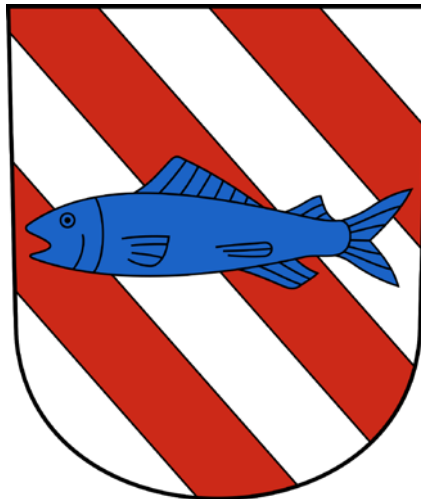


Älter werden in Derendingen

Adressen und Angebote

DEREND!NGEN



Inhalt

Die Gemeinde Derendingen ist für Sie da!	3
Auskunft	4
Arbeitsgruppe Altersfragen & Gesundheit	5
Altersberatung	8
Alterswohnungen	9
Aktivitäten	10
Beratungsangebote	12
Bewegung	13
Bildung	14
Demenz	15
Digitales	16
Ernährung	17
Engagement	18
Fahrdienste	20
Finanzielles	21
Generationen	22
Haushilfe	23
Hilfsmittel	25
Hörberatung	26
Kirchen	27
Migration	28
Notrufsysteme	30
Pflege zu Hause	31
Pflege im Heim	32
Psychische Gesundheit	34
Rechtsauskunft	35
Sicherheit im Alter	36
Links	37

Die Gemeinde Derendingen ist für Sie da!

«Altern ist Leben für Fortgeschrittene»

Liebe Einwohnerinnen und Einwohner

Wir werden durchschnittlich immer älter. Aktuell gehört im Kanton Solothurn jede fünfte Person zur Bevölkerungsgruppe der über 65-jährigen. In den nächsten 20 Jahren wird sich die Anzahl der Seniorinnen und Senioren um mehr als die Hälfte erhöhen. Die Anzahl der über 80-jährigen wird sich im gleichen Zeitraum sogar verdoppeln.



Roger Spichiger
Gemeindepäsident

Im Wissen um diese gesellschaftliche Herausforderung beschäftigen sich der Kanton und die Gemeinden intensiv mit den vielfältigen Themen rund ums Älterwerden. Wir sind bestrebt, den Einwohnerinnen und Einwohnern auch im Alter die nötigen Strukturen und Rahmenbedingungen zu schaffen, damit Sie möglichst gesund und mobil Ihre sozialen Kontakte pflegen und so lange wie möglich ein selbständiges und selbstbestimmtes Leben führen können. Wir unterstützen Sie in allen Lebenslagen.

In Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Solothurn orientieren wir Sie mit dieser Broschüre über Dienstleistungen und Angebote im Dorf und in der Region. Dieses Nachschlagewerk mit Adressen und Angeboten soll Ihnen ermöglichen, den richtigen Kontakt oder bei Bedarf die notwendige Unterstützung zu finden.

In der Gemeindeverwaltung stehen Ihnen auch die Mitarbeiterinnen der Einwohnerdienste zur Verfügung.

Ich nehme gerne Ihre Anliegen entgegen und versuche Ihre Fragen zu beantworten.

Herzliche Grüsse,
Roger Spichiger

Auskunft

Um gut informiert zu sein!

Informationen können über verschiedene Wege abgerufen werden: per Telefon, persönlich und online. Sie werden je nach Anfrage direkt beantwortet oder an zuständige Stellen weitergeleitet.

Auskunft Gemeinde Derendingen

Am Schalter der Gemeindeverwaltung, über die Gemeinde-Webseite und auch persönlich beim Gemeindepräsidenten erhalten Sie Informationen und werden je nach Sachlage den richtigen Stellen zugewiesen.

Gemeindeverwaltung Derendingen

Hauptstrasse 43, 4552 Derendingen

032 681 73 73 | info@derendingen.ch | www.derendingen.ch

Auskunft, Information & Triage Pro Senectute

Kostenlose Auskunft zu allgemeinen Altersfragen

Pro Senectute Solothurn, Wasseramt, Thal-Gäu

Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Digitale Angebotsplattform Alter

www.infosenior.ch

Kantonale Koordinationsstelle Alter

Pro Senectute Kanton Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Weitere Informationen unter:

Amtliche Mitteilungen, Anzeigerverband Bucheggberg-Wasseramt, DERENDINGEN AKTUELL oder Derendingen Online, Neuigkeiten unter infosenior.ch

EINWOHNERINNEN UND EINWOHNER,
WIRTSCHAFT, MITARBEITENDE

DERENDINGEN
informiert offen und
transparent und fördert
Partizipation und Dialog.



Arbeitsgruppe Altersfragen & Gesundheit

Gestalten Sie mit und bestimmen Sie die Zukunft in Derendingen!

Um die verschiedenen und komplexen Altersthemen gut zu bearbeiten, bittet die Arbeitsgruppe für Altersfragen & Gesundheit Derendingen um ihre Mitwirkung. Ihre Meinung, Ihre Erfahrungen, Ihre Bedürfnisse sind dabei von zentraler Bedeutung. Wir laden Sie ein, mit einem Mitglied der Arbeitsgruppe Kontakt aufzunehmen.

Die Arbeitsgruppe für Altersfragen und Gesundheit Derendingen beschäftigt sich mit sämtlichen Alters- (präventiv, ambulant, stationär) und Gesundheitsfragen in der Einwohnergemeinde Derendingen.

Sie unterbreitet dem Gemeinderat Derendingen Strategien, Neuausrichtungen und Leistungsanpassungen zur Beschlussfassung. Gegenüber dem Gemeinderat ist sie antragstellende Fachgruppe in sämtlichen Alters- und Gesundheitsfragen.

Neben verschiedenen Fachthemen und Altersaufgaben für Derendingen, hat die Arbeitsgruppe das Projekt «Zäme goh laufe» für Menschen Ü60 realisiert. Sowie die Neuauflage der Angebotsübersicht «Älter werden in Derendingen» in Zusammenarbeit mit Pro Senectute umgesetzt.

Ein künftiger Schwerpunkt der Arbeitsgruppe wird die Bearbeitung der sechs Handlungsfelder der Altersstrategie des solothurner Einwohnergemeindeverbandes (VSGE) und des Kantons Solothurn zu Händen des Gemeinderates sein.

Arbeitsgruppe für Altersfragen & Gesundheit Derendingen

Gemeinde Derendingen, Behörden/Kommissionen

079 438 20 77 | daniel.schaer@derendingen.ch (Präsident)

Auskunft im Alter

Ihre Gemeinde & Pro Senectute sind für Sie da!

Regionale Altersberatung

Fachberatung, Dienstleistung, Information
Telefon 032 626 59 79

Auskunft & Terminvereinbarungen, MO – FR, 8.00 – 11.00 Uhr
Pro Senectute Kontakt- und Fachstelle Solothurn / Thal-Gäu
Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn



info@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch
www.infosenior.ch



Altersberatung

Sicherheit erlangen durch Fachberatung!

In komplexen und problematischen Lebenslagen können ältere Menschen auf eine professionelle Beratung zurückgreifen.

Sozialberatung Pro Senectute Kanton Solothurn

Beratung telefonisch, im Büro, durch Hausbesuche, per Zoom, wenn angezeigt auch als Familienkonferenz. Sozialberatung zu: Finanzen, Sozialversicherungen, Heimeintritt, direkte Finanzhilfe, persönliche Vorsorge, Patientenverfügung (DOCUPASS), Lebensübergänge, Wohnen, Gesundheit, Mobilität, Digitalisierung

Pro Senectute Solothurn, Wasseramt, Thal-Gäu

Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Dienstleistungen Pro Senectute Schweiz

Ratgeber, EL-Rechner, Kurssuche, Studien, Shop, DOCUPASS, Zeitlupe

Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, 8002 Zürich

044 283 89 89 | info@prosenectute.ch | www.prosenectute.ch

Sozialdienst Wasseramt

Vermittlung, Triage, Sozialhilfe, Mandatsführung Beistandschaften, Erwachsenenschutzabklärungen

Sozialdienst Wasseramt, Ausserfeldweg 1, 4528 Zuchwil

032 681 74 00 | info@sd-wasseramt.ch | www.derendingen.ch

Zusatzrenten AHV

AHV/IV, Ergänzungsleistung, Hilflosenentschädigung, KPV, IPV

Ausgleichskasse Kanton Solothurn, Allmendweg 6, 4528 Zuchwil

032 686 22 00 | info@akso.ch | www.akso.ch

Alterswohnungen

Sich zu Hause sicher und wohl fühlen, ist im Alter besonders wichtig!

Es ist sinnvoll, sich rechtzeitig mit der eigenen Wohnsituation auseinanderzusetzen, sei es für den altersgerechten Umbau des Eigenheimes oder den Umzug in eine altersgerechte Wohnung.

Altersgerechtes Wohnen Silbergarten Derendingen

Hauptstrasse 13–17, 4552 Derendingen
Vermietungen: Niederer AG, 4500 Solothurn
032 621 11 28 | solothurn@niederer.com

Wohnen im Alter «Viva Grützbach» Derendingen

Hauptstrasse 48, 4552 Derendingen
Vermietungen: Wincasa AG, Wincasa Filiale Olten
062 287 82 09 | info@wincasa.ch | www.vivagruettbach.ch

Wohnen im Steinmatt Portal

Hauptstrasse 33, 4552 Derendingen
Steinmattstrasse 22, 4552 Derendingen
Vermietungen: hegiCASA Immobilien
078 248 27 34 | hegicasa.immo@gmail.com | www.steinmattportal.ch

Alterswohnungen im Kanton Solothurn – Übersicht

Liste aller Alterswohnungen und Kontaktadressen im Kanton Solothurn

Pro Senectute Kanton Solothurn
032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Stiftung AGE

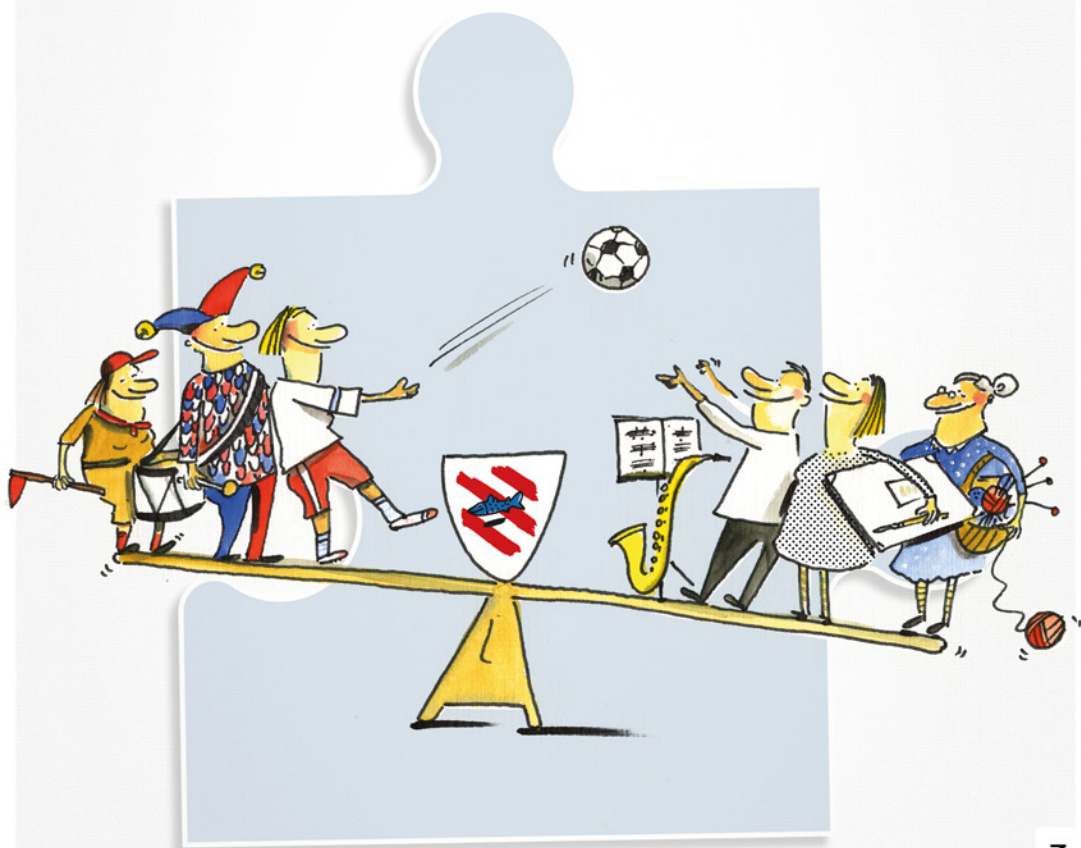
Fachinformationen Wohnen & Alter, Finanzierung von Förderprojekten

AGE-Stiftung, Kirchgasse 42, 8001 Zürich
044 455 70 60 | info@age-stiftung.ch | www.age-stiftung.ch

GESELLSCHAFT

DERENDINGEN

unterstützt Vereine, kultiviert
Tradition und bietet ein
vielfältiges Freizeitangebot.



Aktivitäten

Kontakte pflegen, um mit anderen verbunden zu bleiben!

Die Kontaktpflege ist im Alter besonders wichtig, um sich im persönlichen Netzwerk wohlfühlen. Es bedarf immer auch der Eigeninitiative der Seniorinnen und Senioren, aktiv zu sein und mitzumachen.

Pflegezentrum THARAD

Alltagsgestaltung & Aktivierung; Zentrum THARAD, Derendingen
032 681 61 81 | info-pflegezentrum@tharad.ch | www.tharad.ch

Jassen im Restaurant Saalbau Bad

Gemeinsam Jassen 1 x im Monat

032 682 28 26 | beat.strael@bluewin.ch | www.gastrobrodard.ch

Frauengemeinschaft Derendingen

Die FGD ist ein ökumenisch offener, parteipolitisch neutraler Verein mit dem Ziel und Zweck der Pflege der Gemeinschaft und der Solidarität unter Frauen. Der Verein gibt die Möglichkeit, neue Frauen kennen zu lernen.

079 668 22 57 | Gisela Zürcher | gisela.zuercher@bluewin.ch
www.frauengemeinschaftderendingen.ch

Graue Panther Solothurn & Umgebung

Pflege von Beziehungen, Anlässe, Veranstaltungen

032 622 84 58 | graue-panther.so@solnet.ch
www.graue-panther-so.ch

KulturLegi

Zugang zu Veranstaltungen für Menschen mit wenig Einkommen

062 837 07 48 | i.krause@caritas-solothurn.ch | www.kulturlegi.ch

Beratungsangebote

Wissen an wen ich mich wenden kann!

Hilfe anzunehmen, ist nicht immer einfach. Deshalb empfehlen wir, lieber einmal mehr nachzufragen als gar nicht. Die sozialen Organisationen helfen direkt oder verweisen Sie an die richtige Stelle.

Beratung in Altersfragen

Beratung telefonisch, im Büro, Hausbesuche, per Zoom, Familienrat

Pro Senectute Solothurn, Wasseramt, Thal-Gäu

032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Fokus-plus Fachstelle für Sehbehinderung

Einen lösungsorientierten Umgang mit der Sehbehinderung zu finden

Fachstelle für Sehbehinderung, 4600 Olten

062 212 77 20 | info@fokus-plus.ch | www.fokus-plus.ch

Krebsliga

Beratung und Unterstützung für Betroffene und Angehörige

Krebsliga Kanton Solothurn

032 628 68 10 | info@krebssliga-so.ch | www.solothurn.krebssliga.ch

Lungenliga

Kompetenzzentrum rund um Lunge und Atmung

Lungenliga, Solothurn

032 628 68 28 | info@lungenliga-so.ch | www.lungenliga.ch

Suchtberatung

Beratung bei Suchtproblemen aller Art

Perspektive

032 626 56 30 | beratungsstellen@perspektive-so.ch

www.perspektive-so.ch

Bewegung



In Bewegung bis ins hohe Alter!

Bis ins hohe Alter können Beweglichkeit, Kraft und Koordination gezielt trainiert werden. Ob allein, zu zweit oder in der Gruppe, ob drinnen oder draussen, ob vor Ort oder digital spielt keine Rolle. Entscheidend ist, dass man sich regelmässig bewegt.

Angebote in der Gemeinde Derendingen

Zäme go laufe in Derendingen

079 655 24 79, Christian Flückiger

fluchri@gmail.com | www.zämegolaufe.ch/derendingen

Turnen/Bewegung für Alle

076 236 13 78, Lotti Stüdi

lotti.stuedi@bluewin.ch

TV Derendingen Frauenturnen, Männerturnen, Jedermannsturnen

078 682 87 67, Simon Baumgartner

baumgartner.simon18@gmail.com | www.tvderendingen.ch

SATUS

079 464 67 15, Roger Hänsli

praesident@satus-derendingen.ch | www.satus.ch

Bewegung – Pro Senectute

Velo-/E-Biketouren, Wandern, Nordic Walking, Gymnastik,

Sicher stehen sicher gehen, Musik und Bewegung, Antara Rückentraining

032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Bewegungspatenschaften – Pro Senectute

Bewegungscoaches trainieren persönlich mit Ihnen zu Hause

032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Bildung

Über das gemeinsame Lernen in Verbindung stehen!

Das Gehirn ist bis ins hohe Alter entwicklungsfähig und bei ausreichendem Training zu grossen Leistungen fähig. Verschiedene Organisationen bieten unterschiedliche Angebote sowohl analog als auch digital an.

Alter – Hebsorg.ch – Prävention & Gesundheitsförderung

Prävention und Informationen zu psychischer Gesundheit und Sucht

032 627 37 88 | praevention@spital.so.ch | www.hebsorg.ch

Bildungskurse – analog & digital – Pro Senectute

Kursprogramm Freizeit: Kursort Solothurn

Pro Senectute Solothurn, Wasseramt, Thal-Gäu

032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Seniorenuniversitäten Luzern – Basel – Bern

Bildung & Kultur 60plus

Schweizerischer Verband der Seniorenuniversitäten

079 334 43 38 | info@uni-3.ch | www.uni-3.ch

UNITRE

Di soletta: A seguito delle restrizioni stabilite dalle autorità federali e cantonali, ma soprattutto per il bene di tutti i nostri iscritti e docenti

unitre.so@gmail.com | www.unitre.ch

Volkshochschule Solothurn

Sprachen, Allgemeinbildung und mehr

Volkshochschule Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 8, 4500 Solothurn

032 626 40 10 | info@vhs-so.ch | www.vhs-so.ch

Demenz

Sicherheit gewinnen durch gute Informationen!

Sowohl an Demenz erkrankte Menschen wie auch ihre Angehörigen sind seelischen, körperlichen und auch finanziellen Belastungen ausgesetzt. Es ist wichtig und sinnvoll, die Unterstützung von Fachpersonen in Anspruch zu nehmen. Hierfür sind verschiedene Angebote bereitgestellt.

Koordinationsstelle Demenz leben

Information, Unterstützungsnetzwerk, Erfahrungsaustausch

Ringstrasse 1, 4600 Olten

062 212 31 73 | info@demenzleben-so.ch | www.demenzleben-so.ch

Altersberatung – Demenz

Demenzberatung: telefonisch, digital, Angehörigenberatung

Pro Senectute Solothurn, Wasseramt, Thal-Gäu

032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Alterspsychiatrie – Solothurner Spitäler AG

Behandlung und Diagnostik für ältere Menschen, Angehörigenberatung

Psychiatrische Dienste, Weissensteinstrasse 102, 4503 Solothurn

032 627 14 27 | info.pd@spital.so.ch | www.so-h.ch

Memory Clinic & Neurologie

Olten: 062 311 22 60 | E-Mail über Kontaktformular

Solothurn: 032 627 35 17 | E-Mail über Kontaktformular

www.solothurnerspitaeler.ch

Ludothek Solothurn

Spielverleih für Seniorinnen & Senioren für Demenz erkrankte Personen

032 623 80 55 | ludo.solothurn@bluewin.ch |

www.ludotheksolothurn.ch

Digitales

Sich auf den digitalen Wandel einlassen!

Onlinerinnen und Onliner fühlen sich dank des Internets sozial integrierter als Offlinerinnen und Offliner. Technikferne ältere Menschen werden zunehmend von Informationen und Dienstleistungen abgeschnitten. Mit der Befähigung und Unterstützung bei der Anwendung von digitalen Möglichkeiten können Seniorinnen und Senioren soziale Kontakte über grosse Distanzen aufrechterhalten und bleiben integriert.

Online im Alltag – Pro Senectute

Hilfe bei digitalen Fragen und Problemstellungen, Hausbesuche durch Pro Senectute Digital Coaches, Einrichten der IT-Infrastruktur, Erklärung der Anwendungen, elektronische Zahlungen, digital einkaufen, SBB-Billett online bestellen, usw.

Pro Senectute Solothurn, Kanton Solothurn

032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Solothurn Computeria

Gruppentreffen mit digitalen Anleitungen

Cucina Arte, Brüggmoosstrasse 13, 4500 Solothurn | www.computeria-solothurn.ch

Ernährung

Gut beraten – Mahlzeiten bestellen und nach Hause liefern lassen!

Ausgewogene, gesunde Ernährung tut dem Körper gut. Seniorinnen und Senioren können sich über verschiedene Möglichkeiten Mahlzeiten nach Hause liefern lassen und Ernährungsberatungen in Anspruch nehmen.

Mahlzeitendienst Spitex THARAD

Mahlzeiten nach Hause geliefert

032 682 22 44 | info@spitex-tharad.ch | www.tharad.ch

Mahlzeitendienst Restaurant Saalbau Bad

Mahlzeiten nach Hause geliefert MO–FR

076 335 97 07 | www.gastrobrodard.ch

Ernährungsberatung Bürgerspital Solothurn

Beratung durch Fachpersonen

032 627 41 80 | ernaehrungsberatung.BSS@spital.so.ch | www.svde-asdd.ch

Online – Casa Gusto Pro Senectute

Bestellungen via Internet oder Telefon, Heimlieferung per Post

058 451 50 50 | casa-gusto@prosenectute.ch | www.casa-gusto.ch

Online – Coop @home – Coop Genossenschaft

Online-Bestellungen, Heimlieferung von Einkäufen

0848 888 444 | info@coopathome.ch | www.coop.ch

Onlineshop Migros – Le Shop

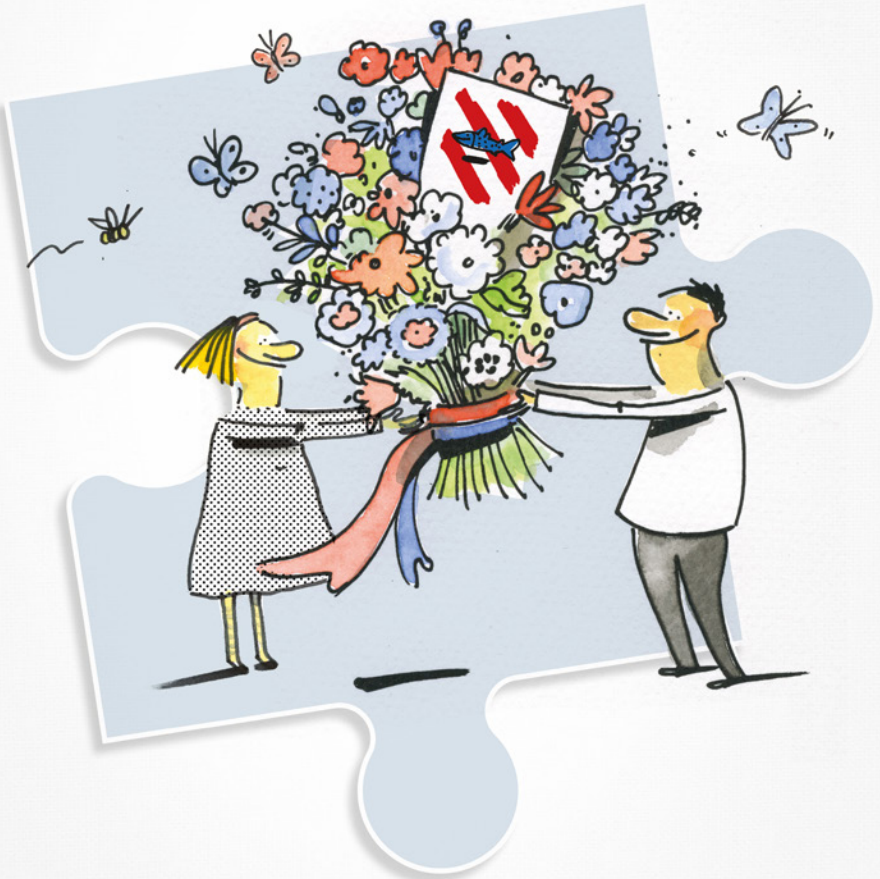
Online-Bestellungen, Heimlieferung von Einkäufen

0848 111 999 | kunden@migrosonline.ch | www.shop.migros.ch

GEMEINDEENTWICKLUNG

DERENDINGEN

handelt wertschätzend,
transparent und nachhaltig.



Engagement

In der Gesellschaft aktiv sein!

Engagement in der Gesellschaft bedeutet, etwas für die Gesellschaft leisten. Organisationen, Gemeinden und Vereine haben Bedarf an solchen Tätigkeiten und bieten Einsatzmöglichkeiten an. Dabei können auch entsprechende Ausbildungen absolviert werden.

Engagement in der Altersarbeit

**Steuererklärungs- und Administrativdienst, Digital Coach,
Bewegungs-Coach, esa-Erwachsenensportleitung**

032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Engagement im Heim THARAD, Pflegezentrum

032 681 61 81 | info@tharad.ch | www.tharad.ch

Engagement als Beistand/Beiständin

032 681 74 01 | prima@sd-wasseramt.ch

Engagement in der Migration – Deutsch lernen

032 681 73 24 | michele.anthony@derendingen.ch | www.derendingen.ch

Engagement Schule – SeniorIn im Klassenzimmer

032 681 75 01 | schulsekretariat@derendingen.ch

www.primarschule-derendingen.ch

Projektleitung: Pro Senectute Solothurn, Kanton Solothurn

032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Jobs – Benevol

Benevol Schweiz | info@benevol-so.ch | www.benevol-jobs.ch

Fahrdienste

Mobil sein!

Im Bereich der Mobilität spielt das Auto eine wichtige Rolle. Älteren Menschen wird empfohlen, die eigene Fahreignung kontinuierlich kritisch zu hinterfragen. Wenn der Fahrausweis abgegeben werden muss, stehen als Alternativen zum Autofahren der öffentliche Verkehr sowie der individuelle Fahrdienst bereit.

Fahrdienst Spitex THARAD

Fahrdienst bei eingeschränkter Mobilität

032 682 22 44 | info@spitex-tharad.ch | www.tharad.ch

INVA mobil

Fahrdienst bei eingeschränkter Mobilität

INVA mobil, Grabackerstrasse 6, 4500 Solothurn

032 622 88 50 | office@invamobil.ch | www.invamobil.ch

SRK-Fahrdienst

Fahrdienst bei eingeschränkter Mobilität

SRK Kanton Solothurn, Baslerstrasse 44, 4600 Olten

0848 0848 99 | fahrdienst@srk-solothurn.ch | www.srk-solothurn.ch

Schweiz. Behindertenferntransport BFT Basel, Bern

Ferntransporte in der Schweiz und Ausland für mobilitätseingeschränkte Personen

BFT Behinderten-Fern-Transport

061 331 34 34 | bft.basel@bluewin.ch | www.behinderten-fern-transport.ch

Siehe auch regionale Taxidienste

Finanzielles

Armut im Alter – eine schwierige Lage!

In eine finanzielle Notlage zu geraten ist im Alter möglich. Sorgen Sie für ihre finanzielle Gesundheit und nehmen Sie Hilfe an.

Administrativdienst, Steuererklärungs- und Treuhanddienst

Für urteilsfähige SeniorInnen: Administrative Hilfe bei Monatszahlungen.

Ein Treuhandmandat einrichten, wenn es nicht mehr alleine geht.

Pro Senectute Solothurn, Wasseramt, Thal-Gäu

032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Ausgleichskasse des Kantons Solothurn

AHV, Ergänzungsleistung, Hilflosenentschädigung, KPV, IPV

Ausgleichskasse des Kantons Solothurn, Allmendweg 6, 4528 Zuchwil

032 686 22 00 | info@akso.ch | www.akso.ch

Finanzhilfe – Pro Senectute Kanton Solothurn

Finanzhilfe für finanzielle Notlagen

Pro Senectute Solothurn, Wasseramt, Thal-Gäu

032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Schuldenberatung Aargau/Solothurn

Budget- und Schuldenberatung

0800 708 708 Beratungs-Hotline

062 822 82 11 Telefondienst

info@schulden-ag-so.ch | www.schulden-ag-so.ch

Generationen

Mit der jungen Generation verbunden bleiben!

Inter- und intragenerationelle Arbeit wird in der Gemeinde geleistet, wodurch die Kontakte zwischen und innerhalb der Generationen gepflegt werden. Der Sozialkontakt und die Gesundheit der Gemeinschaft stehen hier im Zentrum.

Arbeitsgruppe für Altersfragen / Gesundheit Derendingen

Fachliche Unterstützung und Beratung des Gemeinderates

Präsidium Arbeitsgruppe für Alterfragen / Gesundheit

079 439 20 77 | daniel.schaer@derendingen.ch | www.derendingen.ch

Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer

Seniorinnen & Senioren geben ihre Lebenserfahrung für die Kinder

Primarschule Derendingen, Sarah Wiesendanger

032 681 75 01 | schulsekretariat@derendingen.ch

www.primarschule-derendingen.ch

Kantonale Projektleitung Pro Senectute Solothurn, Kanton Solothurn

032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

SSR – Schweizerischer Seniorenrat

Beratungsorgan Bundesrat, Förderung Generationen-Solidarität

Schweizerischer Seniorenrat, Kirchstrasse 24, 3097 Liebefeld

031 311 89 07 | info@ssr-csa.ch | www.ssr-csa.ch

GESELLSCHAFT

DERENDINGEN

bietet kultur-
und generationen-
übergreifenden Lebens-
und Begegnungsraum.



Haushilfe

Entlastung zu Hause annehmen, um länger daheim zu bleiben!

Es gibt Nonprofit- und profitorientierte Organisationen, welche Hilfe anbieten. Es ist wichtig, dass Seniorinnen und Senioren vor der Auftragserteilung immer auch die Finanzierung klären und sicherstellen.

Hauswirtschaft – Spitex THARAD

Haushaltspflege, Wäschepflege, Ernährung

032 682 22 44 | info@spitex-tharad.ch | www.tharad.ch

Aktiv Haushilfedienst – Pro Senectute

Bezugsbetreuung, Alltagsaktivierung, Begleitung, Ernährung,

Hauswirtschaftliche Hilfe inkl. Finanzierungslösung

Pro Senectute Solothurn, Wasseramt, Thal-Gäu

032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Entlastungsdienst für pflegende Angehörige – SRK

Entlastungsangebote für pflegende Angehörige

SRK Kanton Solothurn, Baslerstrasse 44, 4600 Olten

032 622 37 20 | entlastung@srk-solothurn.ch | www.srk-solothurn.ch

Entlastungsdienst – Aargau-Solothurn

Betreuung, Begleitung, Einkaufen, Ernährung, Haushalt

Entlastungsdienst Kantone Aargau-Solothurn, Rain 6, 5000 Aarau

058 680 21 50 | ag-so@entlastungsdienst.ch | www.entlastungsdienst.ch

Hilfsmittel

Die richtigen Hilfsmittel finden!

Mit dem passenden Hilfsmittel sollen Selbständigkeit und Mobilität verbessert und beibehalten werden. Einige Hilfsmittel können in grösseren Warenhäusern bezogen werden, andere sind ausschliesslich im Fachgeschäft erhältlich, weil individuelle Beratung und Anpassung unerlässlich sind.

Beratung, Vermittlung & Finanzierung – Pro Senectute

Pro Senectute Solothurn, Wasseramt, Thal-Gäu
Hauptbahnhofstrasse 12, 4502 Solothurn
032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Ortho Tec, Orthopädie-Schuhtechnik

Hauptgasse 32, 4500 Solothurn
032 623 14 46 | orthotec4500@gmail.com | www.ortho-tec-solothurn.ch

Hilfsmittel-Markt GmbH

Leenrütimattweg 7, 4704 Niederbipp
032 941 42 52 | info@hilfsmittelmarkt.ch | www.hilfsmittelmarkt.ch

Exma Vision Ausstellung und Beratung

Dünnerstrasse 32, 4702 Oensingen
062 388 20 20 | exma@sahb.ch | www.sahb.ch

Hilfsmittel-Shop Pro Senectute mit Ausstellung

Im Schild, Eichenweg 4, 4410 Liestal
061 206 44 33 | hilfsmittel@bb.prosenectute.ch | www.bb.pro-senectute.ch

Hörberatung

Am Leben teilhaben!

Unser Gehör warnt uns vor herannahenden Gefahren und sichert uns den Dialog mit anderen. Wer gut hört, weiss oft nicht, was es bedeutet, schlecht oder gar nicht zu hören. Ein gutes Gehör verleiht Sicherheit und Souveränität im Umgang mit anderen Menschen. Wenn das Hören abnimmt, ist es wichtig, frühzeitig eine Fachberatung in Anspruch zu nehmen.

Akustik Schweiz Elsässer Hörberatung AG

Schänzlistasse 6, 4500 Solothurn

032 623 75 76 | info@elsaesser.ch | www.aaa-elsaesser.ch

Amplifon AG

Amplifon Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 8, 4500 Solothurn

032 621 32 33 | solothurn@amplifon.com | www.amplifon.com

Audika AG

Hörcenter Solothurn, Amthausplatz 1, 4500 Solothurn

032 621 88 35 | solothurn@audika.ch | www.audika.ch

Kind Hörzentralen AG

Hauptgasse 25, 4500 Solothurn

032 622 84 39 | solothurn@kind.ch | www.kind.com

Kochrian Hörsysteme

Schanzenstrasse 4, 4500 Solothurn

032 510 84 84 | kontakt@kochrian.ch | www.kochrian.ch

Kirchen

Kraft schöpfen!

Die Landeskirchen bieten verschiedene Angebote für Seniorinnen und Senioren an. Über kirchliche Veranstaltungen sind auch Kontakte über das eigene Quartier hinaus einfach zu knüpfen. Die jeweiligen Kirchgemeinden vermitteln gerne die passenden Möglichkeiten oder Angebote.

Kirchgemeinden Derendingen

Reformierte Kirchgemeinde Derendingen

078 851 63 80 | samuel.stucki@ref-wasseramt.ch (Pfarrer) | www.ref-wasseramt.ch

Römisch-katholisches Pfarramt Derendingen

032 682 20 53 | esther.holzer@pawa-ost.ch (Pfarrseelsorgerin)

032 682 20 53 | hanspeter.vonarburg@pawa-ost.ch (Gemeindeleiter)

www.herzjesu-derendingen.ch

Christkatholische Kirchgemeinde Solothurn

032 623 39 33 | solothurn@christkatholisch.ch

www.christkatholisch.ch/solothurn

Übersicht verschiedene Angebote

Ökumenische Not- und Passantenhilfe – Übersicht

Verwaltung der ref. Kirchgemeinde Solothurn

Baselstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 30 30 | verwaltung@solothurnref.ch

GEMEINDEENTWICKLUNG

DERENDINGEN

ist offen für Neues und nutzt
aktiv seine Chancen
für die Verbesserung der
Standortattraktivität.



Migration

Hierbleiben und integriert leben!

Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund haben ihr eigenes Land zum Teil schon vor vielen Jahren verlassen. Viele hatten vor, wieder in ihr Ursprungsland zurückzukehren, bleiben aber aus verschiedenen Gründen in der Schweiz. Verschiedene Angebote sind für sie bereitgestellt.

Integrationsbeauftragte Gemeinde Derendingen

Freiwilligen-Einsatz zur Unterstützung der Integration von Migranten und Migrantinnen

032 681 73 24 | michele.anthony@derendingen.ch | www.derendingen.ch

Fachstelle Integration

Unterstützt Migrantinnen und Migranten bei ihren Bedürfnissen

032 626 24 44 | integration@altesspital.ch | www.altesspital.ch

HEKS

Information, Beratung, Migrationsbiografie

062 836 30 20 | visite-agso@heks.ch | www.heks.ch

Information & Beratung – Pro Senectute

Vorträge zum Alter für Migrationsgruppen, Beratungen

032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

SRK – Redcross.ch

Broschüren Altersthemen mit Übersetzungen in Fremdsprachen

058 400 41 11 | info@redcross.ch | www.redcross.ch

Notrufsysteme

Das richtige Notrufgerät finden!

Wenn Seniorinnen und Senioren allein wohnen, ist es besonders wichtig, bei Hilfsbedarf jemanden zu erreichen. Beim Sensorsystem StrongAge wird der Notfall ohne Knopfdruck erkannt und auch bei Bewusstlosigkeit ausgelöst. Bei anderen Notrufsystemen rücken die registrierten Angehörigen aus, sofern der Notrufknopf gedrückt wird.

Spitex 24 h Pflegenotruf

032 682 22 44 | info@spitex-tharad.ch | www.tharad.ch

StrongAge – Sicherheitssystem

Sensorsysteme mit integriertem Meldesystem und Angehörigen APP

079 209 11 82 | hugo.saner@bluewin.ch | www.strongage.ch

SRK-Notrufsystem – Schweizerisches Rotes Kreuz

Notfalluhr mit Alarmtaste

032 622 37 20 | notruf@srk-solothurn.ch | www.srk-solothurn.ch

SmartLife Care Notruflösungen – Swisscom

SmartLife Care, 0848 65 65 65 | support@smartlifecare.ch | www.smartlife-care.ch

Limmex Notrufsystem

Beratung von Notrufsystemen

044 577 74 00 | info@limmex.com | www.limmex.com

Vermittlung & Finanzierung Pro Senectute

Beratung und Finanzierung von Notrufsystemen

Pro Senectute Solothurn / Wasseramt Thal-Gäu

032 656 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Pflege zu Hause

Wissen, wer Hilfe und Pflege erbringt!

Es gibt Nonprofit Spitex Organisationen mit einer Versorgungspflicht und private Spitexanbieter mit einer Spitex Berufsausübungsbewilligung. Die Restkosten der Leistungen werden von den Gemeinden übernommen. Bei den Spitex Leistungen ist es wichtig, dass Seniorinnen und Senioren neben der fachlichen Hilfe immer auch die Finanzierung im Vorfeld abklären und sichern. Hierfür können Sie sich an die Pro Senectute Beratungsstellen für das Alter wenden.

Spitex THARAD

Spitex mit Versorgungspflicht: Pflege, Psychiatrische Spitex, Spitex-24h-Notruf, Hauswirtschaft, Mahlzeitendienst, Fahrdienst, Palliative Care und weitere Dienstleistungen.

032 682 22 44 | info@spitex-tharad.ch | www.tharad.ch

Palliative Care

Entlastungsdienste, Trauerbegleitung, Arbeitsinstrumente, Publikationen, Weiterbildungsangebote

077 522 29 84 | info@palliative-so.ch | www.palliative-so.ch

Fragen rund um die palliative Betreuung im Kanton Solothurn

079 894 17 89, Helpline | info@krebssliga-so.ch

Gesundheitsförderung im Alter

Fachpublikationen, Information, Merkblätter, Hinweise

032 627 23 11, ag@ddi.so.ch, www.so.ch

032 627 93 71 | gesundheitsamt@ddi.so.ch

www.so.ch/verwaltung/departement-des-innern/gesundheitsamt/

UMWELT

DERENDINGEN

handelt als Vorbild
im Umgang mit den
natürlichen Ressourcen.



Pflege im Heim

Im Alter gut informiert sein!

Alters- und Pflegeheime sind für ältere Menschen geeignet, wenn Jemand während 24 Stunden und 365 Tagen im Jahr auf Begleitung, Betreuung und Pflege angewiesen ist. Idealerweise werden schon frühzeitig mögliche Alters- und Pflegeheime angeschaut, um sich damit auseinanderzusetzen. Auch die Information «Wie lässt sich ein Heimaufenthalt finanzieren», kann über die Altersberatung eingeholt werden, damit die Finanzierung keine unnötigen Sorgen bereitet.

THARAD Pflegezentrum

Pflege, Betreuung, Alltagsgestaltung, Aktivierung, Palliative Care

THARAD, Hauptstrasse 50, 4552 Derendingen

032 681 61 81 | info@tharad.ch | www.tharad.ch

Hospiz Solothurn

032 681558 76 | info@hospiz-solothurn.ch | www.hospiz-solothurn.ch

Übersicht Alters- / Pflegeheime & Tagesstätten SO

Übersicht aller Alters- und Pflegeheime im Kanton Solothurn

Gemeinschaft Solothurner Alters- und Pflegeheime GSA

032 685 43 01 | sekretariat.gsa@bluewin.ch | www.altersheime-gsa.ch

Finanzierung Heimaufenthalt – Pro Senectute

Beratung zur Heimfinanzierung, Informationen und Übersicht zu Alterswohnungen, Pflegeheimen, Tagesstätten, Vorträge zum Thema Wohnen, Beratung bei der Wohnungsauflösung und Finanzhilfe beim Umzug

Pro Senectute Solothurn, Wasseramt, Thal-Gäu

032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Psychische Gesundheit

Warnsignale erkennen und wissen, wo Hilfe bereitgestellt ist!

Eine gute psychische Verfassung ist grundlegend für den Allgemeinzustand, ein gutes Wohlbefinden und das Funktionieren in der Gemeinschaft. Beim Älterwerden verändert sich unser Körper, unsere Psyche und die Rolle in der Gesellschaft. Es ist wichtig, während den kritischen Lebenssituationen die Warnsignale zu erkennen und zu wissen, wo passende Unterstützung bereitgestellt ist und diese wahrzunehmen.

Alterspsychiatrie – Solothurner Spitäler AG

Notfall bei psychischen Erkrankungen, Krisensituationen

032 627 14 27 | info.pd@spital.so.ch | www.so-h.ch

Die Dargebotene Hand

Anonyme Beratung via Telefon, Mail oder Chat

Die Dargebotene Hand Nordwest

Telefon 143 | biel-bienne@143.ch | www.biel.143.ch

Fachstelle für Suchtprävention – Blaues Kreuz

Unterstützung und Beratung von Personen zu Suchtfragen

032 534 69 70 | info-so@suchtpraevention.org | www.blaueskreuz.ch

Pro Mente Sana

Psychosoziale Beratung, Rechtsberatung, Informationsmaterialien

044 446 55 00 | Telefonberatung: 0848 800 858 | www.promentesana.ch

Besuchsdienst – Solodaris

Besuche und Entlastungsdienst für Angehörige

032 628 33 33 | solodaris@solodaris.ch | www.solodaris.ch

Rechtsauskunft

Gut beraten in rechtlichen Fragen!

Zu wissen, an wen man sich wenden kann, ist sehr wertvoll. Es ist besser nachzufragen, als ein rechtliches Problem ungelöst zu lassen.

Anwaltsverband Kanton Solothurn

Informationen zu Verband und Mitgliedern, Anwaltssuche

Solothurnischer Anwaltsverband

032 621 00 26 | info@solav.ch | www.solav.ch

Frauenzentrale

Rechtsberatung zu verschiedenen Themen

032 623 77 24 | www.frauenzentrale-so.ch

Hauseigentümerverband Region Solothurn HEV

032 623 08 88 | info@hev-solothurn.ch | www.hev-solothurn.ch

(Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft)

Mieterinnen- und Mieterverband

0848 062 032 | www.mieterverband.ch | mvso@bluewin.ch

(Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft)

Rechtsberatung Beobachter

www.beobachter.ch/digital

(Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft)

Verband Solothurnischer Notare

Notare mit solothurnischem Notariatspatent, Mitgliederverzeichnis

www.solothurnernotare.ch

Sicherheit im Alter

Besser informiert gleich besser geschützt!

Wären Sie vorbereitet, wenn Sie ein Schockanruf erreicht oder ein falscher Polizist vor Ihrer Türe steht? Die Polizei warnt heute auf viele Arten vor einfallsreichen Trickdieben, Trickbetrügern und unseriösen Geschäftemachern. Heutzutage bieten die moderne Telefonie und das Internet vielfältige Möglichkeiten, diese Betrugsmaschinen anzuwenden. Gezielt werden dabei auch Seniorinnen und Senioren kontaktiert, um eine gewisse «Altersnachsicht» der Opfer auszunutzen.

Betrug – Polizei Kanton Solothurn

Enkeltrick, falscher Polizist, Phishing, Romance Scam, Sextortion und Spoofing, Enkel- und Neffentrick usw.

Polizei Kanton Solothurn, Prävention

032 627 71 11 | www.polizei.so.ch

Die Polizei ist immer für Sie da – im Notfall: 112, 117

Beratungsstelle Opferhilfe Kanton Solothurn

Beratungsstelle für Opfer psychischer, körperlicher oder sexueller Gewalt

Beratungsstelle Opferhilfe Kanton Solothurn

062 311 86 66 | opferberatung@ddi.so.ch | www.opferhilfe.so.ch

Häusliche Gewalt

Beratung, Begleitung und Unterstützung bei Gewalteinwirkungen

Fachstelle Prävention & Gesundheitsförderung

032 627 63 16 | haeuslichegewalt@ddi.so.ch | www.so.ch

Gesetzliche Rahmenbedingungen

Verband Solothurner Einwohnergemeinden (VSEG)

Neue Altersstrategie der Solothurner Einwohnergemeinden

www.vseg.ch | siehe unter Wissenswertes «Soziales/Gesundheit/Alter»

Kanton Solothurn

Versorgungsplanung Alters- und Langzeitpflege 2030

www.so.ch | Departement des Innern

siehe unter Gesundheitsamt «Alters- und Pflegeheime»

Sozialgesetz Kanton Solothurn / Sozialverordnung Kanton Solothurn

www.so.ch | Departement des Innern

siehe unter Amt für Gesellschaft und Soziales «Sozialgesetzgebung»

Informationen Kanton Solothurn

Informationen Behandlung und Pflege

www.so.ch | Departement des Innern

siehe unter Gesundheitsamt «Behandlung und Pflege»

Themenfelder: Spitäler und Kliniken, Altes- und Pflegeheime, Spitex, Tagesstätten, private Haushilfe, Information und Beratung, kantonale Demenzstrategie, Konzept Palliative Care, elektronische Patientendossiers, Ambulant vor stationär.

Informationen Gesundheitsförderung

www.so.ch | Departement des Innern

siehe unter Gesundheitsamt «Gesundheitsförderung»

Themenfelder: Leben, was geht!, Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit und Selbsthilfe, Schuldenprävention, Gesundheitsförderung Alter, Beratungsangebote, Sucht.

Links

Ärzte

Hausärzte Solothurn | www.hausaerzte-solothurn.ch

Sozial- und Gesundheitsorganisationen

Altersheime Kanton Solothurn | www.altersheime-gsa.ch

Alzheimervereinigung Schweiz | www.alz.ch

Hospiz Solothurn | www.hospiz-solothurn.ch

Informationen Alter | www.infosenior.ch

Koordinationsstelle Demenzleben | www.alz.ch/so

Krebsliga Kanton Solothurn | www.krebsliga-so.ch

Lungenliga Solothurn | www.lungenliga.ch

Palliative so | www.palliative-so.ch

Pro Infirmis Solothurn | www.proinfirmis.ch

Pro Senectute Solothurn | www.so.prosenectute.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz | www.srk-solothurn.ch

Spitex-Verband Kanton Solothurn | www.spitexso.ch

Therapie- und Komplementärformen

Achtsamkeit | www.mindfulness.swiss

Bewegung, Tanz und Körpertherapien | www.bvbtch.ch

Craniosacral-Therapie | www.craniosuisse.ch

Ergotherapie | www.ergotherapie.ch

Ernährung | www.svde.asdd.ch

Hypnose | www.verband-schweizer-hyposetherapeuten.ch

Kunst & Gestalten | www.gpk-verband.net

Lymphdrainage | www.sfml.ch

Psychotherapie | www.vsp-so.ch

Physiotherapie | www.physioswiss.ch

TCM | www.tcm-fachverband.ch

Yoga | www.swissyoga.ch

Öffentliche Toiletten

WC-App | Toiletten und WC-Finder

Die Broschüre ist ein gemeinsames Projekt der Einwohnergemeinde Derendingen und der Arbeitsgruppe für Altersfragen und Gesundheit, mit fachlicher Unterstützung von Pro Senectute Kanton Solothurn und dem Kanton Solothurn (Lotteriefonds). Die Broschüre ist urheberrechtlich geschützt. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Herausgabe durch:
Pro Senectute Kanton Solothurn & Gemeinde Derendingen, Jahr 2024

Redaktion:
Daniel Schaer, Gisela Zürcher, Ida Boos, Pascal Saner

Arbeitsgruppe für Altersfragen und Gesundheit Derendingen:
Cueni Urban, Ganapathipillai Suthakaran, Gasche Sebastian, Köhli Hans,
Schaer Daniel (Präsident), Zürcher Gisela

Layout & Druck:
Druckerei Herzog AG, Langendorf

Auflage:
3100 Stück

Online im Alltag

Smartphone, Tablet oder PC zu kompliziert?

Unsere Coaches beraten Sie individuell bei Ihnen zu Hause. Jede Schulung wird auf Ihre Bedürfnisse angepasst. Nutzen Sie unseren flexiblen Service und finden Sie den Weg zu digitalen Geräten und der Welt des Internets.

Anmeldung:

Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4502 Solothurn
Olivier Hojac, 032 626 59 60, olivier.hojac@so.prosenectute.ch

Digital
durch-
starten!

