

# aktives alter o lten



Zauberwort Grosskinder	4
Der Fahrdienst INVA mobil	7
Bewegung ist im Alter ein Muss	10
Leistung nicht mehr primär	17



Solothurnerstrasse 17, 4600 Olten

info@laufgut-lerch.ch  
www.laufgut-lerch.ch  
Telefon 062 213 94 44

AARHOF



OLTEN

A wie ...  
... Aktives Alter  
... Amthausquai  
... Aarhof

+41 62 212 88 62  
WWW.AARHOF.CH

Schreiber  
KIRCHGASSE  
OLTEN

- Bestseller
- Musik
- Papeterie
- Confiserie Brändli

IHR BÜCHERPARTNER  
SEIT 1926

CENTRAL  
APO-HEKE  
SANITÄTSGESCHÄFT

Baslerstr. 72, 4600 Olten, Tel 062 212 90 80

**10% Rabatt**

erhalten Sie für Ihren Einkauf bei uns, wenn Sie uns diesen Bon abgeben. Ausgenommen sind rezeptpflichtige Medikamente und Aktionen. Gültig bis 31. Dezember 2023



KINOKONI  
youcinema

Das Geheimrezept  
von Cineor

Einen packenden  
Film für Junggebliebene

+

Eine Prise Nostalgie

+



## Das Kinovergnügen für Junggebliebene

Der Kinonachmittag für das reife Publikum im KINOKONI Olten und im youcinema Oftringen, einmal im Monat. Zu ausgewählten Filmen gibt es in der Pause Kaffee und Kuchen (im Eintrittspreis inbegriffen).

## Nächste Cineor-Termine

DI 02. Mai 2023	DI 03. Oktober 2023
DI 06. Juni 2023	DI 07. November 2023
DI 05. September 2023	DI 05. Dezember 2023

KINOKONI · AARAUERSTRASSE 51 · OLTEN

JEWELS 14:00 UHR · RESERVATION UNTER YOU CINEMA.CH

KINO  
KONI  
FILM | FOOD | LOUNGE



# Editorial

## Motivation finden

*Bewegung sorgt für Wohlbefinden, sagen Fachleute, die in dieser Ausgabe des Magazins aktives alter olten zu Wort kommen. Fünf ältere Sportbegeisterte bestätigen in kurzen Interviews diese Aussage.*

*Ich bin glücklicherweise ein Bewegungsmensch. Leicht gelingt es mir, körperliche Aktivität in den Alltag einzubauen. Den Lift zu meiner Wohnung benutze ich selten. Besorgungen im Umkreis von 15 Kilometern erledige ich oft zu Fuss oder*

*per Rad. Aber wie machen es Menschen ohne Bewegungsdrang?*

*Motivieren können Gruppenerlebnisse und Leistungsvergleich. Deshalb fahren beispielsweise Leute vom Jurasüdfuss zum Born, um das beliebte 1000-er-Stägli zu erklimmen; dabei könnten sie von zu Hause aus geradesogut auf den Roggen oder Richtung Belchen laufen.*

*Auch die Anschaffung einer extravaganen Ausrüstung kann Motivation sein, quasi eine Belohnung im*

*Voraus. Ist das nicht ein Grund, dass sich manche extraleichte Rennräder und teure Kleider anschaffen? Sie könnten auch auf einem alten, schlecht gepumpten «Göppel» fit werden.*

*Sicher kennen auch Sie Mittel und Wege, um den inneren Schweinehund zu bezwingen. Probieren Sie's! Die Belohnung in Form eines guten Körpergefühls wartet schon.*

Eugen Kiener

## Damals in Olten

Quellen der ausgewählten Ereignisse:  
Oltner Neujahrsblätter 1974, 1964, 1954; Oltner Tagblatt 1973, 1963

### vor 50 Jahren

11. Februar 1973

Das Team Olten Säli wird Schweizer Meister im Eisstochschieszen.

21. Februar 1973

Die Gemeindeversammlung beschliesst definitiv den Abendverkauf an Donnerstagen.

14. April 1973

Protestversammlung der Gegner des Atomkraftwerks Gösgen

6. Mai 1973

An den Wahlen in den Solothurner Kantonsrat konnten erstmals die Frauen mitentscheiden: Als

einzigste Frau aus Olten wird Elisabeth Schibli gewählt.

12. Juni 1973

Spatenstich zum Bau des Altersheims St. Martin

22. Juni 1973

Die Tour-de-Suisse endet mit dem Schlusszeitfahren in Olten.

7. Juli 1973

Im Hagberg wurde der Robinson-Spielplatz errichtet.

1. September 1973

Am Bifangplatz öffnet das Einkaufszentrum «Bifi»

1. September 1973

An der Winznauerstrasse wird die renovierte Dampflokomotive C5/6 der Bevölkerung übergeben.

8. September 1973

Das Hallenbad der Kantonschule wird der Öffentlichkeit übergeben.

### vor 60 Jahren

1. Januar 1963

Olten zählt 6311 Haushaltungen und 21'199 Einwohner. Innert Jahresfrist hat die Bevölkerung um 128 Haushaltungen und 451 Personen zugenommen.

23. April 1963

Vor dem Handelshof (City-Kreuzung) wird die Lichtsignalanlage in Betrieb genommen.

15. Juni 1963

Wahl der «Lady Europe

1963» im Hotel «Olten-Hammer»

1. August 1963

Bundesfeier in gewohnter Art. Die Rede hält der spätere Bundesrat Otto Stich.

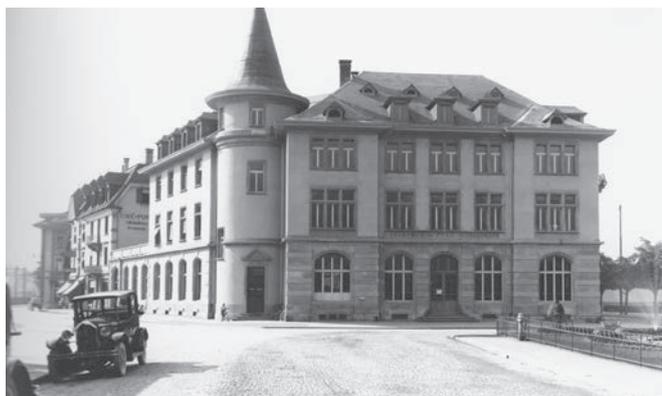
### vor 70 Jahren

13. Juni 1953

Die neue Hauptpost im Atel-Gebäude wird eröffnet und das alte Postgebäude, das seit 1898 in Betrieb war, der Telephondirektion zur alleinigen Benutzung überlassen.

27. Juni 1953

Massenaufmarsch des Publikums am grossen Flugtag des Aero-Clubs im Gheid



Die ehemalige Oltner Hauptpost am Bahnhofplatz um 1930. 1953 wechselte die Post an ihren heutigen Standort im Alpiq-Gebäude. (Archivbilder)



Als 1973 der Robinsonspielplatz im Hagberg seine erste Saison erlebte, errichteten Monique, Priska und Corinne dort ihre Villa Kunterbunt.

Umfrage zum Thema Grosseltern und Enkelkinder

## Grosskinder, ein Zauberwort

**Ein Dienstagmorgen im Hammerquartier. Skeptisch begegnen die Passanten den beiden mit Schreibblock und Fotoapparat bewaffneten Männern. Doch fällt das Stichwort «Grosskinder», beginnen die Augen zu leuchten, alle Befragten geben gerne Auskunft, selbst wer zu einem Termin eilt, ruft «Komme bald zurück, habe sieben Enkelkinder.»**

**Thomas Friedli, 65, Olten**



Zweimal pro Woche hütet Thomas Friedli die beiden kleinen Kinder seiner Tochter. Er ist oft mit ihnen unterwegs, mal auf einem Spaziergang und auf dem Spielplatz, mal geht er mit ihnen zusammen auf den Markt oder gemeinsam fährt man mit dem Bus zum Pump-Track, um dort Zeit zu verbringen. Den Kindern wird nicht einfach eine einzige Möglichkeit angeboten: Sie können zwischen verschiedenen Optionen wählen, das gilt auch beim Essen: Schoggi, Chrömlli oder doch was anderes?

In seiner Kindheit hatte Thomas Friedli, der in Trimbach aufgewachsen ist, wenig Kontakt zu den Grosseltern. Diese waren schon alt und lebten im fernen Bernbiet.

**Peter Bäni, 73, Olten**



Der bisher einzige, 20 Monate alte Enkel von Peter Bäni lebt in Zürich. Er sieht ihn etwa alle vierzehn Tage. Als Grossvater geniesst er es, dem Kleinen zuzuschauen, wenn er in einer nahen Spielanlage Steine sammelt und «sandelet». Der Bub ist Autofreak, Bagger faszinieren ihn besonders, berichtet der ehemalige Lehrer und Schulleiter; «Meine grosse Zeit im Hütedienst wird bestimmt noch kommen», fügt er bei.

An seine Grosseltern väterlicherseits hat er wunderbare Erinnerungen. Er verbrachte viel Zeit bei ihnen im Haus an der Engelbergstrasse, genoss den tollen Garten, gemeinsam hat man gejasst oder Fernsehen geschaut. Er genoss die feinen Sachen, die es dort gab: Orangina, Nussgipfel und andere Süssigkeiten mehr. – Später hat er das Haus der Grosseltern übernommen und auch eine Zeitlang dort gelebt

**Beatrice Kölliker, 68, Olten**



Gerne hätte Beatrice Kölliker noch mehr Kontakt zu ihren Grosskindern. Besucht sie die zwei Enkelinnen und den Enkel, so ist dies eine zeitaufwändige Reise, denn sie wohnen in Unterägeri. Trotzdem hat sie schon Ferien am Neuenburgersee unterbrochen, um für einen spontanen Einsatz im Hütedienst ins Zugerland zu fahren. Heute, da die Kinder alle in die Schule gehen, ist die Betreuung nicht mehr so wichtig; man sieht sich jetzt regelmässig bei gegenseitigen Besuchen am Wochenende.

Nur schwach erinnert sich Beatrice Kölliker an ihre eigenen Grosseltern in Gunzgen, wo sie aufgewachsen ist: «Ich sehe mich als kleines Kind mit Opa auf dem Sofa beim ‚Ryte Rössli‘-Spielen. Als Opa starb, lebte ich dann einige Zeit ganz bei Oma, bis einmal meine Mutter vorbei kam und sagte: «So jetzt kommt Beatrice aber wieder nach Hause.»

## Mit und ohne Grosi

Gerne erinnere ich mich an die Mutter meiner Mutter. Viele Jahre lang begegneten wir uns samstags am Mittagstisch bei meinen Eltern. Grosi freute sich nicht so sehr auf das feine Menü, mehr auf den darauf folgenden Schieber. Wie enttäuscht war sie, wenn wir erklärten, dass viel Arbeit im Garten anstehe und keine Zeit bleibe zum Jassen. Wenn es an einem Samstag regnete, verkündete sie schon beim

Eintreffen triumphierend: «Heute gibt's einen Jass, für Gartenarbeit ist es zu nass.»

In den Jahren aber, in denen heute viele junge Familien auf die Unterstützung durch die Grosseltern zählen, hatte ich kaum Kontakt zu diesen. Um 1960 lebten wir in Grenchen, die Grosseltern in Fuluibach im unteren Kantonsteil, damals eine weite Distanz. Man sah sich einmal oder zweimal pro Jahr; die Eltern telefonierten ab und zu mit der Verwandtschaft. Mutter küm-

mernte sich ganztags um uns drei noch nicht schulpflichtige Kinder, ein Vollzeitjob.

Bei unserer Erziehung waren die Eltern – noch keine dreissig – weitgehend auf sich selbst gestellt; niemand hat sie unterstützt, aber auch niemand hat ihnen dreingeredet. Ich glaube, sie haben ihre Aufgabe gut gemeistert. Wir drei haben inzwischen unseren Weg gemacht, nur der jüngste muss noch ein Jährchen auf die AHV warten.

ek

**Marcela Schmuziger, 68 , Olten**



«Wir haben vier Grosskinder im Alter von zwei bis fünfzehn Jahren. Mein Mann und ich schenken ihnen gerne viel Zeit», berichtet Marcela Schmuziger. Bei den Jüngeren haben die Grosseltern anderthalb Tage pro Woche Hütedienst. «Für sie gibt es immer ein Programm, mal spielen wir einfach im eigenen Garten, wir gehen mit ihnen zu einem Spielplatz, in ein Museum oder unternehmen, was uns gerade einfällt.»

Die grösseren Enkelkinder kommen ab und zu zum Mittagessen oder sie besuchen zusammen mit uns Grosseltern ein Eishockeyspiel. Marcela Schmuziger schätzt es, dass auch die Grossen immer noch gerne vorbei kommen, so erfährt sie, was die jungen Leute von heute bewegt.

**Werner Bussmann, 84, Starrkirch-Wil**



Sie sind schon junge Erwachsene – zwischen 16 und 22 – die Enkelkinder von Werner Bussmann. Alle fünf leben in der Region Olten. So sieht man sich glücklicherweise nach wie vor regelmässig: an Ostern, Weihnachten und bei Geburtstagen.

Früher hatte meine Frau die fünf Kinder der beiden Töchter oft gehütet. Dabei profitierten die Kleinen von unserem Garten mit der grossen Spielwiese. Dort konnten sie unbeschwert herumtollen, Fussball und Federball spielen. Kinder lieben es, im Wasser zu plantschen, deshalb genossen sie in den Sommermonaten ganz besonders unsern Swimmingpool.

**Esma Zencirkiran, 70, Olten**



In der Osttürkei, dort, wo im Februar die schrecklichen Erdbeben wüteten, ist Esma Zencirkiran aufgewachsen. Sie hat nicht viele Erinnerungen an ihre eigenen Grosseltern, die starben, als sie sieben Jahre alt war.

Als Kind ist Esma Zencirkiran in die Schweiz gekommen. Inzwischen ist sie siebenfache Grossmutter. Die Enkelkinder sind schon gross, sie leben aber alle in der Region Olten. Für alle drei Generationen ist der Kontakt innerhalb der Familie wichtig und so sieht man sich nach wie vor fast täglich bei gegenseitigen Besuchen. Als die Enkel klein waren, hat man mit ihnen gemeinsam ferngesehen oder man unternahm einen Ausflug in den Wald, um zu spielen und etwas vom Grill zu essen.

Text: Eugen Kiener  
Fotos: Remo Fröhlicher

# MEIER + CO



## Treppenlifte

Sitzlifte | Aufzüge | Plattformlifte

Service schweizweit, kostenlose Beratung

MEICOLIFT | MEICOMOBILE | MEICOSERVICE

Meier + Co. AG, Oltnenstrasse 92, 5013 Niedergösgen  
Telefon 062 858 67 00, info@meico.ch, www.meico.ch

## He! - Was hesch gseit?

Haben Sie das Gefühl, dass Sie weniger gut hören und verstehen als früher?  
Wir helfen Ihnen gerne weiter.

Das Team von Pro Audito Region Olten berät Sie kostenlos und unverbindlich in allen Fragen im Zusammenhang mit einer Hörbehinderung.

- Soll ich zuerst zum Ohrenarzt oder zum Akustiker?
- Ab wann braucht man Hörgeräte?
- Wie kann ich Angebote für Hörsysteme vergleichen?
- Wer bezahlt im IV/AHV-Alter?
- Welche weiteren Möglichkeiten zur Verbesserung der Verständigung gibt es?
- Welche Hilfsmittel gibt es zum Telefonieren und Fernsehen?

Rufen Sie uns einfach an 062 213 88 44

 **Pro Audito  
Region Olten**

**Rathskeller Olten**  
Altschweizerische Trinkstube

*Rathsstube & Bar*

Klosterplatz 5, 4600 Olten  
Tel. 062 212 21 60 [www.rathskeller.ch](http://www.rathskeller.ch)

Das Restaurant im Herzen der Altstadt

 **HOTEL TAVERNE  
ZUM KREUZ**

Kreuz Olten GmbH  
Hauptgasse 18, 4600 Olten  
Tel. 062 212 78 18 [www.kreuzolten.ch](http://www.kreuzolten.ch)

Im Herzen der Altstadt



«Wenn manchmal alles etwas viel wird, hilft mir der Entlastungsdienst für pflegende Angehörige»

Jetzt informieren:  
[entlastung@srk-solothurn.ch](mailto:entlastung@srk-solothurn.ch)  
032 622 37 20

**Entlastung für pflegende Angehörige.  
Durchatmen und Kraft schöpfen.**

Eine ausgebildete Pflegehelferin SRK kümmert sich während Ihrer Abwesenheit fürsorglich und zuverlässig um Ihren Angehörigen.

**125 Jahre**  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Solothurn 

Bei den Grosseltern gelten andere Regeln

## «Moma, darf ich bei Dir schlafen?»

**Marietheres Weibel, selbst in einer Familie mit acht Kindern aufgewachsen, erhoffte sich seit je, einmal Grossmutter zu werden. Heute ist sie verlässliche Bezugsperson für vier Enkelbuben.**



Marietheres Weibel (67): «Meine Enkel sind das schönste Geschenk, das ich im Alter erhalten habe. Kinder erneuern unsere Erde.»

Der Wunsch der dreifachen Mutter nach Enkelkindern ging in Erfüllung; trotzdem kam es ein wenig anders, als Marietheres Weibel es sich vorgestellt hatte. Innerhalb von zwei Jahren erblickten vier Buben das Licht der Welt: 2018 kamen Aurelio und drei Monate später Maurus zur Welt, Joshua im September 2019 und im Juni 2020 der jüngste, Janosch. Für die ehemalige Pflegefachfrau, die zwanzig Jahre im Spital, danach bis zu ihrer Frühpensionierung in der Schärenmatt gearbeitet hatte, war es klar, dass sie mit dem ersten Enkel ihre Arbeit aufgeben würde.

### Unterstützung bieten

Ihre eigenen Kinder seien «geregelt» zur Welt gekommen, bei ihren Enkeln hingegen seien die Geburten anders verlaufen. So war die grosselterliche Begleitung von Anfang an

willkommen. Mit ihren Schwiegerkindern steht Marietheres Weibel seit je in einem guten Verhältnis. Sie fühlt sich in keiner Weise ausgenutzt, weiss, dass es wichtig ist, Unterstützung zu geben. Und das ist häufig der Fall. Zum Interview kam sie ein wenig ausser Atem, holte sie doch noch kurz zuvor in der Apotheke Medikamente, weil die Zehe eines Enkels stark entzündet war.

Ihr Schwiegersohn arbeitet als Pilot, seine Frau ist in der sozialen Arbeit tätig. Beide haben unregelmässige Arbeitszeiten, auch Nachtdienst. Somit ist es nicht möglich, die Kinder in eine Kita zu geben.

Anders sind die Einsätze in der Familie des Sohnes. Oft heisst es kurzfristig: «Hättest Du vielleicht Zeit?...» Auf meine Frage: «Was passiert, wenn Sie ausfallen?», gibt sie spontan zur Antwort: «Dann kracht das

System zusammen. Die Enkel würden darunter leiden.»

Öfters fällt das Wort «System». Die jungen Väter und Mütter sprechen sich mit den hilfsbereiten Grosseltern ab, planen und teilen ein. Aber wir alle wissen, dass mit Kindern nicht alles programmgemäss verläuft. So erreicht der erste Anruf meistens die Grossmutter, die zu ihren Enkeln eine enge Beziehung hat. «Ich höre lieber Tatsachen, als dass ich sie in meinem Innern spüre. Mir reicht wenig Schlaf, wenn ich weiss, dass die Buben wohl sind.» Diese fragen oft, ob sie bei den Grosseltern übernachten dürfen.

### Erziehung ist Sache der Eltern

Konflikte bezüglich des Erziehungsstils werden so gelöst: «Hier bestimmen Moma und Bopa, daheim Mama und Papa.» Marietheres Weibel zitiert: «Die Kinder Deiner Kinder sind nicht Deine Kinder», und sie widerspricht der verbreiteten Meinung, dass Schweizer Grosseltern die neue Generation erziehen würden. «Die jungen Eltern nehmen sich viel Zeit für die Kindererziehung.»

Glücklicherweise wohnen die Familien geographisch nahe beieinander, sie leben miteinander. Die guten Dienste werden bedingungslos geleistet. Die Grosseltern erwarten keinen Dank, und es ist für sie auch klar, dass sich das Verhältnis mit zunehmendem Alter der vier Knaben ändern wird. Sie empfinden es als grosse Chance, selbst weiterzuwachsen, eine echte Bereicherung, die ihrem letzten Lebensabschnitt einen tiefen Sinn gibt.

*Text: Sibylle Scherer  
Foto: Remo Fröhlicher*

INVA mobil, ein spezieller Fahrdienst

## Rund um die Uhr im Einsatz

**Vor dem Kantonsspital sieht man sie täglich – oft auch bei Pflegeheimen – Fahrzeuge und Mitarbeitende von INVA mobil. Im Gespräch mit dem Magazin aktives alter olten veranschaulichen Geschäftsführerin Andreia Da Costa und Fahrerin Heidi Flück diesen sympathischen Fahrdienst.**



INVA mobil-Geschäftsführerin Andreia Da Costa (links) und die langjährige Fahrerin Heidi Flück im Gespräch.

### **Für wen ist der Fahrdienst INVA mobil bestimmt?**

**Andreia Da Costa:** INVA mobil ist ein spezieller Fahrdienst für Menschen mit Beeinträchtigungen. Wir fahren Menschen, die während kurzer Zeit oder anhaltend aufgrund körperlicher oder seelischer Einschränkungen öffentliche Verkehrsmittel nicht nutzen können. Ein Fahrziel kann etwa der wöchentliche Coiffeurbesuch sein.

Ein weiteres Standbein von INVA mobil ist unser Schultransport. Wir fahren jeden Morgen ca. 90 Kinder zwischen Balsthal und Solothurn in die Heilpädagogische Sonderschule.

### **Zu welchen Zeiten bieten Sie den Fahrdienst an?**

**Andreia Da Costa:** Wir fahren an sieben Tagen die Woche und sind rund um die Uhr im Einsatz. Unsere Stärke ist, dass wir sehr flexibel sind und uns den Wünschen unserer Kundinnen und Kunden anpassen.

### **Ihr Standort ist in Solothurn. Übernehmen Sie auch Fahrten über die Kantonsgrenze hinaus?**

**Heidi Flück:** Selbstverständlich. Wir werden zum Beispiel für Fahrten zu ausserkantonalen Reha-Aufenthalten angefragt. Oder jemand wünscht, am späteren Abend nach dem Faschnachtsbesuch in Basel abgeholt zu werden.

### **Wieviel im Voraus muss eine Fahrt angemeldet werden?**

**Andreia Da Costa:** So früh wie möglich. Wir sind froh, wenn dies zwei Tage im Voraus geschieht. Es ist jedoch auch kurzfristig oder im Notfall möglich.

### **Wieviel kostet eine Fahrt?**

**Andreia Da Costa:** Der Tarif setzt sich aus einer Anfahrtspauschale und einer Entschädigung pro Kilometer zusammen. Je nachdem, ob die Wohngemeinde eine Leistungsvereinbarung unterzeichnet hat, kommt das eine oder andere Kostenmodell zum Einsatz.

### **Wieviele Personen arbeiten für INVA mobil?**

**Andreia Da Costa:** Es sind 33 Fahrerinnen und Fahrer, 3 Zivildienstleistende sowie 6 Personen im Büro.

### **Wie unterscheidet sich INVA mobil von anderen Fahrdiensten?**

**Andreia Da Costa:** Unsere Fahrerinnen und Fahrer sind fest angestellt und erhalten einen Stundenlohn.

**Heidi Flück:** Wir Fahrerinnen und Fahrer verfügen über eine Ausbildung zum gewerbmässigen Personentransport. Das hebt uns von anderen Fahrdiensten ab.

### **Was gefällt Ihnen an der Arbeit für INVA mobil?**

**Heidi Flück:** Es ist eine sinnvolle und dankbare Aufgabe. Sie ist sehr abwechslungsreich und fordert mich sowohl körperlich als auch geistig heraus. Wir erhalten jeweils am Abend den Einsatzplan für den nächsten Tag. Rückfahrten sind oft nicht planbar. Es braucht Einfühlungsvermögen und Flexibilität.

### **Haben Sie einen Wunsch?**

**Heidi Flück:** Unsere Fahrzeuge tragen das Firmenlogo und sind mit einem Rollstuhkleber gekennzeichnet. Wir bitten um Verständnis und Toleranz, dass wir beim Anfahren mehr Zeit brauchen und im Kreisverkehr nicht so schnell fahren können.

Text: Claudia Graf  
Fotos: Remo Fröhlicher

### INVA mobil im Porträt

Was 1984 mit dem Eintrag ins Handelsregister begonnen hat, ist heute ein Non-Profit-Unternehmen mit 42 Mitarbeitenden und 27 meist rollstuhlgängigen Fahrzeugen. INVA mobil ist als Verein organisiert. Der Vorstand besteht aus sechs Personen, welche ehrenamtlich ihre Stärken in den jeweiligen Ressorts einbringen. Geschäftsführerin Andrea Da Costa leitet die Geschicke der Organisation. Im Büro an der Grabackerstrasse in Solothurn werden die Einsätze geplant. Dort sorgt ein fünfköpfiges Team für den zeitgerechten Einsatz der Fahrerinnen und Fahrer. INVA mobil ist im ganzen Kanton Solothurn tätig.

INVA mobil bietet einen Fahrdienst für vorübergehend oder dauernd

mobilitätsbehinderte Personen jeden Alters, welche nicht oder nur unter erschwerten Bedingungen die öffentlichen Verkehrsmittel benutzen können. Die Dankbarkeit, ein Lächeln und das Bewusstsein für andere Menschen da zu sein, gibt den Mitarbeitenden grosse Befriedigung und ist mitunter ein Grund, stolz zu sein, bei INVA mobil zu arbeiten. Im Zentrum des Denkens und Handelns steht der Mensch. Der respektvolle Umgang und die Wahrung der Würde eines jeden Einzelnen sind in jedem Fall zu gewährleisten. Geduld, Aufmerksamkeit und Freundlichkeit sind eine Selbstverständlichkeit für das ganze Team.

Die Zufriedenheit der Kundinnen und Kunden ist das grösste Gut von INVA

mobil. Das Ziel besteht darin, die vielfältigen Bedürfnisse aller Fahrgäste zu erfüllen. Nur dank der Unterstützung zahlreicher Menschen und Institutionen ist es möglich, einen professionellen und bezahlbaren Fahrdienst anbieten zu können.

### Zahlen und Fakten

Im Jahr 2022 zählte INVA mobil:

- 1606 Kundinnen und Kunden
- 51'108 Fahrten
- 461'937 Kilometer

Weitere Informationen:  
[www.invamobil.ch](http://www.invamobil.ch)

Spendenkonto:  
IBAN  
CH41 0878 5018 0513 3311 9  
(Regiobank Solothurn AG)



Beim Kantonsspital ist Heidi Flück mit dem speziell umgebauten, rollstuhlgängigen Fahrzeug oft anzutreffen.

Der Trimbacher Hausarzt Dr. Bernhard Hofmeier erklärt

## Warum Bewegung im Alter ein Muss ist

**Regelmässige Bewegung ist entscheidend für unser Wohlbefinden und die beste Prophylaxe gegen altersbedingte Abnützungserscheinungen.**



Allen älteren Menschen gibt Hausarzt Dr. Bernhard Hofmeier zu bedenken: «Alles, was man für sich selbst tun kann, ist besser als das, was der Arzt veranlassen muss.»

Als Erstes erinnert Dr. Bernhard Hofmeier an den Mediziner Thure von Uexküll und dessen Standardwerk zur Psychosomatik. Darin zeigt er, dass Körper und Seele integral zu betrachten sind, dass der Mensch ein einziges Ganzes ist. Alle unsere Tätigkeiten haben Einfluss auf unser Inneres. Es spielt also eine Rolle, was von aussen auf uns einwirkt: Was wir essen und trinken, was wir hören und sehen, ob und wie wir uns bewegen, die Hygiene usw., kurz, unser Umgang mit dem Körper. Dazu gehören auch Einflüsse, die unseren Gemütszustand bestimmen: Freude und Trauer, Kunst, Musik, Literatur etc. Sind Körper und Psyche im Gleichgewicht, sind wir gesund, wir fühlen uns wohl und zufrieden.

Zentral für alle Organe ist Bewegung. Dabei ist das Herz, der Herzmuskel, von höchster Wichtigkeit. Wie die Leistungsfähigkeit des Herzes, so der ganze Rest der Muskulatur. Wenn wir sitzen, befinden sich ca. 70 % unseres Blutes in den Beinen. Die restlichen 30 % müssen für die ganze Zirkulation im Oberkörper reichen. Stehen wir auf, wird das Blut aus den Beinen in den ganzen

Körper gepumpt, was für die optimale Durchblutung aller Organe von höchster Bedeutung ist.

### **Zweimal pro Woche 30 Minuten**

Mit zunehmendem Alter leiden wir an Arthrosen, wer sich nicht bewegt, der rostet. Die Gelenke und die Muskeln ziehen sich zusammen, das Aufstehen macht Schmerzen, die Mobilität wird eingeschränkt. Kardiologen raten, zweimal pro Woche eine halbe Stunde Schwimmen, Velofahren, intensive Bewegung, damit die verhärtete Muskulatur gut durchblutet, warm und damit weich wird.

Joggen ist im Alter weniger empfohlen, da die Gelenke zu stark beansprucht werden. Dr. Hofmeier weist explizit darauf hin, dass auch unsere Verdauung nur durch Bewegung und Erschütterung gut funktioniert. Unsere Muskulatur ist für Dynamik, nicht für Statik gemacht!

Unserem heutigen Leben mangelt es an genügend Bewegung. Oft sitzen wir stundenlang an einem Schreibtisch, zu allem Übel vornübergebeugt. Statt Treppen zu steigen, benützen wir den Lift. Statt

zu Fuss zum Einkauf zu gehen, fahren wir mit dem Auto. Wie wir anfänglich gesehen haben, entsteht aufgrund des Bewegungsmangels eine Dysbalance. Es drohen Übergewicht, Diabetes II, Bluthochdruck, Schwindel etc.

Bewegen wir uns zu wenig, reagiert unser Körper mit zunehmendem Alter mit Krankheit und Schmerzen. Was dann? Wir gehen zum Arzt und werden damit abhängig von der Medizin. Der Doktor kann Medikamente verschreiben, er macht vielleicht ein Röntgenbild, ermittelt anhand der Blutentnahme wichtige Laborwerte.

Dr. Hofmeier erzählt aus seiner Praxis, dass die Patienten ihn, wenn alle Auswertungen vorliegen, oft fragen: «Herr Doktor, und, wie bin ich «zväg»?» Seine lapidare Antwort: «Das können nur Sie wissen.»

Auch ein Röntgenbild sage nichts aus über die Beweglichkeit und über die Funktion eines Gelenkes. Wichtig sind die Strukturen, dh. die Sehnen, Faszien, Nerven, Gefässe, das Bindegewebe rund um das Gelenk. Zunehmend reduziere sich leider die Eigenwahrnehmung, das Gespür für den eigenen Körper. Der Arzt sieht sich und seine Berufskolleginnen und -kollegen als Fachperson, die die Patienten anhand des aktuellen Wissensstandes informiert, Ratschläge erteilt und nur wenn nötig, medizinische Massnahmen verordnet; wie der Patient damit umgeht, was er tut und lässt, steht in seiner eigenen Verantwortung. Dabei muss jeder Mensch den Weg zu seiner eigenen Balance finden.

Dabei muss und soll nicht eine ständige Leistungsoptimierung im Fokus stehen, sondern ein Mass an Bewegung, das zu spürbarem Wohlbefinden führt. Gartenarbeit, das Umstechen beispielsweise, kann durchaus meditativen Charakter haben und nicht nur den Körper, sondern auch die Psyche positiv beeinflussen, uns zufriedener machen.

Interview mit Marco Thoma,

## Mit 80 erstmals ins Fitnesscenter?

### Wieso soll man im Alter noch Kraft und Ausdauer trainieren?

Bereits ab dem 30. Lebensjahr nimmt die Maximalkraft langsam ab. Ab 50 beschleunigt sich der Abbau, bis er mit 70 Jahren 30 Prozent pro Jahr erreicht. Wer meint, «Dann mag ich halt etwas weniger lupfen» irrt sich gewaltig. Denn mit dem Verlust an Muskelmasse und -kraft gehen Lebensqualität und letztlich auch die Unabhängigkeit verloren. Die Folgen heissen: Osteoporose, geringere Knochendichte; damit verbunden sind: Ein höheres Risiko für entzündliche oder degenerative Erkrankungen sowie ein höheres Sturzrisiko aufgrund von Gangunsicherheit und geringerem Gleichgewichtsvermögen. Nur schon das Aufstehen aus einem Sessel oder das Treppensteigen können im Alltag zu unnötigen Hürden werden. Die positiven Einflüsse auf Blutdruck, Blutwerte und auf die Hormonproduktion sind ebenfalls wissenschaftlich nachgewiesen.

Krafttraining, einige koordinative Übungen und ein moderates Herz-Kreislauf-Training, sprich Ausdauertraining, sind für die Lebensqualität im Alter also zentrale Faktoren. Im Ausdauerbereich gilt dabei, tendenziell «langsamer, dafür länger» – kurze intensive Intervalle können durchaus eingebaut werden. Letzteres sollte man aber mit einer ärztlichen Fachperson absprechen.

### Soll sich schonen, wer an Altersgebresten leidet?

Im Gegenteil, unsere Geräte setzen meist da an, wo man in der Physiotherapie aufhört. Ein «geführtes Training», d.h. ein entsprechend vorgegebener Bewegungsablauf hilft, die Probleme zu lindern. Dann ist es angebracht, mit einer geringeren Belastung etwas häufigere Wiederholungen auszuführen. Das unterstreicht, dass man bei der Auswahl eines geeigneten Centers unbedingt auf Kriterien wie Qualifikation der Mitarbeiter und entsprechende Betreuung achten sollte. Die Anerkennung durch die Krankenkasse bedeutet, dass es evtl. einen Zustupf durch die Zusatzversicherung gibt, garantiert aber in jedem Fall, dass Sicherheitsstandards und Ausbildung der Instrukturen überprüft sind.

### Kann man mit 80 noch ins Fitness einsteigen?

Man ist nie zu alt, mit dem Training zu beginnen. Letztes Jahr durften wir zwei Damen von 80 und 81 Jahren begrüßen, Neueinsteigerinnen, denen der Arzt angeraten hatte, etwas für die Fitness zu tun. Beide sind nun in die zweite Fitnesssaison gestartet.

Das Durchschnittsalter unserer Mitglieder liegt bei 47 Jahren (schweizweit bei 42 Jahren). Das zeigt, dass nicht nur junge Körper-



Marco Thoma, 60, Geschäftsführer des Oltner Fitnesscenters «Kraftwerk»

fetischisten in die Fitnesscenter strömen. Mit fällt bei unseren älteren Mitgliedern auf, wie konstant sie dabei sind; das Training ist fest in ihrem Wochenplan integriert. Zudem kommt der gegenseitige Austausch nicht zu kurz. Mich freute, dass sich alleinstehende Mitglieder während der tristen Corona-Zeit gegenseitig besuchten und unterstützten.

Die verschiedenen Altersgruppen im Center verstehen sich gut, nehmen aufeinander Rücksicht, jede Gruppe hat aber ihre «Mödeli». Während viele Junge mit Ohrstöpseln und Handy unterwegs sind, bleiben die Älteren gerne mal für einen Schwatz auf einem Gerät sitzen. Zudem sind die Jungen eher nachmittags und abends vor Ort, während die Senioren den Vormittag bevorzugen.

Infos: [www.kraftwerk-olten.ch](http://www.kraftwerk-olten.ch)

### Beste Sturzprophylaxe

Grössere Beweglichkeit ist ein Erfolg und führt zu einem besseren Körpergefühl. Bewegung ist die beste Sturzprophylaxe. Tanzen, weil man stets einige Schritte vorausplanen muss, die Koordination übt, häufig auf einem Bein steht, ist die beste Prävention gegen Demenz. Übrigens sind die ersten Anzeichen einer Demenz, wenn eine Person aus dem Gang fällt. Leichtes Schwitzen und ein leichtes Brennen in der Muskula-

tur sind durchaus erwünscht, denn bei Anstrengung bilden sich neue Gefässe.

Im Alter besteht eine Differenz zwischen Körperzustand und Selbstwahrnehmung. Es ist von Vorteil, diesen Unterschied zu minimieren. Wir fühlen uns alle jünger, als unser Körper es ist. Unter Umständen müssen wir aufs geliebte Skifahren verzichten und für eine Alternative sorgen. Die Bewegung darf jedoch nicht auf der Strecke bleiben.

Rumpfstabilisierende Massnahmen können bestens auch zuhause mit Gummiseil oder vollen PET-Flaschen ausgeführt werden. Dafür benötigt man kein Fitnessstudio. Ein moderates, regelmässiges Training ist nach drei Monaten verinnerlicht. Die Belohnung besteht aus einem besseren Körpergefühl und weniger Schmerzen.

Text: Sibylle Scherer  
Foto: Remo Fröhlicher

Interview mit Uschi Schuler

## Sport befreit vom Alltagsballast



Ursula, Uschi Schuler, 70, Bademeisterin in Olten von 2010 bis 2018, politisch und kulturell interessiert, bis heute Schwimmlehrerin für Kinder und Erwachsene.

### **Wann hat Sie das Sportfieber gepackt?**

Schwimmen war und ist meine Grundsportart. Bereits als siebenjährige Stadtzürcherin besuchte ich den Schwimmunterricht und nahm an Wettkämpfen teil. Sehr erfolgreich war ich nie, aber die Teilnahme machte mir Spass. Auch am Limmat-schwimmen nahm ich teil. In der Familie war ich die einzige, die sich für den Schwimmsport begeisterte. Später versuchte ich, meinen Kindern die Freude am Schwimmen weiterzugeben. Das ist mir zwar nicht gelungen, doch sind beide sportlich aktiv.

Ausser Schwimmen pflege ich Aquajogging und Pilates, ich wandere und fahre ohne grossen Ehrgeiz Velo. Im Fitnesscenter empfahl man mir Pilates, um meine Rückenschmerzen zu lindern. Ich spürte, dass mir dies guttat. Ohne Pilates fehlt mir etwas, und ich muss zugeben, dass diese Sportart ein gewisses Suchtpotenzial hat. So ist Pilates neben dem Schwimmen zu meinem Lieblingssport geworden. –

Meine Familie macht zum Teil mit, meine Enkeltochter schwimmt mit Begeisterung. Sie wünscht sich dieselbe Badekappe wie Grosi, die gleiche Schwimmbrille und sie übt sich im selben Schwimmstil. Wandern ist eher im Sommer angesagt.

### **Was bringt Ihnen der Sport?**

Anfangs betrachtete ich die Stelle als Bademeisterin als Übergangslösung. Als ich die Ausbildung absolvieren konnte, intensivierte sich der Kontakt mit den Badigästen. Der Austausch mit Gleichgesinnten bedeutete mir viel. Anschliessend liess ich mich noch zur Schwimmlehrerin für Kinder ausbilden und wurde Mitglied der Schweizerischen Lebensrettungsgesellschaft. Ich mag Menschen, ob alt oder jung. Mittlerweile bin ich pensioniert, erteile aber nach wie vor Schwimmunterricht. Viele haben Aquajogging entdeckt. Man bewegt sich im Wasser, ohne dass die Gelenke belastet werden, was sehr wohltuend ist, gerade bei Rückenbeschwerden. Ich spreche aus Erfahrung.

### **Wie sieht Ihr Trainingplan aus?**

Dreimal pro Woche gehe ich schwimmen, zweimal steht Pilates auf dem Programm. Im Sommer schwimme ich naturgemäss mehr als während den anderen Jahreszeiten. Beim Ausüben von Pilates und Schwimmen betätige ich viele Muskelpartien, sodass ich keine Fitnessgeräte benötige.

### **Wie stehen Sie heute als Pensionierte zur Oltner Badi?**

Ich denke oft an die Begegnungen in der Badi, als ich noch arbeitete. Manchmal kompensiere ich den Verlust, indem ich meinem ehemaligen Arbeitsort einen Besuch abstatte. Körperlich anstrengend war es, die Bassins zu reinigen, die Bassinumgebung mit dem Hochdruckgerät zu reinigen und die ziemlich schweren Chemikaliensäcke während des Betriebs nachzufüllen und wieder zu platzieren, diese Arbeiten fehlen mir nicht, jedoch der Kontakt zu den Menschen.

### **Was erwarten Sie vom Sport?**

Sport, besonders Schwimmen, hat mich immer von Alltagsballast befreit. Ich kann abtauchen, fühle mich frei und kann alles hinter mir lassen. Ich hoffe, so lange wie möglich gesund zu bleiben. Da ich auf die Kniescheibe gefallen war, musste ich bis vor kurzem an Krücken gehen. Pilates und Aquajogging konnte ich während dieser Zeit trotzdem ausüben, da diese Sportarten die Gelenke nicht belasten. Ausserdem tat dies meiner Psyche wohl. Beim Schwimmen treffe ich Leute, die älter als neunzig Jahre sind – das wünsche ich mir auch!

*Text: Monique Rudolf von Rohr;  
Foto: Remo Fröhlicher*

Interview mit Ernst Zingg

## «Schwimmen ist Lebensqualität»

### **Warum gehen Sie auch bei schlechtem Wetter schwimmen?**

«Sie schwimmen bei jeder Temperatur» – so war der Titel eines Artikels einer Tageszeitung unserer Region, im Juli 2011. Im Interview mit dem Journalisten – Ort, die wunderbare Badi Olten – wurde ich gefragt, was den (damaligen) Stadtpräsidenten denn dazu bewege, täglich und bei jeder Witterung zu schwimmen. Meine Antwort damals, sie gilt auch noch heute: «Ich schwimme aus Leidenschaft, für die Gesundheit, für die gute Laune. Schwimmen ist meine, für mich so wichtige sportliche Betätigung und gehört ganz einfach zur Lebensqualität. Dabei spielt das Wetter nur eine untergeordnete Rolle. Ich muss einfach einmal am Tag ins Wasser!»

### **Wie kamen Sie zum Sport?**

Sport spielte und spielt in meinem Leben eine wichtige Rolle. Als «chli-ne Bueb» lernte ich, in den Ferien, bei den Grosseltern in Paspels GR, im kleinen Canovasee, schwimmen. Als Oberstufenschüler in Aarau stand Handball im Vordergrund. Später wurde ich zum Fussballer; während Jahren hütete ich in Vevey das Fussballtor.

### **... und zum Schwimmen?**

Die Zweitausbildung zum Notar, mit juristischen Studien, ganz speziell dann mein politisches Amt als Stadtpräsident von Olten, mit den vielfältigen Verpflichtungen, zeigten, dass die Betätigung in einem Mannschaftsport schwierig wurde. Sport für Einzelsportler war gefragt. Rennradfahren, Nordic Walking und vor allem Schwimmen stehen seither klar im Vordergrund.



Ernst Zingg, 72, war von 1997 bis 2013 Oltens Stadtpräsident. Er ist Präsident von Alzheimer Solothurn.

### **Bassin oder Aare? – Das ist die Frage**

Auf meinen Antrag beschloss der Oltner Stadtrat 1997, die Badi am Morgen bereits um 6 Uhr 30 zu öffnen. Das ermöglicht seither sehr vielen Berufstätigen, sich vor dem eigentlichen Berufsalltag, mit «Morgen-Frühsport im Wasser», fit zu halten. Aber auch Pensionierte nutzen dieses tolle Angebot unserer Stadt mit Begeisterung.

So ergibt es sich, dass um 6.20 Uhr bis zu 20 Schwimmbegeisterte vor der Badi-Eingangstüre auf Einlass warten, um geduscht und voller Freude das «Wasservergnügen» erleben zu dürfen. Zum sportlichen Ehrgeiz gehört natürlich, dass man täglich einen Kilometer, das sind 20 Bassinlängen, schwimmt.

Bei guten Verhältnissen – Temperatur und Wasserstand müssen stimmen – steigen wir anschliessend auch immer wieder zum «Schwumm» in die Aare.

Seit einigen Jahren hat sich eine verschworene Gemeinschaft aus allen

Bevölkerungskreisen, aus Olten und unseren Regionsgemeinden, gebildet. Im Mittelpunkt steht natürlich das Schwimmen. Genauso wichtig ist aber der soziale Aspekt. Man kennt sich auch persönlich, tauscht sich aus.

Und noch dies: Für mich gilt heute und auch in Zukunft, das Alter spielt keine Rolle: Jeden Tag einen Kilometer schwimmen, denn «Schwimme isch guet, tuet guet und get en gueti Luune!»

*Text: Eugen Kiener*

*Foto: Archivbild Remo Fröhlicher*

Interview mit Mario Clematide

## Keine Uhr, aber ein Schrittzähler



Mario Clematide, 74, Sternzeichen Waage, Direktor des Berufsbildungszentrum Olten (BBZ) von 2004 bis 2009; Stadtrat in Olten von 2009 bis 2013, 45 Jahre glücklich verheiratet.

### **Sie stehen seit einigen Jahren im Pensionsalter. Treiben sie noch Sport?**

Ich bin bildungs- und sportfern aufgewachsen, Sport war bei mir an einem kleinen Ort. Ich besuchte dann den Vorunterricht für das Militär als Füsilier, das war die beste Vorbereitung. Damals war ich ein schmaler Wurf und wog nur 65 kg. Mit ca. 35 Jahren holte mich ein Kollege zum Joggen. Gleichzeitig begann ich auch in die Sauna zu gehen; das tue ich nun seit 40 Jahren. Von den ursprünglich fünf Freunden sind wir jetzt noch zwei. Wir haben uns alles erzählt, ganz persönliche Männerfragen haben wir besprochen. Aus der Sauna komme ich immer gereinigt und gestärkt. Als mein Sohn Claudio noch Primarschüler war,

ging ich mit ihm ins Kraftwerk und bin geblieben.

### **Setzt du dir weitere Ziele?**

Nein, nicht unbedingt, ich bin ein «Suchtmensch» und liebe genussvolle Rituale. Ich habe aber im Kraftwerk einmal eine Annonce für Yoga gesehen; zusammen mit meiner Frau Bea habe ich private Yogalektionen gebucht, ging dann ins Studio, das wurde leider durch die Pandemie unterbrochen. Immer noch mache ich jeden Morgen meine Yogaübungen und genieße es, Zeit zu haben. Seit ich pensioniert bin, trage ich keine Uhr mehr, ich dusche jeden Morgen kalt und benutze einen Schrittzähler. Unter Druck setzen lasse ich mich aber nicht, seit ich Zeit habe, ist es mir wichtig,

mich um meine geistige und körperliche Gesundheit zu kümmern.

### **Wie war denn dein gesundheitliches Befinden vorher? Hattest du Probleme?**

Ja schon, aber ich denke, da war ich selber schuld; die Gicht hatte mich befallen, Ernährung und entsprechender Genuss waren mir eben wichtig. Ich spüre meinen «Wampfen», spüre, dass alles etwas beschwerlicher wird – gleichwohl, ein Bekannter sagte mir, solange ich mich soweit wohl fühle, sei das in Ordnung und auch gegen ein regelmässiges Gläschen Wein könne man nichts haben. Wichtig sei ein gesunder Geist in einem gesunden Körper.

### **Wie lange wirst du dich noch sportlich betätigen?**

Also ich werde weiterhin einmal pro Woche ins Kraftwerk gehen, aber nicht so, dass ich schwitze, meine Yogaübungen jeden Morgen ausüben, aber nicht sektiererisch und mit meiner Bea, da bin ich ein Glückspilz, Haus und Garten, Gastfreundschaft, Reisen und das Leben geniessen.

Texte: Monique Rudolf von Rohr;  
Fotos: Remo Fröhlicher

Interview mit Roland Giger

## Leistung ist nicht mehr primär

### **Sie haben ein Leben lang aktiv Sport getrieben. Was bedeutet Ihnen «Sport»?**

Aus meiner Sicht als Turnlehrer und aktiver Sportler ist Sport eine vorzügliche Lebensschule. Man lernt gewinnen, aber auch verlieren. Beim Teamsport ist die Integration in eine Gruppe wertvoll. Sport in der Gemeinschaft hat einen sozial hohen Stellenwert. Vor allem im Alter stehen die sozialen Kontakte oft vor der sportlichen Leistung. In der Jugendriege war ich Kunstturner und wechselte im Jugendalter zur Leichtathletik, wo ich später als Aktiver und Mitglied des Nationalkaders im 400m-Hürdenlauf Erfolge feiern durfte. Bei der Amicitia Solothurn spielte ich Handball, bei der Männerriege Volleyball. Meine sportliche Betätigung war so stets vielseitig und ich durfte den Sport in allen Facetten kennenlernen.

### **Setzen Sie sich weiterhin Ziele?**

Die Ziele ändern sich. Heute freue ich mich an einer schönen Golfrunde mit meiner Frau, mit den Senioren oder an Wanderungen mit Kameraden aus dem SAC und der Männerriege. Leistung ist nicht mehr primär. Sporttreiben soll vor allem Freude bereiten. Das sportliche Tun muss sich den körperlichen Gegebenheiten und dem Umfeld anpassen. Früher war ich im Sommer regelmässig über Mittag im Schwimmbad – das geht nach einem Skiunfall mit anschliessender Schulter-OP leider nicht mehr. Ich liebe Radfahren mit dem Rennvelo und bin auch heute noch unterwegs, vor allem am verkehrsarmen Sonntagmorgen. Die Touren sind allerdings kürzer geworden. Das Joggen habe ich nach der Hüft-OP durch Nordic Walking ersetzt. Unse-



Roland Giger, 78, war Turnlehrer an der Kantonsschule Olten, später Rektor der Schulen Olten; er war Nationaltrainer in der Leichtathletik und im Rollstuhlsport.

re Gegend eignet sich ideal für Outdoor-Sport.

### **Was raten Sie bezüglich «Sport im Alter»?**

Sport soll regelmässig in kleineren Einheiten 3-4mal pro Woche betrieben werden. Es braucht keine Parforceleistungen. Das heisst nicht, dass man keine längeren Wanderungen oder Velotouren machen soll – aber das Tempo und die Höhendifferenzen sollen angepasst werden. Auch im Alter von 70+ wirkt sich ein moderates Krafttraining zur Erhaltung der Körperhaltung und Muskelspannung positiv auf die Gesundheit aus. Ganz wichtig sind das Beweglichkeitstraining und die Gleichgewichtsschulung. Das schützt vor Stürzen, die in unserem Alter oft schwerwiegende Folgen haben.

Als ich von meiner Turnlehrertätigkeit zur Arbeit als Rektor bei der Stadt Olten wechselte, nahm ich rund 7 kg zu, weil sich mein Alltag veränderte. Ich musste lernen, mich der neuen Situation anzupassen.

Schön ist, dass der Sport auch ältere Leute zusammenbringt; daher habe ich höchste Achtung vor der kompetenten Arbeit von Pro Senectute!

### **Wie lange werden Sie noch Sport treiben?**

Gerne würde ich mein ganzes Leben immer etwas Sport treiben, wenn es die Gesundheit und die körperlichen Voraussetzungen ermöglichen! Golf spielen (siehe Titelbild) und Wandern, im Winter auch Langlaufen, werde ich solange es geht. Es gibt aber Sportarten, die ich aufgegeben habe, z.B. das Skifahren auf der Piste; eine kleinere Skitour liegt aber immer noch drin! Kraft, Beweglichkeit und Volleyball pflege ich in der Männerriege und in der MTT (Medizinische Trainingstherapie im Kantonsspital). Diese gibt Kraft, stärkt die Körperhaltung und ist die beste Sturzprophylaxe. Sport verbessert eindeutig die Lebensqualität und schafft Freundschaften. Ein Leben ohne sportliche Betätigung kann ich mir nur schwer vorstellen.



**tatsch**  
oltnen  
magazin

**ALBAN AVDYLI**  
Stv. CEO

**THOMAS MÜLLER**  
Inhaber/CEO

**dietschi**  
PRINT&DESIGN OLTEN

**MEHR  
ALS EINE  
DRUCKEREI**

**DIETSCHI PRINT&DESIGN AG**  
Ziegelfeldstrasse 60 4601 Olten 062 205 75 75 www.dietschi.ch



**Betreuung  
und Pflege  
zu Hause**

Wir unterstützen und begleiten seit mehr als 35 Jahren Menschen in ihrem Zuhause. Vertraut, kompetent, bedürfnisorientiert – für Pflege, Haushalt und Betreuung.

Fredy Nater und sein Team stehen Ihnen für einen kostenlosen, unverbindlichen Beratungstermin gerne zur Verfügung.

**Senevita Casa Region Solothurn**  
Solothurnerstrasse 70  
4600 Olten  
Telefon 032 661 00 93  
www.senevitacasa.ch/solothurn

**senevita Casa**  
Region Solothurn



**spital club**  
der clevere Zusatz

**RUHE | KOMFORT | FREIE ARZTWahl**

**BEISPIEL:** 65–69 jährig, **Privat** im Einbettzimmer und freier Arztwahl für nur **Fr. 215.– / Monat**

**BEISPIEL:** 65–69 jährig, **Halbprivat** im Zweibettzimmer und freier Arztwahl für nur **Fr. 110.– / Monat**

**Im Jahr 2023  
schenken wir Ihnen  
25%  
Jubiläumrabatt!**

**Als Mitglied bei uns können Sie sich den komfortablen Spitalaufenthalt noch leisten!  
Unsere Beiträge sind seit 2015 unverändert.**

Zudem überzeugen auch unsere Zusatzleistungen wie z.B. Beiträge an Spitex, Haushaltshilfe, Dentalhygiene, Medizinische Fusspflege, Hilfsmittel, Präventionskurse, Mahlzeitendienst, Fahrten, Fitnesscenter oder Sportverein. Zudem übernehmen wir die Kosten für Impfungen.

**Die Mitglieder der Geschäftsstelle beraten Sie gerne!**

**SPITAL CLUB SOLOTHURN | 032 627 30 18 | info@spitalclub.ch | www.spitalclub.ch**

Interview mit Peter Hohler

## Schach fordert Kopf und Körper

Text: Monique Rudolf von Rohr;  
Foto: Remo Fröhlicher



Dr. Peter Hohler, 82, war Professor für Mathematik und an der Kantonsschule Olten und Prorektor der damaligen Oberrealschule. 2018 war er bester Schweizer an der Seniorenschachweltmeisterschaft in Slowenien.

### **Erzählen Sie uns, wie Sie zum Schachsport gekommen sind?**

Mein Vater war es, der mir als Bub das Schachspielen beigebracht hatte. Zuerst spielte er natürlich besser als ich, später ärgerte ich mich, wenn ich gegen ihn verlor. Bald trat ich dem Schachklub Olten bei und wurde kantonaler Jugendmeister. Der Erfolg ging weiter und ich wurde Mitglied der Nationalmannschaft. Schach ist ein Spiel mit klaren Regeln, das ist die eine Komponente. Es gibt aber auch eine Sportkomponente: Man bereitet sich auf eine Partie vor, studiert den Gegner und analysiert nach dem Spiel die Partie. Seit Jahren ist Schach als offizielle Sportart anerkannt.

### **Wieviel Raum nimmt Schach in Ihrem Leben ein?**

Schach verlangt körperliche Anstrengung, aber die mentale Komponente spielt eine besonders grosse Rolle. Nach einem Spiel ist man eventuell ausgelaugt oder – je nach Verlauf der Partie – in einem Hoch.

Für mich ist eine dritte Komponente sehr wichtig, nämlich der wissenschaftliche Aspekt. Mein Schachzimmer ist voller Schachbücher. Ich verfüge über eine Datenbank, in der ca. 9 Millionen Spielpartien gespeichert sind. Ich analysiere jede meiner je gespielten Partien. Bei den meisten gäbe es etwas zu ändern. Schach ist unglaublich vielfältig, positionelle und taktische Erwägungen spielen eine enorm wichtige Rolle.

### **Wie sieht die körperliche Vorbereitung auf ein Spiel aus?**

Vor einem Spiel achte ich darauf, dass ich ausgeruht bin und mich gut fühle. Wenn ich an einem Turnier teilnehme, spaziere ich regelmässig. Während des Spiels trinke ich und esse etwas Leichtes, sicher kein Sandwich. Der ganz Körper muss in Ordnung sein, damit ich mein Bestes geben kann.

### **Hatten Sie je einen Angstgegner oder einmal eine perfekte Partie?**

Eigentliche Angstgegner habe ich

nicht. Bei Gegnern, die im Ranking weit oben sind, fühle ich mich weniger unter Druck. Relativ gefährlich sind die jungen Spieler, die wollen natürlich – übertrieben gesagt – Weltmeister werden. Nach 50 ist dies nicht mehr möglich, die Leistungen lassen unweigerlich etwas nach.

Eine gewissermassen perfekte Partie spielte ich an der Seniorenschachweltmeisterschaft 2011 in Opatija. Ich spielte gegen einen Kanadier und gewann nach 31 Zügen. Das Schachprogramm, mit welchem ich die Partie analysierte, taxierte alle meine Züge als die jeweils besten.

### **Welche Rolle spielt Schach in Ihrem Leben?**

Schach hat mich mein ganzes Leben lang begleitet. Begonnen habe ich sehr früh, spielte auch während meines Studiums an der ETH weiter. Es war mir aufgrund des frühen Todes meiner ersten Frau nicht möglich, den Sport stets gleich intensiv auszuüben, die Kinder und die Arbeit als Kantonsschullehrer in Olten absorbierten mich stark. Freundschaften im eigentlichen Sinne, dass man sich etwa auch bei anderen gesellschaftlichen Gelegenheiten treffen würde, gibt es kaum. Als Schachspieler ist man auf sich allein gestellt, man kennt sich eigentlich bloss «auf dem Schachbrett». Dank dem Schachspiel kam ich in der Welt herum und es ermöglichte mir viele Begegnungen mit interessanten Menschen.

Warum spiele ich Schach? Das weiss ich selbst nicht so genau. Jedenfalls hoffe ich, dass ich damit geistig möglichst lange fit bleiben kann. Mein zehn Jahre älterer Kollege und Freund Edwin Bhend ist jetzt 92 Jahre alt und nach wie vor ein hervorragender Schachspieler.

Kennen Sie Olten?

## Frage-Zeichen

Wo steht auch das? Wie heisst auch die? Wer war denn das?

Testen und vermehren Sie Ihr Wissen über Olten mit den Frage-Zeichen von Christoph Rast.

Auflösung und kurze Erklärungen Seite 21



1. In diesem Gebäude wurden einst Tausende Bücher und Zeitschriften gedruckt. Wo steht es?

1



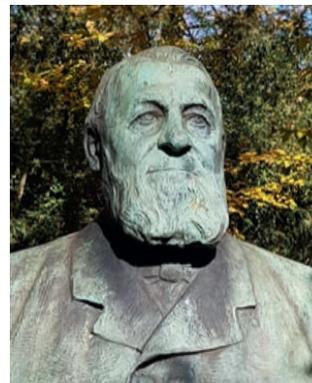
2. In welcher Strasse steht das Haus, in dem Dr. Herzog Zähne zog?

2



3. Was wird in diesem olten-Gebäude gelagert?

3



4. Was hat dieser Eisenbahner erfunden?

4

# WEIL ES IM INTERNET AUCH SINNVOLLES GIBT.



Mit HEBSORG.CH Angebote und Anbietende zu verschiedenen Präventionsthemen wie körperliche und psychische Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Sucht, Gewalt und Schulden/Budget suchen und finden. Für Privat- und Fachpersonen aus dem Gesundheits-, Sozial- und Bildungsbereich.

HEBSORG.CH

Dass Sie  
besser hören,  
ist für uns  
Herzenssache.



Kostenlos  
testen!

Made for  
iPhone | iPad | iPod

Works with  
android

Gutes Hören ist wichtig, bei jeder Aktivität, in jeder Lebenssituation, und bringt Sicherheit, Höreruss und Vitalität zurück.

Fassen Sie sich noch heute ein Herz! Testen Sie jetzt unsere neueste Innovation Oticon Real™ kostenlos und unverbindlich. Dieses Hörgerät weiss zu überzeugen, indem es sich sofort automatisch auf jede Hörsituation einstellt. WOW-Effekt garantiert. Sie werden begeistert sein!

Audika Hörcenter  
Solothurnerstrasse 21  
4600 Olten  
Tel. 062 213 95 25

**Audika**  
Ihr Experte für gutes Hören

IG aktives alter

## Neuer Vorstand, neue Statuten

Die IG aktives alter olten ist die Dachorganisation der in Olten in der Altersarbeit tätigen Institutionen und Vereine. Ihre Hauptaufgabe ist die Herausgabe dieses Magazins; auch vertritt sie die Seniorinnen und Senioren gegenüber der Stadt. Gastrecht für ihre Mitgliederversammlung bot der IG im Frühjahr 2023 der Gemeinnützige Frauenverein Olten. Dessen Vorstandsmitglieder Ursula Rutschi und Denise Statti präsentierten kurz die Aktivitäten des GFVO und servierten am Schluss einen kleinen Aperero.

Die Mitgliederversammlung 2023 war gut besucht. Rund die Hälfte der Mitgliedsorganisationen schickten Delegierte. Diese bestätigten die bisherigen Mitglieder des Vorstands und wählten neu Stefanie Bieli, Leiterin der Pro Senectute-Fachstelle Olten, und Petra Laesser, Mitglied der Grauen Panther Olten. Weiter genehmigte die Versammlung neue Statuten, welche die Tätigkeiten des Vereins genauer umschreiben. Offiziell heisst die Organisation nun 'IG aktives alter olten und umgebung'. Gutgeheissen wurde die Jahresrechnung 2022, welche bei Aufwendungen von knapp 22'000 Franken mit einem Defizit von 1646 Franken abschloss.

Texte: Eugen Kiener;  
Fotos: Remo Fröhlicher



Die Vorstandsmitglieder der IG aktives alter olten und umgebung: (von links nach rechts): Susanne Liniger, Vizepräsidentin und Kassierin; Lisbeth von Arx; Eugen Kiener, Präsident; Sibylle Scherer Aktuarin; Ida Boos, Geschäftsführerin von Pro Senectute Kanton Solothurn; Stadtrat Raphael-Schär-Sommer; Stefanie Bieli, Leiterin der Pro Senectute-Fachstelle Olten. Auf dem Bild fehlt Petra Laesser.

Zum Fühlen und Erkunden

## Jede Decke ein Unikat

Wie Kunstwerke sehen sie aus, die Nesteldecken, die von freiwilligen Helferinnen des Gemeinnützigen Frauenvereins Olten (GFVO) gefertigt werden. Doch sie sind zum Fühlen und Greifen mit den Händen gemacht. In Spitälern und Heimen werden sie älteren und demen-ten Menschen zur Verfügung gestellt. Institutionen der Region werden sie vom GFVO kostenlos abgegeben. Die Decken sind aus unterschiedlichen Stoffen zusammengesetzt und sind mit unterschiedlichen Elementen besetzt, mit Knöpfen, Fransen, Perlen, Reissverschlüssen, Täschchen, kleinen Plüschtieren usw. Damit laden sie zum Fühlen, Greifen und Erkunden ein und entspannen so die oft unruhigen Menschen.

Weiter Infos:

Gemeinnütziger Frauenverein Olten  
[www.gfvo.ch/freiwilligenarbeit.html](http://www.gfvo.ch/freiwilligenarbeit.html)



Denise Statti (links) und Ursula Rutschi, Vorstandsmitglieder des GFVO, präsentieren zwei prächtige Nesteldecken.

Kursangebot von SRK und ensa

## Kompetent handeln bei psychischen Problemen

Viele Menschen wissen nicht, wie sie reagieren können, wenn es Menschen in ihrem privaten oder beruflichen Umfeld nicht gut geht. Es fehlen die Worte und die Sicherheit, das Richtige zu tun. So wie es Regeln gibt, wie bei körperlichen Verletzungen oder plötzlich auftretenden Krankheiten Erste Hilfe geleistet werden kann, gibt es auch einfach zu erlernende Massnahmen, um Menschen mit psychischen Problemen zu helfen.

Im Rahmen des Programms «Mental Health First Aid» haben Betty Kitchener und Professor Tony Jorm ums Jahr 2000 in Australien einen Erste-Hilfe-Kurs für psychische Gesundheit entwickelt. Ihr Ziel war, die Idee der Nothilfekurse auf psychische Probleme zu übertragen. ensa ist die Schweizer Version des australischen Programms. Sie wurde 2019 von der Stiftung Pro Mente Sana lanciert.

ensa-Kurse vermitteln einfache und leicht anzuwendende Instrumente, um im Alltag auf Betroffene zugehen zu können, sie zu unterstützen und zu professioneller Hilfe zu ermutigen. Denn nichts tun ist immer falsch.

In den Kursen wird Ersthelferinnen und Ersthelfern ein Grundwissen über verschiedene oder spezifische psychische Probleme und Krisen vermittelt. Nebst theoretischem Wissen werden auch praktische Kompetenzen in interaktiven Übungen und Rollenspielen geübt. Mit den im Kurs angeeigneten Fertigkeiten leisten die Teilnehmenden einen wichtigen Beitrag zur Lebensqualität ihrer Mitmenschen. Und mit dem Wissen über psychische Gesundheit stärken sie nicht zuletzt auch sich selbst. Einen nächsten 14-stündigen Kurs plant das SRK am 23. und 30. September in Olten; er kostet 380 Franken. Vier Kursabende ab dem 21. August umfasst ein zweiter Kurs, der auf die Erste Hilfe für psychische Gesundheit von Jugendlichen ausgerichtet ist, dieser kostet 450 Franken.

Infos und Anmeldung:

Tel. 032 622 38 29

[www.srk-solothurn.ch/bildung](http://www.srk-solothurn.ch/bildung)



### Spitex Region Olten



Beratung • Hauspflege • Haushilfe

Ihr lokaler Partner für pflegerische und hauswirtschaftliche Leistungen seit 1903

- freundlich
- kompetent
- bedarfsorientiert

Werden Sie Mitglied (CHF 40 pro Jahr) und profitieren Sie von vergünstigten Hauswirtschaftsleistungen.

**Spitex Region Olten**  
Baslerstrasse 150  
4600 Olten  
062 212 24 50

[www.spitexregionolten.ch](http://www.spitexregionolten.ch)

## KRAFTWERK

trainieren in olten

Kraft- und Ausdauertraining, Group Fitness, Sauna, Solarien – persönliche Betreuung und Trainingsplanerstellung. Hier fühlen sich auch Einsteiger wohl und werden an ein effektives Fitnesstraining herangeführt.

Moderne Geräte und eine angenehme Atmosphäre tragen zu einem effizienten Training bei.

Bei einem gratis Probetraining sprechen wir über Ziele und Möglichkeiten und es können auch gleich praktische Übungen gemacht werden.

Kraftwerk ist QUALICERT anerkannt. Viele Krankenkassen zahlen einen Beitrag ans Training.

Jahresabo ab 599 Franken.

365 Tage geöffnet von 06.00 – 24.00 Uhr.

Wir freuen uns auf Ihren Anruf 062 296 20 20 oder unter [trainieren@kraftwerk-olten.ch](mailto:trainieren@kraftwerk-olten.ch)

# Buchtipps für einen leichten Sommer

**Lionel Shriver**  
**Die Letzten werden die Ersten**  
 Piper Hardcover, 2022  
 ISBN 978-3-492-07111-6

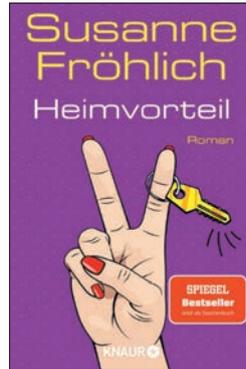
Die amerikanische Autorin hält uns augenzwinkernd den Spiegel vor und berichtet, wie sich unser Körper mit dem Älterwerden verändert. Dies muss auch ein älteres, eigensinniges Paar erfahren, dessen Ehe dadurch ins Wanken gerät. Der bis anhin un-sportliche Mann will einen Marathon laufen, noch bevor er ein einziges Mal joggen war. Im Gegensatz dazu wird die äusserst sportliche Gattin durch eine Kniearthrose ruhiggestellt. Sie wird sich bald wundern... Ob ihr Gatte soviel Kraft und Schwung auf-



bringt, weil er sich diese bis anhin aufgespart hatte?

**Fröhlich, Susanne**  
**Heimvorteil**  
 Knauer, 2022  
 ISBN 978-3-426-22706-0

Im humorvollen Roman zeigt eine Mutter ihren Kindern, wie altersgerechtes Wohnen geht. Drei erwachsene Kinder möchten das Haus ihrer 68-jährigen Mutter selbst nutzen und versuchen daher, auf charmante Weise, die Witwe aus ihrem Eigenheim zu bewegen. So viel Platz und Arbeit für eine Einzelperson sei doch unsinnig. Aber Mama «gehört» nicht auf Anhieb. Lieber will sie sich jetzt in aller Ruhe verschiedene Alterswohnsitze anschauen. Und weil sie unterwegs neue



Freunde findet, kommt sie auf eine neue Idee, was sie mit ihrem «viel zu grossen Haus» anfangen könnte. Empathisch und mit viel Herz!

**Arenz, Ewald**  
**Die Liebe an miesen Tagen**  
 Dumont, 2023  
 ISBN 978-3-8321-8204-5

Ist es möglich, auch wenn man nicht mehr ganz jung ist und bereits viel Lebenserfahrung hat, sich noch einmal frisch oder sogar zum ersten Mal zu verlieben?

Clara und Elias glauben vom ersten Moment an, dass sie füreinander bestimmt sind. Damit ändert sich alles: Elias muss einsehen, dass das Leben mit seiner Freundin eigentlich nicht passt, und Clara wird ihr Alleinsein aufgeben müssen.

Bei der ersten Bewährungsprobe machen sich Zweifel bemerkbar, droht das



grosse Glück der ersten Verliebtheit zu zerbrechen. Aber die beiden kämpfen ums Glück und um einander.

*Sibylle Scherer*

Wir suchen engagierte **Freiwillige** für den **Steuererklärungs- und Administrativdienst**

- Sie übernehmen Steuererklärungen und administrative Begleitungen älterer Menschen
- Sie sind vertraut im Zahlungsverkehr und mit administrativen Aufgaben
- Sie besitzen digitale Fähigkeiten
- Sie sind kommunikativ und haben Verständnis für die Anliegen älterer Menschen
- Sie erhalten eine einsatzweise Pauschal-Spesenentschädigung

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme.

Fachstelle Olten-Gösgen:

Theres Jäggi | 062 287 10 25 (Do & Fr) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

**PRO  
 SENECTUTE**  
 GEMEINSAM STÄRKER



## Lösungen

**Zu den Frage-Zeichen von S. 18**

1. Im Gebäude der heutigen Alternativen Bank am Amthausquai war ursprünglich der Walter Verlag zu Hause.
2. Die Zahnarztpraxis von Dr. Hans Herzog war an der Jurastrasse..
3. Das Silo Olten gehört zur Fenaco-Gruppe. Es dient hauptsächlich der Lagerung von Getreide.
4. Nicolaus Riggerbach, 1817 bis 1899, war Chef der Hauptwerkstätte der Centralbahn in Olten. Er erfand die Zahnradbahn. Er erfand die Zahnradbahn.

**Details entnehmen Sie bitte der Tagespresse.**

Angaben ohne Gewähr.  
Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

## gemeinsam... essen, wandern, tanzen, ins Museum...

### **Mittagsclub pro audito region olten**

Immer am zweiten Donnerstag im Monat im Altersheim Ruttiger.  
Anmeldung und Information:  
sekretariat@proaudito-olten.ch,  
062 213 88 44,  
www.proaudito-olten.ch

### **Mittagstisch Kolping**

Die Pfarreien der Katholischen Kirche Olten und die Kolpingfamilie laden Alleinstehende und Verwitwete jeden dritten Mittwoch im Monat zum Mittagstisch ein:  
Restaurant Kolping, Ringstrasse 27, Olten. Kosten CHF 10.–  
Anmeldung erwünscht:  
062 212 24 27

### **Cultibo Zmittag**

Gemeinsam Mittagessen an ein bis zwei gewählten Freitagen pro Monat. Begegnungszentrum Cultibo, Aarauerstrasse 72, Olten.  
Kosten CHF 10.–  
Anmeldung am vorherigen Mittwoch:  
062 296 44 46, kontakt@cultibo.ch,  
www.cultibo.ch

### **Kunst zum Zmittag**

Das Kunstmuseum Olten lädt monatlich zum Augen- und Gau-menschmaus.  
Eine halbstündige Werkbetrachtung oder thematische Führung mit anschliessendem Mittagessen.  
Führungen (gratis) mittwochs,  
12.15 – 12.45 Uhr.  
Verpflegung CHF 15.–

### **Kunst für Seniorinnen und Senioren**

Jeweils am zweiten Donnerstag im Monat von 14.00 – 15.00 Uhr.  
Ohne Anmeldung, Führung kostenlos, ermässigt Museumseintritt: CHF 4.–  
www.kunstmuseumolten.ch  
Auskunft: Kunstmuseum Olten,  
062 212 86 76,  
www.kunstmuseumolten.ch

### **Haus der Museen – Geschichte für Seniorinnen und Senioren**

Mindestens einmal im Monat, mittwochs, spezielle Führung.  
www.hausdermuseen.ch  
Tel. 062 206 18 00

### **aktiv 66+ Angebot der evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Olten**

Einmal im Monat treffen wir uns im Saal der Pauluskirche zu unterschiedlichen Themen: Glaubensfragen, Vorträge, Theater etc.  
Auskunft und Anmeldung:  
Pfarrer Uwe Kaiser, 062 296 22 60,  
uwe.kaiser@ref-olten

### **aktiv 66+ Wandergruppe**

Wir treffen uns jeden zweiten Dienstag für Wanderungen in der Region.  
Auskunft:  
Willy Guthertz 062 212 23 31,  
Jürg Schlegel 062 297 05 10

## Angebote von Pro Senectute Olten-Gösgen

Auskunft, Anmeldung und Unterlagen bei Pro Senectute Olten-Gösgen, 062 287 10 20, info@so.prosenectute.ch, www.so.prosenectute.ch

### **Pro Senectute Velo- & E-Bike Touren und Wandergruppen**

Wir treffen uns montags oder donnerstags für Velo- & E-Bike Touren und dienstags zu abwechslungsreichen Wanderungen. Verlangen Sie das Outdoorprogramm mit den detaillierten Programangaben.

### **Tanzen in Gruppen – zu internationaler Musik**

Mittwoch, 9.30 – 11 Uhr oder Donnerstag, 14.30 – 16 Uhr im Saal der Christkatholischen Kirchgemeinde, Kirchgasse 15, Olten.

### **Kulturkreis – gemeinsam Kultur geniessen**

Monatliche Ausflüge zu Ausstellungen, ins Museum etc.

### **Café Balance – für körperliche Stabilität und Flexibilität**

Jeden Montag, 14.00 – 15.00 Uhr, im Saal der Christkatholischen Kirchgemeinde, Kirchgasse 15, Olten

### **Fitness & Gymnastik**

Verschiedene Gruppen in Olten und den umliegenden Gemeinden, verlangen Sie das Kursprogramm.

### **Pétanque**

Jeden Dienstag, 13.45 – 16.00 Uhr, Pétanque Halle Trimbach, Feldliweg (hinter Schulhaus Gebrunnen).  
Auskunft:  
Gabor Somogyi,  
079 338 89 39,  
www.pc-trimbach.ch

### **Spendenkonto**

IG aktives alter olten  
PC 40-491482-0  
CH75 0900 0000 4049 1482 0



Angaben ohne Gewähr.  
Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

## Dienstleistungen und Angebote

**Pro Senectute Olten-Gösgen  
Fachstelle für Altersfragen  
www.so.prosenectute.ch,  
062 287 10 20,  
E-Mail: info@so.prosenectute.ch**

- **Koordinationsstelle Alter:** Informationen und Auskunft, Online-Anfragen, Newsletter, Fachvorträge, Kursprogramm usw.
- **Sozialberatung:** finanzielle Beratung, Recht und Vorsorge, Lebensgestaltung, Gesundheit
- **Kurse:** Fitness und Gymnastik, Tanzen, Nordic Walking, Sturzprävention, E-Bike Herztouren, Wanderungen, Englisch, Spanisch, Malen, Online-Kurse, Qi Gong, Café Balance
- **Online im Alltag:** Beratung und Begleitung im digitalen Alltag
- **Aktivitäten:** Jassen, Kulturkreis, Pétanque
- **Hilfen zu Hause:** Aktiv-Haushilfedienst, administrative Begleitung; Treuhand-, Steuerklärungsdienst
- **Generationenarbeit:** Bewegungspatenschaft, Seniorinnen und Senioren in Klassenzimmern

**Tierschutzverein  
Olten und Umgebung bis  
Solothurn und Umgebung,  
Tierdörfli Olten,  
www.tierdoerfli.ch,  
062 207 90 00,  
info@tierdoerfli.ch.**

Sofortige Hilfe und Schutz für in Not geratene Tiere, Tierversmittlung, Tierferienheim, umfassende Beratung über Haltung, Pflege und Fütterung.

**Alzheimer Solothurn, Beratungs- und  
Geschäftsstelle Kanton Solothurn,  
www.alz.ch/so, 062 212 00 80**  
Beratung und umfassende Hilfe-  
stellung für alle Menschen mit  
Demenz, ihre Angehörigen und  
andere Betreuende: Angehörigen-  
gruppe, Alzheimer-Café, zugehende  
Beratung, etc.

**Cineor, www.youcinema.ch**  
Jeden ersten Dienstag des Monats  
im KinoKoni, Aarauerstrasse 51 in  
Olten: interessanter Film mit Kaffee  
und Kuchen

**Fokus-plus  
Fachstelle Sehbehinderung,  
www.fokus-plus.ch, 062 212 77 20**  
Diverse Angebote für Menschen  
mit einer Seheinschränkung: Be-  
ratung und Rehabilitation, Ausflüge,  
Wanderungen, Veranstaltungen,  
Kurse sowie Kontaktgruppen

**Gemeinnütziger Frauenverein Olten,  
www.gfvo.ch**  
Mahlzeitendienst 079 360 75 04  
EVA Entspannen-Verwöhnen-  
Aktivsein 079 486 82 82  
Qi Gong 076 391 38 27

**INVA MOBIL,  
www.invamobil.ch, 032 622 88 50**  
Anerkannter Fahrdienst für vor-  
übergehend oder dauernd mobili-  
tätsbehinderte Menschen, die nur  
unter erschwerten Bedingungen  
oder gar nicht mit den öffentlichen  
Verkehrsmitteln reisen können.

**Spitex, www.spitex-olten.ch,  
062 212 24 50**  
Gesundheits- und Krankenpflege,  
Unterstützung im Haushalt

**Pro Audito Region Olten,  
www.proaudito-olten.ch,  
062 213 88 44,  
sekretariat@proaudito-olten.ch**  
Verein für Menschen mit Hör-  
problemen: Verständigungskurs,  
Einführung für neue Hörgeräte,  
Mittagsclub, diverse Aktivitäten

**Schweizerisches Rotes Kreuz  
Kanton Solothurn,  
www.srk-solothurn.ch,  
032 622 37 20**  
Besuchs- und Begleitdienst, Entlas-  
tungsdienst für pflegende Angehö-  
rige, Rotkreuz-Notruf, Ergotherapie,  
Kursangebot, Dementia Care, Help-  
desk Entlastung

**Rotkreuz-Fahrdienst für in der  
Mobilität eingeschränkte Menschen.  
Tel. 0848 0848 99 (Mo–Fr,  
von 08.30 – 11 Uhr).**

**Senevita Casa Region Solothurn,  
www.senevitacasa.ch, 032 661 00 93**  
Private Betreuung und Spitex:  
in jeder Lebensphase die passende  
Unterstützung aus einer Hand

**Solodaris Besuchsdienst,  
www.solodaris.ch,  
Besuchsdienst 032 628 36 36**  
Begegnungen, Begleitungen und  
Mithilfe im Haushalt bei kleineren  
Haushaltsarbeiten

**Tagesstätte Sonnegg im Brüggli Park  
Dulliken, www.brueggli-dulliken.ch,  
062 296 46 45**  
Tagesbetreuung für alleinstehende,  
betreuungs- oder pflegebedürftige  
erwachsene Menschen

### Herausgeberin

IG aktives alter olten und umgebung  
Interessengemeinschaft  
«aktives alter olten»

In Zusammenarbeit mit Pro Senectute  
Kanton Solothurn, Fachstelle für  
Altersfragen Olten-Gösgen,  
Jurastrasse 20, 4600 Olten  
Telefon 062 287 10 20  
info@so.prosenectute.ch  
www.so.prosenectute.ch

### Redaktion

Eugen Kiener, Präsident  
Remo Fröhlicher, Fotos  
Claudia Graf, Fokus-plus  
Stefanie Bieli, Pro Senectute  
Kanton Solothurn  
Susanne Liniger  
Monique Rudolf von Rohr  
Sibylle Scherer

### Produktion

Layout:  
Grafikmeier.ch, René Meier, Olten

Druck:  
Dietschi Print&Design AG, Olten

Auflage: 4'000 Exemplare

# Mitglieder IG aktives alter olten

ADZ St. Martin	062 205 52 52	<a href="http://www.st-martin-olten.ch">www.st-martin-olten.ch</a>
APH Stadtpark	062 206 78 78	<a href="http://www.stadtpark-olten.ch">www.stadtpark-olten.ch</a>
APH Haus zur Heimat	062 287 55 75	<a href="http://www.hauszurheimat.ch">www.hauszurheimat.ch</a>
APH Ruttigen	062 207 33 00	<a href="http://www.ruttigen.ch">www.ruttigen.ch</a>
APH Weingarten	062 205 13 00	<a href="http://www.weingarten-olten.ch">www.weingarten-olten.ch</a>
Alzheimer Solothurn	062 212 00 80	<a href="http://www.alz.ch/so">www.alz.ch/so</a>
Cineor	062 788 50 00	<a href="http://www.youcinema.ch">www.youcinema.ch</a>
Fokus-plus	062 212 77 20	<a href="http://www.fokus-plus.ch">www.fokus-plus.ch</a>
Gemeinnütziger Frauenverein Olten	079 461 38 63	<a href="http://www.gfvo.ch">www.gfvo.ch</a>
Katholische Kirche	062 287 23 11	<a href="http://www.katholten.ch">www.katholten.ch</a>
Kirchgemeinde Evang. Ref.	062 212 76 17	<a href="http://www.ref-olten.ch">www.ref-olten.ch</a>
Kirchgemeinde Christkath.	062 212 23 49	<a href="http://www.christkatholisch.ch/regionolten">www.christkatholisch.ch/regionolten</a>
INVA Mobil	062 391 37 87	<a href="http://www.invamobil.ch">www.invamobil.ch</a>
pro audito region olten	062 213 88 44	<a href="http://www.proaudito-olten.ch">www.proaudito-olten.ch</a>
Pro Senectute Kanton Solothurn	062 287 10 20	<a href="http://www.so.prosenectute.ch">www.so.prosenectute.ch</a>
SRK Schweizerisches Rotes Kreuz	032 622 37 20	<a href="http://www.srk-solothurn.ch">www.srk-solothurn.ch</a>
Senevita Bornblich	062 311 00 00	<a href="http://www.senevita.ch">www.senevita.ch</a>
Senevita Casa Region Solothurn	032 661 00 93	<a href="http://www.senevitacasa.ch">www.senevitacasa.ch</a>
Solodaris Besuchsdienst	032 628 36 36	<a href="http://www.solodaris.ch/Besuchsdienst">www.solodaris.ch/Besuchsdienst</a>
Stadt Olten	062 206 12 16	<a href="http://www.olten.ch">www.olten.ch</a>
Spitex	062 212 24 50	<a href="http://www.spitex-olten.ch">www.spitex-olten.ch</a>
Tagesstätte Sonnegg im Brüggli Park	062 296 46 45	<a href="http://www.brueggli-dulliken.ch">www.brueggli-dulliken.ch</a>
Tierdörfli	062 207 90 00	<a href="http://www.tierdoerfli.ch">www.tierdoerfli.ch</a>

**WENN IHRE ENERGIEBILANZ  
ERFREULICH IST**

...

**DANN HABEN WIR SIE GUT BERATEN.**



**a.en**  
Aare Energie AG

[www.aen.ch](http://www.aen.ch)

**Strom. Gas.  
Wärme. Wasser.**