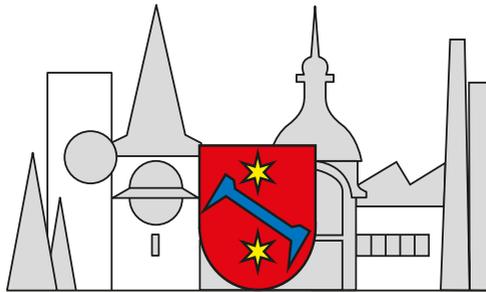


Älter werden in Gerlafingen

Adressen und Angebote



Einwohnergemeinde Gerlafingen



Inhalt

Die Gemeinde Gerlafingen ist für Sie da	3
Auskunft.....	4
Altersberatung	5
Alterswohnungen.....	6
Aktivitäten.....	7
Beratungsangebote.....	8
Bewegung: Gymnastik.....	9
Bewegung: Tanzen	10
Bewegung: Wandern, Wanderwege	11
Bewegung: Velo- und E-Bike.....	12
Bildung.....	13
Demenz	14
Digitales	15
Ernährung: Mahlzeitendienste	16
Ernährung: Beratung.....	17
Engagement	18
Fahrdienste	19
Finanzielles	20
Generationen	21
Hilfen zu Hause	22
Hilfsmittel	23
Hörberatung.....	24
Kirchen	25
Migration.....	26
Notrufsysteme.....	27
Pflege zu Hause	28
Pflege im Heim.....	29
Psychische Gesundheit	30
Rechtsauskunft	31
Sicherheit im Alter	32
Würdiger Abschied.....	33
Links	34

Die Gemeinde Gerlafingen ist für Sie da

Liebe Einwohnerinnen und Einwohner

Älter werden bedeutet auch, in einen neuen Lebensabschnitt einzutreten, der Chancen, aber auch Herausforderungen mit sich bringt. In unserer Gemeinde Gerlafingen ist es uns ein Anliegen, Sie auf diesem Weg zu unterstützen und Ihnen das Leben so angenehm wie möglich zu gestalten. Gerlafingen soll auch für Seniorinnen und Senioren attraktiv sein.



Philipp Heri, Gemeindepäsident

Diese Broschüre soll Ihnen eine wertvolle Begleiterin sein. Sie enthält zahlreiche Informationen über Dienstleistungen, Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten, die speziell für die ältere Generation in und um Gerlafingen zur Verfügung stehen. Von Gesundheitsfragen über Freizeitangebote bis hin zu praktischen Hilfen im Alltag – wir möchten, dass Sie gut informiert und eingebunden sind. Und wenn wir damit dazu beitragen können, dass Sie möglichst lange zu Hause wohnen bleiben können, haben wir schon viel erreicht.

Ich lade Sie herzlich ein, die Angebote zu nutzen und sich aktiv einzubringen. Gemeinsam können wir dazu beitragen, dass Gerlafingen ein Ort bleibt, an dem man sich in jedem Alter zu Hause fühlt.

Herzliche Grüsse

Philipp Heri

Auskunft

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 Gerlafingen

Am Schalter der Gemeindeverwaltung oder über die Gemeinde-Webseite erhalten Sie Informationen und werden je nach Sachlage den richtigen Stellen zugewiesen.
Einwohnergemeinde Gerlafingen, Kriegstettenstr. 3, 4563 Gerlafingen
032 674 44 55 | info@gerlafingen.ch | www.gerlafingen.ch

Auskunft, Information & Triage Pro Senectute

Kostenlose Auskunft zu allgemeinen Altersfragen

Pro Senectute Kanton Solothurn (Wasseramt, Thal-Gäu)
Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn
032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Dorfzeitung Blickpunkt

www.gerlafingen.ch/blickpunkt

Digitaler Dorfplatz: Crossiety

www.crossiety.app/dorfplatz/gerlafingen.ch

Digitale Angebotsplattform Alter

www.infosenior.ch

Weitere Informationen unter: Amtliche Mitteilungen im Anzeiger

Altersberatung

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

Altersberatung Pro Senectute Kanton Solothurn

Beratung telefonisch, im Büro, externe Besuche oder per Video

Kostenlose Sozialberatung zu: Finanzen, Sozialversicherungen, Heimeintritt, direkte Finanzhilfe, persönliche Vorsorge, Patientenverfügung (DOCUPASS), Lebensübergänge, Wohnen, Gesundheit, Mobilität, Digitalisierung usw.

Pro Senectute Kanton Solothurn (Wasseramt, Thal-Gäu)

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

AHV-Zweigstelle & Ausgleichskasse

AHV/IV, Ergänzungsleistung, Hilflosenentschädigung, KPV, IPV

AHV-Zweigstelle Wasseramt, Ausserfeldweg 1, 4528 Zuchwil

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

Ausgleichskasse Kanton Solothurn, Allmendweg 6, 4528 Zuchwil

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

Fachwissen Alter

Ratgeber, Rechner Ergänzungsleistungen, DOCUPASS, Kurssuche usw.

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.sd-wasseramt.ch

Alterswohnungen

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.

Übersicht Alterswohnungen im Kanton Solothurn

Liste Alterswohnungen und Kontaktadressen im Kanton Solothurn

Pro Senectute Kanton Solothurn

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

Age-Stiftung

Fachinformationen Wohnen & Alter, Finanzierung von Förderprojekten

Age-Stiftung, Kirchgasse 42, 8001 Zürich

044 455 70 60 | info@age-stiftung.ch | www.age-stiftung.ch

Aktivitäten

Die Kontaktpflege ist im Alter besonders wichtig, um sich im eigenen Netzwerk wohlfühlen. Eigeninitiative ist wichtig, um dabei zu sein.

Isig Egge, SeniorInnen-Begegnungszentrum

Erdgeschoss Gebäude Viktoria, Gerlafingen

032 675 18 28 | er.haefliker@gawnet.ch | www.gerlafingen.ch

Gerlafinger Theaterbühne

032 675 75 70 | praesidium@theaterbuehne.ch | www.theaterbuehne.ch

Kulturausschuss Gerlafingen

079 282 61 15 | info@kulturausschuss.ch | www.kulturausschuss.ch

Landfrauenverein Wasseramt

078 818 66 31 | sarah-moser@bluewin.ch | www.landfrauen-wasseramt.ch

Ludothek Wasseramt

079 517 96 91 | ludothek@ludothekwasseramt.ch | www.ludothekwasseramt.ch

Minigolfsport Gerlafingen

079 618 49 67 | kai-loedding@hotmail.com | www.mceichholz.ch

Graue Panther Solothurn & Umgebung

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

www.graue-panther-so.ch

Repair Café – flick+werk

077 425 18 05 | 032 622 44 06 | info@flickundwerk.ch

www.flickundwerk.ch

KulturLegi – Preisreduzierte Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen

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

Weitere Angebote und Informationen finden Sie auch unter: www.gerlafingen.ch/vereinsliste

Beratungsangebote

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, externe Besuche, per Video

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

Fokus-plus Fachstelle für Sehbehinderung

Einen lösungsorientierten Umgang mit der Sehbehinderung finden

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

Krebsliga

Beratung und Unterstützung für Betroffene und Angehörige

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

Lungenliga

Kompetenzzentrum rund um Lunge und Atmung

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

Suchtberatung

Beratung bei Suchtproblemen aller Art

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

Bewegung: Gymnastik

Bis ins hohe Alter können Beweglichkeit, Kraft und Koordination gezielt trainiert werden.

b-fit

078 695 11 12 | info@b-fit.ch | www.b-fit.ch

Damenturnverein Gerlafingen

079 511 35 02 | esther.zenger@gawnet.ch

Frauenriege Gerlafingen

032 637 19 25 | manfred.egger@ggs.ch

GIGANTE GYM

032 675 12 20 | info@gigantegym.ch | www.gigantegym.ch

Gymnastik-Gruppe Gerlafingen

078 899 10 77 | Anmeldung bei Jost Margrit

Gymnastik, Kraft, Gleichgewicht

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

Männerturnverein Gerlafingen

077 428 27 03 | imbach.heinz@bluewin.ch

Seniorenturnen Gerlafingen

032 672 20 25 | Anmeldung bei Bürgermeister Marlies

Procap Sport Gerlafingen und Umgebung, Polysport

079 763 10 73 | katrin.spaeti@gmx.ch

Bewegung: Tanzen

Ob allein, zu zweit oder in der Gruppe, ob drinnen oder draussen spielt keine Rolle. Entscheidend ist, dass man sich regelmässig bewegt.

Café Balance, Musik und Bewegung

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

Internationale Tänze

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

Seniorentanz

032 623 46 62 | info@seniorentanz-so.ch | www.seniorentanz-so.ch

Physiotherapie Gerlafingen

032 675 63 38 | physio.sauser@bluewin.ch | www.physio-sauser.ch

Bewegung: Wandern, Wanderwege

Wandern ist eine gute Aktivität für die körperliche und geistige Gesundheit.

Ämmestäg Wandergruppe

Gruppe ü65+, kleine Wanderung jeden zweiten Donnerstag im Monat

032 672 33 85 | aemmestaeg@gmail.com

www.wandergruppe-ammestaeg.jimdosite.com

Bewegungspatenschaft – Pro Senectute

Bewegungscoaches begleiten Sie bei der alltäglichen Bewegung

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

Pro Senectute Wandertouren

Wanderjahres-Programm

032 626 50 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Tourenprogramm SAC Biel

Die Sektion vom SAC Biel bietet verschiedene Touren an

info@sac-biel.ch | www.sac-biel.ch

Wanderwege

Solothurn Tourismus

032 626 46 46 | info@solothurn-city.ch | www.solothurn-city.ch

Solothurner Wanderwege

032 618 31 00 | info@solothurner-wanderwege.ch

www.solothurner-wanderwege.ch

Swisstopo-App

kostenlose Karten-App von swisstopo, Bund

Bewegung: Velo- und E-Bike

Mit dem Alter sinken Beweglichkeit und körperliche Leistung. Regelmässige physische Aktivität kann vorbeugend wirken. Velofahren ist dafür eine ideale Möglichkeit.

Pro Senectute Velo- und E-Bike-Touren

Touren führen über Nebenstrassen, Wald- und Flurwege

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

Pro Velo Region Solothurn

Velofahren in der Region

031 318 54 11 | info@provelo.ch | www.pro-velo.ch

Radtouren rund um Gerlafingen

www.komoot.com / www.schweizmobil.ch

so!mobil

Mobilitätsmanagement im Kanton Solothurn

032 625 00 25 | info@so-mobil.ch | www.so-mobil.ch

Veloland – Kanton Solothurn Tourismus

062 213 16 20 | info@kantonsolothurntourismus.ch

www.kantonsolothurntourismus.ch/de/veloland/

E-Bike-Fahrkurse

In den Kursen wird der ungewohnte Schubeffekt, das höhere Gewicht, die höheren Tempi und der somit längere Reaktions- und Bremsweg im verkehrsfreien Raum eingeübt.

032 626 59 20 | info@repla.ch | www.repla.ch/projekte/los/e-bike-kurs/

Bildung

Das Gehirn ist bis ins hohe Alter entwicklungsfähig und mit Training zu grossen Leistungen fähig.

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 – Pro Senectute

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

Cleveress – Teamkochen

032 526 82 86 | bliechti@cleveress.ch | www.cleveress.ch

Seniorenuniversitäten Luzern – Basel – Bern

Bildung & Kultur 60plus
079 334 43 38 | info@uni-3.ch | www.uni-3.ch

UNITRE – Italianesche Volkshochschule

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

Demenz

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.

Beratung & Fachinformationen

Koordinationsstelle Demenz leben, Unterstützung & Vernetzung

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

Alzheimer Solothurn

062 212 00 80 | solothurn@alz.ch | www.alzheimer-schweiz.ch/de/solothurn

Beratung & Finanzhilfe Pro Senectute

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

Demenz-Forschung Schweiz

044 271 35 11 | info@demenz-forschung.ch | www.demenz-forschung.ch

Schweizerische Hirnliga für das gesunde Hirn

031 310 20 91 | info@hirnliga.ch | www.hirnliga.ch

Alterspsychiatrie – Solothurner Spitäler AG

Behandlung und Diagnostik für ältere Menschen, Angehörigenberatung

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

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

Psychiatrische Dienste: 032 627 11 11 | E-Mail über Kontaktformular

www.solothurnerspitaeler.ch

Altersmedizinisches Zentrum / Akutgeriatrie

062 311 42 38 | E-Mail über Kontaktformular | www.solothurnerspitaeler.ch

Digitales

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 Digital Coaches, Einrichten der IT-Infrastruktur, Erklärung der Anwendungen, elektronische Zahlungen, digital einkaufen, SBB-Billett online bestellen, usw.

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

Solothurn Computeria

Gruppentreffen mit digitalen Anleitungen

Cucina Arte, Bruggmoosstrasse 13, 4500 Solothurn

www.computeria-solothurn.ch

Ernährung: Mahlzeitendienste

Mahlzeiten bestellen und nach Hause liefern lassen. Ausgewogene, gesunde Ernährung tut dem Körper gut. Seniorinnen und Senioren können sich Mahlzeiten nach Hause liefern lassen.

Mahlzeitendienste

Spitex – 365 Tage nach Hause geliefert

032 675 60 30 | info@spitex-wasseramt.ch | www.spitex-wasseramt.ch

Casa Gusto Pro Senectute

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

Mahlzeiten

Alters- und Pflegeheim Ambach

032 674 45 77 | info@ambach-gerlafingen.ch | www.ambach-gerlafingen.ch

Mittagstisch im ref. Kirchgemeindehaus

032 675 35 23 | heinz.stephani@ordisa.ch | www.ref-biberist-gerlafingen.ch

Einkauf Online

Coop@home

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

Online Shop Migros

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

Ernährung: Beratung

Für spezifische Fragen zur Ernährung stehen Fachpersonen zur Verfügung.

Bürgerspital Solothurn – Ernährungsberatung

032 627 41 80 | ernaehrungsberatung.bss@spital.so.ch

www.solothurnerspitaeler.ch

Cleveress – Ernährungsberatung

032 526 82 86 | bliechti@cleveress.ch | www.cleveress.ch

Diabetes Solothurn

062 296 80 82 | info@diabetessolothurn.ch | www.diabetessolothurn.ch

Schweizerischer Verband Ernährungsberater/innen SVDE

Hier finden Sie anerkannte Ernährungsberater und -beraterinnen, die über die Zusatzversicherung der Krankenkassen abgerechnet werden können.

031 313 88 70 | service@svde-asdd.ch | www.svde-asdd.ch

Engagement

Engagement in der Gesellschaft bedeutet, etwas für die Gesellschaft leisten. Organisationen, Gemeinden und Vereine haben Bedarf an solchen Tätigkeiten und bieten Einsatzmöglichkeiten an.

Engagement in der Altersarbeit

Steuererklärungsdienst, Digital Coach, Bewegungscoach

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

Engagement als Beistand/Beiständin

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

Engagement im SRK-Fahrdienst

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

Engagement Schule – SeniorIn im Klassenzimmer

Projektleitung: Pro Senectute Kanton Solothurn

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

Raumpatenschaften

Raumpatenschaft für ein sauberes Ortsbild von Gerlafingen

032 674 44 55 | info@gerlafingen.ch | www.gerlafingen.ch

Jobs – Benevol

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

Fahrdienste

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 – SRK

Fahrdienst bei eingeschränkter Mobilität

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

INVA mobil

Fahrdienst bei eingeschränkter Mobilität

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

Schweiz. Behindertenferntransport BFT Basel, Bern

Ferntransporte in der Schweiz und Ausland für mobilitätseingeschränkte Personen

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

Finanzielles

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 Kanton 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 Kanton Solothurn (Wasseramt, Thal-Gäu)

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

Schuldenberatung

Familienberatung Buchegg Wasseramt

032 628 20 63 | info@fabebw.ch | www.familienberatung-bw.ch

Generationen

Mit den Generation in Verbindung stehen. Es ist wichtig, dass sich die Generationen untereinander helfen, was als intragenerationelle Arbeit bezeichnet wird. Gleichzeitig ist es auch wichtig, dass zwischen den älteren und jüngeren Generation Wissen und Können, Anerkennung und Hilfe geleistet wird. Das ist die intergenerationelle Arbeit. Werden die Kontakte zwischen und innerhalb der Generationen gepflegt, kann auf verschiedenen Ebenen sowohl ein persönlicher Nutzen wie auch ein Beitrag für die Gemeinschaft erbracht werden.

Generationenarbeit sichert das Zusammenspiel zwischen den jüngeren und älteren Menschen. Es geht darum, das Erlebte und Erfahrene weiterzugeben sowie von den Jungen Neues zu lernen.

Kulturausschuss Gerlafingen

079 282 61 15 | info@kulturausschuss.ch | www.kulturausschuss.ch

Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer

Seniorinnen & Senioren geben ihre Lebenserfahrung für die Kinder

Kantonale Projektleitung Pro Senectute 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

Hilfen zu Hause

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

Aktiv Haushilfedienst – Pro Senectute

Bezugsbetreuung, Alltagsaktivierung, Begleitung, Ernährung, Hauswirtschaftliche Hilfe inkl. Finanzierungslösung

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

Hauswirtschaft – Spitex Wasseramt

Wohnungsreinigung, Wäschepflege, Haushaltarbeiten, Botengänge

032 675 60 30 | info@spitex-wasseramt.ch | www.spitex-wasseramt.ch

SRK-Entlastungsdienst für pflegende Angehörige

Entlastungsangebote für pflegende Angehörige

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

Entlastungsdienst – Aargau-Solothurn

Betreuung, Begleitung, Einkaufen, Ernährung, Haushalt

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

Hilfsmittel

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

Exma Vision Ausstellung und Beratung

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

Hilfsmittel Verein ALS Schweiz

044 887 17 20 | esther.frey@als-schweiz.ch | www.als-schweiz.ch

Hilfsmittel-Markt GmbH

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

Ortho Team Mattle AG, Solothurn

Dornacherplatz 7, 4500 Solothurn
032 624 11 55 | solothurn@ortho-team.ch | www.ortho-team.ch

Ortho Tec, Orthopädie-Schuhtechnik

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

Hörberatung

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.

Beratung und Finanzierung Hörgeräte

Beratung & Finanzhilfen Pro Senectute

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

Anbieter Hörgeräte

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

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.

Kirchen Gerlafingen

Reformierte Kirchgemeinde Biberist-Gerlafingen

032 675 65 43 | stefan.dietrich@ref-biberist-gerlafingen.ch

www.ref-biberist-gerlafingen.ch

Römisch-katholische Kirchgemeinde Kriegstetten-Gerlafingen

032 675 65 88 | elke.freitag@pastoralraum-wwb.ch | www.pastoralraum-wwb.ch

Evangelisch methodistische Kirche EMK

032 675 64 64 | info@emk-gerlafingen.ch | www.emk-gerlafingen.ch

Übersicht verschiedene Angebote

Ökumenische Not- und Passantenhilfe – Übersicht

Verwaltung der ref. Kirchgemeinde Solothurn

Baselstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 30 30 | verwaltung@solothurnref.ch

Migration

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.

Caritas Regio

Treffpunkt, Konversation und administrative Unterstützung
032 623 08 91 | info@caritas.ch | www.caritas-regio.ch

Start Integration

Beratungsangebot für Menschen mit Migrationshintergrund
032 674 44 56 | sartintegration@gerlafingen.ch | www.gerlafingen.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

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 24h-Pflegenotruf

032 675 60 30 | info@spitex-wasseramt.ch | www.spitex-wasseramt.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

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 Kanton Solothurn (Wasseramt, Thal-Gäu)

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

Pflege zu Hause

Es gibt Nonprofit-Spitem-Organisationen mit einer Versorgungspflicht und private Spitemanbieter sowie Pflegepersonen mit einer Spitem-Berufsausübungsbewilligung. Bei den Spitem-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 wenden.

Spitem Wasseramt

Spitem mit Versorgungspflicht: Abklärung, Beratung, Koordination; Untersuchung und Behandlungspflege; Grundpflege; Spezialpflege, Wundbehandlung, Psychiatrische Pflege, Palliative Care; und weitere Dienstleistungen unter Haushilfe und Notruf.
032 675 60 30 | info@spitem-wasseramt.ch | www.spitem-wasseramt.ch

Palliative Care

Entlastungsdienste, Trauerbegleitung, Arbeitsinstrumente, Publikationen, Weiterbildungsangebote
077 522 29 84 | info@palliative-so.ch | www.palliative-so.ch

Helpline

Fragen rund um die palliative Betreuung im Kanton Solothurn
24h-Helpline | 079 894 17 89 | helpline@palliative-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
so.ch/verwaltung/departement-des-innern/gesundheitsamt/

Pflege im Heim

Alters- und Pflegeheime sind für ältere Menschen geeignet, wenn während 24 Stunden und 365 Tagen im Jahr Begleitung, Betreuung und Pflege notwendig 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.

Alters- und Pflegeheim am Bach

Pflege & Betreuung, Aktivierung, Verpflegung, öffentliches Restaurant, Coiffeur
Schulhausstrasse 14, 4563 Gerlafingen

032 674 45 74 | info@ambach-gerlafingen.ch | www.ambach-gerlafingen.ch

Übersicht Alters- / Pflegeheime & Tagesstätten SO

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 Kanton Solothurn (Wasseramt, Thal-Gäu)

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

Psychische Gesundheit

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 | biel.143.ch (Webseite)

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

Zu wissen, an wen man sich in Rechtsfragen 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

Hauseigentümergebiet Region Solothurn HEV

Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft

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

Mieterinnen- und Mieterverband

Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft

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

Rechtsberatung Beobachter

Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft

www.beobachter.ch/digital

Verband Solothurnischer Notare

Notare mit solothurnischem Notariatspatent

Mitgliederverzeichnis: www.solothurnernotare.ch

Sicherheit im Alter

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. Gezielt werden dabei auch Seniorinnen und Senioren kontaktiert, um Sie auszunutzen.

Betrug – Polizei Kanton Solothurn

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

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

Häusliche Gewalt

Beratung, Begleitung und Unterstützung bei Gewalteinwirkungen

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

Suizid Präventionsstelle

Psychiatrische Dienste, Kriseninterventionszentrum

0840 112 112 Notfall | 032 627 11 11 | www.solothurnerspitaeler.ch

UBA

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

0848 00 13 13 | info@uba.ch | www.uba.ch

Würdiger Abschied

Vorbereitet und würdig das Leben abzuschliessen, ist im Alter näher als in früheren Jahren. Um den Lebenssinn zu verstehen, kann das Leben rekapituliert werden, um gestärkt mit den gewonnenen Lebenserfahrungen und Einsichten individuell Abschied nehmen zu können.

Anordnungen für den Todesfall & DOCUPASS

062 287 10 20 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Gerlafingen – Merkblatt Todesfall

032 674 44 55 | info@gerlafingen.ch | www.gerlafingen.ch

Hospiz Kanton Solothurn

032 621 58 76 | geschaeftsleitung@hospiz-solothurn.ch | www.hospiz-solothurn.ch

Palliative Care

Entlastungsdienste, Trauerbegleitung, Arbeitsinstrumente, Publikationen, Weiterbildungsangebote

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

Helpline

Fragen rund um die palliative Betreuung im Kanton Solothurn

24h-Helpline | 079 894 17 89 | helpline@palliative-so.ch

Bürgerspital Solothurn – Palliative Care

032 627 40 29 | info.kso@spital.so.ch | www.solothurnerspitaeler.ch

Links

Ärzte

Hausärzte Solothurn | www.hausaerzte-solothurn.ch

Sozial- und Gesundheitsorganisationen

Altersheime Kanton Solothurn | www.altersheime-gsa.ch

Alzheimer Solothurn | www.alzheimer-schweiz/de/solothurn

Hospiz Solothurn | www.hospiz-solothurn.ch

Informationen Alter | www.infosenior.ch

Koordinationsstelle Demenz leben | www.demenzleben-so.ch

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 Kanton Solothurn | www.so.prosenectute.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz | www.srk-solothurn.ch

Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen | www.svde-asdd.ch

Spitex-Verband Kanton Solothurn | www.spitexso.ch

Suchthilfe Ost | www.suchthilfe-ost.ch

Therapie- und Komplementärformen

Achtsamkeit | www.mindfulness.swiss

Anthroposophie | www.anthroposophie.ch

Craniosacral-Therapie | www.craniosuisse.ch

Eurythmie | www.eurythmie-verband.ch

Ergotherapie | www.ergotherapie.ch

Ernährung | www.svde-asdd.ch

Hypnose | www.verband-schweizer-hypnosetherapeuten.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

Nette Toilette | WC-App | Toiletten und WC-Finder

Die Broschüre ist ein gemeinsames Projekt der Einwohnergemeinde Gerlafingen mit fachlicher Unterstützung von Pro Senectute Kanton Solothurn und unterstützt durch den Kanton Solothurn. Die Broschüre ist urheberrechtlich geschützt. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Herausgabe durch:
Pro Senectute Kanton Solothurn & Einwohnergemeinde Gerlafingen

Redaktion:
Pro Senectute Kanton Solothurn: Ida Boos, Pascal Saner,
Einwohnergemeinde Gerlafingen: Philipp Heri, Andrea Küpfer

Layout & Druck:
Herzog Druck, Langendorf

Auflage:
1300 Stück

Jahr:
2025

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