

Älter werden in Olten

Adressen und Angebote



Inhalt

Die Stadt Olten ist für Sie da	4
Strategie Alter 2025– 2033	5
Auskunft.....	6
Altersberatung	7
Alters- und Generationenwohnungen	9
Aktivitäten.....	10
Quartieraktivitäten Olten.....	12
Beratungsangebote.....	13
Bewegung: Gymnastik, Tanzen	14
Bewegung: Kraft.....	15
Bewegung: Yoga, Pilates.....	16
Bewegung: Laufen, Wandern	17
Bewegung: Wanderwege.....	18
Bewegung: Velo, E-Bike	19
Bibliotheken.....	20
Bildung.....	21
Demenz	22
Digitales	23
Ernährung	24
Ergotherapie.....	25
Engagement und Freiwilligenarbeit	26
Fahrdienste	27
Finanzielles	28
Generationen	29
Hilfen zu Hause	30
Hilfsmittel	31
Hörberatung.....	32
Kirchen	33
Kultur	34
Mahlzeitendienst.....	35
Mittagstisch	36
Migration.....	37

Notrufsysteme.....	38
Podologie	39
Pflege zu Hause – Spitex	40
Pflege im Heim – Heime	41
Tagesstätten.....	42
Toiletten – nette Toilette Olten	43
Psychische Gesundheit	44
Rechtsauskunft	45
Sicherheit und Gewalt.....	46
Spital	47
Würdiger Abschied.....	48
Nützliche Informationen Kanton Solothurn	49
Nützliche Links.....	50
Impressum	51

Die Stadt Olten ist für Sie da

Geschätzte Einwohnerinnen und Einwohner

Olten will als Stadt der guten Chancen eine Stadt für alle Generation sein und die älteren Menschen sollen sich in unserer Stadt wohl fühlen. Im Wissen darum beschäftigt sich die Stadt Olten mit den vielfältigen Themen rund ums Älterwerden. Darum hat der Stadtrat im Frühling 2025 die Strategie Alter 2025–2033 verabschiedet.

Den Seniorinnen und Senioren sollen alle notwendigen Angebote zur Verfügung stehen, damit sie möglichst gesund, mobil und sozial eingebettet sind. Sie sollen so lange wie möglich ein selbständiges und selbstbestimmtes Leben führen können.

Im richtigen Moment zu wissen an wen man sich wenden kann, ist wichtig. Deshalb haben wir in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Solothurn die Broschüre «Älter werden in Olten», mit verschiedenen Adressen und Angeboten für das Alter erstellt. Zögern Sie nicht, die entsprechenden Stellen oder Angebote zu kontaktieren.

Freundliche Grüsse

Raphael Schär-Sommer
Stadtrat, Sozialdirektor

Olten, Juni 2025

Strategie Alter 2025–2033

Im Wissen um die gesellschaftlichen Herausforderungen im Leistungsfeld Alter beschäftigen sich der Kanton Solothurn und die Stadt Olten intensiv mit den vielfältigen Themen rund ums Älterwerden. Die Stadt Olten ist bestrebt, dass den Einwohnerinnen und Einwohnern auch im Alter alle notwendigen Angebote zur Verfügung stehen, damit sie möglichst gesund und mobil ihre sozialen Kontakte pflegen und so lange wie möglich ein selbständiges und selbstbestimmtes Leben führen können. Aus diesem Grund hat der Stadtrat von Olten den Prozess zur Erarbeitung der Strategie Alter 2025–2033 lanciert.

Olten will als Stadt der guten Chancen den älteren Menschen zu einer positiven Ausgangslage verhelfen. Der Stadtrat von Olten will dies erreichen, in dem er eine proaktive Haltung gegenüber Veränderungen hat, das Zusammenleben in einer diversen Gesellschaft pflegt, Kooperationen und Arbeiten in Netzwerken beibehaltet und weiter fördert, die Selbstverantwortung und Selbstbestimmung im Hinblick auf die Übergänge in den Altersphasen unterstützt, die Durchlässigkeit von Angeboten fördert sowie den öffentlichen Raum altersgerecht gestaltet.

Auf Basis dieser strategischen Stossrichtungen wurden in den sechs Handlungsfeldern Wohnen, Mobilität & öffentlicher Raum, Soziale Integration & Partizipation, Gesundheitsförderung & Prävention, Information & Beratung sowie Pflege & Betreuung in einem ersten Massnahmenplan für den Zeitraum 2025–2029 insgesamt neun Massnahmen erarbeitet. Kernelement im Massnahmenplan ist die Verstärkung der Alterskoordinationsstelle in Zusammenarbeit mit Pro Senectute. Eine zentral gelegene, gut ausgestattete Alterskoordinationsstelle informiert die älteren Menschen. Sie vernetzt und koordiniert die Dienstleistungen im Bereich Alter.

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 Stadtverwaltung Olten, Drehscheibe

Am Schalter der Stadtverwaltung und über die Stadt-Webseite erhalten Sie Informationen.

062 206 11 11 | stadtkanzlei@olten.ch | www.olten.ch

Auskunft, Information und Triage, Pro Senectute

Kostenlose Auskunft zu allgemeinen Altersfragen

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

IG aktives alter olten

Die Interessengemeinschaft (IG) aktives alter olten vereinigt die Stadt Olten und Organisationen, die in der Altersarbeit tätig sind.

Magazin «aktives alter olten» zu Altersthemen

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

Infosenior – digitale Angebotsplattform

Suchportal Infosenior: hier können über den Wohnort Angebote für Seniorinnen und Senioren abgerufen werden.

www.infosenior.ch

Opan – digitale Vernetzungsplattform

Anbieter im Gesundheits- und Sozialwesen.

www.opancare.ch

Altersberatung

In schwierigen Lebenslagen können ältere Menschen auf eine professionelle Beratung zurückgreifen.

AHV-Zweigstelle Olten

AHV/IV, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung usw.

062 206 12 27 | ahv-zweigstelle@olten.ch | www.akso.ch

Altersberatung Pro Senectute, Olten-Gösgen

Beratung telefonisch, im Büro, externe Besuche oder per Video

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

Kostenlose Beratung zu:

- Finanzen
 - Sozialversicherungen
 - Heimeintritt
 - direkte Finanzhilfe
 - Persönliche Vorsorge (DOCUPASS)
 - Lebensübergänge
 - Wohnen
 - Gesundheit
 - Mobilität
 - Digitalisierung
-

Fachwissen Alter, Pro Senectute Schweiz

Ratgeber, Rechner Ergänzungsleistungen, DOCUPASS, Kurssuche, Zeitlupe usw.

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

Sozialdirektion Olten

Sozialhilfe, Beistandschaften, Erwachsenenschutzabklärungen, Asylwesen, Mandatsführung usw.

062 206 12 26 | sozialregion@olten.ch | www.olten.ch

Auskunft im Alter

Ihre Stadt & Pro Senectute sind für Sie da!

Regionale Altersberatung

Fachberatung, Dienstleistung, Information
Telefon 062 287 10 20

Auskunft & Terminvereinbarungen, MO – FR, 8.00 – 11.00 Uhr
Pro Senectute Kontakt- und Fachstelle Olten-Gösigen
Jurastrasse 20, 4600 Olten



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



Alters- und Generationenwohnungen

Im Alter ist die Wohnung ein zentraler und wichtiger Rückzugsort. Es ist sinnvoll, sich bereits in gesunden Tagen mit der eigenen Wohnsituation auseinanderzusetzen, um den Wohnraum frühzeitig an die Bedürfnisse eines fragilen oder gebrechlichen Alters anzupassen.

Genossenschaft für Alterswohnungen, Olten

Alterswohnungen, Speiserstrasse 5

062 212 71 72 | info@mueller-treuhand.org | www.mueller-treuhandgmbh.ch

Senevita, Olten

Alterswohnungen in der Residenz Bornblick

062 311 00 00 | bornblick@senevita.ch | www.senevita.ch

Tertianum Usegopark, Olten

moderne helle Wohnungen mit 24-Std. Notrufsystem

062 545 70 70 | usegopark@tertianum.ch | www.tertianum.ch

Marienheim, Wangen bei Olten

Alterswohnungen

062 207 10 20 | sekretariat@marienheim.ch | www.marienheim.ch

Stiftung AGE

Fachinfos Wohnen und Alter, Finanzierung von Förderprojekten

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

Übersicht Alterswohnungen im Kanton Solothurn

Liste Alterswohnungen und Kontaktadressen im Kanton Solothurn

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

Aktivitäten

Die Kontaktpflege im Alter ist entscheidend, um sich im persönlichen Netzwerk wohlfühlen. Dabei ist auch die Eigeninitiative von Seniorinnen und Senioren wichtig.

aktiv66+ Spielgruppe

Jassen und andere Spiele, am letzten Mittwoch im Monat

062 296 13 83 | www.ref-olten.ch

aktiv 66+ Treffpunkt Chörli

Gemeinsam singen mit Aufritten in Altersheimen oder bei Anlässen

Proben: Samstag nachmittags, Calvinstube, Pauluskirche

062 216 19 33 | www.ref-olten.ch

Begegnungszentrum CULTIBO, Bifang Olten

Begegnungszentrum mit Angeboten, Austausch und Mitwirkungsmöglichkeiten

062 296 44 46 | kontakt@cultibo.ch | www.cultibo.ch

CineOr – Kino für die goldene Generation

Ort: KINOKONI Olten

062 748 50 00 | info@kinokoni.ch | www.kinokoni.ch

Geschichte für Seniorinnen und Senioren

Spezielle Führungen mit anschliessendem Beisammensein

Jeweils am dritten Mittwoch im Monat, nachmittags

062 206 18 00 | www.hausdermuseen.ch

Glaubensfragen, Vorträge, Theater, Ausflüge

Pauluskirche, einmal monatlich

062 296 22 60 | uwe.kaiser@ref-olten.ch | www.ref-olten.ch

Graue Panther Olten

Die Grauen Panther sind eine Bewegung für die Grundrechte und die soziale Gerechtigkeit für alle. Sie setzen sich gegen jede Diskriminierung des Alters ein und suchen den Kontakt mit allen Generationen.

info@grauepanther-olten.ch | www.grauepanther-olten.ch

hingeschaut

Kunst, Kaffee und Kuchen, monatlich am Donnerstag

zur vertieften Auseinandersetzung mit Kunstwerken

062 212 86 76 | info@kunstmuseumolten.ch | www.kunstmuseumolten.ch

Jassen

Jassen für die geistige Fitness und die Kontaktpflege mit Freunden

in Dulliken, Kappel, Balsthal und Welschenrohr

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

Kulturkreis Olten

Gemeinsame Ausflüge zu Ausstellungen und Museen

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

Olten im Wandel

Cargovelo-Verleih, Essen und kochen am Sonntag, Filme für den Wandel, Garten für alle, Lebendige Nachbarschaft, Refugees Welcome in Olten, Repair Café, RestEssBar, Veloschwarm, ZeitTauschMarkt

info@oltenimwandel.ch | www.oltenimwandel.ch

Petanque

Jeden Dienstag nachmittags, Halle Trimbach, Feldliweg

Petanque-Bahnen Olten: im Stadtpark, im Vögelgarten und beim Stadion Kleinholz
www.pc-trimbach.ch

Seniorentreff, Freie Evangelische Gemeinde FEG, Olten

**Jeden 3. Mittwoch im Monat, nachmittags, Mühlegasse 10, Olten
Treffen, um gemeinsam Zeit zu verbringen, Kontakte zu knüpfen.**

Vorträge, Spielenachmittagen, Ausflüge

062 298 23 05 | dm.mauerhofer@sunrise.ch | www.fegolten.ch

Senioren-Aktivitäten, Gemeinnütziger Frauenverein Olten

Engagement für die Nächsten und zum Nutzen der Gemeinschaft

Bietet Seniorinnen und Senioren Austauschmöglichkeiten an

079 486 82 82 | senioren@gfvo.ch | www.gfvo.ch/senioren

KulturLegi, Preisreduzierte Teilnahme an Veranstaltungen

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

Quartieraktivitäten Olten

Die Quartierarbeit in Olten konzentriert sich auf die Entwicklung der Stadtteile, die Mitgestaltung durch die Bevölkerung und die Stärkung des sozialen Zusammenhalts. Dies geschieht durch verschiedene Projekte, darunter Quartiersspaziergänge, die Gestaltung von Begegnungszonen und die Förderung von Sprachkursen. Die Stadt Olten engagiert sich aktiv in der Quartierentwicklung, um die Lebensqualität zu erhöhen und den Zusammenhalt in den Stadtteilen zu fördern.

Quartierverein rechtes Aareufer Olten

INFO-Bulletin, Anlässe für Jung und Alt, Quartierfeste, Material für Strassenfeste, Gemüsemarkt usw.

info@qvra.ch | www.qvra.ch

IG Kleinholz

Newsletter, Vita Parcour, Holzskulpturenweg Bornwald, Robi-Tage usw.

igkleinholz@bluewin.ch | www.ig-kleinholz.ch

CULTIBO

Begegnungszentrum mit Angeboten, Austausch und Mitwirkungsmöglichkeiten

062 296 44 46 | kontakt@cultibo.ch | www.cultibo.ch

Weitere Informationen unter:

Anzeiger TGO: www.anzeigertgo.ch

Oltner Tagblatt: www.oltnertagblatt.ch

Neue Oltner Zeitung (NOZ): www.noz.ch

Magazin «aktives alter olten»: www.olten.ch/alter/13771

Stadtwebseite Olten: www.olten.ch

Suchportal für Dienstleistungen im Alter: infosenior.ch

Beratungsangebote

Hilfe anzunehmen, ist nicht immer einfach. Die sozialen Organisationen helfen direkt oder verweisen Sie an die richtige Stelle.

Altersberatung Olten-Gösigen Pro Senectute

Kostenlose Beratung zu: Finanzen und direkte Finanzhilfe

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

Fachstelle für Beziehungsfragen Kanton Solothurn

Beziehungsprobleme in Partnerschaft, Trennung/Scheidung usw.

062 212 61 61 | olten@fabeso.ch | www.fabeso.ch

Fokus-plus – Fachstelle für Sehbehinderung

Lösungen im Umgang mit der Sehbehinderung im Alltag finden

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

Krebsliga

Beratung und Unterstützung für Betroffene und Angehörige

032 628 68 13 | info@krebssliga-so.ch | www.solothurn.krebssliga.ch

Lungenliga

Kompetenzzentrum rund um Lunge und Atmung

062 206 77 55 | info@lungenliga-so.ch | www.lungenliga.ch

Suchthilfe Ost GmbH

Beratung bei Suchtproblemen aller Art für Menschen aus den östlichen und nördlichen Teilen des Kantons Solothurn

Gratis-Nr. 0800 06 15 35 | 062 206 15 36 | info@suchthilfe-ost.ch

www.suchthilfe-ost.ch

Bewegung: Gymnastik, Tanzen

Bis ins hohe Alter können Beweglichkeit, Kraft und Koordination gezielt trainiert werden. Ob allein, zu zweit, in der Gruppe, ob drinnen oder draussen, spielt keine Rolle. Entscheidend ist, sich zu bewegen.

Bewegungspatenschaften

Persönlich begleitet mit einem Bewegungsscoach

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

Café Balance

Das Cafe Balance bietet Ihnen die Gelegenheit, rhythmisch zu bewegen.

Ort: Christkatholische Kirchgemeinde, Olten

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

Gymnastik

Kraft, Beweglichkeit, Gleichgewicht und Ausdauer werden trainiert

Ort: Turnhalle Frohheim und Pfarreiheim St. Marien

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

Sommertanzen

Tanzen für Koordination, Gleichgewicht

Ort: Christkatholische Kirchgemeinde, Olten

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

Qi Gong

Qi Gong aktiviert das Immun- und stärkt das Nervensystem.

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

076 391 38 27 | aktiv@gfvo.ch | www.gfvo.ch/eva.html

076 391 38 27 | info@qiart.ch | www.qiart.ch

079 791 92 93 | sabine.jungk@med-qigong.com | www.med-qigong.com

Bewegung: Kraft

Im Alter geht ohne Training Muskelmasse verloren. Deshalb ist es wichtig, sowohl Kraft, Gleichgewicht und Ausdauer zu trainieren.

ACTIV FITNESS Olten

062 521 00 75 | www.activfitness.ch

Fitness Factory Olten

079 606 66 36 | info@fitnessfactory.ch | www.fitnessfactory.ch

Kraftwerk: Seniorengerechtes Training Olten

062 296 20 20 | trainieren@kraftwerk-olten.ch | www.kraftwerk-olten.ch

www.hebsorg.ch

www.prosenectute.ch/de/dienstleistungen/freizeit/kurssuche

www.infosenor.ch

Bewegung: Yoga, Pilates

Yoga ist eine indische Lehre philosophischen Ursprungs, die eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen umfasst.

Downtown Yoga, Olten

079 319 60 71 | contact@downtownyoga.ch | Downtown Yoga

Yoga & Pilateszentrale Olten

079 456 27 69 | caroline@pilateszentrale.ch | www.pilateszentrale.ch

Yoga for you, Olten

077 400 73 40 | daniellekunzyoga@gmail.com | www.daniellekunzyoga.com

Yoga Gleis14, Olten

078 709 09 65 | olten@gleis14.ch | www.yogagleis14.ch

Yogastudio in der Altstadt, Olten

079 277 03 01 | info@chiyogamarianne.ch | www.chiyogamarianne.ch

Yoga Schule Olten

079 400 82 00 | renate.laemmler@yogaschuleolten.ch | www.yogaschuleolten.ch

yogaraum olten

079 239 96 69 | info@yogaraum-olten.ch | www.yogaraum-olten.ch

Bewegung: Laufen, Wandern

Sich an der frischen Luft zu bewegen, erfreut nicht nur den Geist, sondern regt auch Ihren Kreislauf an.

aktiv66+ Wandergruppe

Regionale Wanderungen, einmal monatlich am Dienstag

062 212 23 32 Willy Gutherz | 062 297 05 10 Jürg Schlegel | www.ref-olten.ch

Cultibo, Wanderung rund um Olten

Die Wanderungen führen von Berg zu Tal, durch Wald und Feld

www.cultibo.ch | www.facebook.com/BegegnungszentrumCULTIBO

Naturfreunde Seniorenwanderung Kantonalverband SO

Seniorenwanderung

079 315 44 85 | kurt.aerni@bluewin.ch | www.naturfreundeolten.ch

Tourenprogramm SAC Olten

SAC Olten bietet Touren vom Flachland bis ins Hochgebirge an

info@sac-olten.ch | www.asc-olten.ch

Pro Senectute Wandertouren

Wanderjahres-Programm mit SAC-Berg- und Alpinwanderscala

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

ZÄMEGOLAUF, Olten

Zämegoloufe bietet Spazierrunden (Parcours) mit Freiwilligenteam an

076 517 03 50 | olten@zgl.ch | www.zaemegolaufe.ch

Bewegung: Wanderwege

Wandern ist eine gute Aktivität für die körperliche und geistige Gesundheit. Moderates Wandern im Alter beeinflusst viele Organsysteme im Körper positiv. Wandern kann helfen, das allgemeine Wohlbefinden zu fördern.

Wandern – Wanderwege

Olten Tourismus

062 213 16 16 | info@oltentourismus.ch | www.oltentourismus.ch

Aargau Tourismus

062 823 00 73 | info@aargautourismus.ch | www.aargautourismus.ch

Solothurner Wanderwege

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

Bewegung: Velo, E-Bike

Radfahren kräftigt den gesamten Körper und die Belastung der Gelenke ist niedriger. Neben den Beinen profitieren Gesäss, Rücken, Arme, Schultern, der Nackenbereich und auch der Herzmuskel vom Fahrradfahren.

Pro Velo Region Olten

Pro Velo Region Olten setzt sich für die Velofahrenden der Region ein

062 212 66 89 | info@proveloolten.ch | proveloolten.ch

Pro Senectute Velo- und E-Biketouren

Touren, über schwach befahrene Nebenstrassen, Wald- und Flurwege

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

Radtouren rund um Olten

Steinige Singletrails oder Touren über Bergwege oder glatte Strassen

www.komoot.com

Veloland, Kanton Solothurn Tourismus

Velokarte Kanton Solothurn

062 213 16 20 | info@kantonsolothurntourismus.ch

www.kantonsolothurntourismus.ch/de/veloland/

so!mobil

Mobilitätsmanagement im Kanton Solothurn

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

E-Bike-Fahrkurse

Die ungewohnten Schubeffekte, das höhere Gewicht, die höheren Tempi und der somit längere Reaktions- und Bremsweg werden eingeübt.

062 396 46 80 | sektion.solothurn@tcs.ch | www.tcs.ch

Bibliotheken

Bibliotheken sammeln, erschliessen, bewahren und stellen Informationen sowohl gedruckt als auch digital bereit. Sie dienen als Lernorte und fördern den Zugang zu Wissen für alle, unabhängig von ihrem Hintergrund.

Stadtbibliothek

062 212 89 55 | stadtbibliothek@olten.ch | www.olten.ch

Stadtarchiv

062 212 12 92 | stadtarchiv@olten.ch | www.olten.ch

Ludothek Olten

079 680 29 94 | info@ludothek-olten.ch | www.olten.ch

Bibliothek der Fachhochschule Nordwestschweiz

062 957 20 50 | bibliothek.olten@fhnw.ch | www.fhnw.ch

Offene Bücherschränke in Olten

Beim Gryffe

Beim Bifangschulhaus

Beim Bahnhof SBB Gleis 7

In der Christkatholischen Stadtkirche

Weitere Aktivitäten unter:

www.olten.ch/anlaesseaktuelles

www.oltentourismus.ch/literatur-und-kultur

Bildung

Das Gehirn bleibt mit gezieltem Training bis ins hohe Alter leistungs- und entwicklungsfähig. Das Lernen in freudiger Atmosphäre ist motivierend und hält ihren Geist fit.

Bildungskurse, Pro Senectute

Pro Senectute Fachstelle Olten-Gösgen, Olten

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

Klubschule Migros, Olten

058 568 94 94 | www.klubschule.ch/standorte/olten

Schweizerisches Rotes Kreuz

032 622 38 29 | bildung@srk-solothurn.ch | www.srk-solothurn.ch

Seniorenuniversitäten

Schweizerischer Verband der Seniorenuniversitäten Bern

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

TCS-Seniorenfahrkurse

www.tcs.ch

UNITRE Italienische Volkshochschule

062 216 49 77 | unitre.olten@gmail.com | www.unitre.ch

Volkshochschulen

Volkshochschule Olten, Olten

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

Volkshochschule Solothurn, Solothurn

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

Volkshochschule Aargau

079 377 15 73 | info@vhs-aargau.ch | www.vhsag.ch

Hebsorg – Kurse zur Gesundheitsförderung im Alter

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

www.hebsorg.ch | www.solothurnerspitaeler.ch/praevention

Demenz

Sowohl demenzkranke Personen wie auch ihre Angehörigen sind grossen Belastungen ausgesetzt. Fachpersonen sind für Sie da.

Koordinationsstelle Demenz leben Kanton Solothurn

Unterstützung und Vernetzung

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

Alzheimer Solothurn, Beratung und Hilfestellung

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

Altersberatung Sozialberatung Finanzierung Demenz

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

Alterspsychiatrie, Behandlung & Diagnostik

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

Akutgeriatrie

062 311 43 47 | akutgeriatrie.soh@spital.so.ch | www.solothurnerspitaeler.ch

Forschung Demenz Schweiz

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

Gripfpfad Olten: geführter Rundgang der Körperübungen

Teilnahme ohne Anmeldung, Mai–Oktober, jeden Donnerstag 9.30 Uhr

Start bei der Bushaltestelle Wilerfeld am Wilerweg, Olten

Hirnlīga für das gesunde Hirn

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

Humor-Dessert Olten

Für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Einmal im Monat, Dienstagnachmittag, Pauluskirche, Olten

info@humordessert.ch | www.humordessert.ch

Digitales

Technikferne ältere Menschen werden zunehmend von Informationen und Dienstleistungen abgeschnitten. Durch die Schulung und Unterstützung bei der Anwendung von digitalen Möglichkeiten können Seniorinnen und Senioren soziale Kontakte aufrechterhalten.

Online im Alltag – Pro Senectute

Hilfe bei digitalen Problemstellungen, durch Digital Coaches

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

Cultibo – Begegnungszentrum Bifang Olten

Computer-Kurse

077 489 14 37 | pckurs@cultibo.ch | www.cultibo.ch

Computeria Solothurn

Gruppentreffen mit digitalen Anleitungen in Solothurn

www.computeria-solothurn.ch

Polizei Prävention

Informationen zu Kriminalität, Betrug an Seniorinnen und Senioren

032 627 71 11 | praevention@kapo.so.ch

Die Polizei ist immer für Sie da – im Notfall: 112, 117 www.polizei.so.ch

Ernährung

Eine ausgewogene und genussvolle Ernährung im Alter wirkt sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus.

Ernährungsberatung Kantonsspital Olten

Unterstützt stationäre und ambulante Patientinnen und Patienten bei ihrer Ernährungsumstellung.

062 311 44 78 | Kontaktformular | www.solothurnerspitaeler.ch

Diabetes Solothurn

Gibt fachliche Auskunft über technische Hilfsmittel sowie zu allen Fragen rund um den Diabetes.

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

Fourchette verte

Fourchette verte ist ein schweizerisches Label, das für ausgewogene und saisonale Menus steht.

032 627 99 21 | so@fourchetteverte.ch | www.fourchetteverte.ch

RestEssBar

RestEssBar, Essen und kochen am Sonntag

info@oltenimwandel.ch | www.oltenimwandel.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

Ergotherapie

Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind.

Ergotherapie SRK Kanton Solothurn

062 207 02 40 | ergo.oltten@redcross.ch | www.srk-solothurn.ch

Ergotherapie Spital Olten

062 311 43 96 | [Kontaktformular](#) | www.solothurnerspitaeler.ch

Praxis Ergotherapie Sommer, Wangen bei Olten

062 212 44 99 | info@ergotherapie-sommer.ch | www.ergotherapie-sommer.ch

Ergotherapie-Verband Schweiz: www.ergotherapie.ch

Engagement und Freiwilligenarbeit

Engagement in der Gesellschaft bedeutet, «etwas für die Gesellschaft zu leisten». Organisationen, Kirchen und Vereine usw. sind auf motivierte Personen angewiesen und bieten Einsatzmöglichkeiten an.

Benevol Aargau im Auftrag der Stadt Olten

Freiwilliges und ehrenamtliches Engagement

062 823 30 44 | benevol@benevol-aargau.ch | www.olgen.ch/freiwilligenarbeit

Engagement in der Altersarbeit

Steuererklärungs- und Administrativedienst, Digital-Coach, Bewegungs-Coach, esa-ErwachsenensportleiterInnen

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

Engagement beim SRK

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

Engagement private Beistandsperson

PriMa-Fachstelle der Sozialregion Olten

062 206 12 90 | primafachstelle@olgen.ch | www.olgen.ch

Engagement in der Schule Olten

Seniorin oder Senior im Klassenzimmer, Anmeldung bei Pro Senectute

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

Caritas

Freiwilligenarbeit Migrationsarbeit

032 621 81 75 | info@caritas-solothurn.ch | www.caritas-regio.ch

Zeit schenken, Kolpingfamilie Olten

062 897 28 09 | praesident.kolpingolgen@gmail.com | www.kolpingsfamilieolgen.ch

Fahrdienste

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

INVA mobil

Fahrdienst bei eingeschränkter Mobilität

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

Rotkreuz-Fahrdienst

Fahrdienst bei eingeschränkter Mobilität

Freiwillige aus der Region fahren Sie zum Termin.

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

Schweiz. Behindertenferntransport BFT Basel, Bern

Ferntransporte Schweiz und Ausland mobilitätseingeschränkte Personen

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

Weitere Informationen:

Siehe lokale Taxidienste

Anzeiger TGO: www.anzeigertgo.ch

Oltner Tagblatt: www.oltnertagblatt.ch

Neue Oltner Zeitung (NOZ): www.noz.ch

Magazin «aktives alter olten»: www.olgen.ch/alter/13771

Stadtwebseite Olten: www.olgen.ch

Suchportal für Dienstleistungen im Alter: infosenior.ch

Finanzielles

Die finanzielle Gesundheit ist genauso wichtig wie die körperliche, geistige und digitale Gesundheit. Es kann auch im Alter zu finanziellen Notlagen kommen. Auch wenn es schwerfällt, möchten wir Sie ermutigen, Hilfe anzunehmen.

AHV-Zweigstelle, Olten

AHV, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung usw.

062 206 12 27 | ahv-zweigstelle@olten.ch | www.akso.ch

Altersberatung Pro Senectute Olten-Gösgen

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

Administrativ-/Steuererklärungs- und Treuhanddienst

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

Budget und Schuldenberatung Aargau/Solothurn

0800 708 708 Beratungs-Hotline | 062 822 82 11

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

Finanzhilfe, Pro Senectute Olten-Gösgen

Entgegennahme von Anfragen und Einreichung Gesuche für Nothilfe

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

Winterhilfe

Überbrückung bei dringenden finanziellen Notlagen

079 202 27 27 | solothurn@winterhilfe.ch | www.so.winterhilfe.ch

Generationen

Generationenarbeit sichert das Zusammenspiel zwischen den jüngeren und älteren Menschen. Es geht darum, das Erlebte und Erfahrene weiterzugeben.

Generationenspielplatz, Stadtpark Olten

Im Oltner Stadtpark befindet sich ein attraktiver Spielplatz.

062 206 11 11 | stadtkanzlei@olten.ch | www.olten.ch

Graue Panther Olten

Die Grauen Panther sind eine Bewegung für die Grundrechte und die soziale Gerechtigkeit für alle. Sie setzen sich gegen jede Diskriminierung des Alters ein und suchen den Kontakt mit allen Generationen

info@grauepanther-olten.ch | www.grauepanther-olten.ch

Senioren im Klassenzimmer – Pro Senectute

Als Seniorin oder Senior im Klassenzimmer besuchen Sie an einem halben Tag in der Woche eine Schul- oder Kindergartenklasse.

Mit Ihrem Engagement unterstützen Sie die Kinder zusätzlich, entlasten die Lehrkraft und bereichern den Schulalltag durch Ihre Erfahrung

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

Ratgeber Alter, Pro Senectute Schweiz

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

SSR – Schweizerischer Seniorenrat

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

Hilfen zu Hause

Mit der Hilfe zu Hause wird das selbständige Wohnen ermöglicht.

Aktiv Haushilfedienst – Pro Senectute

Bezugsbetreuung, Ernährung, Hauswirtschaft inkl. Finanzierungslösung

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

Collectors Olten

Einkäufe liefern, Recyclingabo

062 296 46 00 | info@collectors-olten.ch | www.collectors-olten.ch

Bewegungspatenschaften

Bewegungscoaches begleiten Sie bei der alltäglichen Bewegung

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

Dementia Care SRK

Entlastungsdienst für pflegende Angehörige

062 622 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

Hauswirtschaft – Spitex Olten

Haushaltspflege, Wäschepflege, Ernährung

062 212 24 50 | info@spitexregionolten.ch | www.spitexregionolten.ch

Tierdörfli

Tiere aufnehmen, versorgen, pflegen, füttern, Tierversmittlung

062 207 90 00 | info@tierdoerfli.ch | www.tierdoerfli.ch

NPO-Spitex: www.spitexso.ch

Kanton SO: [so.ch/verwaltung/departement-des-innern/gesundheitsamt/
behandlung-und-pflege/spitex/](http://so.ch/verwaltung/departement-des-innern/gesundheitsamt/behandlung-und-pflege/spitex/)

Hilfsmittel

Mit den passenden Hilfsmitteln soll die Selbständigkeit und Mobilität verbessert respektive beibehalten werden. Einige Hilfsmittel können in grösseren Warenhäusern bezogen werden. Andere Hilfsmittel sind nur im Fachgeschäft erhältlich.

Beratung, Vermittlung und Finanzierung, Pro Senectute

Pro Senectute Kontakt- und Fachstelle Olten-Gösigen

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

Exma Vision Ausstellung und Beratung

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

032 941 42 52 | info@hilfsmittelmarkt.ch | www.hilfsmittelmarkt.ch

Hilfsmittel Pro Senectute Shop mit Ausstellung

061 206 44 33 | hilfsmittel@bb.prosenectute.ch | www.bb.pro-senectute.ch

Ortho Concept

062 213 90 90 | olten@orthoconcept.ch | www.orthoconcept.ch

Laufgut Lerch

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

Orthotech

062 296 95 94 | info@orthotech.ch | www.orthotech.ch

Orthopädie Wyss

062 212 80 67 | 079 173 14 95 | www.ortho-wyss.ch

Weitere Angebote unter www.infosenior.ch und allgemein im Internet

Hörberatung

Unser Gehör warnt uns vor herannahenden Gefahren und sichert den Dialog mit anderen Personen. Ein gutes Gehör verleiht Sicherheit und Souveränität im Umgang mit anderen Menschen. Wenn das Hören abnimmt, ist es wichtig, eine Fachberatung in Anspruch zu nehmen.

Beratung und Finanzierung Hörgeräte

Pro Audito Region Olten

062 213 88 44 | sekretariat@proaudito-olten.ch | www.pro-audito.ch

AHV-Zweigstelle Olten

062 206 12 27 | hanspeter.christ@olten.ch | www.akso.ch

Beratung & Finanzhilfen Pro Senectute

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

Anbieter Hörgeräte, Olten

Amplifon AG

062 213 87 20 | olten@amplifon.com | www.amplifon.com

Audika AG

062 213 95 25 | olten2@audika.ch | www.audika.ch

Kind Hörzentralen AG

062 212 14 14 | olten@kind.com | www.kind.com

Hörspezialisten

062 501 60 00 | info@hoerspezialisten-in-olten.ch

www.hoerspezialisten-in-olten.ch

Fielmann

062 205 22 44 | www.fielmann.ch

Kirchen

Die Landeskirchen bieten verschiedene Angebote für Seniorinnen und Senioren an.

Christkatholische Kirchgemeinde Region Olten

062 212 23 49 | sekretariat.oltten@christkatholisch-oltten.ch

www.christkatholisch.ch

Evangelisch-Reformierte Kirchgemeinde Olten

062 212 76 17 | susanne.gysin@ref-oltten.ch | www.ref-oltten.ch

Katholische Kirche Olten

062 287 23 11 | sekretariat@katholten.ch | www.katholten.ch

Kultur

Olten ist reich an Kulturangeboten. Einerseits mit den Museen, Theatern und andererseits mit Anlässen vom Buchfestival über die Oltner Kabaretttage bis zu den Tanztagen.

Kulturkreis – gemeinsam Kultur geniessen

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

Haus der Museen:

Archäologisches Museum Kanton Solothurn

Historisches Museum Olten

062 206 18 00 | hausdermuseen@olten.ch | www.hausdermuseen.ch

Naturmuseum Olten

062 206 18 10 | hausdermuseen@olten.ch | www.hausdermuseen.ch

Kunstmuseum Olten

062 212 86 76 | info@kunstmuseumolten.ch | www.kunstmuseumolten.ch

Schwager Theater

062 206 18 10 | info@schwager.ch | www.schwager.ch

Stadttheater Olten

062 289 70 00 | info@stadttheater-olten.ch | www.stadttheater-olten.ch

Theaterstudio Olten

062 212 40 10 | info@theaterstudio.ch | www.theaterstudio.ch

Verein Lichtspiele Olten

062 748 50 00 | info@kinokoni.ch | www.kinokoni.ch

Mahlzeitendienst

Ausgewogene, gesunde Ernährung tut dem Körper gut.

Mahlzeitendienst Gemeinnütziger Frauenverein Olten

079 360 75 04 | mahlzeitendienst@gfvo.ch | www.gfvo.ch

Mahlzeitendienst Seniorenzentrum Untergäu

Zertifiziert: www.fourchetteverte.ch

062 209 45 13 | kueche@szuntergaeu.ch | www.szuntergeau.ch

Mahlzeitendienst – Casa Gusto Pro Senectute

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

Mittagstisch

Gemeinsam essen tut dem Körper und der Seele gut.

CULTIBO Zmittag

Begegnungszentrum CULTIBO, Olten

062 296 44 46 | kontakt@cultibo.ch | www.cultibo.ch

Mittagstisch Kolping, Olten

Restaurant Kolping, Ringstrasse 27, Olten

Anmeldung: 062 212 24 27

praesident.kolpingolten@gmail.com | www.kolpingfamilieolten.ch

Mittagsclub Pro Audito Region Olten

062 213 88 44 | sekretariat@proaudito-olten.ch | www.proaudito-olten.ch

Mittagstisch Reformierte Kirchgemeinde Olten

Pauluskirche, Olten

079 485 78 09 | esther.graf@ref-olten.ch | www.ref-olten.ch

Kunst zum Zmittag

Kunstmuseum Olten, Olten

062 212 86 76 | info@kunstmuseumolten.ch | www.kunstmuseumolten.ch

Migration

Für Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund werden verschiedene Angebote bereitgestellt.

Caritas Regio

Treffpunkt Olten, Konversation und administrative Unterstützung

032 623 08 91 | info@@caritas.ch | www.caritas-regio.ch

Frabina

Professionelle Beratung von Menschen unterschiedlicher Nationalitäten

031 381 27 01 | info@frabina.ch | www.frabina.ch

HEKS-Aargau/Solothurn

Visite in Solothurn für ältere Migrantinnen und Migranten

079 446 48 54 | visite-agso@heks.ch | www.heks.ch

Information und Beratung – Pro Senectute

Vorträge zum Alter für Migrationsgruppen, Alters-Beratungen

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

Migrationsamt Kanton Solothurn

Ausweise, Einreise, Arbeit, Aufenthalt und Integration, Asyl

032 627 28 37 | migrationsamt@ddi.so.ch | www.so.ch

Redcross.ch – SRK

Broschüren Alter mit Übersetzungen in Fremdsprachen

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

UNITRE für Italienischsprechende

Bildung, Sozialisierung und Integration

062 216 49 77 | unitre.oltten@gmail.com | www.unitre.ch

Notrufsysteme

Beim Sensorsystem StrongAge wird der Notfall ohne Knopfdruck erkannt und auch bei Bewusstlosigkeit ausgelöst. Bei anderen Notrufsystemen werden Angehörige oder der Notruf kontaktiert, sobald der Notrufknopf gedrückt wird.

Beratung und Finanzierung Pro Senectute

Beratung und Finanzierung von Notrufsystemen

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

StrongAge – Sicherheitssystem

Sensorsystem mit integriertem Meldesystem, wenn die Alarmtaste nicht erreicht oder gedrückt werden kann, inkl. Angehörigen-App

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

SRK-Notrufsystem – Schweizerisches Rotes Kreuz

Notfalluhr mit Alarmtaste

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

SmartLife Care Notruflösungen – Swisscom

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

Limmex Notrufsystem

Beratung von Notrufsystemen

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

Weitere Angebote unter: infosenior.ch

Podologie

Die Podologie ist die medizinische Fussbehandlung. Sie beschäftigt sich mit krankhaften Veränderungen der Füße. Podologische Behandlungen sollen Beschwerden lindern, Schäden an den Füßen vorbeugen oder deren Heilung unterstützen.

Fusspraxis Tellenbach, Trimbach

062 293 10 43 | podologie@fusspraxis-tellenbach.ch
www.fusspraxis-tellenbach.ch

Hartmann Felix, Olten

062 296 26 02 | fele@gmx.ch

Lemmenmeier Gabriele, Olten

062 212 95 55 | fele@gmx.ch

Podologiepraxis Ulrich, Olten

062 212 36 69 | podologiepraxis-ulrich@bluewin.ch
www.podologiepraxis-ulrich.ch

Podia, Olten

078 303 88 40 | podia.hofmann@gmail.com | www.podia.ch

Podologiepraxis Brügglipark, Dulliken

079 534 05 61 | melinda.reppucci@gmail.com

Podologie Berufs- und Fachverband:

www.podologie.swiss
www.podologie-efz-verein.ch

Pflege zu Hause – Spitex

Pflege und Betreuung zu Hause gehören gemäss Sozialgesetz als «Basisdienste» zur Grundversorgung. Bei den Spitex-Leistungen ist es wichtig, immer auch deren Finanzierung im Vorfeld abzuklären und zu sichern.

Spitex Region Olten

Spitex mit Versorgungspflicht: Bedarfsklärung, Beratung, Behandlungspflege, Grundpflege, Psychiatrische Pflege

062 212 24 50 | www.spitexregionolten.ch | info@spitexregionolten.ch

Palliative Care Kantonsspital Olten

Betreuung und Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen

062 311 53 24 | palliativecare.kso@spital.so.ch | www.palliativkarte.ch

Palliative.so – Palliative Care Kanton Solothurn

Helpline Palliative Care für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen: Entlastung, Begleitung, Beratung, Auskunft, Weiterbildungsangebote

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

Helpline Palliative Care

079 894 17 89 | helpline@palliative-so.ch | www.palliative-so.ch

Opan – digitale Vernetzungsplattform

Anbieter im Gesundheits- und Sozialwesen | www.opancare.ch

NPO-Spitex: www.spitexso.ch

Kanton SO: so.ch/verwaltung/departement-des-innern/gesundheitsamt/behandlung-und-pflege/spitex/

Pflege im Heim – Heime

Heime bieten während 24 Stunden und 365 Tagen im Jahr Pflege und Betreuung für ältere Menschen an. Idealerweise werden schon frühzeitig mögliche Alters- und Pflegeheime angeschaut, um sich damit auseinanderzusetzen. Es gilt zu beachten, dass die Heimfinanzierung ausserhalb des Kantons Solothurn anderen Bedingungen unterliegt.

Haus zur Heimat, Alters- und Pflegeheim

062 287 55 75 | info@hauszurheimat.ch | www.hauszurheimat.ch

Träffpunkt Ruttiger, Alters- und Pflegeheim

062 207 33 00 | info@ruttigen.ch | www.ruttigen.ch

Senevita Residenz Bornblick

062 311 00 00 | bornblick@senevita.ch | www.senevita.ch

Stadtspark Olten, Wohn- und Pflegezentrum

062 206 78 78 | info@stadtpark-olten.ch | www.stadtpark-olten.ch

St. Martin, Alters- und Demenzzentrum

062 205 52 52 | info@st-martin-olten.ch | www.st-martin-olten.ch

Tertianum, Altersheim Usegopark

062 545 70 70 | usegopark@tertianum.ch | www.tertianum.ch

Weingarten, Alters- und Pflegeheim

062 205 13 00 | info@weingarten-olten.ch | www.weingarten-olten.ch

Beratung zur Finanzierung Heimaufenthalt – Pro Senectute

Beratung zur Heimfinanzierung, Vorträge Heimfinanzierung, Beratung

Wohnungsauflösung und Finanzhilfe beim Umzug

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

Gemeinschaft Solothurnischer Alters- und Pflegeheime: www.altersheime-gsa.ch

Gesundheitsamt Kanton SO: Alters- und Pflegeheime

Tagesstätten

Tagesstätten sind eine wirksame Unterstützung für betagte Menschen und deren Angehörige. In den Tagesstätten werden die Gäste kompetent betreut und begleitet. Pflegende Angehörige können sich in dieser Zeit ausruhen, etwas für sich unternehmen oder alltägliche Pflichten erledigen.

Tagesstätte Sonnenblick, Olten

062 287 72 55 | flavia.baettig@arkadis.ch | www.arkadis.ch/tagesstaetten

Tagesstätte Sonnegg im Brügglipark, Dulliken

062 296 46 45 | sonnegg@brueggliidulliken.ch
www.brueggliidulliken.ch/tagesstaette-sonnegg

Tagestreff Seniorenzentrum Untergäu, Hägendorf

062 209 45 45 | info@szuntergeau.ch | www.szuntergeau.ch

Senioren-Tagesstätte Lostorf

062 298 31 64 | tagesstaettelostorf@outlook.com
www.senioren-tagesstaettelostorf.ch

Übersicht Heime und Tagesstätten Kanton Solothurn

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

Toiletten – nette Toilette Olten

Zu wissen, wo sich das nächste WC befindet, ist im Alter besonders wichtig. Es gibt verschiedene WC-Apps, die helfen, öffentliche Toiletten in der Nähe zu finden.

Nette Toilette

In Gasthäusern mit dem Schild «nette Toilette» dürfen die Toiletten ohne Konsumationszwang benutzt werden.



Teilnehmende Betriebe	Ausstattung	Öffnungszeiten
1 Restaurant Pure Riggenbachstrasse 10	♂ ♀ ♿	Mo - So 8 - 22 Uhr
2 Hotel Olten Bahnhofstrasse 5	♂ ♀ ♿	Mo - Fr 6.30 - 23 Uhr Sa 6.30 - 18 Uhr So 6.30 - 11 Uhr
3 Confiserie Suteria Hauptgasse 11	♂ ♀ ♿	Mo - Fr 8 - 18.30 Sa 8 - 17.30 Uhr So 9 - 17.30 Uhr
4 Brändli Confiserie Tea Room Kirchgasse 11	♂ ♀ ♿	Di - Mi 9 - 18.30 Uhr Do - Fr 8.30 - 18.30 Uhr Sa 8 - 17 Uhr
5 Restaurant Magazin Konradstrasse 7	♂ ♀ ♿	Mo - Do 9.30 - 24 Uhr Fr - Sa 9.30 - 2 Uhr So 14 - 24 Uhr
6 Hotel Astoria Hübelstrasse 15	♂ ♀ ♿	Mo - Do 6.30 - 23.30 Uhr Fr 6.30 - 0.30 Uhr Sa 7 - 0.30 Uhr So 7 - 23 Uhr
7 Stadtmix Bar Leberngasse 9	♂ ♀ ♿	Mi - Do 17 - 23.30 Uhr Fr - Sa 17 - 2 Uhr
8 Bloomell Coffeehouse Autorenstrasse 5	♂ ♀ ♿	Di - Fr 8.30 - 17 Uhr Sa 9 - 14 Uhr So 9 - 16 Uhr

WC-Apps

Öffentliche Toiletten können über «nette Toilette» und WC-Apps gefunden werden. Es werden laufend weitere öffentliche WC's aufgenommen. Sie finden die Apps im Apple App Store und im Google Play Store.

Psychische Gesundheit

Beim Älterwerden verändern sich unser Körper, unsere Psyche und auch die Rolle in der Gesellschaft. Es ist wichtig zu wissen, wo es passende Unterstützung gibt.

Altersmedizinisches Zentrum, Akutgeriatrie, SoH

Abklärung- und Behandlungsplanung, Akutmedizinische Massnahmen

062 311 42 38 | Kontaktformular | www.solothurnerspitaeler.ch

Die Dargebotene Hand Aargau/Solothurn

Anonyme Beratung via Telefon, Mail oder Chat

Telefon 143 | aarau@143.ch | www.143.ch

Fachstelle für Suchtprävention – Suchthilfe Ost

Unterstützung und Beratung von Personen zu Suchtfragen

062 206 15 35 | Telefonberatung: 0800 06 15 35

info@suchthilfe-ost.ch | www.suchthilfe-ost.ch

Pro Mente Sana

Psychosoziale Beratung, Rechtsberatung, Informationsmaterialien

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

Suizid Präventionsstelle

Psychiatrische Dienste, Kriseninterventionszentrum

Notfall: 0840 112 112 | 032 627 14 44 | suizidpraevention@spital.so.ch

www.solothurnerspitaeler.ch

Solodaris Besuchsdienst

Unterstützung älterer Menschen zu Hause

032 628 36 36 | besuchsdienst@solodaris.ch | www.solodaris.ch

Rechtsauskunft

Zu wissen, an wen man sich bei rechtlichen Fragen 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 nach Kriterien

062 205 20 50 | info@solav.ch | www.solav.ch

Frauenzentrale

Rechtsberatung zu verschiedenen Themen

062 296 16 64 | www.frauenzentrale-so.ch

Hauseigentümerverband HEV Region Olten

Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft

062 287 90 60 | info@hev-olten.ch | www.hev-olten.ch

Mieterinnen- und Mieterverband Olten und Umgebung

Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft

0848 062 032 | info@so.mietverband.ch | www.mietverband.ch

Rechtsberatung Beobachter

Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft

058 510 73 70 | info@boebachter.ch | boebachter.ch

Solothurner Notare

Notare mit solothurnischem Notariatspatent, Mitgliederverzeichnis

www.solothurnernotare.ch

Sicherheit und Gewalt

Wären Sie vorbereitet, wenn Sie ein Schockanruf erreicht oder ein falscher Polizist vor Ihrer Türe steht? Die Polizei warnt immer wieder und informiert über die Betrugsarten. Informieren Sie sich auch.

Polizei: Prävention und Quartierpolizei

Informationen zu Betrug, an Seniorinnen Senioren

032 627 71 11 | praevention@kapo.so.ch

062 311 89 50 | quartierpolizei.oltten@kapo.so.ch

Die Polizei ist immer für Sie da – im Notfall: 112, 117 www.polizei.so.ch

Beratungsstelle Gewalt

Hilft, mit belastenden Situationen gewaltfrei umzugehen.

032 627 29 92 | beratungsgewalt@ddi.so.ch | beratungsgewalt.so.ch

Beratungsstelle Opferhilfe Kanton Solothurn

Beratungsstelle für Opfer psychischer, körperlicher, 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 14 44 | suizidpraevention@spital.so.ch

www.solothurnerspitaeler.ch

UBA

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

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

Spital

Ob Notfall, geplanter Eingriff oder Geburt: Die Mitarbeitenden des Kantonsspitals Olten sind rund um die Uhr für Sie da und tun alles, damit Sie sich gut und sicher versorgt und betreut fühlen. Sie übernehmen die medizinische Versorgung in der Stadt und der Region Olten.

Solothurner Spitäler AG – SoH

Kantonsspital Olten

062 311 41 11 | info.kso@spital.so.ch | www.solothurnerspitaeler.ch

Bürgerspital Solothurn

032 627 31 21 | info.bss@spital.so.ch | www.solothurnerspitaeler.ch

Spitäler Kanton Aargau

Kantonsspital Aarau

062 838 41 41 | info@ksa.ch

KSA Spital Zofingen

062 746 51 51 | info@spitalzofingen.ch

KSA Spital Lenzburg

062 838 19 41 | praxiszentrum.lenzburg@hin.ch

Hirslanden Klinik Aarau

062 836 70 00 | klinik-aarau@hirslanden.ch

Klinik Villa im Park, Rothrist

062 785 66 66 | info@villaimpark.ch

Kantonsspital Baden

062 486 21 11 | info@ksb.ch

Würdiger Abschied

Im Alter spürt man das eigene Ende herannahen. Es lohnt sich, vorbereitet zu sein, um das Leben würdig abzuschliessen. Palliative Care umfasst die Betreuung und Behandlung von Menschen mit unheilbaren, lebensbedrohlichen und/oder chronisch fortschreitenden Krankheiten und deren Schmerzlinderung.

Anordnungen für den Todesfall und DOCUPASS

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

Alters- und Demenzzentrum St. Martin, Palliative Pflege

062 205 52 52 | info@st-martin-olten.ch | www.st-martin-olten.ch

Kantonsspital Olten, Palliative Care

062 311 53 24 | info.kso@spital.so.ch | www.solothurnerspitaeler.ch

Spitex Region Olten, Palliative Care

062 212 24 50 | info@spitexregionolten.ch | www.spitexregionolten.ch

Palliative.so, Palliative Care Kanton Solothurn

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

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

Palliative Care Begleitung, ref. Kirchgemeinde Olten

079 855 06 55 | einsatz@palliative-begleitung.ch | www.ref-olten.ch

Trauercafé Olten

062 212 48 84 | melanie.ludwig@ref-olten.ch | www.ref-olten.ch

Weitere Angebote zum Thema: siehe unter Kirchen

Nützliche Informationen Kanton Solothurn

Der Kanton Solothurn stellt über die kantonale Verwaltung verschiedene nützliche Fachinformationen bereit:

Informationen Behandlung und Pflege

Link: www.so.ch/verwaltung/departement-des-innern
siehe unter Gesundheitsamt «Behandlung und Pflege»

Themenfelder:

- Spitäler und Kliniken
 - Alters- und Pflegeheime & Tagesstätten
 - Spitex mit Versorgungspflicht
 - private Haushaltshilfe
 - Information und Beratung Pro Senectute
 - kantonale Demenzstrategie
 - Konzept Palliative Care
 - Ambulant vor stationär
 - Elektronisches Patientendossiers
-

Informationen Gesundheitsförderung

Link: www.so.ch/verwaltung/departement-des-innern
siehe unter Gesundheitsamt «Gesundheitsförderung»

Themenfelder:

- Leben, was geht!
 - Ernährung & Bewegung
 - Psychische Gesundheit und Selbsthilfe
 - Schuldenprävention
 - Gesundheitsförderung im Alter
 - Beratungsangebote & Sucht
-

Verband Solothurner Einwohnergemeinden (VSEG)

Link: www.vseg.ch, Altersstrategie 2030 der Einwohnergemeinden SO
siehe unter Wissenswertes «Soziales / Gesundheit / Alter»

Nützliche 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 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

Impressum

Die Broschüre ist ein gemeinsames Projekt der Stadt Olten,
Pro Senectute Kanton Solothurn und dem Kanton Solothurn.
Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Herausgabe durch:
Pro Senectute Kanton Solothurn und Einwohnergemeinde Olten

Redaktion:
Boos Ida, Stefanie Bieli, Saner Pascal
Raphael Schär-Sommer, Kristine Sprysl

Mitwirkung:
IG aktives alter olten

Bilder:
chokniti | Adobe Stock

Layout:
Herzog Druck, Langendorf

Auflage:
2000 Stück

Jahr:
2025

Information & Anmeldung

Pro Senectute ist zuständig für alle Gemeinden im Kanton Solothurn

Kantonale Koordinationsstelle Alter und Geschäftsstelle

Öffnungszeiten Montag–Freitag, 8.00–11.00

Alle Bezirke im Kanton Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn, 032 626 59 59

Regionale Pro Senectute Kontakt- und Fachstellen Alter

Öffnungszeiten Fachstellen Montag–Freitag, 8.00–11.00 Uhr

Nachmittags nach Vereinbarung

Bezirke: Solothurn / Wasseramt / Thal / Gäu / Teil-Lebern / Teil-Bucheggberg

Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn, 032 626 59 79

Bezirke: Grenchen / Teil-Lebern / Teil-Bucheggberg

Bettlachstrasse 8, 2540 Grenchen, 032 653 60 60

Bezirke: Olten / Gösgen

Jurastrasse 20, 4600 Olten, 062 287 10 20

Bezirke: Dorneck / Thierstein

Bodenackerstrasse 6, 4226 Breitenbach, 061 781 12 75

Pro Senectute Spitexbetrieb

Spitex Thierstein/Dorneckberg

Spitalstrasse 38, 4226 Breitenbach, 061 783 91 55, info@spitex-thdo.ch

Digitale Kontakte

info@so.prosenectute.ch / www.so.prosenectute.ch

[Facebook](#) / www.infoseniior.ch



Das Zewo Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen steht für uneigennützigem und zweckbestimmtem Umgang mit Spenden!

Pro Senectute Kanton Solothurn ist eine private Stiftung. Sie wird teilweise von staatlichen Geldern getragen, ist aber auch auf Ihre Spende angewiesen. PC-Spendenkonto 45-455-2