

aktives alter olten



Abschiede gehören zum Leben	4
Mit dem Gärtner im Meisenhard	6
Sind Sie auf den Tod vorbereitet?	12
Strategie Alter vorgestellt	14
Erfahrungen eines Bestatters	16



Treppenlifte

Sitzlifte | Aufzüge | Plattformlifte

Service schweizweit, kostenlose Beratung

MEICOLIFT | MEICOMOBILE | MEICOSERVICE

Meier + Co. AG, Oltnerstrasse 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



Einladung

Besuchen Sie das neue Tertianum Usego-Park

Wohnangebot:

- + 24 x 2.5-Zimmer-Wohnungen mit 24-Std. Notrufsystem
- + 60 x Einzel-Pflegezimmer

Pflegeleistungen:

- + Langzeitpflege
- + Kurzzeit- und Entlastungspflege
- + Palliative Pflege im letzten Lebensabschnitt
- + Hausinterne Spitex

Jeden Dienstag von 14.00 – 15.00 Uhr Besichtigung der Wohnungen und Pflegezimmer ohne Anmeldung mit Kaffee und Kuchen. Oder vereinbaren Sie einen individuellen Besichtigungstermin.

TERTIANUM

Tertianum Usego-Park
Solothurnerstrasse 221 • 4600 Olten
Tel. 062 545 70 70
usegopark@tertianum.ch
usegopark.tertianum.ch

Jetzt letzte
Einheiten
sichern



Editorial

Von den letzten Dingen

Das Magazin aktives alter olten will auch die schönen Seiten des Pensionierten-Daseins aufzeigen, nicht nur auf Krankheiten und Defizite des Alters eingehen. Doch die meisten Mitglieder der Redaktion stehen im Rentenalter und sie wissen: Immer offensichtlicher werden die Anzeichen, dass unser Leben nicht unbegrenzt ist: Die eigene Leistungsfähigkeit nimmt ab, ernsthafte Krankheiten machen uns und unseren Liebsten zu schaffen, immer öfter verabschieden sich uns nahestehende Menschen für immer.

So sind denn Themen wie Patientenverfügung, Vorsorgeauftrag, Testament, Tod und Trauer Inhalte, welche eine Zeitschrift für Seniorinnen und Senioren aufgreifen muss. Einzelne dieser Aspekte kamen im Magazin aktives alter olten bereits zur Sprache. In dieser Ausgabe bilden diese letzten Dinge des menschlichen Lebens den eigentlichen Schwerpunkt.

Immer wieder im Leben heisst es, adieu zu sagen, manchmal für Stunden, für Tage oder Wochen, und schliesslich auch für immer: Pfarrer Uwe Kaiser macht sich Gedanken zum Abschied nehmen. – Fragen zu seiner Arbeit und zu seinen Erfahrungen beantwortet Bestatter Oscar

Gerber. – Beim Gang durch den Friedhof Meisenhard zeigt Friedhofgärtner Hannes Hiltbrand, wie sich die Begräbnisrituale und die Bestattungstraditionen in den letzten Jahren verändert haben. – Schliesslich erklären jüngere und ältere Menschen in der Strassenumfrage, welche Vorbereitungen sie für ihr Ableben getroffen haben, wie sie sterben möchten, wie sie sich ihre Beerdigung und ihre letzte Ruhestätte vorstellen.

Die Mitglieder der Redaktion wünschen Ihnen, liebe Leserinnen und Leser, eine bereichernde Lektüre, angenehme Wintertage und eine frohe Festtagszeit.

Eugen Kiener

Austausch mit Studierenden

Positives Bild von Olten vermittelt

Im September trafen sich Studierende der Fachhochschule Olten mit Vertreterinnen und Vertretern der IG aktives alter olten und umgebung. Die Studentinnen und Studenten beschäftigen sich in ihrem Studium mit der Altersarbeit. Auf einem kurzen Rundgang wollten sie sich mit älteren Einheimischen über verschiedene Aspekte der Altersfreundlichkeit ihres Wohnorts austauschen.

Die Vorstandsmitglieder der IG orientieren sich bei ihren Aussagen an der Umfrage unter den älteren Oltnern und Oltnern, deren Ergebnisse vor vier Jahren veröffentlicht worden sind. Darin bezeichneten die Befragten Olten als eine altersfreundliche Stadt.

Dieses positive Bild vermittelten die IG-Leute nun den Studierenden der Fachhochschule Nordwestschweiz. Konkret fragten die Studentinnen, ob es in der Stadt genügend öffentliche Plätze, Sitzbänke und WCs gibt. Sie erkundigten sich nach dem öffentlichen Verkehr, nach der Möglichkeit, im Alter geeigneten Wohnraum zu finden oder ob es genügend Einkaufsmöglichkeiten gibt. Weiter wurde nach der Möglichkeit von sozialen Kontakten, Freizeit- und Informationsangeboten gefragt.

Viel Mischverkehr am neuen Bahnhofplatz

Die IG hat sich auch mit der Ausstellung zum neuen Bahnhofplatz befasst und dazu eine Eingabe gemacht. Sie hat darauf hingewiesen, dass in der Umfrage 2021 die Oltnern Seniorinnen und Senioren ihr Unbehagen gegenüber dem Mischverkehr äusserten und eine Entflechtung von Fussverkehr und Zweiradverkehr forderten. In den Plänen zum neuen Bahnhofplatz wird der Mischverkehr nun wieder munter propagiert und auf den Ländiweg

ausgedehnt, der bisher weitgehend zweiradfrei war.

In den Unterlagen zum neuen Bahnhofplatz wird behauptet, für den Fussverkehr würde eine eigene, sichere Erschliessungsebene entstehen, unabhängig vom motorisierten Verkehr. Der von den Alten verpönte Mischverkehr mit den Zweirädern wird nicht zur Kenntnis genommen. Einerseits gibt es immer Zweiradfahrende, oft E-motorisiert, welche in den Bahnhofunterführungen die Stadt queren. Andererseits gibt es heute viele Bahnreisende, die ihre E-Trottinets und Rennvelos nicht nur mit in den Zug nehmen, sondern auch in den Unterführungen benützen.

Text und Foto: Eugen Kiener



Studierende der Fachhochschule unter der Leitung von Alina Bühler (stehend rechts aussen) befragten vier ältere Einheimische nach der Altersfreundlichkeit ihrer Stadt.

Lässt sich das Loslassen lernen?

Abschiede gehören zum Leben

Ich war noch kaum vierzig, als ich bei einer Beerdigung auf dem Kreuz den eigenen Jahrgang lesen musste. Das hat etwas ausgelöst in mir. Ich wurde durch mein Amt gezwungen, über den Abschied nachzudenken. Ich sehe das heute als Privileg an, denn ich konnte in den vielen Gesprächen mit Trauerfamilien und Hochbetagten selbst enorm viel lernen.



Am Bahnhof hat schon mancher Abschied stattgefunden: Nur für eine kurze Zeit, für länger oder gar für immer?

Abschied ist kein angenehmes Thema. Lieber empfangen wir Neues, als dass wir etwas loslassen. Und doch prägt es unser Leben. Wie können wir lernen, damit umzugehen? Kann ich mich auf Abschiede vorbereiten? Was hilft beim Abschied nehmen? Was hilft grad auch im Blick auf den Tod?

Unser Leben besteht von Anfang an aus Abschieden: Schon mit der Geburt müssen wir Abschied nehmen vom Schutz und der Geborgenheit im Mutterleib. Der Aufbruch in etwas Neues, in das eigene Leben, lässt diesen Abschied schnell vergessen.

Erstmals das Kind alleine auf den Schulweg schicken

Im Alltag gibt es schon früh immer wieder kleine Abschiede: Das Kind, das allein auf den Schulweg geschickt wird, der tägliche

Arbeitsweg, aber auch der Aufbruch zu einer grossen Reise oder sogar die Auswanderung. All das ist nicht so schlimm, denn wir wissen, dass es nur für eine beschränkte Zeit ist. Die Menschen kommen zurück oder können besucht werden. Ja, dieses alltägliche Abschiednehmen hat sich durch die heutigen Kommunikationsmöglichkeiten radikal verändert. Während man früher vielleicht einmal in der Woche mit der Tochter im Welschlandjahr telefoniert hat, kann man heute rund um den Erdball permanent verbunden bleiben und das Leben über die sozialen Medien teilen. Es ist gar nicht mehr nötig, den Abschied einzuüben. Umso unruhiger werden wir, wenn wir mal jemanden nicht erreichen können!

Doch dann gibt es auch defini-

tive Abschiede. Schulfreunde, die man nie mehr sieht, Familienmitglieder, die abtauchen und sich nie mehr melden. Und schliesslich dieses Letzte, was so gar nicht mehr in unsere Zeit passt, der Tod. Wir alle sind zeitlich begrenzt, wir wissen es. Doch verdrängen wir den Gedanken meist erfolgreich und füllen unser Leben mit Aktivitäten. Plötzlich trifft es uns ganz unvorbereitet.

Solche Abschiede rühren an das Innerste, sie bedeuten einen Riss, eine Trennung. Eine enge Verbindung der Liebe wird durchtrennt. Gefühle der Trauer, oft auch der Leere kommen über uns.

In jedem Abschied können die Trauerphasen vorkommen: Dass man die Situation zuerst gar nicht wahrhaben will und fassen kann; «es kann doch nicht sein!» Dass starke Emotionen aufkommen, sei-

en es Tränen oder auch Wut, Resignation oder Rebellion. Mit der Zeit kann das Geschehene akzeptiert werden, der Mensch losgelassen werden. Und wer durch die ärgste Trauerzeit hindurch ist, findet auch wieder neue Perspektiven, kann wieder aktiv ins Leben treten.

Auch die Trennung von lebenden Menschen schmerzt

Diese Trauerphasen sind manchmal bei der Trennung von einem lebenden Menschen fast noch intensiver als wenn jemand stirbt. Die Endgültigkeit und Klarheit des Todes kann durchaus barmherziger sein als die Unklarheit bei Konflikten oder dem Abtauchen eines Menschen.

In jedem Fall ist der Abschiedsschmerz ernst zu nehmen! Man kann ihn nicht einfach wegschieben, sonst kommt er durch die Hintertür zurück. Trauer muss durchlebt werden. Jeder Mensch hat dabei sein eigenes Tempo und seine eigenen Formen. Dabei hilft es sehr, von nahestehenden Menschen unterstützt und begleitet zu werden. Rituale, auch in der Gemeinschaft, sind ebenfalls hilfreich, sie bieten klare Schritte im Trauer- und Abschiedsprozess.

Menschen im Umfeld sollen Abschied nehmen können

Leider haben sich die Begräbnis- und Abdankungsrituale in den letzten Jahren und besonders seit Corona stark verändert, oftmals entleert. Vieles ist aus der Öffentlichkeit in den Familienbereich verschoben worden, man will kein «grosses Tamtam» machen – und macht dann manchmal gar nichts. Das ist für den Trauerprozess nicht gesund! Und wer nur die Familie im Blick hat, vergisst, dass es meist noch ein Umfeld von Freunden, Vereinskolleginnen und Nachbarn gibt. Auch diese sollen Abschied nehmen können.

Schade, dass die kirchliche Abdankung so in Verruf geraten ist, denn sie ist ein Ritual, das sich über Generationen bewährt hat. Man

kann auch ein kirchliches Begräbnis machen, wenn man selbst nicht so kirchlich war. Denn im Vordergrund steht der Dank für diesen einzigartigen Menschen, von dem wir Abschied nehmen. Natürlich wird der Abschied vor Gott, dem Ursprung allen Lebens begangen. Im Blick über das Eigene hinaus steckt auch eine Quelle der Kraft.

Denn Loslassen hat immer auch mit Vertrauen zu tun. Das Kind allein auf den Schulweg zu schicken, bedeutet doch, ihm auch zuzutrauen, dass es dies schafft und zuverlässig den richtigen Weg einschlägt. Den Partner allein auf eine Reise gehen lassen bedeutet, ihm zu vertrauen, dass er diese Situation nicht ausnützt. Loslassen bedeutet, die Kontrolle abzugeben und zu vertrauen. Und wer vertraut, hat Perspektive.

Dies wird grad in der Konfrontation mit der Endgültigkeit zu einem entscheidenden Punkt: Wohin lasse ich den geliebten Menschen gehen? Wer trägt ihn? In wessen Hände lege ich ihn? Ganz vielen Menschen wird hier bewusst, dass diese Welt und das Materielle nicht genug sind. Angesichts des Todes ist es befreiend, etwas Grösseres zu kennen und darauf vertrauen zu können.

Das Abschiednehmen im Alltag üben

Nun: Wie können wir das Abschiednehmen einüben? Indem wir es schon bei den kleinen Dingen ernst nehmen und auch die Trauer zulassen. Und sei es nur der Abschied vom Sehen ohne Brille, vom Hören ohne Hörgerät, vom Leben ohne Medikamente, von der Möglichkeit einen 3000er zu besteigen, vom Fahrausweis. All das macht uns auch traurig, und wenn es nur etwas Kleines ist. Aber es sind Übungsfelder für die grossen Abschiede.

Wohl dem, der darin eine Perspektive findet und Zutrauen aufbauen kann. Jeder Abschied öffnet auch Türen für Neues.

Ein vielfältiger und schöner Auftrag



Uwe Kaiser,
evangelisch-reformierter
Pfarrer in Olten

Meine Wurzeln gehen in den Thurgau zurück, dort bin ich geboren und aufgewachsen. Schon früh war ich Teil einer Jugendgruppe der Reformierten Kirche und der Glaube wurde mir zu einem persönlichen Halt. Nach der Maturität hatte ich ein technisches Studium im Sinn. Ich bin dann aber dem Ruf ins Theologiestudium gefolgt und nach Basel gekommen. Dort habe ich meine Frau kennen gelernt. Ab 1994 hatte ich die erste Pfarrstelle in Dietikon, 2008 kam der Wechsel nach Olten an die Friedenskirche. Die Vielfalt des Evangelisch-Reformierten Pfarramtes und der schöne Auftrag, eine gute Botschaft verbreiten zu können, erfüllt mich bis heute. In der Freizeit besorge ich gern unseren Gemüse- und Blumengarten. Im Sommer bin ich ab und zu auf dem Rennvelo anzutreffen und mein Winterhobby ist – als technisches Überbleibsel – die Modelleisenbahn. Die Musik spielt in Arbeit und Freizeit eine wichtige Rolle, ich singe gern, spiele in einer Band mit und geniesse gern ein schönes Konzert.

Text: Uwe Kaiser
Fotos: Remo Fröhlicher

Dreimal jährlich erhalten 600 Gräber
frischen Blumenschmuck

Mit Würde für die Toten – und Trost für die Lebenden

Die Arbeit als Gärtner auf dem Friedhof Meisenhard erfordert Respekt vor den Toten, Einfühlungsvermögen gegenüber den Hinterbliebenen, aber auch fundiertes Pflanzenwissen. Hannes Hiltbrand, der seit vielen Jahren im Oltner Waldfriedhof tätig ist, gibt Einblick in seine Arbeit.



Hannes Hiltbrand bei Herbstarbeiten im Friedhof Meisenhard.

Hannes Hiltbrand stellt gleich zu Beginn klar: In Olten gibt es keinen eigentlichen Friedhofsgärtner wie in grösseren Städten. Hier ist es Aufgabe der städtischen Friedhofsangestellten, das Grab auszuheben, die sterblichen Überreste – ob in einem Sarg oder in einer Urne – zu bestatten und das Grab wieder mit Erde zu

füllen. Anschliessend sind die Angehörigen für die Pflege der Gedenkstätte verantwortlich. Sie entscheiden, ob sie diese selbst übernehmen oder einen Gärtner ihrer Wahl damit beauftragen.

Der grossgewachsene, kräftige Mittvierziger ist ein offener Mann, der gerne Auskunft gibt und ver-

ständig erklärt. Er wurde im März geboren – und weil seine Eltern bereits als Berufsgärtner auf dem Friedhof Meisenhard tätig waren und rund 1200 Gräber pflegten, war er schon wenige Wochen nach der Geburt das erste Mal dabei: im Kinderwagen, bei der Anpflanzung des Sommerflors.

Betagte Damen, die die Gräber ihrer verstorbenen Angehörigen besuchten, baten damals, den Säugling durch den Friedhof schaukeln zu dürfen – und so, sagt er mit einem Lächeln, sei er eigentlich von Anfang an mit dabei gewesen.

Später absolvierte er in einer Oltner Gärtnerei die Lehre als Landschaftsgärtner. Der Schwerpunkt lag auf der Neuanlage und Pflege von Grünanlagen; Friedhofsarbeiten waren nicht Teil der Ausbildung.

Vor zehn Jahren machte sich Hannes Hiltbrand selbständig und übernahm viele zufriedene Kundinnen und Kunden von seinem Vater, der inzwischen im Ruhestand ist. Die Zahl der zu pflegenden Grabstätten hat sich seither jedoch halbiert. Aktuell betreut er rund 600 Gräber, die jeweils dreimal pro Jahr – zu Ostern, im Sommer und rund um Allerheiligen – neu bepflanzt werden.

Veränderungen in der Bestattungskultur

In den letzten Jahrzehnten hat sich vieles verändert: Die Zahl der Erdbestattungen in sogenannten Reihengräbern nimmt stetig ab. Im laufenden Jahr gab es bisher lediglich drei solcher Bestattungen. Die Mehrheit der Verstorbenen wird heute kremiert und in Urnennischen, Felsennischen, Kolumbarien oder Gemeinschaftsgräbern beigesetzt. Trotzdem verbringt Hannes Hiltbrand rund drei Monate pro Jahr mit Arbeiten auf dem Friedhof.

Hannes Hiltbrand (rechts) und sein Helfer Thomas Flückiger bepflanzen ein Grab.

Das Magazin von Hiltbrands Einzelunternehmen mit der zugehörigen Werkstatt befindet sich in Dulliken. Dort werden Geräte und Werkzeuge gelagert, aber auch Arbeiten wie das Arrangieren von Blautannenzweigen im Herbst erledigt. Rund eine Tonne dieser Zweige wird zugeschnitten, bevor Vater, Mutter und Bekannte helfen, sie zu bündeln. Die Zweige dienen als zusätzliche Dekoration auf den Gräbern.

Die Herbstbepflanzung ist am aufwändigsten. Daher reserviert Hiltbrand die Monate September und Oktober für die Arbeiten im Meisenhard. Natürlich fällt dabei auch eine grosse Menge Grünabfall an, der fachgerecht entsorgt werden muss. Pflanzen und Erde stammen aus der Region: Die Stiefmütterchen und Begonien werden in Matzendorf gezogen, die Erde bezieht Hiltbrand in Läuelfingen.



Herausforderungen und Wandel

Der Oltner Waldfriedhof Meisenhard stellt besondere Anforderungen an die Pflanzenwahl. Es gibt sowohl trockene als auch feuchte Standorte, und die Lichtverhältnisse verändern sich, wenn Bäume gefällt werden müssen. So gedeihen gewisse Stauden und Sträucher heute nicht mehr, obwohl sie früher an derselben Stelle problemlos wuchsen.

Insgesamt werden heute weniger Blumen gewünscht als früher. Die Pflege ist aufwändig, oft wohnen die Angehörigen nicht mehr vor Ort und können sich nicht regelmässig um das Grab kümmern. Stattdessen erfreuen sich Herzen, kleine Laternen, Fotos oder auch nur ein schlichtes Namensschild zunehmender Beliebtheit. Das städtische Reglement über das Bestattungs- und Friedhofswesen informiert detailliert über die geltenden Vorschriften. So wurde etwa die Grabesruhe von 30 auf 20 Jahre reduziert; auch die Masse der Grabstätten sowie Art der Gestaltung und Bepflanzung sind genau geregelt.



oben links:
Zurechtschneiden von Zweigen der Blautanne

oben rechts:
Kunstwerke schmücken den Friedhof Meisenhard.

Mitte und rechts:
Blumen sind Zeichen des Gedenkens und des Trostes.

QUALITY
— times —

tatsch
oltnen
magazin



MALIN MÜLLER
Stv. Inhaber

THOMAS MÜLLER
Inhaber/CEO

ALBAN AVDYLI
Stv. CEO

dietschi
PRINT&DESIGN OLTEN

**PRINT | DESIGN
COMMUNICATION
ALL IN ONE.**

■ ■ ■

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



senevita
Residenz Bornblick

**Willkommen in der
Senevita Residenz Bornblick.**

Die Senevita Residenz Bornblick bietet für Seniorinnen und Senioren in jeder Lebensphase die passende Unterstützung aus einer Hand: von der Betreuung und Pflege zuhause durch die Senevita Casa bis hin zu betreutem Wohnen und stationärer Langzeitpflege.

**Sie sind herzlich zu unseren Besichtigungen an jedem 3. Donnerstag im Monat eingeladen:
15. Mai / 26. Juni / 17. Juli - jeweils um 14.30 Uhr.**

Anmeldung gerne telefonisch unter 062 311 00 00 oder per E-Mail an bornblick@senevita.ch.

Wir freuen uns auf Sie!

Termine jederzeit möglich nach Voranmeldung.

Senevita Residenz Bornblick
Solothurnerstrasse 70 | 4600 Olten | 062 311 00 00
bornblick@senevita.ch | www.bornblick.senevita.ch





Rathskeller Olten
Altschweizerische Trinkstube

Rathsstube & Bar

Klosterplatz 5, 4600 Olten
Tel. 062 212 21 60 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

Im Herzen der Altstadt



Laufgut® Lerch
GUTE SCHUHE · GESUNDE FÜSSE



SERVICELEISTUNGEN

- Modische Komfortschuhe
- Digitale Fußvermessung
- Schuhweiten von schlank (E) bis weit (M)
- Schuhgrößen von 34 bis 50
- Outdoorschuhe/Aktivschuhe
- Spezialschuhe
- Schuheinlagen
- Schuhkorrekturen
- Schuhmacherei/Reparaturen

Solothurnerstrasse 17, 4600 Olten, 062 213 94 44
www.laufgut-lerch.ch

Besondere Orte und besondere Geschichten

Auf dem muslimischen Gräberfeld ist Hannes Hiltbrand nicht tätig; dort übernehmen die Angehörigen die Grabpflege selbst. Im August 2024 wurde im Meisenhard zudem eine letzte Ruhestätte für Sternenkinder eingerichtet – ein Ort, an dem Eltern und Angehörige um Kinder trauern können, die während der Schwangerschaft oder bei der Geburt verstorben sind.

Zum Schluss erzählt der Gärtner noch ein paar Anekdoten aus seinem Berufsalltag: Nicht selten bekommt er interne Familienkonflikte zu spüren. Etwa als ein Geschwisterpaar einen Streit so austrug, dass der eine die Bepflanzung in Auftrag gab, der andere diese entfernen und neue Blumen setzen liess – ein Hin und Her, bis Hiltbrand schliesslich anmerkte, es sei doch schade ums Geld und um die Pflanzen. Mit einem Schmunzeln berichtet er auch von einem Fall, in dem er für ein einziges Grab vier separate Rechnungen ausstellen musste, weil sich die Angehörigen nicht einigen konnten.

Sinnvolle Tätigkeit, wohltuende Komplimente

Ja, er liebe seinen Beruf. Zwar sei die Arbeit auf dem Friedhof manchmal etwas monoton, doch sie sei zeitlich begrenzt und die Vorgaben seien klar. Am schönsten sei es, wenn Kundinnen und Kunden sich über die Bepflanzung freuen und ihm eine positive Rückmeldung geben – diese Wertschätzung empfindet er als besonders wohltuend.

Text: Sibylle Scherer
Fotos: Remo Fröhlicher



Blick auf das muslimische Gräberfeld im Friedhof Meisenhard



Auch beim Totengedenken sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt.

Pilgerreise nach Santiago

Von den Pyrenäen bis nach Santiago de Compostela mit der Möglichkeit zu kürzeren und längeren Wanderungen

Zeit: 30. Mai – 6. Juni 2026

Leitung: Michael Schoger

Details und Anmeldung:

Michael Schoger,

Telefon 079 670 94 93

mschoger@bluewin.ch

Wir laden ein zum... ...Kaffee-Treff



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Pro Senectute möchte ab Frühling 2026 einen gemütlichen Kaffee-Treff ins Leben rufen. Nach dem Motto „gemeinsam statt einsam“ kann man sich in geselliger Atmosphäre treffen und austauschen.

Damit wir den besten Tag, die Uhrzeit und den Ort festlegen können, sind wir auf Ihre Rückmeldung angewiesen. Teilen Sie uns mit, wann es am besten passt!

So können Sie mitwirken:

Telefon: 062 287 10 20, 08:00 - 11:00 Uhr

E-Mail: kurseolten@so.prosenectute.ch

oder mit dem QR-Code



Erwachsenenschutzrecht regelt Vertretungsrechte

Wenn es mit der Selbstbestimmung happert

Manche Menschen können im Alter nicht mehr selbstständig Entscheidungen treffen; sie sind auf Hilfe anderer angewiesen. Gewisse Vertretungsrechte regelt das Gesetz, manches lässt sich selbst bestimmen.

Im letzten Sommer informierte die Stadt Olten im Pflegeheim Stadtpark über ihre Strategie Alter 2025–2033. Als Gastreferentin gab Patricia Klein, dipl. Sozialarbeiterin FH, von der Pro Senectute Solothurn Einblicke in die Themen Urteilsunfähigkeit, Vertretungsrechte und Selbstbestimmung. In diesem Text fasst sie ihre Ausführungen zusammen.

Gewisse Vertretungsrechte definiert das Gesetz. Es stehe jedoch gleichzeitig jeder Person frei, ihre Vertretungsperson selbst zu wählen und zur Vertretung zu ermächtigen. Die gesetzliche Grundlage hierfür bildet das Erwachsenenschutzrecht. Dieses regelt einerseits gesetzlich definierte Vertretungsverhältnisse, andererseits bietet es Instrumente zur Selbstbestimmung.

Patientenverfügung und Vorsorgeauftrag

In einer Patientenverfügung können Wünsche in Bezug auf medizinische Behandlung und Pflege festgehalten werden. Es kann eine Vertretungsperson genannt werden, welche den Willen der urteilsunfähigen Person vertritt. Ohne Nennung einer bestimmten Vertretungsperson greifen gesetzlich definierte Vertretungsrechte in folgender Reihenfolge: Ehegatte, Konkubinatspartner, Kinder, Eltern, Geschwister.

Mit dem Vorsorgeauftrag wird die Vertretung in den Bereichen Personensorge, Vermögenssorge und Rechtsverkehr geregelt. Der Vorsorgeauftrag ist handschriftlich zu verfassen oder notariell zu beurkunden.

Für Unverheiratete fehlen gesetzliche Vorgaben

Zu beachten ist, dass in den Bereichen Vermögenssorge und Rechtsverkehr nur verheirateten Personen ein ge-



Patricia Klein erläutert die Vertretungsrechte von verheirateten und unverheirateten Paaren. *Foto: Kiener/Fröhlicher*

setzliches Vertretungsrecht zukommt. Umso wichtiger ist es, dass unverheiratete Personen ihre Vertretungsrechte mittels Vorsorgeauftrag regeln.

Zu guter Letzt ist es gut zu wissen, dass auch das gesetzliche Vertretungsrecht zwischen Ehegatten nicht umfassend ist (ausserordentliche Geschäfte sind ausgeschlossen). Ehegatten haben die Möglichkeit, ihre Vertretungsrechte bei Bedarf via Vorsorgeauftrag zu erweitern (z.B. für Grundbuchgeschäfte).

Mit dem Docupass bietet Pro Senectute ein Vorsorgedossier an, in welchem persönliche Anliegen, Bedürfnisse und Wünsche für den Ernstfall festgehalten werden können. Die Sozialarbeitenden von Pro Senectute bieten Personen im AHV-Rentenalter kostenlos und vertraulich Unterstützung beim Verfassen der Vorsorgedokumente an.

Text: Patricia Klein



Der Docupass ist das umfassende Vorsorgedokument der Pro Senectute. Infos zu den Dienstleistungen der Pro Senectute finden Sie auf Seite 23.

Klassik hautnah



stadtttheaterolten
kultur und tagung

**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 30.03.2026

Senevita Residenz Bornblick

Betreutes Wohnen – selbstbestimmt und sicher im Alter

Der Schritt in eine Seniorenresidenz ist eine wichtige Entscheidung, die gut überlegt sein will. Viele Seniorinnen und Senioren stellen sich die Frage: «Wann ist der richtige Zeitpunkt?» – Oft ist der richtige Zeitpunkt dann gekommen, wenn das Bedürfnis nach Sicherheit, Entlastung und Lebensqualität grösser wird.



Betreutes Wohnen verbindet Eigenständigkeit mit der Gewissheit, bei Bedarf jederzeit Unterstützung zu erhalten.

Betreutes Wohnen verbindet Eigenständigkeit mit der Gewissheit, bei Bedarf jederzeit Unterstützung zu erhalten. Sie gestalten Ihren Alltag weiterhin frei – mit Ihrer gewohnten Privatsphäre in einer eigenen Wohnung – und haben gleichzeitig die beruhigende Sicherheit, dass Hilfe und Betreuung nicht weit entfernt sind. Das entlastet nicht nur Sie, sondern auch Ihre Angehörigen.

Ein weiterer Vorteil ist die Gemeinschaft. In einer Residenz begegnen Sie Gleichgesinnten, knüpfen neue Kontakte und können an vielfältigen Aktivitäten teilnehmen – wenn Sie möchten. Niemand ist allein, und doch bleibt genügend Raum für Ruhe und Rückzug.

Praktische Aspekte sollten ebenfalls beachtet werden: Barrierefreiheit, medizinische Nähe, Verpflegungsangebote, Serviceleistungen wie Reinigung oder Wäscheservice sowie kulturelle oder sportliche Programme. All diese Punkte tragen dazu bei, dass Sie den Alltag leichter, sicherer und angenehmer gestalten können.

Die Entscheidung für eine Seniorenresidenz ist eine Investition in Ihre

Zukunft: mehr Lebensfreude, mehr Sicherheit, weniger Sorgen. Betreutes Wohnen bedeutet, die Freiheit zu geniessen – mit dem guten Gefühl, rundum versorgt zu sein.

Die Senevita Gruppe ist die führende Anbieterin für altersgerechte Wohnungen sowie integrierte stationäre und ambulante Pflege in der Schweiz. Seniorinnen und Senioren erhalten in jeder Lebensphase die passende Unterstützung aus einer Hand.

Eigenständig leben und die Vorzüge der Senevita nutzen

Die Senevita Residenz Bornblick in Olten bietet eine Lösung, die Selbstständigkeit und Sicherheit miteinander verbindet. Im betreuten Wohnen geniessen die Bewohnerinnen und Bewohner alle Vorzüge einer eigenen Wohnung sowie Unterstützung bei Bedarf. Auch für die Angehörigen ist es beruhigend zu wissen, dass ihre Liebsten bestens versorgt sind, ohne auf Freiheit und Eigenständigkeit verzichten zu müssen. Neben professioneller Betreuung legt die Senevita grossen Wert auf Gemeinschaft, kulturelle Angebote und Lebensfreude – denn

Lebensqualität ist mehr als nur Versorgung.

Attraktive Lage in Olten

Nur wenige Gehminuten von der verkehrsfreien Oltnen Altstadt entfernt, bietet die Senevita Residenz Bornblick die ideale Lage für ein kurzweiliges Leben. Je nach Lage der Wohnung gibt es eine wunderschöne Aussicht auf den Hausberg Born, die eindrucksvolle St. Martinskirche, das Sali-Schlössli oder den lauschigen Innengarten.

Die Angebote auf einen Blick

- Eigene interne Spitex-Betreuung
- 70 Alterswohnungen mit betreutem Wohnen: Attraktive und helle Wohnungen (2.5 bis 3.5 Zimmer) mit 24-Stunden-Notruf
- 50 Pflegezimmer: Einzelzimmer mit Dusche, WC
- Ferienwohnungen: für eine Auszeit vom Alltag
- Demenzabteilung mit Demenzgarten
- Im Haus: Coiffeur-Salon, Fusspflege, Physiotherapie
- Öffentliches Restaurant «Born» mit saisonalen Angeboten
- Attraktives Preis-Leistungs-Verhältnis

Öffentliche Besichtigungen an jedem dritten Donnerstag im Monat um 14.30 Uhr inkl. Kaffee und Dessert: nächste Termine 20.11. und 18.12.2025. Gerne nehmen wir Ihre Anmeldung entgegen.

Weitere Informationen und Kontakt:
Senevita Residenz Bornblick
René Rohr, Geschäftsführer
Solothurnerstrasse 70
4600 Olten
Tel. 062 311 00 00
E-Mail: bornblick@senevita.ch
www.bornblick.ch
www.senevita-casa.ch

Umfrage zu Themen rund ums Sterben

Angehörigen und Freunden den Abschied ermöglichen

Denken Sie gelegentlich über Ihren Tod nach oder haben Sie sogar schon Regelungen getroffen in Bezug auf Ihr Ableben? Macht Ihnen die Tatsache, dass wir alle sterben müssen, Angst? Wie stellen Sie sich ihr Begräbnis vor? Diese Fragen stellte das Redaktionsduo Ende September älteren und jüngeren Menschen.

Adelheid Studer, 83



Meine Jungmannschaft – ich habe einen 50-jährigen Sohn und einen Enkel – hört es nicht gerne, wenn ich das Sterben anspreche. Dennoch, mein Sohn weiss genau, wie meine Abdankung, meine Begräbnisfeier aussehen soll. Mein Mann und ich, wir haben alles geregelt. Das Testament ist gemacht, die Patientenverfügungen sind ausgefüllt, auch das mit dem Bankzugang ist gelöst.

Angst habe ich nicht allzu viel. Ich bemühe mich, im Hier und Jetzt zu leben. Die Reihenfolge ist nicht vorgegeben. Erst kürzlich starb ein 41-jähriger Bekannter an einem Hirntumor, er war Vater von zwei Kindern.

Schön finde ich es, wenn die Feier persönlich gestaltet ist und die Familien selbst etwas dazu beitragen können. Wichtig ist einfach, dass alles geregelt ist und dass man mit der Familie darüber gesprochen hat.

Elisabeth Hug, 80



Ich habe in meiner Familie Sterben und Beerdigung schon selbst erlebt. Deshalb ist es für mich wichtig, dass im Vorfeld alles schon geregelt ist. Testament, Patientenverfügung, Bankzugang. Meine Kinder wissen Bescheid. Ich möchte nach meinem Ableben ins Gemeinschaftsgrab in Starrkirch kommen.

Angst habe ich keine – nein. Es kommt, wie es kommen muss.

Ich war verschiedentlich an Abdankungen und Beerdigungen. Mir gefällt es sehr, wenn die Familien sich beteiligen können. Ich habe bei der Beerdigung meines Mannes seine Biografie selbst gelesen. Es ist wichtig, dass die Familie, die Freunde und die Bekannten genügend Zeit bekommen, um sich von der verstorbenen Person zu verabschieden.

Kurt Bielser, 73



Natürlich habe ich schon über mein Ableben und die Form der Beerdigung nachgedacht. Aber im Grunde sollen das die Jungen, meine Nachkommen, machen. Es muss für sie stimmen – ich denke, ganz bestimmt, etwas mit Musik wäre schön. – Geregelt habe ich noch nichts, es ist einfach noch zu weit weg.

Vor dem Sterben habe ich keine Angst. Ich habe auch Verständnis für Leute, die Sterbehilfe, zum Beispiel Dignitas in Anspruch nehmen wollen, weil ihre Lebensumstände so unendlich schwierig geworden sind. Kein Verständnis habe ich hingegen für Leute, die sich vor den Zug stürzen und sich so das Leben nehmen, – ich bin nämlich Lokführer und das war jedes Mal furchtbar.

Wenn man von guten Bekannten hört, die verstorben sind, erschrickt man, aber man muss offenbleiben, dem Leben zugewandt.

Bei einer Beerdigung finde ich es wichtig, dass schöne Musik gespielt wird und auch, dass man nachher gemeinsam in ein Restaurant feiern geht.

Text: Monique Rudolf von Rohr

Fotos: Remo Fröhlicher

Ricardo Longhi 16, Oliver Zeltner, 17



Oliver Zeltner: Ich denke, der Tod kann immer eintreten. Was nach dem Tod ist, weiss ich nicht; ich denke, dass Jesus helfen wird.

Als ich klein war, nahm ich am Begräbnis meines Grossvaters teil. Ich war noch klein, erst fünf Jahre alt, und habe die Feierlichkeiten noch nicht richtig verstanden.

Angst vor dem Sterben habe ich nicht. Wenn man krank ist, kann das Sterben auch eine Erlösung sein. Natürlich habe ich noch nichts geregelt, was mein Ableben angeht, ich denke, ich bin doch zu jung dafür.

Ricardo Longhi fügt hinzu, dass es wichtig sei, gemeinsam mit der Familie in die Kirche zu gehen und so von der verstorbenen Person Abschied zu nehmen. Das helfe, die Trauer zu bewältigen.

Ruedi Oegerli, 82



Ja, ich denke immer hin und wieder über den Tod nach – aber im Grunde ist er weit weg, denn ich bin fit, ich renne jeden Tag. Ich weiss, dass es einmal aufhört. Als gläubiger Christ weiss ich aber, dass der Tod ein Übergang ist.

Im Gegensatz zu der Lebensphase mit meiner ersten Frau, die verstorben ist, habe ich nun alles geregelt.

Ich habe mich nicht zu viel mit der Angst vor dem Sterben befasst, aber als Geschichtslehrer wurde ich inhaltlich immer wieder mit dem Tod konfrontiert. Bei einem Kollegen, der mir nahe stand, habe ich erlebt, dass der Tod eben auch eine Erlösung sein kann.

Bei meiner ersten Frau, die schwer krank war, habe ich gelernt, dass man kein Recht hat, ein Leben zu nehmen, aber auch nicht, ein Leben, das die Hölle ist, künstlich zu verlängern. Es ist wichtig, dass, wenn jemand im Sterben liegt, man diese Person gehen lässt. Die Abdankung ist dafür da, dass man von der Person in Ruhe Abschied nehmen kann.

Simona Celidonio, 42



Ja, ich habe auch schon an den Tod gedacht, aber nicht so intensiv; es ist eine Thematik, die ich vor mir herschiebe oder auch verdränge.

Geregelt habe ich, was mein Ableben angeht, noch gar nichts, ich nehme es mir zwar immer wieder vor. Die Einwilligung zu einer Organspende möchte ich gerne noch anordnen, dies ist aber noch nicht über die Bühne.

Angst vor dem Tod habe ich schon ein wenig, ja doch – einfach, weil ich nicht weiss, wie das bei mir ablaufen wird und ich keine Kontrolle darüber haben werde.

Vor drei Viertel Jahren habe ich an der Beerdigung eines Kindes teilgenommen. Das war sehr traurig. Die Stimmung hat mich tief beeindruckt. Ich denke, es hat bestimmt geholfen, dass Familie und Freunde bei der Zeremonie dabei sein konnten.

Konkrete Vorstellungen, wie meine persönliche Abdankungsfeier aussehen müsste, habe ich nicht. Wahrscheinlich eher etwas im kleinen Rahmen – eine Feier, an der die Nächsten dabei sein können. Und dann kenne ich ein Musikstück, einen Song, den ich gerne spielen lassen würde. Schön wäre es auch, wenn ich irgendwo in der Natur bestattet werden könnte.

Gewappnet sein für die Alterung der Bevölkerung

Strategie Alter vorgestellt

Auch die Bewohnerinnen und Bewohner von Olten werden immer älter. Den damit verbundenen Herausforderungen will die Stadt mit der Strategie Alter 2025 bis 2033 begegnen. Mitte August stellte Stadtrat Raphael Schär-Sommer das Grundlagenpapier an einer Infoveranstaltung im Pflegeheim Stadtpark vor.

«Olten ist in der Altersarbeit wie in vielen anderen Dingen im guten Durchschnitt», erklärte Raphael Schär zu Beginn seiner Ausführungen.

Dies ergaben eine Befragung der Seniorinnen und Senioren sowie ein öffentlicher Anlass im Vorfeld der Erarbeitung der neuen Arbeitsgrundlage.

«Aber die Stadt will sich verbessern und für die Herausforderungen der Zukunft gewappnet sein», betonte der Vorsteher der Direktion Soziales. Dies ist das Ziel der Strategie Alter 2025–2033, die der Stadtrat im Frühling 2025 gutgeheissen hat.

Die neue Strategie orientiert sich an der Einteilung des Rentenalters in vier Phasen:

■ Jungrentenalter

Planung des Übergangs in die nachberufliche Phase

■ Aktives Rentenalter

Phase des selbständigen, aktiven Rentenalters mit Reisen, Aktivitäten, Pflege von Kontakten

■ Fragiles Rentenalter

In dieser Phase kann die Selbständigkeit aufrechterhalten werden, doch die Sturzgefahr nimmt zu.

■ Gebrechliches Rentenalter

Die Lebensqualität nimmt ab. Oft sind Hilfe und Pflege notwendig.

Die Angebote der Stadt sollen vor allem auf die Phasen des fragilen und des gebrechlichen Rentenalters ausgerichtet sein. Die in den strategischen Stossrichtungen formulierte Vision lautet: Olten als Stadt der guten Chancen verhilft den älteren Menschen zu einer positiven Ausgangslage – sie werden darin gefördert, ein möglichst selbstbestimmtes Leben führen zu können.

Sechs Handlungsfelder

In der Strategie Alter 2025–2033 sind sechs Bereiche aufgeführt, in denen es Aufgaben wahrzunehmen gilt. In diesen sechs Handlungsfeldern gibt es unterschiedliche Verantwortungsträger; nicht überall liegt die Führung bei der Einwohnergemeinde Olten.

■ Wohnen

Die Stadt Olten bietet attraktiven Lebensraum für alle Generationen und Kulturen und setzt sich für Vorhaben ein, die bezahlbaren Wohnraum ermöglichen.

Olten wird für seine Alterspolitik geehrt

Olten ist die zwölfte altersfreundliche Gemeinde im Kanton Solothurn. Im Rahmen der Informationsveranstaltung rund um die Strategie Alter konnte Stadtrat Raphael Schär-Sommer die von Pro Senectute und dem Kanton Solothurn verliehene Auszeichnung entgegennehmen. Gewürdigt wird damit das Engagement der Stadt Olten für die ältere Bevölkerung sowie die vorbildliche Umsetzung der Alterspolitik. Mit der im Jahr 2025 erfolgten Genehmigung der Strategie Alter und der Veröffentlichung der Broschüre «Älter werden in Olten» erfüllt die Stadt nun sämtliche Anforderungen für die Auszeichnung, erklärte Ida Boos, Leiterin der kantonalen Geschäftsstelle, bei der Übergabe.

Stadtrat Raphael Schär-Sommer und Ida Boos, Leiterin der Geschäftsstelle von Pro Senectute Kanton Solothurn, mit der Auszeichnung für die Stadt Olten



■ Soziale Integration und Partizipation

Alte (oder ältere?) Menschen können am öffentlichen Leben teilhaben und sind in öffentliche und gesellschaftliche Entscheidungsprozesse involviert. Somit können ihre Ressourcen erschlossen und damit auch die Isolation der älteren Bevölkerung reduziert werden.

■ Information und Beratung

Die Stadt Olten bietet ein breites Informationsangebot und unterschiedliche Plattformen für Dialog, Beratung und persönliche Begegnungen.

■ Mobilität und öffentlicher Raum

Mobilität und Sicherheit im öffentlichen Raum werden im Hinblick auf eine autonome Lebensgestaltung gefördert. Die Stadt Olten unterstützt die Bestrebungen an der Entstehung und Entwicklung von Begegnungsräumen.

■ Gesundheitsförderung und Prävention

Die Stadt Olten unterstützt präventiv die Selbstständigkeit, Gesundheit und Lebensqualität älterer Men-

schen durch gezielte, vernetzte und kooperative Angebote sowie umfassende Information und Vernetzung vor Ort. Obwohl die Stadt Olten in vielen Bereichen engagiert ist, liegen nicht alle Aufgaben in ihrer direkten Zuständigkeit, weshalb weitere Akteure eine wichtige Rolle im Gesamtprozess einnehmen.

■ Pflege und Betreuung

Hilfs- und pflegebedürftige Menschen werden individuell und bedarfsgerecht unterstützt von einem Netzwerk aus professionellen Angeboten, ergänzt durch familiäre und private Unterstützende mit dem Ziel, möglichst kostengünstig und lange zu Hause leben zu können.

Umsetzung ab sofort

Ausgehend von diesen Handlungsfeldern hat die Stadt einen Massnahmenplan 2025 bis 2029 erarbeitet. Darin wird die konkrete Umsetzung der geplanten Aktionen skizziert. Eine erste konkrete Massnahme ist die Stärkung der Alterskoordinationsstelle. Diese Aufgabe, die schon jetzt von Pro Senectute

(Fachstelle an der Jurastrasse 20 in Olten) wahrgenommen wird, soll noch ausgebaut werden. Zu stärken ist namentlich die Information der älteren Bevölkerung über bestehende Dienstleistungen und die Koordination und Vernetzung dieser Angebote.

Allgemein sollen die Netzwerke für Seniorinnen und Senioren gestärkt und vorhandene Dienstleistungen und Aktivitäten besser sichtbar gemacht werden. Fördern will die Stadt die Generationenbeziehungen und die Barrierefreiheit im öffentlichen Raum. Im bestehenden Leistungsangebot gilt es, die Spitex-Leistungsverträge weiterzuentwickeln und die Bettenkapazitäten in der stationären Pflege sicherzustellen. Schliesslich gedenkt die Stadt abzuklären, welche Bedürfnisse im Bereich Wohnraum für ältere Menschen bestehen; die Ergebnisse dieser Untersuchung sollen dann in den Massnahmenplan 2029–2033 einfließen.

Text: Eugen Kiener

Fotos: Kiener/Fröhlicher

Gedruckt und im Internet: Adressen und Angebote

«Information und Beratung» heisst eines der sechs Handlungsfelder der Strategie Alter der Stadt Olten. Das Magazin aktives alter olten, welches sie gerade lesen, ist ein seit vielen Jahren bestehendes Element dieses Aufgabengebietes. Damit alle älteren Menschen Zugang finden zu den für sie bestimmten Angeboten, Dienstleistungen und Aktivitäten, braucht es weitere Informationsträger. Im Rahmen des Strategienachmittags im Pflegeheim Stadtpark präsentierte Ida Boos, Geschäftsführerin von Pro Senectute Kanton Solothurn, die neue Broschüre «Älter werden in Olten – Adressen und Angebote». Die von Pro Senectute zusammengestellte Broschüre stellt alle Adressen und Angebote von A wie Auskunft bis W wie würdiger Abschied übersichtlich zusammen. Es

gibt Informationen zu Alters- und Generationenwohnungen, zu verschiedensten Sportangeboten, zu Demenz, zu Ernährung, Finanzen, Hilfen zu Hause, zu Tagesstätten und Heimen usw.



Ida Boos bei der Präsentation der neuen Informationsbroschüre

Die Broschüre «Älter werden in Olten» ist digital auf der Webseite der Stadt Olten (www.olten.ch/_doc/5966107) sowie gedruckt bei der Direktion Soziales und bei Pro Senectute beziehbar. Die digitale Version wird laufend erneuert.

Ein Augenschein bei
«Allgemeine Bestattungsdienste Gerber AG»

Denkt an die gemeinsamen fröhlichen Stunden!

Seit mehr als 27 Jahren ist Oscar Gerber als Bestatter tätig. Es ist ihm ein grosses Anliegen, Menschen in Ausnahmesituationen mit Respekt, Geduld und Umsicht zu begleiten. Angst vor dem eigenen Tod verspürt er nicht, er versucht sein Leben bewusst zu gestalten und zu geniessen.



Oscar Gerber (rechts) und sein Mitarbeiter René Deiss im Ausstellungsraum

Die Firma «Allgemeine Bestattungsdienste Gerber AG» ist eines von vier Bestattungsunternehmen in Olten. Es befindet sich in einer hübschen Kleinstadtvilla an der Baslerstrasse. Auf der Rückseite des Hauses erstreckt sich ein gepflegter Park mit altem Baumbestand. An einem heissen Sommertag wurde Sibylle Scherer von der Redaktion «IG aktives alter olten» von Oscar Gerber herzlich begrüsst und in einen ruhigen, leicht abgedunkelten Raum geführt. Auf dem grossen Holztisch brannte eine Kerze, daneben stand eine kleine Vase mit dezentem Blumenschmuck.

«Bei uns brennen immer Kerzen», erklärt der Bestatter mit eidgenössischem Fachausweis, «weil mir bewusst ist, dass sich Menschen in Trauer in einer aussergewöhnlichen Situation befinden.» Seine sorgfältige Wortwahl zieht sich durch das gesamte Gespräch. Oscar Gerber führt das Unternehmen bereits in vierter Generation. Das Un-

ternehmen wurde 1965 gegründet, er selbst ist seit mehr als 27 Jahren im Geschäft. Schon während seiner Ausbildung zum Automechaniker half er im Familienbetrieb und entdeckte so seine Berufung.

Ein besonderer Beruf

Auf die Frage nach den wichtigsten Eigenschaften für diesen Beruf nennt Gerber Empathie, Feingefühl und Zuverlässigkeit. Es sei entscheidend, Personen in Ausnahmesituationen mit Respekt, Geduld und Umsicht zu begleiten. Oscar Gerber und sein Team leben diese Werte täglich, denn sie möchten den Angehörigen das Gefühl von Geborgenheit vermitteln. Rund um die Uhr, an 365 Tagen im Jahr, ist jemand aus dem Team erreichbar. Die neun Mitarbeitenden begleiten Angehörige von der Vorsorge über die Organisation und Durchführung der Bestattung bis zur Überführung an den letzten Ruheort. Auch Transporte Verstorbener in ihre Heimat

sowie Überführungen aus dem Ausland zurück in die Schweiz gehören dazu, inklusive aller Formalitäten mit Botschaften und Behörden. Dank eigener Schreinerei, Töpferei und Druckerei für Kondolenzkarten kann auf individuelle Wünsche eingegangen werden; Feingefühl und Zuverlässigkeit stehen dabei stets im Mittelpunkt.

Gerber beantwortet auch Fragen zu den Details seines Berufs äusserst respektvoll. Immer wird der Tod von einem Arzt, einer Ärztin bestätigt, bevor die Bestatter ins Spital, in ein Heim oder in private Häuser und Wohnungen beordert werden. Nicht selten treffen die Bestatter auf schwierige Situationen, etwa wenn sie an den Arbeitsplatz eines Verstorbenen gerufen werden, wenn eine Person im Gelände eines natürlichen Todes verstorben ist oder wenn sich jemand suizidiert hat. Dann ist meist auch die Polizei vor Ort. Entstellte oder bereits verstorbene Körper beeindrucken nachhaltig und erfordern eine professionelle, medizinisch geprägte Herangehensweise. Zur Ausstattung des Fuhrparks gehören eine spezielle Notfallkleidung und dichte Hüllen, wie sie auch die Rega verwendet, um Ausscheidungen und Gerüche einzuschliessen. Der Prozess der Verwesung sei natürlich, und mit dem nötigen Wissen könne man dafür sorgen, dass Angehörige ein würdiges letztes Bild behalten. Die Verstorbenen werden behandelt, als wären sie noch lebendig. Gerber ermutigt Trauernde: «Denkt an die schönen, fröhlichen gemeinsamen Stunden!»

Eine grosse Herausforderung war die Corona-Zeit, in der der persönliche Abschied erschwert und die Hygienemassnahmen verschärft wurden. Gerber wurde damals besonders bewusst, wie wichtig Nähe und Würde für Trauernde sind. Die Nachfrage nach Vorsorgeaufträgen stieg spürbar, viele Menschen erkannten die Bedeutung frühzeitiger Regelungen.

Individuelle Gestaltung der Bestattung

Der Wunsch nach einer klassischen Erdbestattung wird immer seltener, während Urnenbeisetzungen heutzutage am häufigsten gewählt werden. Gleichzeitig wächst das Bedürfnis nach persönlichen Ritualen und individuellen Abschiedsgestaltungen, etwa in kleinem Kreis und mit kreativen Elementen wie besonderen Särgen, Urnen oder Trauerkarten. Immer mehr Menschen wünschen, die Asche eines geliebten Menschen nach Hause zu nehmen oder der Natur zu übergeben. Gerber betont, dass alles, was rechtlich und organisatorisch möglich ist, umgesetzt wird: «Familien sollen spüren, dass ihre Wünsche ernst genommen werden.» Besonders bewegend war für ihn eine Trauerfeier, bei der Angehörige den Sarg gemeinsam bemalen – ein einzigartiger Abschied, der Raum für Emotionen und Kreativität schuf.

Der Tod – nach wie vor ein Tabu?

Gerber empfindet, dass der Tod oft verdrängt wird, aber zunehmend eine offene Auseinandersetzung stattfindet. Angst vor der Endlichkeit kann durch sachliche Information und Gespräche gemildert werden. «Wer sich früh damit beschäftigt, kann bewusster vorsorgen und friedlicher Abschied nehmen.» Das Bewusstsein für die Zerbrechlichkeit des Lebens ist für ihn prägend, ebenso wie der Zusammenhalt und die Kraft von Familie und Gemeinschaft. Trauer ist immer individuell, es gibt kein richtig oder falsch. Die Aufgabe des Bestatters ist, diesen Weg respektvoll zu begleiten – ob klassisch oder unkonventionell. Verständnis und Raum für Trauer sind wichtig. Bei der würdevollen Herichtung eines Verstorbenen spielen kleinste Gesten eine grosse Rolle. Diese berühren auch die Bestatter, spenden ihnen Kraft und werden von den Angehörigen mit grosser Dankbarkeit gewürdigt.



Oscar Gerber in der eigenen Schreinerei. Er führt sein Bestattungsunternehmen bereits in vierter Generation.

Auf die Frage, ob er Angst vor dem eigenen Tod habe, antwortet Oscar Gerber: «Nein, überhaupt nicht. Ich versuche mein Leben bewusst, mit gesundem Menschenverstand zu führen und meine Zeit zu geniessen.»

Text: Sibylle Scherer
Fotos: Remo Fröhlicher



Letzte Reise



WIR SIND FÜR SIE DA

Baslerstrasse 57 | CH-4600 Olten
+41 62 213 99 44

info@gerber-bestattungen.ch
www.gerber-bestattungen.ch



Buchtipps

von Sibylle Scherer

Pflegend begleiten: ein Ratgeber für Angehörige und Freunde pflegebedürftiger Menschen

3. Auflage

Zürich, Careum Verlag, 2010

ISBN 978-3-9523564-6-3

Dieser Ratgeber, herausgegeben vom Schweizerischen Roten Kreuz, Pro Senectute Schweiz und dem Careum Verlag, enthält viele praktische Tipps und Informationen, die sowohl Betroffenen wie pflegenden Angehörigen den oft schwierigen Alltag erleichtern.



Hasler, Ludwig

Für ein Alter, das noch was vorhat: Mitwirken an der Zukunft

3. Auflage

Zürich, rüffer & rub Sachbuchverlag, 2019

ISBN 978-3-906304-53-3

«Kann es wirklich sein, dass man sich mit der Pensionierung für die nächsten 25 Jahre zur Ruhe setzt oder von einer Kreuzfahrt zur nächsten hetzt?» Eine provokative Frage, über die in diesem Buch tiefgründig, aber gut verständlich diskutiert wird. Wirken und Mitwirken, etwas Sinnvolles tun, für sich selbst aber auch für andere? Wir haben die Wahl, ob



wir nur uns selbst bewegen oder ob wir die Zukunft der Familie, des Gemeindewohls, die Gesellschaft mitgestalten wollen, mit Hilfe unserer eigenen Erfahrung.

Büsser, Harry

Longevity:

50 Antworten rund ums längere Leben

Zürich, Beobachter-Buchverlag, 2025

ISBN 978-3-03875-594-4

Das hervorragend recherchierte und zugängliche Buch ist für alle gedacht, die sich seriös mit dem Thema auseinandersetzen möchten. Es liefert keine simplen Patentrezepte, sondern eine wertvolle Orientierung im vielschichtigen Diskurs über ein längeres, gesundes Leben.



HILFSMITTEL-MARKT

Praktische Hilfsmittel für mehr Lebensqualität



**Wir freuen uns,
Sie zu beraten!**

Im Hilfsmittel-Markt Niederbipp finden Sie eine grosse Auswahl an praktischen Alltagshilfen für mehr Lebensqualität:

- Rollatoren und Rollstühle
- Betten und Matratzen
- Aufsteh- und Ruhesessel
- Notrufsysteme
- Und viele weitere Alltagshelfer



Leenrütimattweg 7, 4704 Niederbipp, 032 941 42 52

www.hilfsmittelmarkt.ch



FOKUS - PLUS

Fachstelle Sehbehinderung

Wir suchen:

eine/n Kursleiter/in

für die Organisation und Durchführung von einem Ausflug pro Monat für blinde und sehbehinderte Menschen des Kantons Solothurn

Bitte kontaktieren Sie die Stellenleiterin, Claudia Graf

Tel. 062 212 77 23

**Fokus-plus
Fachstelle Sehbehinderung
Baslerstrasse 66
4600 Olten**

www.fokus-plus.ch



Ein SRK-Kurs für pflegende Angehörige Im Falle eines Notfalles

Notfallsituationen richtig einschätzen, im Ernstfall richtig und sicher handeln, den Rettungsdienst korrekt alarmieren: Dies sind Inhalte des dreistündigen Kurses «Richtig handeln im Notfall – für pflegende Angehörige», den das Schweizerische Rote Kreuz SRK des Kantons Solothurn regelmässig anbietet.



Wenn Angehörige sich im Notfall richtig zu verhalten wissen, können Hilfsbedürftige länger zu Hause leben.

Der SRK-Kurs «Richtig handeln im Notfall» richtet sich an pflegende Angehörige, ist jedoch auch für alle Personen empfehlenswert, die sich auf schwierige Situationen vorbereiten möchten. Als Andrea Stähli, Pflegefachfrau und Ausbilderin, den dreistündigen Kurs im vergangenen Sommer in Olten leitete, zählte Sibylle Scherer zu den Teilnehmerinnen, die sich auf mögliche künftige Herausforderungen vorbereiten wollen.

Sie berichtet: «Im Vorfeld stellte die Kursleiterin das Szenario der Zukunft vor: Die Babyboomer-Generation wird älter, und in 20 Jahren wird sich die Anzahl der an Demenz Erkrankten verdoppeln. Es gibt bereits einen Mangel an Pflegeplätzen und Pflegepersonal, was bedeutet, dass Angehörige verstärkt für hilfsbedürftige Personen sorgen müssen, damit diese möglichst lange in ihrem eigenen Zuhause leben können.

Frau Stähli erläuterte anschaulich die Herausforde-

rungen, mit denen Betreuende konfrontiert werden können. Zunächst sprach sie über die gefürchteten Stürze, da demenzkranke Personen schneller stürzen als nicht Betroffene. Oft fallen sie beispielsweise gegen eine Glasscheibe und ziehen sich dabei Schnittwunden zu. Den Kursteilnehmerinnen wurde anhand von Videos demonstriert, wie man eine gestürzte Person sicher wieder auf die Beine bringt, wie man Blutungen stillt und wie ein steriler Druckverband die Wunde schützt. Darüber hinaus erklärte Frau Stähli das korrekte Vorgehen bei Verbrennungen, Atemnot, Verschlucken, Durchfall, Verstopfung und Erbrechen, sowie bei Weglaufen und Verschwinden.

Notfallplan und Notfallausrüstung

Es gibt jedoch Mittel und Wege, um sich auf solche Situationen vorzubereiten: Das Erstellen eines Notfallplans und die Auflistung persönlicher Angaben, der Notfallkontakte und Notrufnummern ist unerlässlich. Zudem sollte eine Notfallausrüstung zusammengestellt werden. So kann man präventiv dafür sorgen, dass man im Ernstfall die Nerven behält und ruhig handelt. Am Ende des Kurses erhielten die Teilnehmerinnen eine schriftliche Zusammenstellung, die zahlreiche Unterstützungsangebote übersichtlich und klar strukturiert auflistet. Abschliessend entliess Andrea Stähli die beeindruckte Runde mit den Worten: «Sie sind nicht allein, scheuen Sie sich nicht, Hilfe anzunehmen!»

Text: Sibylle Scherer; Foto: SRK

Schulung für pflegende Angehörige: Thema Notfälle und Thema Demenz

Ein Teil der älteren Menschen lebt zu Hause und wird von Angehörigen betreut. Diese Aufgabe erfordert viel Kraft, Wissen und Sicherheit. Das Schweizerische Rote Kreuz (SRK), Schulung, bietet pflegenden Angehörigen wertvolle Informationen zu zwei wichtigen Bereichen: Notfallsituationen zuhause: Wie erkenne ich kritische Situationen und wie kann ich richtig reagieren?

Menschen mit einer Demenzerkrankung: Welche Besonderheiten bringt der Umgang und die Betreuung mit sich und wie lässt sich der Alltag besser gestalten? Ziel der Schulungen ist es, die eigene Handlungskompetenz zu erweitern, sich auszutauschen und mehr Sicherheit im Pflegealltag zu gewinnen.

Das Kursangebot 2026

- **Verstehen, begleiten, entlastet sein – Demenz im Alltag**
Olten, 27. März; Solothurn, 17. August.
- **Richtig handeln im Notfall**
Solothurn, 16. Februar, 07. September;
Olten, 08. Juni, 28. Oktober.

jeweils von 13.30 – 16.30 Uhr
Kosten: 40 Franken pro Nachmittag
Weitere Kurse unter: www.srk-solothurn.ch



Fermentierte Knoblauchkraft

Ein Nahrungsergänzungsmittel für Blutgefässe, Herz und Nerven! Durch die Fermentation wird der Knoblauch schwarz und geruchsarm.

5.- Rabatt
Gültig bis 31.12.2025

Auf eine Packung Knoblauch Kapseln von Santé Salipark mit 140 Stück oder 260 Stück. Bon nicht kumulierbar.

Santé
Salipark

Louis Giroud-Str. 26 | 4600 Olten | 062 296 81 21

Drogerie
Apotheke
Naturecke
Parfumerie





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



ALTERS- UND PFLEGEHEIM HAUS ZUR HEIMAT

Das Alters- und Pflegeheim "Haus zur Heimat" befindet sich als einziges Altersheim auf der rechten Aareseite der Stadt Olten. In unmittelbarer Nähe zum Vögelgarten und der Friedenskirche liegt es mitten in einem attraktiven Wohnquartier.

WARUM DAS HAUS ZUR HEIMAT?

- SCHÖNER JURABlick
- EINZELZIMMER
- PAARZIMMER
- BUSHALTESTELLE VOR DEM HAUS
- MITTAGSTISCH FÜR EXTERNE GÄSTE
- VOLLPENSION
- COIFFURE, FUSSPFLEGE UND PODOLOGIE IM HAUS

RUFEN SIE DOCH EINFACH AN!
FÜR AUSKUNFTE, BESICHTIGUNGEN UND INFORMATIONEN STEHT IHNEN FRAU VERA DUARTE GERNE ZUR VERFÜGUNG.

☎ 062 287 55 75

✉ info@hauszurheimat.ch

WWW.HAUSZURHEIMAT.CH

KINOKONI



Jeden ersten Dienstag im Monat

Der gemütliche Kinonachmittag. Zu ausgewählten Filmen gibt es in der Pause Kaffee und Kuchen (im Eintrittspreis inbegriffen).

Cineor-Termine in Olten & Basel:

DI 02. Dezember
DI 06. Januar
DI 03. Februar
DI 03. März
DI 07. April
DI 05. Mai

JEWELS 14:00 UHR • TICKETS UNTER KINOKONI.CH

KINOKONI OLTEN • AARAUERSTRASSE 51
KINOKONI BASEL • STEINENVORSTADT 36

lic.iur. Rolf Liniger
Jurastrasse 20
4600 Olten
liniger@notar-anwalt.ch
www.notar-anwalt.ch
062 205 21 21

Als Notar berate ich Sie in allen Fragen rund um die Nachlassregelung, erstelle öffentliche Urkunden, etwa bei Erbverträgen, Testamenten und Vorsorgeaufträgen.

ROLF LINIGER
Rechtsanwalt und Notar

Kulinarische Freuden.

Essen & Geniessen im
Restaurant Born

Täglich
geöffnet



Solothurnerstrasse 70
4600 Olten
062 311 00 30
bornblick@senevita.ch



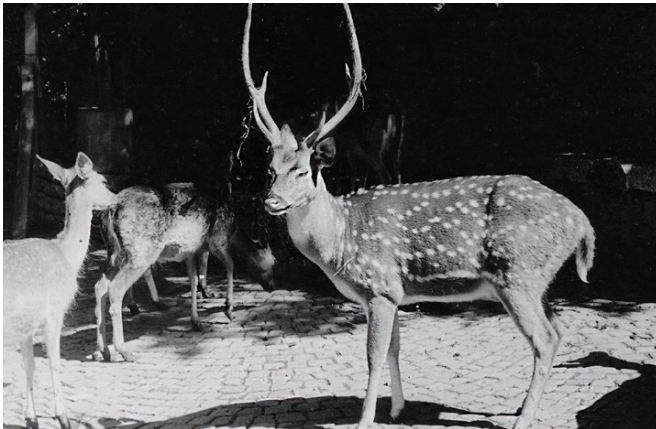
Damals in Olten

Quelle: Oltner Neujaarsblätter

Vor 70 Jahren

3. Dezember 1955

Der Hirschpark im Mühletäli auf dem Boden der Gemeinde Starrkirch-Wil ist fertiggestellt; eine Delegation des Gemeinderates besucht die neuen Anlagen, die je drei Dam- und drei Axishirsche beherbergen. Der Oltner Gemeinderat hatte die Einrichtung des Tierparks mit einem Kredit unterstützt.



Das Bild aus dem Jahr 1966 zeigt im Vordergrund einen Axishirsch. Diese Art ist in Vorderasien beheimatet. (Archivbild Wildpark Mühletäli)

11. Dezember

In einer Urnenabstimmung bewilligt die grosse Mehrheit der Stimmen den Ankauf von

Liegenschaften an der Konrad- und der Hübeli-strasse. Auf diesen Grundstücken soll das neue Stadthaus entstehen.

15. Dezember

Die Fernsehrelaisstation Frobürg wird dem Betrieb übergeben.

Vor 60 Jahren

30. April

Einweihung des neuen Stadthauses mit einer Festsitzung des Gemeinderates am Vormittag, einer Feier in der christkatholischen Stadtkirche am Nachmittag und einem Volksfest auf dem Münstingerplatz.

8. Mai

Im städtischen Konzertsaal erfolgt die Verleihung des ersten Kunstpreises der Stadt Olten an die Schriftsteller Otto F. Walter und Peter Bichsel.

Vor 50 Jahren

1. Januar 1976

Auf Jahresbeginn woh-

nen in Olten 20374 Einwohner in 7273 Haushaltungen.

19. März

An der Solothurnerstrasse wird das Jugendzentrum eingeweiht.

21. März

Die Stimmberechtigten lehnen an der Urne sämtliche Vorlagen ab, auch die Anschaffung einer EDV-Anlage für die Stadtverwaltung.

1. April

An der Weltmeisterschaft in Duluth holt der Curlingclub Olten die Bronzemedaille.

15. Mai

Der Erweiterungsbau des Altersheims Weingarten wird eingeweiht.

Text: Eugen Kiener

Vor 60 Jahren starb Anni Steinmann



Anni Steinmann (Archivbild Markus B. Meyer)

Wenn 1965 die Todesnachricht einer Frau und erst noch einer Trimbacherin in der Chronik der Oltner Neujaarsblätter erschien, muss es sich um eine Persönlichkeit gehandelt haben. Die Chronik schreibt unter dem 21. November 1965: «Im Kantonsspital Olten stirbt Fräulein Anni

Steinmann, die sich um die Pflege des Trachtenwesens im Kanton Solothurn in mühsamer Kleinarbeit verdient gemacht hat und über 30 Jahre Präsidentin der Trachtenvereinigung Olten war.»

Anna Steinmann, die 65 Jahre alt wurde, war die Tochter von Adolf und Sophie Steinmann-Studer. Sie erwarb in Olten das Handelsdiplom. Nach einem Welschlandjahr übernahm sie eine Stelle bei den Hefefabriken in Olten. Diesem Unternehmen diente sie fortan 50 Jahre lang als Sekretärin. Zu Hause hatte sie sich um ihre vereinsamte und betagte Mutter zu kümmern. So war sie an ihren Geburtsort gefesselt. Mit ihrer feinen Art und ihren Kenntnissen hätte sie es in der Welt draussen vielleicht weiter bringen können, heisst es im Nachruf, der wenige Tage nach ihrem Tod in den

Regionalzeitungen erschien. Doch Anni Steinmann sei in Trimbach glücklich gewesen, «zumal es ihr vor 16 Jahren gelang, aus eigener Kraft an der Mättelhalde zusammen mit einer Freundin ein reizendes Heim zu bauen, in welches sie selbst auch zwei alte Tanten aufgenommen hatte.»

In der Freizeit sang Anni Steinmann im Trimbacher Kirchenchor und im Gesangsverein Olten. Dazu kam das grosse Engagement als Oltner Trachtenmutter, wie es im Nachruf heisst. Bis zu ihrem Tod präsidierte sie die Trachtenvereinigung. Im Kantonalvorstand war sie zudem als Kassierin tätig. Anna Steinmann interessiert sich auch für das politische Geschehen; als Mitglied von «Frau und Demokratie» engagiert sie sich für das Frauenstimmrecht. ek.

Angaben ohne Gewähr.

Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Details entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

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 zum Mittagstisch ein. Restaurant Kolping, Ringstrasse 27, Olten.

Kosten CHF 10.–

Jeweils Mittwoch ab 11.30 Uhr:

19.11.25, 17.12.25, 7.1.26, 28.1.,
18.2., 11.3., 1.4., 22.4., 13.5., 3.6.,
24.6., 15.7., 5.8., 26.8., 16.9., 7.10.,
28.10.**Anmeldung erwünscht:** 062 212 24 27**CULTIBO Zmittag**Gemeinsames Mittagessen an gewählten Freitagen – siehe www.cultibo.ch
Begegnungszentrum CULTIBO,
Aarauerstrasse 72, Olten.

Kosten CHF 10.–

Anmeldung am vorherigen Mittwoch:062 296 44 46, kontakt@cultibo.ch
Daten: 21.11.25, 5.12.25, 19.12.25,
16.1., 30.1, 27.2., 13.3., 27.3., 24.4.,
8.5., 22.5., 12.6., 26.6.**Historisches Museum Olten**www.hausdermuseen.ch,
062 206 18 00**Führung für Seniorinnen und Senioren.**

Jeweils am dritten Mittwoch im

Monat von 14.00 bis 15.00 Uhr, Anschliessend oft Austausch bei Kaffee und Kuchen.

Kunstmuseum Olten

Das Kunstmuseum Olten lädt Seniorinnen und Senioren zu verschiedenen Veranstaltungen z.B. Erzählabende mit Ines Henner, Freies Zeichnen mit Kunstschaaffenden, hingeschaut – Kunst, Kaffee und Kuchen, Kunst zum Zmittag, Kunst-Stadt-Spaziergang, öffentliche und private Führungen ein.

Auskunft unter 062 212 86 76,
info@kunstmuseumolten.ch,
www.kunstmuseumolten.ch**aktiv 66+ Angebot der Evangelisch-Reformierten Kirchgemeinde Olten**Einmal im Monat treffen wir uns im Saal der Pauluskirche, Grundstrasse 18, Olten zu unterschiedlichen Themen: Glaubensfragen, Vorträge, Theater etc. **Auskunft und Anmeldung:** Pfarrer Uwe Kaiser, 062 296 22 60, uwe.kaiser@ref-olten.ch
Daten: 16.1., 25.2., 13.3., 24.4., 20.5., 3.7.**aktiv 66+ Wandergruppe**Wir treffen uns einmal im Monat am Dienstag für Wanderungen in der Region. **Anmeldung und Auskunft:** Willy Guthertz 062 212 23 31, Jürg Schlegel 062 297 05 10.**aktiv66+ Treffpunkt Chörli**

Im Treffpunkt Chörli wird die Freude

am gemeinsamen Singen gepflegt. Dazu kommen regelmässige Auftritte in Altersheimen und an anderen Anlässen. Auskunft und Anmeldung: Röbi Theler, 062 216 19 33
Singproben jeweils samstags um 14.00 Uhr in der Calvinstube, Pauluskirche. Daten: 15.11.25, 20.12.25, 21.2., 21.3., 18.4., 16.5., 20.6., 15.8., 19.9., 17.10.**ZÄMEGOLAUF**

Gemeinsames Spazierwandern für alle ab 60. Jeden Mittwochnachmittag und zweimal monatlich am Montagvormittag. Von gemächlich bis zügig, von 2 bis 10 km, kostenlos und ohne Anmeldung.

Alle Infos und Treffpunkte auf:<https://www.zaemegolaufe.ch/olten>**Humor-Dessert**

Einmal im Monat am Dienstagnachmittag findet in der Calvinstube der Pauluskirche in Olten das Humor-Dessert statt. Eingeladen sind Menschen mit Demenz und deren Angehörige. Zwischen 14.30 und 17.00 Uhr kann man vorbeikommen wie es am Besten passt. Es gibt Kaffee und Kuchen mit einer Prise Humor. Daten: 6.1., 24.2., 24.3., 28.4., 26.5., 23.6., 28.7., 25.8., 29.9., 27.10., 24.11.

Angebote von Pro Senectute Olten-Gösigen

www.so.prosenectute.ch

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

Velotouren und Wandergruppen

Verlangen Sie das Outdoorprogramm mit detaillierten Programmangaben.

Weitere Informationen:

Susanne Tollardo, 062 287 10 20

Internationale TänzeIm Christkatholischen Kirchgemeindsaal, Kirchgasse 15, Olten
Am Mittwoch von 09.30 – 11.00 Uhr oder Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr.
Verlangen Sie den Flyer «Internationale Tänze Olten».**Café Balance – Bewegen & Begegnen**

Jeden Montag von 14.00–15.00 Uhr, im Christkatholischen Kirchgemeindsaal, Kirchgasse 15, Olten.

Fitness & Gymnastik

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

Weitere Informationen:

Susanne Tollardo, 062 287 10 20

Kulturkreis – gemeinsam Kultur geniessen

Monatliche Ausflüge zu Ausstellungen, ins Museum usw.

PétanqueJeden Dienstag, 13.45–16.00 Uhr, Pétanque Halle Trimbach, Feldliweg (hinter Schulhaus Gerbrunnen), www.pc-trimbach.ch**Jassen**

Einmal im Monat am Dienstagnachmittag in Dulliken, einmal im Monat am Mittwochnachmittag in Kappel. Verlangen Sie den Flyer mit den Daten und weiteren Informationen.

Angaben ohne Gewähr.

Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Details entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Dienstleistungen und Angebote

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

- **Koordinationsstelle Alter:** Informationen und Auskunft, Online-Anfragen, Newsletter, Fachvorträge, Kursprogramm usw.
- **Sozialberatung:** Finanzen, Vorsorge, Lebensgestaltung, Wohnen, Gesundheit, Soziale Themen
- **Kurse:** Fitness und Gymnastik, Tanzen, Veloutouren, Wanderungen, Englisch, Spanisch, Malen, Café Balance, Vogelkunde
- **Online im Alltag:** Beratung und Begleitung im digitalen Alltag
- **Aktivitäten:** Jassen, Kulturkreis, Pétanque
- **Hilfen zu Hause:** Aktiv Haushilfedienst, Administrativdienst, Treuhanddienst, Steuererklärungsdienst
- **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 zu Haltung, Pflege und Fütterung.

Alzheimer Solothurn, Beratungs- und Geschäftsstelle Kt. Solothurn, www.alz.ch/so, 062 212 00 80

Beratung und umfassende Hilfestellung für alle Menschen mit Demenz, ihre Angehörigen und

andere Betreuende: Angehörigengruppe, medizinische Hotline, zugehende Beratung, etc.

CineOr, www.youcinema.ch

Jeden ersten Dienstag (14.00 Uhr) des Monats im KinoKoni, Aaraustrasse 51 in Olten: interessanter Film mit Kaffee und Kuchen, Kosten CHF 19.–

Fokus-plus –**Fachstelle Sehbehinderung,****www.fokus-plus.ch, 062 212 77 20**

Diverse Angebote für Menschen mit einer Seheinschränkung: Beratung und Rehabilitation, Ausflüge, Wanderungen, Veranstaltungen, Kurse sowie Kontaktgruppen

Gemeinnütziger Frauenverein Olten,**www.gfvo.ch**

Mahlzeitendienst 079 568 19 66

EVA Entspannen-Verwöhnen-

Aktivsein 062 293 30 62

Qi Gong 076 391 38 27

INVA MOBIL,**www.invamobil.ch, 032 622 88 50**

Anerkannter Fahrdienst für vorübergehend oder dauernd mobilitätsbehinderte Menschen, die nur unter erschwerten Bedingungen oder gar nicht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln reisen können

Pro Audito Region Olten,**062 213 88 44,****sekretariat@proaudito-olten.ch****www.proaudito-olten.ch,**

Verein für Menschen mit Hörproblemen: Beratungsstelle, Rehabilitationskurse, Höranlagentest, gesellschaftliche und kulturelle Anlässe

Schweizerisches Rotes Kreuz**Kanton Solothurn,****www.srk-solothurn.ch,****032 622 37 20**

Besuchs- und Begleitdienst, Entlassungsdienst für pflegende Angehörige, Rotkreuz-Notruf, Ergotherapie, Kursangebot, Dementia Care, Helpdesk Entlastung, Rotkreuz-Fahrdienst für in der Mobilität eingeschränkte Menschen:

Tel. 0848 0848 99

(Mo–Fr von 08.30 – 11.30 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

Spitex,**www.spitex-olten.ch, 062 212 24 50**

Gesundheits- und Krankenpflege, Unterstützung im Haushalt

Tagesstätte Sonnegg**im Brügglipark Dulliken,****brueggli-dulliken.ch, 062 296 46 45**

Tagesbetreuung für alleinstehende, betreuungs- oder pflegebedürftige erwachsene Menschen

Spendenkonto

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

**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.sosenenectute.ch

Redaktion

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

Produktion

Layout:
Grafikmeier.ch,
René Meier, Olten

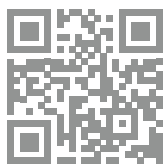
Druck:
Dietschi Print&Design AG,
Olten

Auflage: 4'200 Exemplare

Mitglieder IG aktives alter olten und umgebung

ADZ St. Martin	062 205 52 52	www.st-martin-olten.ch
APH Stadtpark	062 206 78 78	www.stadtpark-olten.ch
APH Haus zur Heimat	062 287 55 75	www.hauszurheimat.ch
APH Ruttiger	062 207 33 00	www.ruttigen.ch
APH Weingarten	062 205 13 00	www.weingarten-olten.ch
Alzheimer Solothurn	062 212 00 80	www.alz.ch/so
Cineor	062 788 50 00	www.youcinema.ch
Fokus-plus	062 212 77 20	www.fokus-plus.ch
Gemeinnütziger Frauenverein Olten	079 461 38 63	www.gfvo.ch
Katholische Kirche	062 287 23 11	www.katholten.ch
Kirchgemeinde Evang. Ref.	062 212 76 17	www.ref-olten.ch
Kirchgemeinde Christkath.	062 212 23 49	www.christkatholisch.ch/regionolten
INVA Mobil	062 391 37 87	www.invamobil.ch
Pro Audito Region Olten	062 213 88 44	www.proaudito-olten.ch
Pro Senectute Kanton Solothurn	062 287 10 20	www.so.prosenectute.ch
SRK Schweizerisches Rotes Kreuz	032 622 37 20	www.srk-solothurn.ch
Senevita Bornblich	062 311 00 00	www.senevita.ch
Senevita Casa Region Solothurn	032 661 00 93	www.senevitacasa.ch
Stadt Olten	062 206 12 16	www.olten.ch
Spitex Region Olten	062 212 24 50	www.spitexregionolten.ch
Tagesstätte Sonnegg im Brüggl Park	062 296 46 45	www.brueggli-dulliken.ch
Tierdörfli	062 207 90 00	www.tierdoerfli.ch
Tertianum Usego-Park	062 545 70 70	www.tertianum.ch

WEIL ES IM INTERNET AUCH SINNVOLLES GIBT.



Mit HEBORG.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.

HEBORG.CH



Seit 2002
Nisio AG

Bestattungen und Vorsorge

nisio.ch

Alessandro Räber-Fattorini
(DE/IT/FR/EN)



Ziegelfeldstrasse 12 | 4600 Olten | 062 216 01 01 | info@nisio.ch