

EINWOHNERGEMEINDE



LOHN-AMMANNSEGG

**PRO  
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER

# Älter werden in Lohn-Ammannsegg Adressen und Angebote



# Inhalt

Lohn-Ammansegg ist für Sie da.....	3
Auskunft .....	4
Altersberatung .....	5
Alterswohnungen .....	6
Aktivitäten .....	7
Beratungsangebote.....	8
Bewegung: Gymnastik & Tanzen.....	9
Bewegung: Wandern, Wanderwege .....	10
Bewegung: Velo- und E-Bike .....	11
Bildung .....	12
Demenz .....	13
Digitales.....	14
Engagement .....	15
Ergotherapie, Massage .....	16
Ernährungsberatung .....	17
Fahrdienste .....	18
Finanzielles.....	19
Generationen .....	20
Hilfe zu Hause .....	22
Hilfsmittel.....	23
Hörberatung.....	24
Kirchen .....	25
Mahlzeitendienste & Mittagstisch .....	26
Migration .....	27
Notrufsysteme .....	28
Pflege zu Hause .....	29
Pflege im Heim .....	30
Psychische Gesundheit.....	31
Rechtsauskunft.....	32
Sicherheit im Alter .....	33
Tagesstätten.....	34
Würdiger Abschied.....	35
Nützliche kantonale Informationen .....	36
Nützliche Links .....	37
Notizen.....	39

## Lohn-Ammannsegg ist für Sie da

Älter werden wir alle, als Einzelne und als Gesellschaft  
Wir sind für Sie da

Heute werden die Menschen älter als früher, auch in unserer Gemeinde wächst der Anteil der älteren Menschen stetig an. Diese Bevölkerungsschicht bietet uns als Gesellschaft viele Chancen, wir können gerade auch von Ihrer Erfahrung lernen. Wichtig als Gemeinde ist uns die Förderung von Begegnungen zwischen den Generationen – denn ein starkes Miteinander lebt von Austausch, Rücksicht und Wertschätzung.

Gerade Sie als ältere Menschen bieten uns mit Ihrer Lebenserfahrung und Zeit eine Chance, die wir nutzen wollen: Ihr Wissen und Engagement können das Zusammenleben von uns allen sehr bereichern. Sei es in der Freizeit, in der Schule oder in anderen Bereichen des Lebens.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie aber auch begleiten: Ob es um Gesundheit, Wohnen, soziale Kontakte, Freizeitgestaltung oder Unterstützungsangebote geht – wir geben Ihnen mit dieser Broschüre Informationen und zeigen Ihnen Wege auf, wie Sie diesen Lebensabschnitt selbstbestimmt und sicher gestalten können.

Wir hoffen, dass Sie in dieser Broschüre auch wertvolle Impulse finden – für sich selbst oder für Menschen, die Ihnen am Herzen liegen.

Haben Sie Anregungen, neue Ideen? Wir freuen uns auch sehr über Ihre Rückmeldungen zu dieser Informationsbroschüre!

Mit herzlichen Grüssen



Isabelle Scheidegger-Blunschy  
Gemeindepäsidentin



Walter Gatschet  
Gemeinderat



Ueli Stucki  
Gemeinderat

## Auskunft

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

---

### Auskunft Gemeinde Lohn-Ammannsegg

Ansprechstellen für das Alter in der Gemeinde sind:

- Gemeindeverwaltung
- Gemeindegewebseite

032 677 53 00 | [info@lohn-ammannsegg.ch](mailto:info@lohn-ammannsegg.ch)  
[www.lohn-ammannsegg.ch](http://www.lohn-ammannsegg.ch)

---

### Auskunft, Information & Triage Pro Senectute

Kostenlose Auskunft zu allgemeinen Altersfragen

032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### NOTABENE Dorfzeitung

[www.lohn-ammannsegg.ch/freizeit/nota-bene.html/139](http://www.lohn-ammannsegg.ch/freizeit/nota-bene.html/139)

---

### Digitale Angebotsplattform Alter

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

---

*Weitere Informationen unter: Amtliche Mitteilungen im Azeiger*

[www.lohn-ammannsegg.ch](http://www.lohn-ammannsegg.ch) (Soziales/Alter)

## Altersberatung

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

---

### Altersberatung Pro Senectute Kanton Solothurn

Beratung telefonisch, im Büro, externe Besuche oder per Video

Kostenlose Beratung zu:

- Finanzen & direkte Finanzhilfen
- Sozialversicherungen, Heimeintritt
- Persönliche Vorsorge (DOCUPASS)
- Lebensübergänge, Wohnen
- Gesundheit, Mobilität
- Digitalisierung

Pro Senectute Kanton Solothurn (Solothurn, Wasseramt, Thal-Gäu)

032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### AHV-Zweigstelle & Ausgleichkasse

AHV/IV, Ergänzungsleistung, Hilflosenentschädigung, KPV, IPV

AHV-Zweigstelle Sozialregion BBL, Bernstrasse 6, 4526 Biberist

032 671 12 60 | [ahvzweigstellebbl@biberist.ch](mailto:ahvzweigstellebbl@biberist.ch) | [www.biberist.ch](http://www.biberist.ch)

Ausgleichskasse Kanton Solothurn, Allmendweg 6, 4528 Zuchwil

032 686 22 00 | [info@akso.ch](mailto:info@akso.ch) | [www.akso.ch](http://www.akso.ch)

---

### Fachwissen Alter

Ratgeber, Rechner Ergänzungsleistungen, DOCUPASS, Kurssuche usw.

044 283 89 89 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

---

### Sozialregion BBL, Bernstrasse 6, Biberist

Triage, Sozialhilfe, Beistandschaften, Erwachsenenschutzabklärungen

032 671 12 60 | [sozialdienst@biberist.ch](mailto:sozialdienst@biberist.ch) | [www.biberist.ch](http://www.biberist.ch)

## Alterswohnungen

Im Alter ist die Wohnung ein zentraler und wichtiger Rückzugsraum. Es ist sinnvoll, sich in gesunden Tagen mit der eigenen Wohnsituation auseinanderzusetzen, um den eigenen Wohnraum altersgerecht zu gestalten oder Veränderungen rechtzeitig zu planen.

---

### WOBALO Wohnbaugenossenschaft Lohn/SO

032 641 31 56 | [verwaltung@loertscher-immobilien.ch](mailto:verwaltung@loertscher-immobilien.ch)  
[www.lohn-ammannsegg.ch](http://www.lohn-ammannsegg.ch)

---

### Alterswohnungen im Kanton Solothurn – Übersicht

Liste Alterswohnungen und Kontaktadressen im Kanton Solothurn

Pro Senectute Kanton Solothurn  
032 626 59 59 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### Age-Stiftung

Fachinformationen Wohnen & Alter, Finanzierung von Förderprojekten

Age-Stiftung, Kirchgasse 42, 8001 Zürich  
044 455 70 60 | [info@age-stiftung.ch](mailto:info@age-stiftung.ch) | [www.age-stiftung.ch](http://www.age-stiftung.ch)

## Aktivitäten

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

---

### Aktivitäten in und um Lohn-Ammannsegg

Seniorenclub «Zytlupe» – monatliche Zusammenkünfte und Ausflüge  
032 677 19 97 | [barbara.fortmann@bluewin.ch](mailto:barbara.fortmann@bluewin.ch)  
[www.lohn-ammannsegg.ch](http://www.lohn-ammannsegg.ch)

Frauenchor Lohn-Ammannsegg  
079 447 81 28 | [fjaeggi@bluewin.ch](mailto:fjaeggi@bluewin.ch) | [www.lohn-ammannsegg.ch](http://www.lohn-ammannsegg.ch)

Jass- und Spielnachmittag, für Personen aus Lohn-Ammannsegg  
032 677 19 03 | [iluterbacher@hotmail.com](mailto:iluterbacher@hotmail.com) | [www.lohn-ammannsegg.ch](http://www.lohn-ammannsegg.ch)

Musikgesellschaft, Lohn-Ammannsegg  
079 209 09 88 | [franz.gamper@bluewin.ch](mailto:franz.gamper@bluewin.ch)  
[www.mg-lohn-ammannsegg.ch](http://www.mg-lohn-ammannsegg.ch)

Samariterverein, Lohn-Ammannsegg  
032 623 16 59 / 079 298 79 24  
[samariterverein-lohn-ammannsegg@bluewin.ch](mailto:samariterverein-lohn-ammannsegg@bluewin.ch)  
[www.samariterverein-lohn-ammannsegg.ch](http://www.samariterverein-lohn-ammannsegg.ch)

Graue Panther Solothurn & Umgebung  
[graue-panther.so@solnet.ch](http://graue-panther.so@solnet.ch) | [www.graue-panther-so.ch](http://www.graue-panther-so.ch)

Ludothek Wasseramt  
079 517 96 91 | [ludothek@ludothekwasseramt.ch](mailto:ludothek@ludothekwasseramt.ch)  
[www.ludothekwasseramt.ch](http://www.ludothekwasseramt.ch)

Repair Café – flick+werk  
076 540 96 00 | [info@flickundwerk.ch](mailto:info@flickundwerk.ch) | [www.flickundwerk.ch](http://www.flickundwerk.ch)

TOBS! Theater Orchester Biel Solothurn  
032 626 20 70 | [info@tobs.ch@bluewin.ch](mailto:info@tobs.ch@bluewin.ch) | [www.tobs.ch](http://www.tobs.ch)

---

KulturLegi – Preisreduzierte Teilnahme an kulturellen Veranstaltungen  
062 837 07 48 | [i.krause@caritas-solothurn.ch](mailto:i.krause@caritas-solothurn.ch) | [www.kulturlegi.ch](http://www.kulturlegi.ch)  
Weitere Angebote unter: [www.lohn-ammannsegg.ch](http://www.lohn-ammannsegg.ch)

## Beratungsangebote

Hilfe anzunehmen, ist nicht immer einfach. Die sozialen Organisationen helfen Ihnen direkt oder weisen Sie der richtigen Stelle zu.

---

### Beratung in Altersfragen

Beratung telefonisch, im Büro, externe Besuche, per Video

032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### Fokus-plus Fachstelle für Sehbehinderung

Einen lösungsorientierten Umgang mit der Sehbehinderung finden

062 212 77 20 | [info@fokus-plus.ch](mailto:info@fokus-plus.ch) | [www.fokus-plus.ch](http://www.fokus-plus.ch)

---

### Krebsliga

Beratung und Unterstützung für Betroffene und Angehörige

032 628 68 10 | [info@krebssliga-so.ch](mailto:info@krebssliga-so.ch) | [www.solothurn.krebssliga.ch](http://www.solothurn.krebssliga.ch)

---

### Kontaktstelle Selbsthilfe

Übersicht Selbsthilfegruppen und Aufbau neuer Gruppen

062 296 93 91 | [info@selbsthilfesolothurn.ch](mailto:info@selbsthilfesolothurn.ch)  
[www.selbsthilfesolothurn.ch](http://www.selbsthilfesolothurn.ch)

---

### Lungenliga

Kompetenzzentrum rund um Lunge und Atmung

032 628 68 28 | [info@lungenliga-so.ch](mailto:info@lungenliga-so.ch) | [www.lungenliga.ch](http://www.lungenliga.ch)

---

### Perspektive Suchtberatung

Beratung bei Suchtproblemen aller Art

032 626 56 30 | [beratungsstellen@perspektive-so.ch](mailto:beratungsstellen@perspektive-so.ch)  
[www.perspektive-so.ch](http://www.perspektive-so.ch)

## Bewegung: Gymnastik & Tanzen

Zu zweit oder in der Gruppe, drinnen oder draussen, spielt keine Rolle. Entscheidend ist, dass man sich regelmässig bewegt. Bis ins hohe Alter können Beweglichkeit, Kraft und Koordination gezielt trainiert werden.

---

### Lohn-Ammannsegg – bewegt

032 677 24 50 | [mail@labewegt.ch](mailto:mail@labewegt.ch)  
[www.lohn-ammannsegg-bewegt.ch](http://www.lohn-ammannsegg-bewegt.ch)

---

### Bewegung – Pro Senectute

Gymnastik, Sicher stehen sicher gehen, Antara Rückentraining

032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### Bewegungspatenschaft – Pro Senectute

Bewegungscoaches begleiten Sie bei der alltäglichen Bewegung

032 626 59 59 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### Café Balance

032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### Musik und Bewegung

032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### Internationale Tänze

032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### Seniorentanz

032 623 46 62 | [info@seniorentanz-so.ch](mailto:info@seniorentanz-so.ch) | [www.seniorentanz-so.ch](http://www.seniorentanz-so.ch)

## Bewegung: Wandern, Wanderwege

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

---

### Pro Senectute Wandertouren

Wanderjahres-Programm

032 626 50 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### Tourenprogramm SAC Weissenstein

Die Sektion des SAC bietet verschiedene Touren an

[praesidium@sac-weissenstein.ch](mailto:praesidium@sac-weissenstein.ch) | [www.sac-weissenstein.ch](http://www.sac-weissenstein.ch)

---

### Wanderwege

Solothurn Tourismus

032 626 46 46 | [info@solothurn-city.ch](mailto:info@solothurn-city.ch) | [www.solothurn-city.ch](http://www.solothurn-city.ch)

Solothurner Wanderwege

032 618 31 00 | [info@solothurner-wanderwege.ch](mailto:info@solothurner-wanderwege.ch)

[www.solothurner-wanderwege.ch](http://www.solothurner-wanderwege.ch)

Swisstopo-App

kostenlose Karten-App von swisstopo | [www.swisstopo.admin.ch](http://www.swisstopo.admin.ch)

## Bewegung: Velo- und E-Bike

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

---

### Pro Senectute Velo- und E-Bike-Touren

Touren führen über Nebenstrassen, Wald- und Flurwege

032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### Pro Velo Region Solothurn

Velofahren in der Region

031 318 54 11 | [info@provelo.ch](mailto:info@provelo.ch) | [www.pro-velo.ch](http://www.pro-velo.ch)

---

### Radtouren rund um Lohn-Ammannsegg

[www.komoot.com](http://www.komoot.com) / [www.schweizmobil.ch](http://www.schweizmobil.ch)

---

### so!mobil

Mobilitätsmanagement im Kanton Solothurn

032 625 00 25 | [info@so-mobil.ch](mailto:info@so-mobil.ch) | [www.so-mobil.ch](http://www.so-mobil.ch)

---

### Veloland – Kanton Solothurn Tourismus

062 213 16 20 | [info@kantonsolothurntourismus.ch](mailto:info@kantonsolothurntourismus.ch)  
[www.kantonsolothurntourismus.ch/de/veloland/](http://www.kantonsolothurntourismus.ch/de/veloland/)

---

### E-Bike-Fahrkurse

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

032 626 59 20 | [info@repla.ch](mailto:info@repla.ch)  
[www.repla.ch/projekte/los/e-bike-kurs](http://www.repla.ch/projekte/los/e-bike-kurs)

## Bildung

Das Gehirn bleibt mit gezieltem Training bis ins hohe Alter leistungs- und entwicklungsfähig. Das Lernen in freudiger Atmosphäre hält Sie geistig fit.

---

### Prävention soH

Prävention und Informationen zu psychischer Gesundheit und Sucht

032 627 37 88 | [praevention@spital.so.ch](mailto:praevention@spital.so.ch)

---

### Bildungskurse – Pro Senectute

Kursprogramm Freizeit

032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### Cleveress – eine Sprache lernen während dem Teamkochen

032 526 82 86 | [bliechti@cleveress.ch](mailto:bliechti@cleveress.ch) | [www.cleveress.ch](http://www.cleveress.ch)

---

### Seniorenuniversitäten Luzern – Basel – Bern

Bildung & Kultur 60plus

079 334 43 38 | [info@uni-3.ch](mailto:info@uni-3.ch) | [www.uni-3.ch](http://www.uni-3.ch)

---

### UNITRE – Italienische Volkshochschule

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

[unitre.so@gmail.com](mailto:unitre.so@gmail.com) | [www.unitre.ch](http://www.unitre.ch)

---

### Volkshochschule Solothurn

Sprachen, Allgemeinbildung und mehr

032 626 40 10 | [info@vhs-so.ch](mailto:info@vhs-so.ch) | [www.vhs-so.ch](http://www.vhs-so.ch)

## Demenz

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

---

### Beratung & Fachinformationen

Koordinationsstelle Demenz leben, Unterstützung & Vernetzung  
062 212 31 73 | [info@demenzleben-so.ch](mailto:info@demenzleben-so.ch) | [www.demenzleben-so.ch](http://www.demenzleben-so.ch)

Alzheimer Solothurn  
062 212 00 80 | [solothurn@alz.ch](mailto:solothurn@alz.ch)  
[www.alzheimer-schweiz.ch/de/solothurn](http://www.alzheimer-schweiz.ch/de/solothurn)

Beratung & Finanzhilfe Pro Senectute  
032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

Demenz-Forschung Schweiz  
044 271 35 11 | [info@demenz-forschung.ch](mailto:info@demenz-forschung.ch)  
[www.demenz-forschung.ch](http://www.demenz-forschung.ch)

Schweizerische Hirnliga für das gesunde Hirn  
031 310 20 91 | [info@hirnliga.ch](mailto:info@hirnliga.ch) | [www.hirnliga.ch](http://www.hirnliga.ch)

Neurologie Alterspsychiatrie, Diagnostik Behandlung  
032 627 35 17 | E-Mail über Kontaktformular  
[www.solothurnerspitaeler.ch](http://www.solothurnerspitaeler.ch)

Ludothek Solothurn, Spielverleih für an Demenz erkrankte Personen  
032 623 80 55 | [ludo.solothurn@bluewin.ch](mailto:ludo.solothurn@bluewin.ch)  
[www.ludotheksolothurn.ch](http://www.ludotheksolothurn.ch)

Psychiatrische Dienste  
032 627 11 11 | E-Mail über Kontaktformular  
[www.solothurnerspitaeler.ch](http://www.solothurnerspitaeler.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 Fragen und Problemstellungen, Hausbesuche durch Digital Coaches, Einrichten der IT-Infrastruktur, Erklärung der Anwendungen, elektronische Zahlungen, digital einkaufen, SBB-Billett online bestellen usw.

032 626 59 59 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### Solothurn Computeria

Gruppentreffen mit digitalen Anleitungen

Cucina Arte, Brüggmoosstrasse 13, 4500 Solothurn  
[www.computeria-solothurn.ch](http://www.computeria-solothurn.ch)

---

### Polizei Prävention

Informationen zu Kriminalität, Betrug an Seniorinnen und Senioren

032 627 71 11 | [praevention@kapo.so.ch](mailto:praevention@kapo.so.ch)

Die Polizei ist immer für Sie da – im Notfall: 112, 117 [www.polizei.so.ch](http://www.polizei.so.ch)



## Engagement

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

---

### Engagement in der Altersarbeit

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

032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### als Beistand/Beiständin

032 671 12 60 | [sozialdienst@biberist.ch](mailto:sozialdienst@biberist.ch) | [www.biberist.ch](http://www.biberist.ch)

---

### Engagement im SRK-Fahrdienst

032 622 37 20 | [freiwillig@srk-solothurn.ch](mailto:freiwillig@srk-solothurn.ch) | [www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch)

---

### Engagement Schule – SeniorIn im Klassenzimmer

Schule Lohn Ammannsegg

032 677 57 26 | [schulleitung@schule-lohn-ammannsegg.ch](mailto:schulleitung@schule-lohn-ammannsegg.ch)

Projektleitung: Pro Senectute Kanton Solothurn

032 626 59 60 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### INVA mobil

Engagement für Personen mit eingeschränkter Mobilität

Bewerbungen an:

INVA mobil, Grabackerstrasse 6, 4500 Solothurn

[office@invamobil.ch](mailto:office@invamobil.ch)

---

### Jobs – Benevol

Benevol Schweiz | [info@benevol-so.ch](mailto:info@benevol-so.ch) | [www.benevol-jobs.ch](http://www.benevol-jobs.ch)

## Ergotherapie, Massage

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

---

### Ergotherapie Bürgerspital Solothurn

032 627 41 62 | [ergotherapie.bss@spital.so.ch](mailto:ergotherapie.bss@spital.so.ch)  
[www.solothurnerspitaeler.ch](http://www.solothurnerspitaeler.ch)

---

### Ergotherapie SRK Kanton Solothurn

032 622 38 27 | [ergo.solothurn@redcross.ch](mailto:ergo.solothurn@redcross.ch) | [www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch)

---

### Massagepraxis

032 677 02 02 | [uaerni@bluemail.ch](mailto:uaerni@bluemail.ch) | [www.massagepraxis-aerni.ch](http://www.massagepraxis-aerni.ch)

---

*Ergotherapie-Verband Schweiz:*

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

*Podologie Berufs- und Fachverband:*

[www.podologie.swiss](http://www.podologie.swiss); [www.podologie-efz-verein.ch](http://www.podologie-efz-verein.ch)

Verband der medizinischen Massage Schweiz:

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

## Ernährungsberatung

Eine ausgewogene Ernährung im Alter wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden aus. Für spezifische Fragen zur Ernährung stehen Fachpersonen zur Verfügung.

---

### Bürgerspital Solothurn – Ernährungsberatung

032 627 41 80 | [ernaehrungsberatung.bss@spital.so.ch](mailto:ernaehrungsberatung.bss@spital.so.ch)  
[www.solothurnerspitaeler.ch](http://www.solothurnerspitaeler.ch)

---

### Cleveress – Ernährungsberatung

032 526 82 86 | [bliechti@cleveress.ch](mailto:bliechti@cleveress.ch) | [www.cleveress.ch](http://www.cleveress.ch)

---

### Diabetes Solothurn

062 296 80 82 | [info@diabetessolothurn.ch](mailto:info@diabetessolothurn.ch)  
[www.diabetessolothurn.ch](http://www.diabetessolothurn.ch)

---

### Schweizerischer Verband Ernährungsberater/innen SVDE

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

031 313 88 70 | [service@svde-asdd.ch](mailto:service@svde-asdd.ch) | [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

## Fahrdienste

Im Alter spielt die Mobilität eine wichtige Rolle, mit dem öffentlichen Verkehr oder mit dem eigenen Auto. Älteren Autofahrerinnen und Autofahrern wird empfohlen, die Fahreignung kontinuierlich kritisch zu hinterfragen. Für die Mobilität stehen der öffentliche Verkehr sowie Fahrdienste zur Verfügung.

---

### Rotkreuz-Fahrdienst

Fahrdienst bei eingeschränkter Mobilität

0848 0848 99 | [fahrdienst@srk-solothurn.ch](mailto:fahrdienst@srk-solothurn.ch) | [www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch)

---

### INVA mobil

Fahrdienst bei eingeschränkter Mobilität

032 622 88 50 | [office@invamobil.ch](mailto:office@invamobil.ch) | [www.invamobil.ch](http://www.invamobil.ch)

---

### BFT Behindertenferntransport

Ferntransporte in der Schweiz und in das grenznahe Ausland für mobilitäts-eingeschränkte Personen

061 331 34 34 | [bft.basel@bluewin.ch](mailto:bft.basel@bluewin.ch)  
[www.behinderten-fern-transport.ch](http://www.behinderten-fern-transport.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. Spezialisierte Fachpersonen sind für Sie da.

---

### Administrativdienst, Steuererklärungs- und Treuhanddienst

Für urteilsfähige SeniorInnen: Administrative Hilfe bei Monatszahlungen. Ein Treuhandmandat einrichten, wenn es nicht mehr allein geht.

Pro Senectute Kanton Solothurn (Solothurn, Wasseramt, Thal-Gäu)  
032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### AHV-Zweigstelle & Ausgleichkasse

AHV/IV, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung, KPV, IPV

AHV-Zweigstelle Sozialregion BBL, Bernstrasse 6, 4526 Biberist  
032 671 12 60 | [ahvzweigstellebbl@biberist.ch](mailto:ahvzweigstellebbl@biberist.ch) | [www.biberist.ch](http://www.biberist.ch)

Ausgleichskasse Kanton Solothurn, Allmendweg 6, 4528 Zuchwil  
032 686 22 00 | [info@akso.ch](mailto:info@akso.ch) | [www.akso.ch](http://www.akso.ch)

---

### Budget- und Schuldenberatung Aargau/Solothurn

0800 708 708 Beratungs-Hotline | 062 822 82 11  
[info@schulden-ag-so.ch](mailto:info@schulden-ag-so.ch) | [www.schulden-ag-so.ch](http://www.schulden-ag-so.ch)

---

### Finanzhilfe – Pro Senectute Kanton Solothurn

Finanzhilfe für finanzielle Notlagen

Pro Senectute Kanton Solothurn (Wasseramt, Thal-Gäu)  
032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### Winterhilfe

Überbrückung bei dringenden finanziellen Notlagen

079 202 27 27 | [solothurn@winterhilfe.ch](mailto:solothurn@winterhilfe.ch) | [www.so.winterhilfe.ch](http://www.so.winterhilfe.ch)

## Generationen

Die Kontaktpflege zwischen und innerhalb der Generationen kann auf verschiedenen Ebenen erfolgen. Generationenarbeit sichert das Zusammenspiel zwischen den jüngeren und älteren Menschen. Es geht darum, das Erlebte und Erfahrene weiterzugeben.

---

### Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer

Seniorinnen & Senioren geben ihre Lebenserfahrung für die Kinder

Kantonale Projektleitung Pro Senectute Kanton Solothurn

032 626 59 59 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### SSR – Schweizerischer Seniorenrat

Beratungsorgan Bundesrat, Förderung Generationen-Solidarität

031 311 89 07 | [info@ssr-csa.ch](mailto:info@ssr-csa.ch) | [www.ssr-csa.ch](http://www.ssr-csa.ch)





## Rochen – ein Ort für alle Generationen

### Mehr als nur ein Schulgebäude

Das neue Schulhaus Rochen ist nicht nur ein moderner Lernort für die Kinder von Lohn-Ammannsegg. Mit Kulturraum und Turnhalle bietet es der ganzen Bevölkerung vielfältige Möglichkeiten zur Begegnung und zur aktiven Teilnahme am Gemeindeleben. Davon profitieren Jung und Alt gleichermaßen – ein Gewinn für alle Generationen.

## Hilfe zu Hause

Die Hilfe zu Hause ermöglicht das selbständige Wohnen in den eigenen vier Wänden. Es gibt Nonprofit- und profitorientierte Organisationen, die Hilfe anbieten. Es ist wichtig, dass Seniorinnen und Senioren vor der Auftragserteilung immer auch die Finanzierung klären und sicherstellen.

---

### Aktiv Haushilfedienst – Pro Senectute

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

032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### Hauswirtschaft – Spitex Aare

Hauswirtschaft, Reinigungsdienst, Botengänge

032 351 61 16 | [info.hessigkofen@spitex-aare.ch](mailto:info.hessigkofen@spitex-aare.ch) | [www.spitex-aare.ch](http://www.spitex-aare.ch)

---

### SRK-Entlastungsdienst für pflegende Angehörige

Entlastungsangebote für pflegende Angehörige

032 622 37 20 | [entlastung@srk-solothurn.ch](mailto:entlastung@srk-solothurn.ch) | [www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch)

---

### Entlastungsdienst – Aargau-Solothurn

Betreuung, Begleitung, Einkaufen, Ernährung, Haushalt

058 680 21 50 | [ag-so@entlastungsdienst.ch](mailto:ag-so@entlastungsdienst.ch)  
[www.entlastungsdienst.ch](http://www.entlastungsdienst.ch)

## Hilfsmittel

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

---

Beratung, Vermittlung & Finanzierung – Pro Senectute  
Pro Senectute Kanton Solothurn (Wasseramt, Thal-Gäu)  
Hauptbahnhofstrasse 12, 4502 Solothurn  
032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

Exma Vision Ausstellung und Beratung  
Dünnernstrasse 32, 4702 Oensingen  
062 388 20 20 | [exma@sahb.ch](mailto:exma@sahb.ch) | [www.sahb.ch](http://www.sahb.ch)

Hilfsmittel Verein ALS Schweiz  
044 887 17 20 | [esther.frey@als-schweiz.ch](mailto:esther.frey@als-schweiz.ch) | [www.als-schweiz.ch](http://www.als-schweiz.ch)

Hilfsmittel-Markt GmbH  
Leenrütimattweg 7, 4704 Niederbipp  
032 941 42 52 | [info@hilfsmittelmarkt.ch](mailto:info@hilfsmittelmarkt.ch) | [www.hilfsmittelmarkt.ch](http://www.hilfsmittelmarkt.ch)

Hilfsmittel-Shop Pro Senectute mit Ausstellung  
Im Schild, Eichenweg 4, 4410 Liestal  
061 206 44 33 | [hilfsmittel@bb.prosenectute.ch](mailto:hilfsmittel@bb.prosenectute.ch)  
[www.bb.pro-senectute.ch](http://www.bb.pro-senectute.ch)

orthopunkt, Solothurn  
Schöngrünstrasse 35, 4500 Solothurn  
032 623 00 53 | [info@orthopunkt.ch](mailto:info@orthopunkt.ch) | [www.orthopunkt.ch](http://www.orthopunkt.ch)

Ortho Team Mattle AG, Solothurn  
Dornacherplatz 7, 4500 Solothurn  
032 624 11 55 | [solothurn@ortho-team.ch](mailto:solothurn@ortho-team.ch) | [www.ortho-team.ch](http://www.ortho-team.ch)

Ortho Tec, Orthopädie-Schuhtechnik  
Hauptgasse 32, 4500 Solothurn  
032 623 14 46 | [orthotec4500@gmail.com](mailto:orthotec4500@gmail.com)  
[www.ortho-tec-solothurn.ch](http://www.ortho-tec-solothurn.ch)

## 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, dass Sie eine Fachberatung in Anspruch nehmen.

---

### Beratung und Finanzierung Hörgeräte

Beratung & Finanzhilfen Pro Senectute

032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### Anbieter Hörgeräte

Akustik Schweiz Elsässer Hörberatung AG

Schänzlistasse 6, 4500 Solothurn

032 623 75 76 | [info@elsaesser.ch](mailto:info@elsaesser.ch) | [www.aaa-elsaesser.ch](http://www.aaa-elsaesser.ch)

Amplifon AG

Amplifon Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 8, 4500 Solothurn

032 621 32 33 | [solothurn@amplifon.com](mailto:solothurn@amplifon.com) | [www.amplifon.com](http://www.amplifon.com)

Audika AG

Hörcenter Solothurn, Amthausplatz 1, 4500 Solothurn

032 621 88 35 | [solothurn@audika.ch](mailto:solothurn@audika.ch) | [www.audika.ch](http://www.audika.ch)

Kind Hörzentralen AG

Hauptgasse 25, 4500 Solothurn

032 622 84 39 | [solothurn@kind.ch](mailto:solothurn@kind.ch) | [www.kind.com](http://www.kind.com)

Kochrian Hörsysteme

Schanzenstrasse 4, 4500 Solothurn

032 510 84 84 | [kontakt@kochrian.ch](mailto:kontakt@kochrian.ch) | [www.kochrian.ch](http://www.kochrian.ch)

## Kirchen

Die Landeskirchen bieten verschiedene Angebote für Seniorinnen und Senioren an. Die jeweiligen Kirchgemeinden vermitteln gerne die passenden Möglichkeiten oder Angebote.

---

### Kirchen Lohn-Ammannsegg

Reformierte Kirchgemeinde Biberist-Gerlafingen-Lohn-Ammannsegg  
032 677 21 83 | stefan.dietrich@ref-biberist-gerlafingen.ch  
www.ref-biberist-gerlafingen.ch

Röm.-kath. Kirchgemeinde Biberist-Lohn-Ammannsegg-Bucheggberg  
032 671 20 31 | pfarrei.lohn@pastoralraum-wwb.ch  
www.pastoralraum-wwb.ch

Christkatholische Kirchgemeinde zu Franziskanern Solothurn  
032 623 39 33 | solothurn@christkatholisch.ch  
www.christkatholisch.ch

---

### Übersicht verschiedene Angebote

Ökumenische Not- und Passantenhilfe – Übersicht

Verwaltung der ref. Kirchgemeinde Solothurn  
032 626 30 30 | verwaltung@solothurnref.ch  
www.ref-bezirkssynode-solothurn.ch

## Mahlzeitendienste & Mittagstisch

Ausgewogene, gesunde Ernährung tut dem Körper gut. Gemeinsam essen und gleichzeitig Kontakte pflegen tut der Seele gut.

---

### Mahlzeitendienst

Spitex Aare – 365 Tage nach Hause geliefert  
032 351 61 16 | [info.hessigkofen@spitex-aare.ch](mailto:info.hessigkofen@spitex-aare.ch) | [www.spitex-aare.ch](http://www.spitex-aare.ch)

Mahlzeitendienst Mo-So  
Alters- und Pflegeheim Bad-Ammannsegg, Lohn-Ammannsegg  
032 766 52 00 | [info@bad-ammannsegg.ch](mailto:info@bad-ammannsegg.ch)  
[www.bad-ammannsegg.ch](http://www.bad-ammannsegg.ch)

Casa Gusto Pro Senectute  
058 451 50 50 | [casa-gusto@prosenectute.ch](mailto:casa-gusto@prosenectute.ch) | [www.casa-gusto.ch](http://www.casa-gusto.ch)

---

### Mittagstisch

Mittagstisch Lukaskirche Lohn-Ammannsegg, jeden 2. Donnerstag im Monat. Anmeldung bis am Montag vor dem nächsten Mittagstisch bei:

Isabella Kiener | 032 677 25 01 | 079 307 35 03

## Migration

Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund haben ihr eigenes Land zum Teil schon vor vielen Jahren verlassen. Viele hatten vor, wieder in ihr Ursprungsland zurückzukehren, bleiben aber aus verschiedenen Gründen in der Schweiz. Für Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund stehen verschiedene Angebote bereit.

---

### Caritas Regio

Treffpunkt, Konversation und administrative Unterstützung

032 623 08 91 | [info@caritas.ch](mailto:info@caritas.ch) | [www.caritas-regio.ch](http://www.caritas-regio.ch)

---

### Frabina

Professionelle Beratung von Menschen unterschiedlicher Nationalitäten

031 381 27 01 | [info@frabina.ch](mailto:info@frabina.ch) | [www.frabina.ch](http://www.frabina.ch)

---

### HEKS

Information, Beratung, Migrationsbiografie

062 836 30 20 | [visite-agso@heks.ch](mailto:visite-agso@heks.ch) | [www.heks.ch](http://www.heks.ch)

---

### Information & Beratung – Pro Senectute

Vorträge zum Alter für Migrationsgruppen, Beratungen

032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### SRK – Redcross.ch

Broschüren Altersthemen mit Übersetzungen in Fremdsprachen

058 400 41 11 | [info@redcross.ch](mailto:info@redcross.ch) | [www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)

## Beratung zu Notrufsystemen

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.

---

### Spitex Aare – 24h-Notruf

032 351 61 16 | [info.hessigkofen@spitex-aare.ch](mailto:info.hessigkofen@spitex-aare.ch) | [www.spitex-aare.ch](http://www.spitex-aare.ch)

---

### StrongAge – Sicherheitssystem

Sensorsysteme mit integriertem Meldesystem und Angehörigen-App

079 209 11 82 | [hugo.saner@bluewin.ch](mailto:hugo.saner@bluewin.ch) | [www.strongage.ch](http://www.strongage.ch)

---

### SRK-Notrufsystem – Schweizerisches Rotes Kreuz

Notfalluhr mit Alarmtaste

032 622 37 20 | [notruf@srk-solothurn.ch](mailto:notruf@srk-solothurn.ch) | [www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch)

---

### SmartLife Care Notruflösungen – Swisscom

0848 65 65 65 | [support@smartlifecare.ch](mailto:support@smartlifecare.ch)

[www.smartlife-care.ch](http://www.smartlife-care.ch)

---

### Limmex Notrufsystem

Beratung von Notrufsystemen

044 577 74 00 | [info@limmex.com](mailto:info@limmex.com) | [www.limmex.com](http://www.limmex.com)

---

### Vermittlung & Finanzierung Pro Senectute

Beratung zu und Finanzierung von Notrufsystemen

Pro Senectute Kanton Solothurn (Wasseramt, Thal-Gäu)

032 656 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

## Pflege zu Hause

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 Aare

Spitex mit Versorgungspflicht: Pflege, Psychiatrische Pflege, Wundberatung, Hauswirtschaft, Palliative Care, Mahlzeitendienst, 24h-Notruf, Fusspflege, Reinigungsdienst, Krankenmobilen.

032 351 61 16 | [info.hessigkofen@spitex-aare.ch](mailto:info.hessigkofen@spitex-aare.ch) | [www.spitex-aare.ch](http://www.spitex-aare.ch)

---

### Palliative Care

Entlastungsdienst, Trauerbegleitung, Fachinformationen, Schulungen

077 522 29 84 | [info@palliative-so.ch](mailto:info@palliative-so.ch) | [www.palliative-so.ch](http://www.palliative-so.ch)

Helpline

Fragen rund um die palliative Betreuung im Kanton Solothurn  
24h-Helpline | 079 894 17 89 | [helpline@palliative-so.ch](mailto:helpline@palliative-so.ch)

---

### Gesundheitsförderung im Alter

Fachpublikationen, Information, Merkblätter, Hinweise

032 627 23 11 | [ag@ddi.so.ch](mailto:ag@ddi.so.ch) | [www.so.ch](http://www.so.ch)

032 627 93 71 | [gesundheitsamt@ddi.so.ch](mailto:gesundheitsamt@ddi.so.ch)

[so.ch/verwaltung/departement-des-innern/gesundheitsamt/](http://so.ch/verwaltung/departement-des-innern/gesundheitsamt/)

---

*Spitex NPO mit Versorgungspflicht:*

Spitex Verband Kanton Solothurn SVKS - Home ([spitexso.ch](http://spitexso.ch))

## Pflege im Heim

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

---

### Alters- und Pflegeheim Bad-Ammannsegg

032 677 52 00 | [info@bad-ammannsegg.ch](mailto:info@bad-ammannsegg.ch)  
[www.bad-ammannsegg.ch](http://www.bad-ammannsegg.ch)

---

### Alters- und Pflegeheim Heimetblick, Biberist

032 671 23 00 | [info@heimetblick.ch](mailto:info@heimetblick.ch) | [www.heimetblick.ch](http://www.heimetblick.ch)

---

### Alters- und Pflegeheim Läbesgarte Bleichematt, Biberist

032 671 67 11 | [info@laebesgarte.ch](mailto:info@laebesgarte.ch) | [www.laebesgarte.ch](http://www.laebesgarte.ch)

---

### Alterssitz Buechibärg, Lüterswil

032 351 14 53 | [info@alterssitz.ch](mailto:info@alterssitz.ch) | [www.alterssitz-buechibaerg.ch](http://www.alterssitz-buechibaerg.ch)

---

## Übersicht Alters- / Pflegeheime & Tagesstätten SO

Gemeinschaft Solothurner Alters- und Pflegeheime GSA  
032 685 43 01 | [sekretariat.gsa@bluewin.ch](mailto:sekretariat.gsa@bluewin.ch) | [www.altersheime-gsa.ch](http://www.altersheime-gsa.ch)

---

## Beratung Finanzierung Heimaufenthalt – Pro Senectute

Pro Senectute Kanton Solothurn  
032 626 59 79 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

## 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.

---

### Alterspsychiatrie – Solothurner Spitäler AG

032 627 14 27 | [info.pd@spital.so.ch](mailto:info.pd@spital.so.ch) | [www.so-h.ch](http://www.so-h.ch)

---

### Besuchsdienst – Solodaris

032 628 33 33 | [solodaris@solodaris.ch](mailto:solodaris@solodaris.ch) | [www.solodaris.ch](http://www.solodaris.ch)

---

### Dargebotene Hand

Die Dargebotene Hand Nordwest  
Telefon 143 | [biel-bienne@143.ch](mailto:biel-bienne@143.ch) | [biel.143.ch](http://biel.143.ch) (Webseite)

---

### Fachstelle für Suchtprävention – Blaues Kreuz

032 534 69 70 | [info-so@suchtpraevention.org](mailto:info-so@suchtpraevention.org) | [www.blaueskreuz.ch](http://www.blaueskreuz.ch)

---

### Perspektive

032 626 56 56 | [info@perspektive-so.ch](mailto:info@perspektive-so.ch) | [www.perspektive-so.ch](http://www.perspektive-so.ch)

---

### Pro Mente Sana

044 446 55 00 | 0848 800 858 (kostenlos) | [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

---

### Suizidpräventionsstelle

0840 112 112 Notfall | 032 627 14 44 | [suizidpraevention@spital.so.ch](mailto:suizidpraevention@spital.so.ch)  
[www.solothurnerspitaeler.ch](http://www.solothurnerspitaeler.ch)

---

*Tipps für psychische Gesundheit beim Älterwerden*  
[www.hebsorg.ch](http://www.hebsorg.ch) | [www.wie-gehts-dir.ch](http://www.wie-gehts-dir.ch)

## Rechtsauskunft

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

---

### Anwaltsverband Kanton Solothurn

Informationen zu Verband und Mitgliedern, Anwaltssuche

Solothurnischer Anwaltsverband

032 621 00 26 | [info@solav.ch](mailto:info@solav.ch) | [www.solav.ch](http://www.solav.ch)

---

### Frauenzentrale

Rechtsberatung zu verschiedenen Themen

032 623 77 24 | [www.frauenzentrale-so.ch](http://www.frauenzentrale-so.ch)

---

### Hauseigentümergebiet Region Solothurn HEV

Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft

032 623 08 88 | [info@hev-solothurn.ch](mailto:info@hev-solothurn.ch) | [www.hev-solothurn.ch](http://www.hev-solothurn.ch)

---

### Mieterinnen- und Mieterverband

Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft

0848 062 032 | [www.mieterverband.ch](http://www.mieterverband.ch) | [mvso@bluewin.ch](mailto:mvso@bluewin.ch)

---

### Verband Solothurnischer Notare

Notare mit solothurnischem Notariatspatent

Mitgliederverzeichnis: [www.solothurnernotare.ch](http://www.solothurnernotare.ch)

## Sicherheit im Alter

Wären Sie vorbereitet, wenn Sie ein Schockanruf erreicht oder ein falscher Polizist vor Ihrer Türe steht? Die Polizei warnt immer wieder und informiert über die Betrugsarten. Über Gewalt im Alter zu sprechen, ist oft schwierig. Versuchen Sie es trotzdem und nehmen Sie Hilfe an.

---

### Betrug – Polizei Kanton Solothurn

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

Polizei Kanton Solothurn, Prävention

032 627 71 11 | [www.polizei.so.ch](http://www.polizei.so.ch)

032 627 98 00 | Polizeiposten Biberist

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

---

### Beratungsstelle Opferhilfe Kanton Solothurn

Beratungsstelle Opfer psychische, körperliche oder sexuelle Gewalt

062 311 86 66 | [opferberatung@ddi.so.ch](mailto:opferberatung@ddi.so.ch) | [www.opferhilfe.so.ch](http://www.opferhilfe.so.ch)

---

### Häusliche Gewalt

Beratung, Begleitung und Unterstützung bei Gewalteinwirkungen

032 627 63 16 | [haeuslichegewalt@ddi.so.ch](mailto:haeuslichegewalt@ddi.so.ch) | [www.so.ch](http://www.so.ch)

---

### Suizid Präventionsstelle

Psychiatrische Dienste, Kriseninterventionszentrum

0840 112 112 Notfall | 032 627 11 11 | [www.solothurnerspitaeler.ch](http://www.solothurnerspitaeler.ch)

---

### UBA

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

0848 00 13 13 | [info@uba.ch](mailto:info@uba.ch) | [www.uba.ch](http://www.uba.ch)

## 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.

---

### Stiftung Blumenfeld

032 686 62 11 | [info@blumenfeld-zuchwil.ch](mailto:info@blumenfeld-zuchwil.ch)  
[www.blumenfeld-zuchwil.ch](http://www.blumenfeld-zuchwil.ch)

---

### Tagesstätte Uszyt, Grenchen

076 436 2386 | [info@seta.uszyt.ch](mailto:info@seta.uszyt.ch)  
[www.seta-uszyt.ch](http://www.seta-uszyt.ch)

---

### Übersicht Heime und Tagesstätten Kanton Solothurn

032 685 43 01 | [sekretariat.gsa@bluewin.ch](mailto:sekretariat.gsa@bluewin.ch) | [www.altersheime-gsa.ch](http://www.altersheime-gsa.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 & Vorsorge DOCUPASS

062 287 10 20 | [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

---

### Lohn-Ammannsegg – Informationen Todesfall

032 677 53 00 | [www.lohn-ammannsegg.ch](http://www.lohn-ammannsegg.ch)  
(siehe Verwaltung – Dienstleistungen)

---

### Hospiz Kanton Solothurn

032 621 58 76 | [geschaeftsleitung@hospiz-solothurn.ch](mailto:geschaeftsleitung@hospiz-solothurn.ch)  
[www.hospiz-solothurn.ch](http://www.hospiz-solothurn.ch)

---

### Palliative.so

077 522 29 84 | [info@palliative-so.ch](mailto:info@palliative-so.ch) | [www.palliative-so.ch](http://www.palliative-so.ch)  
079 894 17 89 | Helpline 24h/7 Tage | [www.palliative-so.ch](http://www.palliative-so.ch)

---

### Trauercafé, Trauerbegleitung Solothurn

079 912 47 77 | [info@hospizgruppe-so.ch](mailto:info@hospizgruppe-so.ch) | [www.hospizgruppe-so.ch](http://www.hospizgruppe-so.ch)

---

*Weitere Angebote zum Thema: siehe unter Kirchen*

## Nützliche kantonale Informationen

---

Die kantonale Verwaltung hat verschiedene nützliche Fachinformationen bereitgestellt:

### Informationen Behandlung und Pflege

Link: [www.so.ch/verwaltung/departement-des-innern](http://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](http://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
-

## Nützliche Links

---

### Ärzte

Hausärzte Solothurn | [www.hausaerzte-solothurn.ch](http://www.hausaerzte-solothurn.ch)

---

### Sozial- und Gesundheitsorganisationen

Altersheime Kanton Solothurn | [www.altersheime-gsa.ch](http://www.altersheime-gsa.ch)

Alzheimer Solothurn | [www.alzheimer-schweiz/de/solothurn](http://www.alzheimer-schweiz/de/solothurn)

Hospiz Solothurn | [www.hospiz-solothurn.ch](http://www.hospiz-solothurn.ch)

Informationen Alter | [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch)

Koordinationsstelle Demenz leben | [www.demenzleben-so.ch](http://www.demenzleben-so.ch)

Krebsliga Kanton Solothurn | [www.krebsliga-so.ch](http://www.krebsliga-so.ch)

Lungenliga Solothurn | [www.lungenliga.ch](http://www.lungenliga.ch)

Palliative SO | [www.palliative-so.ch](http://www.palliative-so.ch)

Pro Infirmis Solothurn | [www.proinfirmis.ch](http://www.proinfirmis.ch)

Pro Senectute Kanton Solothurn | [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

Schweizerisches Rotes Kreuz | [www.srk-solothurn.ch](http://www.srk-solothurn.ch)

Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen | [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

Spitex-Verband Kanton Solothurn | [www.spitexo.ch](http://www.spitexo.ch)

Prävention/Suchtberatung | [www.perspektive-so.ch](http://www.perspektive-so.ch)

---

### Therapie- und Komplementärformen

Achtsamkeit | [www.mindfulness.swiss](http://www.mindfulness.swiss)

Anthroposophie | [www.anthroposophie.ch](http://www.anthroposophie.ch)

Craniosacral-Therapie | [www.craniosuisse.ch](http://www.craniosuisse.ch)

Eurythmie | [www.eurythmie-verband.ch](http://www.eurythmie-verband.ch)

Ergotherapie | [www.ergotherapie.ch](http://www.ergotherapie.ch)

Ernährung | [www.svde-asdd.ch](http://www.svde-asdd.ch)

Hypnose | [www.verband-schweizer-hypnosetherapeuten.ch](http://www.verband-schweizer-hypnosetherapeuten.ch)

Kunst & Gestalten | [www.gpk-verband.net](http://www.gpk-verband.net)

Lymphdrainage | [www.sfml.ch](http://www.sfml.ch)

Psychotherapie | [www.vsp-so.ch](http://www.vsp-so.ch)

Physiotherapie | [www.physioswiss.ch](http://www.physioswiss.ch)

TCM | [www.tcm-fachverband.ch](http://www.tcm-fachverband.ch)

Yoga | [www.swissyoga.ch](http://www.swissyoga.ch)

---

### Öffentliche Toiletten

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

Die Broschüre ist ein gemeinsames Projekt der Einwohnergemeinde Lohn-Ammannsegg mit fachlicher Unterstützung von Pro Senectute Kanton Solothurn und durch den Kanton Solothurn. Die Broschüre ist urheberrechtlich geschützt.

Herausgabe durch:  
Pro Senectute Kanton Solothurn  
Einwohnergemeinde Lohn-Ammannsegg

Redaktion:  
Pro Senectute Kanton Solothurn  
Einwohnergemeinde Lohn-Ammannsegg

Layout und Druck: Paul Bütiger AG, Biberist  
Auflage: 2000 Stück  
Jahr: 2025

Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit. Die Broschüre wird laufend aktualisiert. Feedback sowie Rückmeldungen zur Broschüre werden durch die Gemeindeverwaltung Lohn-Ammannsegg entgegengenommen:

Gemeindeverwaltung Lohn-Ammannsegg  
Stöcklistrasse 2  
4573 Lohn-Ammannsegg  
Tel.: 032 677 53 00  
E-Mail: [info@lohn-ammannsegg.ch](mailto:info@lohn-ammannsegg.ch)

# Notizen

# Auskunft im Alter

Ihre Gemeinde & Pro Senectute sind für Sie da!

## Regionale Altersberatung

Fachberatung, Dienstleistung, Information  
Telefon 032 626 59 79

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



[info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch)  
[www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)  
[www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch)