SeniorinnenSenioren News olten
Nummer 41 Herbst 2020

Schwindler, Viren und andere Herausforderungen

Nie war das Erscheinen dieser «News»-Ausgabe in Frage gestellt. Dabei ist dies gar nicht so selbstverständlich. Da ist zunächst dieses Virus, das die ganze Welt in Atem hält. Auch die IG aktives alter olten, welche die «Seniorinnen Senioren News» herausgibt, muss sich damit herumschlagen.

Die Stadt Olten und Pro Senectute planten auf Anfang Dezember 2020 eine Tagung für alle über 65-Jährigen, die in der Stadt wohnen. Klar, dass in Corona-Zeiten ein solcher Anlass abgesagt werden musste. Statt dass dieses Heft, wie vorgesehen, im Vorfeld des Anlasses in die Tagungsthemen einführt, gibt es den dort vorgesehenen Rednerinnen und Rednern Gelegenheit, ihre Anliegen auszuführen. So präsentiert Jürg Tschanz von der Kantonspolizei Solothurn Präventionsmassnahmen für Seniorinnen und Senioren, die im Internet auf der Suche nach Kontakten sind; die Pro Senectute Solothurn berichtet über die Angebote ihrer Organisation für Seniorinnen und Senioren, die ins digitale Zeitalter einsteigen, und der Oltner Mediziner Hugo Saner stellt sein Programm «StrongAge» vor.

Ebenfalls im Zusammenhang mit der abgesagten Tagung – sie wird vermutlich Ende November 2021 nachgeholt – steht der Fragebogen, der im gleichen Umschlag mit dieser «News»-Ausgabe verschickt wird. Die von der Pro Senectute erarbeitete Umfrage erforscht die Altersfreundlichkeit einer Gemeinde. Ihre Resultate werden der Stadt Olten helfen, in Angelegenheiten, welche die ältere Bevölkerung betreffen, angemessene Regelungen vorzuschlagen und entsprechende Projekte zu planen. Auch die IG aktives alter olten und die Redaktion dieses Heftes erhoffen sich Aufschlüsse für ihre künftige Arbeit.

Die Einschränkungen der Corona-Zeit ermöglichen auch neue Kontakte und Freundschaften. *Illustration: Christine Hunziker*

Die Redaktion hat übrigens eine Verjüngung erfahren. Gerade zum richtigen Zeitpunkt, denn Kurt Schibler, der in den letzten Jahren die «News» als Chefredaktor geprägt hat, musste bei der Erarbeitung dieser Nummer Forfait erklären. Das Team hofft, dass er sich erholt und die Frühlingsausgabe wieder mit Texten und Bildern bereichern kann.

Definitiv aus der Redaktion verabschiedet hat sich Trudy Mahler. Regelmässig hat sie in den letzten Jahren Artikel zu diesem Heft beigesteuert. Diesmal ist sie noch präsent als Interviewte. Sie gibt ihrer Nachfolgerin Regina Keller Auskunft, wie sie als Hörbehinderte die Corona-Zeit erlebt. Neu zur Redaktion gehört auch Sibylle Scherer, welche in ihrem ersten Artikel den Velokurierdienst «Collectors» vorstellt.

Das ganze Team der Redaktion wünscht Ihnen eine anregende Lektüre und frohe Festtage.

Eugen Kiener

Digitale Angebote: Der Start in eine vernetzte Zukunft

Drei Viertel der über 65-Jährigen nutzen digitale Geräte. Wer unsicher ist, kann sich von einem Digital Coach der Pro Senectute beim Kennenlernen eines neuen Gerätes beraten lassen.

Eine digitale Welt ist kein Zukunftsgedanke, sondern Realität. Die Schalter am Bahnhof werden durch Ticketautomaten ersetzt und im Detailhandel wird auf Selbstbedienungskassen gesetzt. Die Berührungspunkte im Alltag werden immer zahlreicher und können auch von der Generation 65+ nicht mehr umgangen werden.

Die Nutzung moderner Informations- und Kommunikationstechnologien hat in den letzten Monaten aufgrund der Corona-Pandemie nochmals an Bedeutung gewonnen. Die Chancen der Digitalisierung sind ein wichtiges Gegenwartsthema; dieses wird in der Öffentlichkeit angeregt diskutiert. Informationen, Kommunikationsangebote und Dienstleistungen konzentrieren sich stark auf neue Medien.

Analog zu dieser Entwicklung gehören digitale Geräte bei vielen Personen zum Alltag und sind als Hilfsmittel unabdingbar. Sie helfen, Einsamkeit zu überbrücken und bieten unzählige Vernetzungsmöglichkeiten. Auch bei der Generation 65+ gewinnen digitale Angebote immer mehr an Bedeutung, drei Viertel dieser Altersgruppe nutzen digitale Geräte. Dennoch können längst nicht alle Personen dem digitalen Fortschritt folgen. Oft gründet die Ablehnung gegenüber neuen Medien auf Berührungsängsten oder fehlendem Verständnis.

Pro Senectute Kanton Solothurn will der digitalen Welle folgen und dazu künftig vermehrt passende Angebote lancieren. Aus diesem Grund wurden zwei neue Projekte gestartet, um Seniorinnen und Senioren ohne digitales Wissen besser zu vernetzen und digital versierten Personen entsprechende Dienstleistungen anzubieten.

Online im Alltag

Pro Senectute hat aufgrund der Erfahrungen aus zahlreichen Kursen im Bereich Computer und moderne Kommunikation festgestellt, dass die Bedürfnisse der Kursteilnehmer stark variieren. Um sämtliche Ansprüche befriedigen zu können, ist die Einführung von Einzellektionen sinnvoll. Mittels dieser Erkenntnis wurde Mitte Juli das Projekt «Online im Alltag» gestartet. So werden Seniorinnen und Senioren aktiv geschult und auf ihren digitalen Alltag vorbereitet. Mit Hilfe eines «Digital Coaches» findet eine individuelle Beratung zu Hause statt. Dadurch wird der Lerneffekt verbessert und Probleme im Umgang mit digitalen Geräten bedarfsgerecht gelöst. Das Angebot fördert die Selb-

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Online im Alltag – Der Start in eine digitale Zukunft
Die Nutzung von digitalen Informations- und Kommunikationsmitteln kann Ihren Alltag erleichtern. Ob Computer, Smartphone oder Tablet: Der Umgang mit neuen Technologien ist keine Hexerei. Das Angebot «Online im Alltag» hilft Seniorinnen und Senioren, sich digital zu etablieren.

Persönliche und bedarfsorientierte Beratung
Unsere Digital Coaches kommen zu Ihnen nach Hause und beraten Sie in allen digitalen Fragen. Der Inhalt des Beratungstermins richtet sich nach Ihren persönlichen Interessen. Mit Ihrem neu erworbenen Wissen meistern Sie Ihren digitalen Alltag ohne Probleme.

Die erbrachten Leistungen werden nach Stundenaufwand plus Wegentschädigung verrechnet.

Legen Sie den Grundstein für eine digitale Zukunft.

Kontakt: Olivier Hojac, Leiter digitale Projekte
T: 032 626 59 60 oder olivier.hojac@so.prosenectute.ch

ständigkeit und eröffnet neue Möglichkeiten in der Nutzung digitaler Hilfsmittel.

Mit «Online im Alltag» soll der Weg in die digitale Zukunft reibungslos verlaufen. Die Erarbeitung und Erweiterung der nötigen Kompetenzen stehen dabei gleichermassen im Fokus. Senioren, die ein neues Gerät anschaffen möchten, werden durch den Kaufprozess begleitet. Senioren mit digitalen Vorkenntnissen können zusammen mit den Coaches spezifische Anwendungsfragen behandeln. Termine können dafür flexibel vereinbart werden.

Unsere Digital Coaches sind freiwillig arbeitende Seniorinnen und Senioren, die ihr Wissen gerne weitervermitteln. Sie schätzen den Austausch und nehmen sich die notwendige Zeit, um sich mit Fragen zielgerichtet auseinanderzusetzen. Bei Bedarf sind auch mehrere Lektionen bis zum Erreichen des Lernziels möglich.

Online-Sprachkurse
Neben dieser Hilfe für Seniorinnen und Senioren konnte Pro Senectute Kanton Solothurn auch im Bereich von Online-Kursen erste Erfahrungen sammeln. Im Sommer wurde der erste Online-Englischkurs gestartet. Die Teilnehmer trafen sich virtuell über die Plattform Zoom und agierten via Webcam und Mikrofon mit der Kursleitung. Im Pilotversuch konnten wertvolle Erfahrungen gesammelt werden, um Online- oder Hybrid-Kurse (Mix zwischen Teilnehmern vor Ort und online) ins neue Kursprogramm zu integrieren. Daraus ergibt sich die Möglichkeit, Personen, die nicht mobil sind oder in ländlichen Gebieten wohnen, das Kursangebot zugänglich zu machen. In Zukunft sollen solche Kurse weiter ausgebaut werden und zu einem festen Bestandteil des Angebotes heranwachsen.

Haben Sie Lust, die digitalen Möglichkeiten besser kennenzulernen oder möchten Sie gerne Ihr Wissen als Digital Coach weitergeben? Dann melden Sie sich bei Pro Senectute Kanton Solothurn, Olivier Hojac, Tel. 032 626 59 60 (Mi–Fr) oder unter olivier.hojac@so.prosenectute.ch

Text und Bild: Pro Senecute

Länger sicher zu Hause bleiben können

Möglichst lange gesund und selbständig zuhause bleiben, das ist der Wunsch vieler Seniorinnen und Senioren. Dank StrongAge ist dies nun möglich.

Das StrongAge-System ermöglicht älteren Menschen ein Leben in der vertrauten Umgebung. *(Foto: zVg.)*

Viele Betagte kennen und nutzen den Alarmknopf, den man zu Hause am Handgelenk tragen kann. Durch Drücken wird in einer Zentrale ein Alarm ausgelöst. Wenn die betroffene Person nicht auf den Kontrollanruf reagiert, werden zuvor bestimmte Personen benachrichtigt oder in einem zweiten Schritt direkt die Ambulanz. Leider ist der Knopf oft nicht erreichbar oder die Trägerin, der Träger kann den Alarm nicht mehr auslösen. Darum wird der Alarmknopf nur selten in echten Notfallsituationen gedrückt.

Ein intelligent vernetztes System von Bewegungsmeldern
Das kann beim Sensor-System «DomoSafety» von StrongAge nicht passieren. Es basiert wie eine klassische Alarmanlage auf der Basis von Bewegungsmeldern, die in der Wohnung von alleinlebenden Betagten installiert werden. Die Bewegungsmelder sind durch ein intelligentes System verknüpft, ohne dass es zusätzlichen Installationen braucht. Die Bewegungssignale werden wie beim Alarmknopf auf eine Telefonstation in der Wohnung weitergeleitet. Zusätzlich wird ein Sensor unter der Matratze angebracht, der Schlafqualität, Herz- und Atmungsfrequenz misst.
Beruhigend am StrongAge-System ist, dass die Überwachung ohne Videokamera oder Mikrophon verläuft. Die Privatsphäre der Nutzer bleibt absolut gewahrt. Es gibt nämlich Angehörige, die aus Angst um ihre Eltern oder Grosseltern ihre Sorgen über das Recht auf Privatsphäre ihrer Familienmitglieder stellen und fast vergessen, wie schlimm sich eine Bild- und Tonüberwachung rund um die Uhr auf die Psyche der Betroffenen auswirken kann. Das ist unzumutbar. Das Sensor-System leitet die registrierten Bewegungssignale zu einem Server. Dieser ist so programmiert, dass er die Daten sofort verschlüsselt und anonymisiert. Die Daten werden ohne menschliches Zutun ausgewertet. Das System erstellt auf Wunsch periodisch einen Gesundheitsrapport (siehe Abbildung). So können Seniorinnen und Senioren ihr eigenes Gesundheit-Monitoring bezüglich Be-

wegung, Schlafqualität und soziale Kontakte verfolgen.

Über die Daten selber entscheiden
Zuerst bestimmt eine Fachperson zusammen mit der Seniorin oder dem Senior, wo sie Bewegungsmelder platziert haben möchte. Die Daten, welche die Umgebungssensoren aufzeichnen, ergeben nach einer Probezeit ein Bewegungsprofil der gewohnten täglichen Abläufe und zeigen zum Beispiel ein durchschnittliches Schlafverhalten auf. Anhand der Auswertung und des ausführlichen Gespräches legt die Fachperson gemeinsam mit den Nutzenden das individuelle Programm fest, wonach das System künftig arbeiten soll: Wie lange soll das System abwarten, bis es nach einem Sturz eine Meldung in die Alarmzentrale schickt? Wer ist im Notfall zu informieren: Die Kinder, der Hausarzt oder die Zentrale?
Es ist wichtig, dass die Personen, die StrongAge nutzen, selbst definieren, wer wann Zugriff auf die Daten erhält. Das Sensor-System ist detailliert gesteuert und muss nicht selbst ausgelöst werden. Es ist immer in Betrieb und dadurch dem Alarmknopf dreifach überlegen. Gleichzeitig können die alarmierten Fachpersonen anhand der Daten rasch feststellen, ob es sich bei einem Notfall um einen Fehlalarm handelt oder nicht. Im Gegensatz dazu sind gegen 90 % der durch den Alarmknopf ausgelösten Alarme als Fehlalarme zu bezeichnen. Das verursacht unnötige Kosten und kann zu finanziellen Engpässen bei den Betroffenen führen. Mit der Hilfe von StrongAge können gesundheitliche Probleme zudem früher erkannt werden und gemeinsam können alle Beteiligten mögliche Lösungen angehen.

Lieber zuhause als ins Altersheim
Stürze bei älteren Menschen haben in den letzten Jahren markant zugenommen und sind für viele zu einer ernsthaften gesundheitliche Bedrohung geworden. So ist in einer Untersuchung von StrongAge in der Region Olten die Hälfte der befragten Seniorinnen und Senioren innerhalb eines Jahres mindestens einmal gestürzt. Ein Sturz ist in den meisten Fällen ein gravierendes Ereignis für eine ältere Person. Meist erholen sich die Betroffenen nicht mehr vollständig davon. Je nachdem, wie schnell körperliche und geistige Beweglichkeit abnehmen, wird der Gang ins Altersheim unumgänglich.

Selbstbestimmt in den dritten Lebensabschnitt

Lieber zuhause als ins Altersheim

Dank moderner Technologie fühlen Sie sich zuhause sicher. Präventive Meldungen helfen ihrer Gesundheit.

StrongAge
selbständig–sicher–geschützt

3x sicherer als nur ein Alarmknopf
für Ihre persönlichen Bedürfnisse

Sicher zuhause trotz Corona

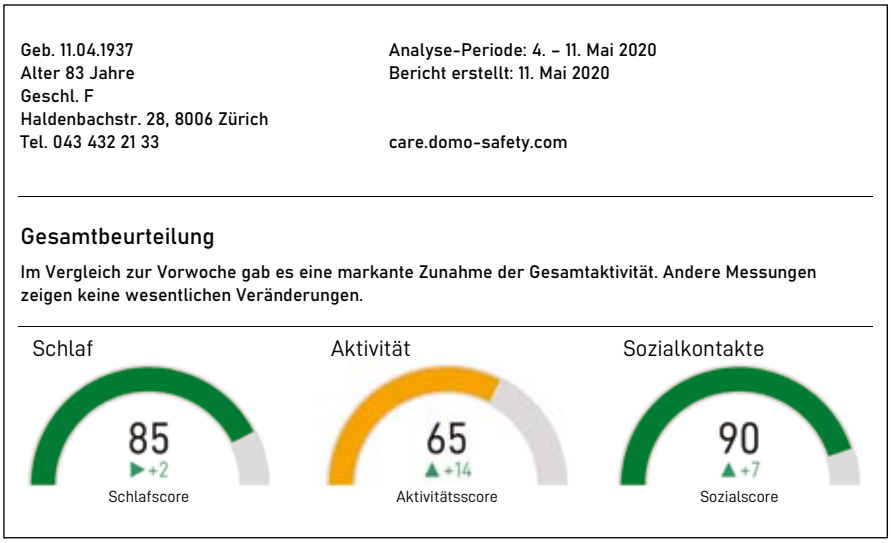
Mit Unterstützung von Lotteriefonds und Pro Senectute Kanton SO stehen 50 Systeme gratis zur Verfügung (monatliche Kosten Fr. 58.– für das Alarmsystem)

Profitieren Sie vom Sonderangebot mit finanzieller Unterstützung durch den Lotteriefonds Kanton SO
Rufen Sie uns an
079 209 11 82

Spenden für ein sicheres und selbständiges Alter
Verein StrongAge, Kohliweidstrasse 12, 4656 Starrkirch
Credit Suisse Zürich IBAN CH33 0483 5134 1605 9100 0

www.strongage.ch

Es gibt zwar Systeme, die im Falle eines Sturzes Alarm schlagen. Strong Age setzt einen Schritt früher an und will rechtzeitig erkennen, wenn Ursachen vorhanden sind, die zu einem Sturz führen können. Es soll frühzeitig eine Meldung auslösen, damit Stürze vermieden werden. Das kann der Fall sein, wenn das System bei den täglichen Messungen ungewöhnliche Änderungen der Routineabläufe feststellt. Das kann auf gesundheitliche Probleme hinweisen, die vom Nutzer oft nicht rechtzeitig wahrgenommen werden.
Die Unfallstatistik zeigt, dass ältere Menschen im Gegensatz zu geläufigen Meinungen nur selten einen Stolpersturz erleiden. In der Regel stürzen sie aufgrund von zu schwachen Muskeln oder wegen Gleichgewichtsstörungen. Diese können auftreten, wenn sich die Person zu schnell oder zu wenig aufmerksam bewegt. Zudem kann ein erhöhter Puls kombiniert mit einer erhöhten Atemfrequenz auf ein Lungenproblem hindeuten. Dank den regelmässigen Rückmeldungen über den Gesundheitszustand können die Nutzer falls nötig selbständig vorbeugende Massnahmen ergreifen.



Die Daten, welche die Umgebungssensoren aufzeichnen, ergeben nach einer Probezeit ein Bewegungsprofil der gewohnten täglichen Abläufe der betreuten Person. *(Foto: zVg.)*

Angehörige entlasten

Heute wohnen die Angehörigen von älteren Menschen nicht mehr wie früher zwangsläufig in der Nähe. Es ist ihnen vielleicht nicht möglich, regelmässig vorbeizuschauen. Das kann Unsicherheit oder gar ein schlechtes Gewissen auslösen. Zudem fehlen oft Informationen über den Alltag und das Befinden der älteren Angehörigen, um eine aktuelle ungewöhnliche Situation beurteilen und den Handlungsbedarf einschätzen zu können.
StrongAge bietet auf Wunsch die Möglichkeit, eine App einzurichten, über welche Angehörige oder Betreuungspersonen Informationen über deren Sicherheit und Gesundheitszustand abrufen können. Diese Möglichkeit der Verbundenheit ist auch für Personen wertvoll, die einen Mitmenschen oder Partner in einem frühen Stadium einer Demenz oder einer anderen Einschränkung zuhause betreuen. Das System ermöglicht Betreuenden, einige Zeit ausser Haus zu gehen, ohne Angst haben zu müssen, die betreute Person einer Gefährdung auszusetzen.
Die Non-Profit-Organisation Strong Age arbeitet im Kanton Solothurn inzwischen eng mit Pro Senectute zusammen. StrongAge hat zudem zum Ziel, Anbieter von Dienstleistungen oder Freizeitaktivitäten zu vernetzen. Dazu gehören Mahlzeitenservice, Spielnachmittage, Jassrunden, Besucher-, Besorgungs- oder Fahrdienste, aber auch soziale Unterstützung. Neu werden die Systeme zudem durch sogenannte Digital Coaches der Pro Senectute installiert, welche die Nutzer darüber hinaus auf Wunsch gleichzeitig bei der Nutzung digitaler Technologien unterstützen können. Auch eine Vernetzung mit Spitex-Diensten ist in Vorbereitung.

Was kostet das?

Das Sensor-System kostet 300 Franken Miete pro Jahr plus eine monatliche Gebühr von Fr. 124.– für die Datenverarbeitung, die externe Betreuung des Systems und die Alarmzentrale. Damit kostet das Sensor-System von StrongAge im Jahr weniger als ein zweiwöchiger Aufenthalt im Altersheim und kann somit die Betroffenen wie auch die Angehörigen finanziell wesentlich entlasten. Das System kann aber auch bei vorübergehenden Situationen, etwa nach der Entlassung aus dem Spital oder während der Genesungszeit von einer akuten Erkrankung nur für eine begrenzte Zeit gemietet werden.

Sonderangebot Kanton Solothurn

Im Moment können alleinstehende Seniorinnen und Senioren von einem Sonderangebot profitieren, das dank der Unterstützung des Kantons Solothurn über den Lotteriefonds möglich geworden ist: 50 Systeme können gratis zur Verfügung gestellt werden, die monatlichen Kosten betragen für das erste Jahr dabei lediglich Fr. 58.– für das Alarmsystem. Dank eines grosszügigen Beitrages der MBF Foundation Liechtenstein und der Unterstützung der Pro Senectute Solothurn kann StrongAge zudem die Kosten für Personen in finanziellen Schwierigkeiten ganz oder teilweise übernehmen.

Prof. em. Dr. med. Hugo Saner

Weitere Informationen:
hugo-saner@bluewin.ch
www.strongage.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

Cineor
Kino für Senioren

YouCinema
Anno 1927
Das Geheimrezept von Cineor
Einen packenden Film für Junggebliebene
+
Eine Prise Nostalgie
+

Das Kinovergnügen für Junggebliebene

Jeden 1. Dienstag zeigt youcinema Filme, die den Geschmack der goldenen Generation treffen. Für eine Prise Nostalgie sorgen der feine Kaffee und der Kuchen in der Pause, die im Eintrittspreis von CHF 18.00 inbegriffen sind.

Nächste Cineor-Termine:

Di, 06. Oktober 2020
Di, 03. November 2020
Di, 08. Dezember 2020
Di, 05. Januar 2021
Di, 02. Februar 2021
Di, 02. März 2021
Di, 06. April 2021
Di, 04. Mai 2021

JEWEILS 14.00 UHR · KINOKONI · AARAUERSTRASSE 51, OLTEN
RESERVATION TEL. 0900 24 63 62 (90 RP./ANRUF AB FESTNETZ)

KINO KONI
FILM | FOOD | LOUNGE
BÄCKEREI KONDITOREI CAFÉ Felber

Teil der Geschichte werden

Die neue Ausstellung des Oltner Historischen Museums setzt starke Akzente auf das 20. Jahrhundert. Wenn Leute im Museum eine Führung für Seniorinnen und Senioren besuchen, merken sie, dass sie vieles, was im Museum gezeigt wird, miterlebt haben, dass sie selbst ein Teil der Geschichte sind.

Ein alltägliches Gerät aus der Vergangenheit: Luisa Bertolaccini, Leiterin des Historischen Museums Olten, an einer Schreibmaschine.

Dies ist eine Reportage über eine Führung, die zwar ausgeschrieben war, die aber gar nicht stattgefunden hat. Und dies hat durchaus mit den heutigen Alten zu tun, die eben unternehmungslustig sind und flexibel. «Wenn es regnet, hat es immer Leute,» erklärt Luisa Bertolaccini, Leiterin des Historischen Museums Olten, und fährt fort: «Aber die Seniorinnen und Senioren gehen auch gerne wandern.» «Oder geniessen den letzten Tag in der Badi, schliesslich sind die Temperaturen jetzt Mitte September immer noch sommerlich», ergänzt der Schreibende, der sich als Einziger zum angekündigten Zeitpunkt im Entree des Hauses der Museen eingefunden hat.
«Führungen für ältere Menschen hat es schon vor dem Umbau des Hauses gegeben», berichtet die Museumsleiterin. Nun sind sie wieder regelmässig im Programm. Die letzte in diesem Jahr zum Schwerpunkt «Bahnen und Hallen» wird am Mittwoch, 16. Dezember 2020, 14:00 bis 15:00 Uhr stattfinden.
Natürlich ist die Anzahl der Besucherinnen und Besucher immer auch abhängig vom Thema. Das ältere Publikum sei übrigens sehr heterogen, manche sind im hohen Alter nicht nur geistig sondern auch körperlich noch sehr agil. Andere schätzen es, dass das Haus der Museen voll rollstuhlgängig ist.

Die Ausstellung fordert zum Dialog auf

Die Ausstellung im Historischen Museum Olten will die Besucherinnen und Besucher in einen Dialog einbeziehen, ob sie nun alleine kommen oder in einer Gruppe. Sind nur Ältere bei einer Führung, hört man viele «Weisch no?», «Ist das nicht?» Luisa Bertolaccini berichtet: «Seniorinnen und Senioren bringen ein grosses Wissen mit. Die Ältesten, die jetzt vorbeischauen, haben noch den Zweiten Weltkrieg miterlebt. Die nächste Generation sind dann diejenigen, die sich an die Anti-AKW-Demos erinnern». Beides sind Themen der Ausstellung; «Wir mussten aber beim Aufbau eine Auswahl treffen, obwohl wir zu vielen anderen Aspekten der Oltner Geschichte auch genügend interessantes Material hätten», sagt die Museumsleiterin. Nicht angesprochen wird übrigens in der Ausstellung zurzeit der Themenkreis Altersvorsorge und Altersfürsorge.
Ganz anders verläuft eine Führung, wenn Kinder mit ihren Grosseltern ins Museum kommen. Vieles was die Kinder nicht mehr kennen, war für ihre Vorfahren Alltag. Bei den Smartphones sind es die Jungen, die alle Anwendungen kennen, bei vielen Ausstellungsgegenständen dagegen sind die Älteren diejenigen, die wissen, wie sie funktionieren: sie können mit dem Wählscheibentelefon anrufen, sie können ein Blatt in die Schreibmaschine einspannen. Das waren noch Zeiten.

Viele Interessierte warteten vor einem Jahr auf die Eröffnung des Oltner Hauses der Museen. *Fotos: Remo Fröhlicher*

Eugen Kiener

«Und dann war das Geld weg …»

Während früher der «Heiratsschwindler» seine Opfer per Zeitungsinserat kontaktierte, sind heute oft ausländische, organisierte Banden mit erfundenen oder gestohlenen Identitäten auf Datingplattformen, im Facebook, per E-Mail oder WhatsApp unterwegs. Gefasst werden diese Täter selten.

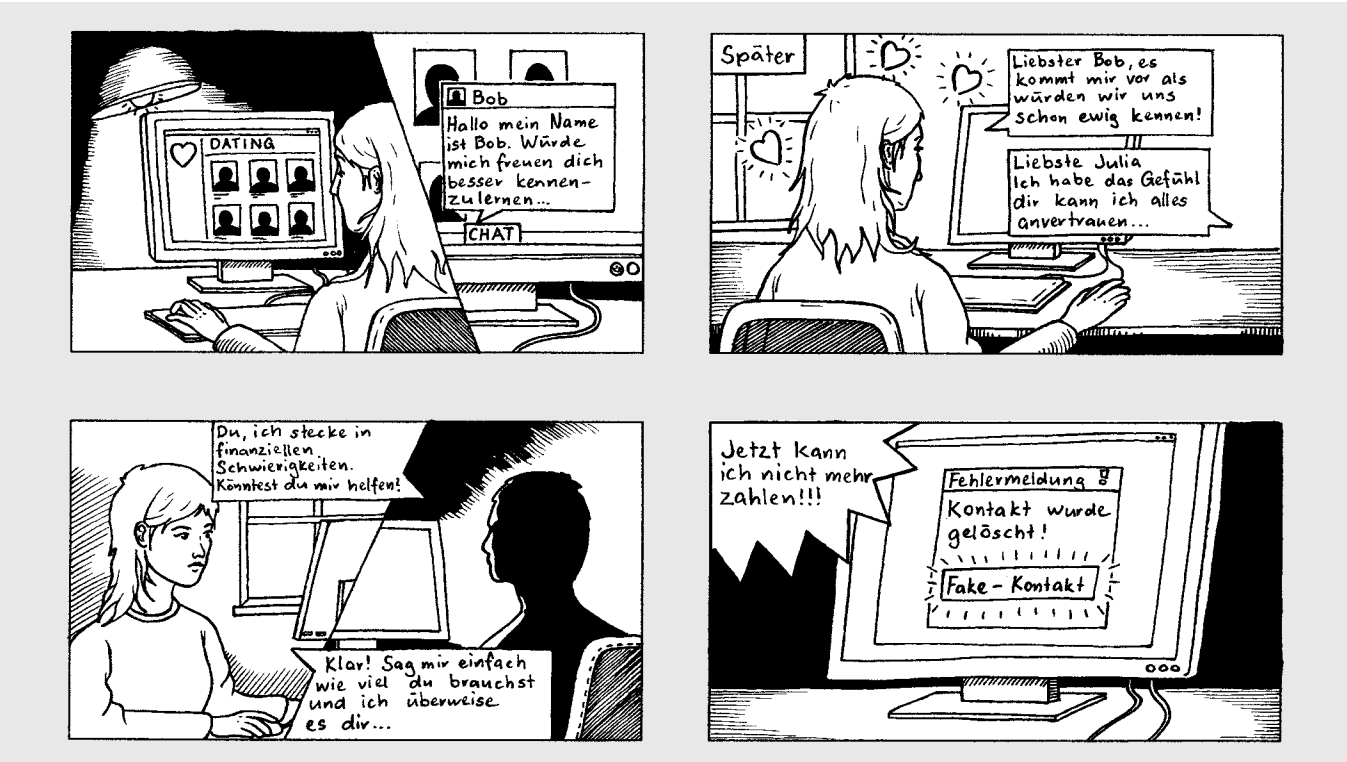
«Ich bin 68 und habe mein ganzes Vermögen verloren. Im Internet habe ich die grosse Liebe kennengelernt. Diese gaukelte mir vor, mich zu lieben und mit mir ihr Leben verbringen zu wollen. Nur schriftlich und per Telefon hatte ich Kontakt zu dieser Person. Doch wir wollten uns unbedingt treffen, und wir malten uns unsere gemeinsame Zukunft aus. Nach einigen Wochen vereinbarten wir ein Treffen. Doch kurz davor teilte mir diese Person mit, dass sie kurzfristig geschäftlich in die Türkei müsse. Und natürlich war ich besorgt, als sie mir schrieb, dass sie in der Türkei in grossen Schwierigkeiten stecke und dringend Geld benötige. Blind vor Liebe überwies ich ihr mein ganzes Vermögen. Dann ging es schnell, der Kontakt wurde abgebrochen. Ausgerechnet ich bin auf einen solchen Trick hereingefallen».

Genau so könnte sich dieser Schwindel zugetragen haben. Diese Form des Betrugs wird Romance-Scamming oder Love-Scamming genannt und nimmt in der Schweiz stark zu (das Wort «Scam» mit all seinen Varianten stammt aus dem Englischen und heisst nichts anderes als «Betrug» bzw. «Schwindel»). Die Schadenssumme beläuft sich dabei in Millionenhöhe. Oft sind die Opfer reifere Frauen, aber auch Männer und jüngere Personen sind betroffen. Eine Gemeinsamkeit besteht darin, dass die Geprellten Tausende Franken an eine Person überweisen, die sie noch nie gesehen haben.

Die Sehnsucht nach der grossen Liebe macht viele blind und lässt sie zu Opfern von Betrügern werden. Der finanzielle Verlust ist beträchtlich. Dies ist aber nur ein Teil des Schadens. Die materielle Einbusse bedeutet auch eine grosse Enttäuschung, eine seelische Belastung, die einem den Boden unter den Füssen entziehen kann. Die Betrogenen gehen aus Scham oft gar nicht zur Polizei. Daher muss davon ausgegangen werden, dass die bei der Polizei gemeldeten Delikte nur die Spitze des Eisbergs sind und man von einer grossen Dunkelziffer ausgehen muss.

Nahe bei der Bevölkerung: Der Polizeiposten der Kantonspolizei Solothurn im Oltner Stadthaus.

Jürg Tschanz, Kantonspolizei Solothurn



Im Internet lassen sich rasch Kontakte knüpfen. Manchen, die dort unterwegs sind geht's aber weniger um die Liebe als ums leicht verdiente Geld.

Was kann ich tun?

Damit Sie nicht Opfer eines Liebesbetrugs werden:

- Nehmen Sie auf Facebook oder ähnlichen Plattformen keine Freundschaftsanfragen von Menschen an, die Sie nicht aus dem realen Leben kennen.
- Fragen Sie sich, weshalb ein gut situierter, attraktiver Mensch aus einem fernen Land ohne irgendeinen Bezug zu Ihrem Leben plötzlich eine Fernbeziehung mit Ihnen beginnen möchte.
- Werden Sie misstrauisch, wenn das Gegenüber auf einer Partnerbörse vor einem ersten Treffen von der grossen Liebe spricht.
- Brechen Sie den Kontakt sofort ab, wenn Geld von Ihnen gefordert wird oder Sie gebeten werden, Güter (z.B. Mobiltelefone, iTunes-Karten etc.) zu verschicken oder Pakete entgegenzunehmen.
- Stellen Sie nie Ihr Konto für fremde Finanztransaktionen zur Verfügung. Sie könnten sich strafbar machen (Geldwäsche)!
- Verschicken Sie niemals heikle oder intime Bilder von sich, die Sie nicht auch selbst veröffentlichen würden.
- Vergessen Sie nicht, dass im Internet alles gefälscht sein kann: komplette Profile mit Freundeslisten, Fotos, amtliche Dokumente, Filme, Belege, Passkopien, Telefonnummern usw.

Falls Sie Opfer eines Liebesbetrugs wurden:

- Schicken Sie kein weiteres Geld resp. andere Güter.
- Erstatten Sie bei Ihrer Polizei Anzeige.
- Brechen Sie danach den Kontakt mit dem Betrüger oder der Betrügerin vollständig ab und blockieren Sie die Person auf allen Kanälen.
- Werden Sie von weiteren vermeintlichen Unterstützern (z.B. Interpol, einer ausländischen Polizeibehörde, Opferanwälten etc.) kontaktiert, reagieren Sie nicht darauf.
- Sprechen Sie mit einer Vertrauensperson über den Vorfall und suchen Sie sich psychologische Hilfe, falls Sie die ganze Sache zu sehr belastet.
- Bei finanziellen Problemen wenden Sie sich an die Schuldenberatungsstelle in Ihrem Kanton.

Sie kennen jemanden, der Opfer eines Liebesbetrugs wurde:

- Versuchen Sie, das Opfer mit Hilfe unserer Informationen zu überzeugen, dass es zum Opfer eines Betrugs geworden ist.
- Motivieren Sie das Opfer, mit Ihnen einen Polizeiposten aufzusuchen.
- Wenn der oder die Betroffene keinerlei Einsicht zeigt und die Gefahr besteht, dass er oder sie in eine finanzielle Notlage gerät, um den Forderungen des Betrügers oder der Betrügerin nachzukommen, können Sie sich an die kantonale Erwachsenenschutz-Behörde wenden.

(Quelle: SKP)

Betrug – nicht mit mir!

Jeden Tag werden Menschen im Internet, am Telefon oder an der Haustüre betrogen. Dabei kommen Betrugsformen wie Romance-Scam, Phishing, falsche Online-Shops oder der bestens bekannte Enkeltrick zur Anwendung.

Sie können sich vor solchen Gefahren schützen! Das ist nicht schwer, da die Täter immer wieder ähnlich vorgehen. Wenn Sie diese Tricks kennen, sind Sie gut gewappnet. Informieren Sie sich über polizei.so.ch oder skppsc.ch/de/ über die einzelnen Varianten des Betrugs. Viele Informationen finden Sie auch bei den örtlichen Polizeiposten. Natürlich werden wir Ihnen auch gerne Fragen zu Ihrer persönlichen Sicherheit beantworten.

Die Kantonspolizei in Ihrer Nähe

Polizei Kanton Solothurn
Polizeiposten Olten-City
Dornacherstrasse 1
4601 Olten
Telefon 062 311 89 50

Polizei Kanton Solothurn
Regionenposten USEGO-Areal
Solothurnerstrasse 233
4601 Olten
Telefon 062 311 80 80

Wir sind immer für Sie da – 112/117!

Auf Tour mit Iris Egger von der Spitex Region Olten

Wer rechtzeitig bei den Kundinnen und Kunden der Spitex eintreffen will, muss frühzeitig starten. Dies zeigt der Bericht über die Morgentour von Pflegefachfrau Iris Egger.

Ein regnerischer, herbstlich kühler Mittwochmorgen im September. Iris Egger, Pflegefachfrau HF, sitzt um 6:45 Uhr mit vier Kolleginnen am Tisch und bespricht letzte Details zu den nächsten Einsätzen. An diesem Morgen sind bei ihr sechs Besuche geplant. Frau Egger startet in Olten bei Pietro Marrafino. Er ist für Spitex-Verhältnisse ein junger Kunde und wird seit 2018 regelmässig betreut. Nach einer herzlichen Begrüssung werden Stützstrümpfe angezogen und kleinere Hilfeleistungen bei der Körperpflege erbracht. Pietro Marrafino ist trotz früher Morgenstunde bereits voll im Schuss und freut sich sehr über den Spitex-Besuch. Er plaudert munter drauflos und man spürt, dass er jede Minute geniesst.

Schon am frühen Morgen freut sich Pietro Marrafino über den Besuch der Spitex-Mitarbeiterin.

Erst war seine verstorbene Frau Kundin der Spitex Region Olten; jetzt profitiert Peter Haller selbst von den Dienstleistungen.

Am schnellsten mit dem Elektrovelo

Dann geht's weiter nach Winznau. Iris Egger ist mit einem Elektrovelo unterwegs, dem schnellsten Fortbewegungsmittel im allmorgendlichen Stossverkehr. Unterdessen regnet es stärker. Wind und Regen ausgesetzt, erreicht sie ihr Ziel in Winznau, ziemlich durchnässt. Die ausgebildete Pflegefachfrau nimmt's sportlich und lässt sich durch das Wetter ihre ansteckend fröhliche Art nicht nehmen. Sie ist das erste Mal bei Peter Haller und muss zuerst den richtigen Hauseingang suchen in einer Siedlung mit mehreren verschachtelten Blöcken. Herr Haller ist 82-jährig, was man ihm überhaupt nicht ansieht, und neuer Kunde bei Spitex. Seine verstorbene Frau war langjährige Kundin.
Beide besuchten als Mitglieder des Spitex-Vereins jedes Jahr gerne die Generalversammlung. Bei Peter Haller steht das Richten der Medikamente im Vordergrund. Eine verantwortungsvolle Tätigkeit, die bei der enormen Anzahl von Präparaten viel Konzentration benötigt. Umso mehr, als Peter Haller viel zu erzählen weiss und Iris Egger aktiv zuhört. Für Alleinstehende ist die Spitex häufig der einzige regelmässige Kontakt in den eigenen vier Wänden. Da ist die Kommunikation oft der wichtigste Bestandteil des Besuches. Die Zeit dafür ist leider begrenzt und Iris Egger muss weiter.

Wunde kontrollieren und Medikamente richten

An der nächsten Adresse freut sich nicht nur die Kundin, sondern auch der Hund über den Besuch. Die Fotos im Gang von Elsa Grob erzählen von einem langen, erfüllten, aber auch arbeitsreichen Leben. Elsa Grob ist leidenschaftliche und sehr talentierte Malerin. Mit Stolz präsentiert sie ihre ausdrucksstarken Bilder. Auch hier stehen neben der Wundkontrolle die Medikamente im Vordergrund. Sie werden für eine Woche gerichtet und kontrolliert. Iris Egger erkundigt sich in einfühlsamer Art über den Gesund-

heitszustand und das Befinden ihrer Klientin. Elsa Grob kann wieder Vieles selber erledigen. Das Ziel von Spitex Region Olten ist immer, Kunden selbständig und nicht abhängig zu machen. Erreichen möchte man womöglich die Wiedererlangung einer umfassenden oder zumindest partiellen Autonomie. Nicht selten kann dank Spitex ein Heimeintritt um Jahre hinausgezögert oder sogar ganz verhindert werden, was oft dem Wunsch älterer Menschen entspricht.
Als letzte Station dieses langen Morgens steuern wir Urs Biedermann an, einen sympathischen älteren Herrn im Rollstuhl, der uns mit Begeisterung sein neues Gerät zur Blutzuckermessung demonstriert. Kontaktlos kann er über eine Sonde den Blutzuckerspiegel messen. Die tägliche Stecherei entfällt und die Resultate werden gleich gespeichert und lassen sich auswerten. Urs Biedermann bastelt mit grossem technischem Geschick Modellautos, welche in der Stube ausgestellt sind. Dem ehemaligen Bahnangestellten liegt die Technik im Blut. Er schätzt die täglichen Besuche sehr, vor allem seit seine Frau nicht mehr lebt und es still geworden ist im Hause. Urs Biedermann gehört aufgrund seiner Behinderung zu den aufwendigeren Kunden.

Selbstverständlich immer mit Mundschutz

Was an diesem Morgen auffällt, ist der ungezwungene Umgang mit Covid. Iris Egger trägt selbstverständlich immer einen Mundschutz. Händehygiene gehört zum Grundprogramm von Spitex-Angestellten, nicht nur in Covid-Zeiten. Besonders strenge Schutzmassnahmen wie das Tragen eines Plastiküberzugs sind nur bei Verdachtsfällen oder bei Infizierten notwendig. Da bei den Pflegenden die Mimik durch die Maske nicht sichtbar ist, ist die Kommunikation etwas behindert, aber das scheint an diesem regnerischen Morgen niemand zu stören.

Bericht und Fotos: Markus Gutknecht

Ganz selbstverständlich trägt Iris Egger den Mundschutz, auch bei Elsa Grob.

Urs Biedermann ist erbaut über sein neues Messgerät, das den Blutzuckerspiegel kontaktlos misst.

Steckbrief Spitex Region Olten

Spitex Region Olten ist der grösste Anbieter ambulanter Pflege im Raum Olten. Wir leisten pro Jahr über 20'000 Einsatzstunden mit 45 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern. Als gemeinnützige Non-Profit-Organisation, 1910 gegründet, investieren wir unsere Mittel in unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und in die tägliche Pflegearbeit. Wir gewährleisten die pflegerische Grundversorgung in den Gemeinden Olten, Winznau, Hauenstein-Ifenthal und Wisen. Wir legen Wert auf gut ausgebildetes, motiviertes Pflegepersonal, bieten attraktive Arbeitsbedingungen und arbeiten in selbstorganisierten Teams. Unser Ziel ist die Selbständigkeit unserer Kundinnen und Kunden soweit als möglich zu erhalten oder wiederzuerlangen. Daneben bieten wir eine umfassende Pflegequalität auf höchstem pflegerischem Niveau, welche den Menschen als Ganzes erfasst. Wir arbeiten daher intensiv mit dem Umfeld der Patienten und Angehörigen zusammen.

Mitglieder im Förderverein Spitex Region Olten erhalten 10% Rabatt auf Dienstleistungen der Hauswirtschaft. Der Jahresbeitrag beträgt 40 Franken für Einzelpersonen und Paare.

Weitere Informationen:
www.spitexregionolten.ch, info@spitexregionolten.ch
Spitex Region Olten, Ziegelackerstrasse 5, 4600 Olten, 062 212 24 50

pro audito region olten

ORGANISATION
FÜR MENSCHEN
MIT HÖRPROBLEMEN

Angebote für Menschen mit Hörhandicap

Wir beraten Sie kostenlos und unabhängig bei Ihren Hörproblemen. Wir lassen Sie nicht allein und möchten, dass Sie **«Hören und dazugehören»!**

pro audito region olten
Ziegelfeldstr. 8, 4600 Olten
062 213 88 44
sekretariat@proaudito-olten.ch
www.proaudito-olten.ch

Jetzt informieren:
entlastung@srk-solothurn.ch
032 622 37 20

Entlastung für pflegende Angehörige.
Durchatmen und Kraft schöpfen.
Eine ausgebildete Pflegehelferin SRK kümmert sich während Ihrer Abwesenheit fürsorglich und zuverlässig um Ihren Angehörigen.

125 Jahre
Schweizerisches Rotes Kreuz
Kanton Solothurn

Spitex Region Olten

Beratung • Hauspflege • Haushilfe

Ihr lokaler Partner für pflegerische und hauswirtschaftliche Leistungen seit 1903
- freundlich
- kompetent
- kundenorientiert

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

Spitex Region Olten AG
Ziegelackerstrasse 5
4600 Olten
062 212 24 50

www.spitexregionolten.ch

FOKUS-PLUS

Fachstelle Sehbehinderung

Beratung und Rehabilitation sowie Kurs- und Freizeitangebote für Menschen mit Seheinschränkungen

Fokus-plus
Fachstelle Sehbehinderung
Baslerstr. 66, 4600 Olten
Zuchwilerstr. 41, 4500 Solothurn
Tel. 062 212 77 20
info@fokus-plus.ch
www.fokus-plus.ch

ZEWO ZERTIFIZIERT CERTIFIÉ CERTIFICATO

Bloss Risikogruppe und Kostenfaktor?

Stefan Frey

Der Oltner Stefan Frey hat im Sommer den Roman «Jackpot» veröffentlicht. Im folgenden Interview erklärt er, weshalb er einen Roman rund ums Thema Alter geschrieben hat.

In Ihrem neuen Roman «Jackpot» stehen ältere Menschen im Zentrum. Was erleben diese?

Stefan Frey: Die acht Alten, die sich zum Teil von früher vage kennen, werden in der Altersresidenz «Steinpark» durch zunehmenden behördlichen Druck zu einer solidarischen Gruppe zusammengeschweisst. Nach und nach werden sie sich der organisierten Isolation und der Entmündigung all jener Menschen bewusst, die für die Gesellschaft und die Wirtschaft nicht mehr «rentabel» sind. Sie wollen sich aber weder mit dem Status der Risikogruppe noch mit jenem des Kostenfaktors abfinden und beginnen sich zu wehren. Dafür reaktivieren sie – gepaart mit viel Humor und Sarkasmus – ihre früheren beruflichen Kompetenzen, um die herrschenden Umstände zu verändern.

Die Geschichte spielt Ende der Zwanziger Jahre, also in knapp zehn Jahren. Die heutigen Verhältnisse haben sich bis dann noch mehr zugespitzt, die Aufspaltung der Gesellschaft in produktive und unproduktive Teile ist noch weiter fortgeschritten. Was nicht mehr nur die Alten, sondern immer mehr Leute aus allen Altersgruppen an den Rand und in die Armut drängt. Um die Lage in den Griff zu bekommen, wird von Politik und Wirtschaft ein teuflischer Plan entwickelt, den Lisbeth, Marx, Bocuse, Tilda, Marge und Frank, Annika und Ralph – die «Linken», wie sie im «Steinpark» genannt werden – entlarven. Der Kampf für mehr Gerechtigkeit und Menschenwürde beginnt. Fehlt nur die Finanzierung. Aber darüber soll hier nicht zuviel verraten werden. Es ist ein fröhliches Buch geworden, das hoffentlich die Leserinnen und Leser zum Schmunzeln und Lachen bringt.

Sie zählen auch zu dieser Altersgruppe: Hat Sie die eigene Befindlichkeit zur Wahl dieses Themas geführt?

Ich zähle mich nicht zu den «Befindlichkeits»-Schreibern. Dass ich selber im Pensionsalter und in der Risikogruppe angekommen bin, ist unwichtig. Wie in meinen anderen Büchern und seit meinen ersten politischen Engagements in den Siebziger Jahren interessieren mich die gesellschaftlichen und ökologischen Zustände und deren Ursachen. Wie man an der Klimakatastrophe oder an der sich verschärfenden Ungerechtigkeit innerhalb unserer Gesellschaft und zwischen den Gesellschaften – etwa zwischen Norden und Süden – unschwer ablesen kann, bleibt hier noch viel zu tun. Eigentlich dasselbe wie in den Siebziger Jahren nur sehr viel schneller, was die Spannungen zwischen «Gewinnern» und «Verlierern» des notwendigen Wandels zur Zerreissprobe ansteigen lässt.

Was müssen die heute 30- oder 40-Jährigen in die Wege leiten, damit sie erfreuliche letzte Lebensjahrzehnte erleben werden?

Die heutigen Vermögens- und Einkommensverhältnisse sind mit jenen vor dem Ausbruch des ersten Weltkrieges fast identisch. Eine mikroskopisch kleine Gruppe von Menschen besitzt fast alles, der Rest nichts. Es wird heute als normal angesehen, dass die tiefsten Löhne in grossen Firmen etwa hundertfünfzig Mal geringer sind als jene der Topmanager, von denen die meisten mit den Angestellten und dem Wesen des Betriebs etwa so eng verbunden sind wie die Erde mit dem Mars. Gleichzeitig nimmt der Bedarf an Schutz und Fürsorge für jene, die vom System aussortiert werden, immer mehr zu, ohne dass dafür die notwendigen Mittel zur Verfügung stehen. Ein Grund dafür ist die mit den Vermögens- und Einkommensverhältnissen verbundene, skandalöse Ungleichheit bei den Steuern. Wenn es nicht schleunigst gelingt, ein gerechtes Steuersystem aufzubauen, zu dem jeder nach seinen Fähigkeiten beiträgt und an dem jede nach ihren Bedürfnissen teilhaben kann, wird die soziale Explosion nicht zu vermeiden sein. Dafür braucht es einen radikalen Humanismus, den man in jungen Jahren einfordern und praktizieren muss, damit im Alter mehr als nur Brösmeli übrig bleiben.

Eugen Kiener

Der Roman «Jackpot» umfasst 248 Seiten. Er ist im Buchhandel (ISBN: 9 783740 767709) erhältlich, auch als E-Book, oder direkt beim Autor über stefan_frey@bluewin.ch; www.freystefan.ch.

Trudy Mahler: Zehn Jahre Vertreterin der Hörbehinderten

Trudy Mahler gestaltet Wandbilder aus Mosaiksteinchen.

Ein Jahrzehnt lang vertrat Trudy Mahler in der Redaktion dieses Heftes die Anliegen von pro audito region olten: Ihrer Nachfolgerin erzählt sie über diese Zeit und von den Herausforderungen, welche die Corona-Massnahmen für Hörbehinderte mit sich bringen.

2009 wurde ich als aktives Mitglied in den Vorstand von pro audito region olten (pao) gewählt. Hier hatte ich einige Jahre auch das Amt als Vizepräsidentin inne. 2010 wurde ich vom Vorstand der pao zur Mitwirkung im Redaktionskomitee der Infozeitschrift «Seniorinnen Senioren News» des Gremiums «IG aktives alter olten» delegiert.

Die Teilnahme an den Sitzungen dieser Gruppe (vier- bis fünfmal pro Jahr) war für mich äusserst interessant. Alle Mitglieder waren sehr aktiv und mit viel Engagement an der Gestaltung des Infoblattes beteiligt. Für die kameradschaftliche Zusammenarbeit danke ich an dieser Stelle herzlich. Da die diesjährige GV der IG auf schriftlichem Weg stattfinden musste, wurde mir von der Redaktionskommission in einem Brief ein Dankeschön für meine Mitwirkung übermittelt. Darüber habe ich mich sehr gefreut und sage auch hierfür ein Dankeschön.

Per GV 2020 habe ich das Amt im Vorstand von pao aufgegeben und damit gleichzeitig die Mitwirkung in der Redaktionskommission «aktives alter» beendet. Meine letzten Monate der Mitgliedschaft in beiden Gremien waren überschattet von der Pandemiezeit des Corona-Virus.

Wie viele andere musste auch ich auf Grund der Lockdown-Verordnung des Bundesrats Mitte März des Jahres quasi von einem Tag auf den anderen mein Fusspflegestudio schliessen. Anfänglich waren die vielen einschneidenden Massnahmen sowohl für mich als auch für alle Mitmenschen mehr oder weniger ein Schock. Sie hatten zur Folge, dass sich der Alltag für die meisten grundlegend verändert hat.

Hilfsbereite Nachbarschaft

Da ich altershalber zur Risikogruppe gehöre, musste ich die Worte des Bundesrates «Bleiben Sie zu Hause» ernst nehmen und mich den neuen Gegebenheiten stellen. Ich hatte dennoch viel Glück! Ich verfüge über eine Wohnung in einem Mehrfamilienhaus mit einem hübschen Balkon und einer wundervollen Aussicht ins Grüne und hin zum Jura.

Meine Nachbarn sind ausnahmslos hilfsbereit und stets freundlich. So wurde mir zum Beispiel sehr rasch von verschiedenen Seiten angeboten, die täglichen Einkäufe zu übernehmen. Dankbar und gerne habe ich diese Hilfe beansprucht. Gar manchmal habe ich nebst meinen Bestellungen überraschend noch ein zusätzliches Einkaufsgeschenk in der Tasche gefunden.

Langweilig wurde es mir nie. Trotzdem war ich sehr froh, als die Massnahmen nach und nach gelockert wurden. So durfte ich wieder selber einkaufen und konnte mich endlich wieder auf kleinen Spaziergängen bewegen. Besonders schätzte ich, dass ich meine Geschwister oder gute Freundinnen wieder persönlich treffen konnte.

Obgleich ich alleine lebe, musste ich mich auch nie einsam fühlen, denn täglich gab es aufmunternde und frohmachende Telefonate sowohl mit meinen beiden Söhnen und meinen Geschwistern als auch mit Freunden, Bekannten und Menschen im selben Wohnhaus. Das alles habe ich sehr geschätzt. Oft konnte ich mich nun unbeschwert meinem geliebten Hobby widmen: «winzige Mosaiksteinchen werden auf Waffelstoff eingesetzt und zu kunstvollen Wandbildern gestaltet».

Masken und Scheiben erschweren Kommunikation

Ich trage Hörgeräte, mein Hörverlust erfordert nebst dem Hören mit den Geräten ein zusätzliches Lippenlesen. Das allgemeine Maskentragen in der Öffentlichkeit bedeutet deshalb ein verstärkendes Handicap. Es wirkt sich überall dort aus, wo die Kommunikation unvermeidbar ist. So ist es zum Beispiel nicht immer einfach, das Verkaufspersonal bei allfälligen Fragen oder an der Kasse mit den noch zusätzlichen Plexiglasscheiben deutlich genug zu verstehen, um die richtige Antwort geben zu können oder selbst verstanden zu werden.

Ich bin jedoch ein positiv eingestellter und meist auch mutiger Mensch, um in solchen Situationen die Gesprächspartner um lautes Sprechen oder um eine Wiederholung zu bitten. Deshalb halten sich meine Verständigungsprobleme im Rahmen und darüber freue ich mich ganz besonders. Ich versuche auch, andere Hörbeeinträchtigte bei ihren Klagen über nicht Verstandenes zu ermuntern, selbstbewusst und ohne jegliche Hemmungen den

Mitmenschen zu signalisieren, dass sie auf lautes und langsames Sprechen angewiesen sind.

Aus Bekanntschaften wurden Freundschaften

Alles in allem darf ich festhalten, dass ich durch diese Krise meinen Frohsinn und meine positive Lebenseinstellung nicht verloren habe. Ich danke allen meinen Mitbewohnern, meiner Familie, meinen Freunden und Bekannten für ihre Unterstützung jeglicher Art. Aus Bekanntschaften wurden Freundschaften, was mir besonders viel Freude bedeutet.

Ich denke, dass unser Dasein auch weiterhin von Einschränkungen geprägt sein wird. Gemäss den Prognosen von Fachkräften wird sich dies wohl noch eine Zeitlang nicht wesentlich ändern. Verlieren wir nicht den Mut und die Zuversicht! Vielleicht aber wird sich aufgrund dieser Krise unsere Gesellschaft wieder ein wenig mehr an längst vergessene Werte erinnern, um die Zukunft der Mitmenschen in echter Freundschaft, gegenseitiger Zuwendung, Anteilnahme und Hilfsbereitschaft neu zu gestalten und zu erleben.

Text und Foto: Regina Keller

Begegnungsraum Spielplatz

Im Oltner Stadtpark ist die erste Etappe des neuen Generationenspielplatzes in Betrieb genommen worden. Inzwischen haben die Kinder die neuen Geräte in Beschlag genommen. In einer zweiten Etappe wird dann das hindernisfreie Fusswegnetz zum Pflegeheim ergänzt.

Jung und Alt begegnen sich im neuen Spielplatz im Stadtpark.
Foto: Remo Fröhlicher

Gut drei Jahre nach der ersten Idee konnte Anfang September die erste Etappe des Generationenspielplatzes Stadtpark in Olten eingeweiht werden. Ziel eines politischen Vorstosses von Simone Scholtz und Muriel Jeisy-Strub war es, den Stadtpark durch einen attraktiv gestalteten, generationendurchmischten Begegnungsraum mit Platz zum Spielen und Verweilen im Grünen aufzuwerten.

Im November 2019 bewilligte das Parlament 200'000 Franken für die Realisierung einer ersten Etappe; im März 2020 erfolgte die Baubewilligung für das Vorhaben, das nun zwischen Juni und August Form angenommen hat. Entstanden ist eine attraktive Kletterstruktur aus Robinienholz mit diversen Seilverspannungen und Spielnetzen, Rutsche, Feuerwehrstange, Hängebrücke, Strickleitern und einem Spielhaus für die Kleinen. Dazu kommen ein Sandkasten mit Wasserpumpe und Holzkanälen, Sandaufzüge, Podeste und Sonnensegel. Zu den umfangreichen Arbeiten gehörten auch der Einbau von 110 m^3 Holzschnitzel als Fallschutz, Baumbepflanzungen, Geländeanpassungen und das Anlegen von Platten- und Mergelwegen.

Für eine zweite Etappe wird dem Gemeindeparlament im kommenden November ein erneutes Kreditgesuch unterbreitet. Damit sollen der hindernisfreie Rundweg ab neuem Sitzplatz bis zum Hauptweg weiter ausgebaut und die bestehenden Fusswege ins Gesamtkonzept eingebunden und mit weiteren Sitzgelegenheiten ergänzt werden.

Wie altersfreundlich ist Olten?

Mit dieser Ausgabe der «Seniorinnen Senioren News» hat die Stadt Olten einen Fragebogen verschickt. Diese Umfrage – die Pro Senectute Kanton Solothurn hat sie erarbeitet und wird sie auswerten – liefert der Stadt Grundlagen für die Ausgestaltung ihrer Alterspolitik. Die Fragen betreffen die Themenkreise öffentlicher Raum, öffentlicher Verkehr, Wohnen, Integration und Mitwirkung, Information und Kommunikation sowie Dienstleistungen.

Wer die Fragen lieber online beantworten will, wer den Fragebogen nicht mehr findet oder eine zweite Meinung einbringen will, kann dies über den Link https://findmind.ch/c/olten oder mit dem abgebildeten QR-Code tun. Einsendeschluss für die Umfrage ist am 15. Januar 2021.

Dieser QR-Code führt zur Online-Ausgabe der Umfrage über die Altersfreundlichkeit von Olten.

HOTEL TAVERNE
ZUM KREUZ

Kreuz Olten GmbH
Hauptgasse 18
4600 Olten
Tel. 062 212 78 18

www.kreuzolten.ch

Im Herzen der Altstadt

Selbstbestimmt durch den Alltag.

Von allen Krankenkassen anerkannt

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

Mit den stets gleichen Mitarbeitenden zur vereinbarten Zeit sorgen wir für ein Umfeld, das Betroffene wie auch ihre Angehörigen im Alltag entlastet und unterstützt.

Vereinbaren Sie einen kostenlosen, unverbindlichen Beratungstermin:

Filiale Aargau-West und Olten, 062 823 44 22

www.spitexstadtland.ch/aargau-west

Spitex Stadt und Land
Bei Ihnen. Mit Ihnen.

RUHE | KOMFORT | FREIE ARZTWAHL

BEISPIEL:

50–64 jährig, **Privat** im Einbettzimmer und freier Arztwahl für nur **Fr. 160.– / Monat**

BEISPIEL:

50–64 jährig, **Halbprivat** im Zweibettzimmer und freier Arztwahl für nur **Fr. 80.– / Monat**

Zudem überzeugen auch unsere Zusatzleistungen wie z.B. Beiträge an Dentalhygiene, Fusspflege, Übernahme der Impfkosten usw.

Wir beraten Sie gerne!

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

Die Oltner Fahrrad-Engel

Corona – wir alle können es schon fast nicht mehr hören – Corona ist leider immer noch ein Thema, mit welchem wir wohl noch länger leben müssen. Wir sind mehr oder weniger eingeschränkt, und das Einkaufen, der Arztbesuch, das Entsorgen von Leergut etc. wird durch das Virus noch beschwerlicher als üblich. Mittlerweile wissen wir, wie man sich korrekt verhält, um das Risiko einer Infektion möglichst klein zu halten: Hände waschen und desinfizieren, Masken tragen, wenn der Abstand von 1,5 Metern zu anderen Personen nicht eingehalten werden kann. Alles mehr oder weniger mühsam und aufwändig. Aber, und das ist die Botschaft dieses Beitrags, es gibt wunderbare Hilfe, es gibt «Collectors», den Oltner Velo-Lieferdienst, und dies seit Herbst 2018.

Was anfänglich gar nicht so recht wahrgenommen wurde, gehört heute ins Stadtbild: die markanten Elektro-Cargobikes, die so ausgerüstet sind, dass die zu transportierenden Waren unbeschädigt an den Zielort verfrachtet werden können. Sportlich bestens trainierte Kuriere manövrieren die teuren Gefährte geschickt durch den hektischen Verkehr, nicht nur innerhalb der Stadtgrenzen, sondern auch nach Trimbach, Starrkirch-Wil, Wangen, Dulliken, Winznau und Aarburg. Da ist nebst Fahrtüchtigkeit auch ein guter Orientierungssinn Voraussetzung, dass die Aufträge innerhalb von maximal drei Stunden erledigt werden können.

Ein buntes Team

Den beiden umtriebigen Geschäftsführern Matthias Tschopp und Tobias Vega geht es dabei sowohl um die Umwelt wie auch um soziale Verantwortung. Mitarbeitende von der «Oltech Bildungswerkstätte», Zivildienstleistende und Freiwillige bilden bei «Collectors» ein buntes Team. Was alle Velokuriere verbindet, ist die Freude am Fahrradfahren, an sinnvoller Arbeit und am Kontakt mit Menschen.

Niklas Novak, zum Zeitpunkt der Aufnahme neuster Zivi bei den Collectors und Matthias Tschopp, Co-Geschäftsleiter, liefern Einkäufe und recyceln für ihre Kundinnen und Kunden.

(Foto: Remo Fröhlicher)

Seit der Corona-Zeit wurde das Angebot ausgebaut und erweitert, vor allem auch zugunsten älterer Kundinnen und Kunden. Man kann sich die Einkäufe im Laden selber zusammenstellen und nach Hause transportieren lassen. Inzwischen ist es auch möglich, Bestellungen telefonisch in den entsprechenden Geschäften in Auftrag zu geben. «Collectors» geht sogar so weit, dass der geschuldete Betrag im Geschäft gleich beglichen, bei der Lieferung dann einkassiert wird. Dafür wird eine Pauschale von Fr. 10.– erhoben. Die Liste der Partner-Geschäfte, dazu gehören neben Lebensmittelläden auch Apotheken, Buchhandlungen, Stadtbibliothek, Arztpraxen, Labors, Optiker, Getränkehandel und viele weitere Dienstleister, findet sich auf der Webseite www.collectors-olten.ch.

Versorgung und Entsorgung

Neu hinzugekommen ist die Möglichkeit, sich von Montag bis Freitag ein warmes Mittagessen aus dem Oltech-Restaurant nach Hause liefern zu lassen. In einer Wärmebox wird das täglich frisch zubereitete Essen in Porzellan-Geschirr ins Haus geliefert. Zwei Tages- und mehrere Standard-Menus stehen zur Auswahl. Das Tages-Menu kostet Fr. 9.50, die Lieferung Fr. 6.50.

Dass die Corona-Regeln eingehalten werden, versteht sich von selbst. Das Team wird regelmässig geschult, die Weisungen des Bundes und der Kantone werden strikte befolgt. Falls sich die Kundschaft in Quarantäne befindet, wird der persönliche Kontakt vermieden, kontaktlose Zahlungsmöglichkeiten angeboten oder eine Rechnung im Briefkasten deponiert.

Ein weiterer Service, den man bestimmt gerne in Anspruch nimmt, ist die fachgerechte Entsorgung von Recycling-, neu sogar von Sperrgut. Und wer zuhause ein unbenutztes Velo stehen hat, der braucht sich auch keine Sorge mehr darüber zu machen. «Collectors» holt das gespendete Fahrrad gratis ab, bringt dieses in der eigenen Werkstatt an der Feldstrasse wieder auf Vordermann und exportiert es nach Afrika. Auch diese Idee ist Zeugnis des beeindruckenden Engagements der beiden Jungunternehmer. Überhaupt, die Betreiber sind enorm flexibel, kommunikativ und unkompliziert. Nach Möglichkeit gehen sie gerne auf individuelle Wünsche ein. Anfragen werden jederzeit vom Disponenten telefonisch beantwortet (062 296 46 00).

Einzelne Hauslieferungen zu maximal 20 kg / 2 Taschen kosten Fr. 4.50. Wer die erwähnten Dienstleistungen mal für drei Monate nutzen möchte, kann ein Test-Abo lösen: Hauslieferdienst für Fr. 66.– (Jahres-Abo Fr. 250.–), Hausliefer- und Abholdienst für Fr. 90.– (Jahres-Abo Fr. 300.–). Damit ist man nicht nur von den Sorgen des Warentransports und der Abholung von Recyclinggut befreit, nein, man gewinnt viel freie Zeit und eine bessere Lebensqualität. Hand aufs Herz: Wo kriegt man mehr fürs Geld?

Sibylle Scherer

gemeinsam…
essen, wandern, tanzen, ins Museum

Mittagsclub pro audito region olten
Anmeldung und Information: sekretariat@pro-audito-olten.ch, 062 213 88 44, www.proaudito-olten.ch

Mittagstisch Kolping
Die Pfarreien der Katholischen Kirche Olten und die Kolpingfamilie laden alleinstehende Personen zum Mittagstisch ein: Restaurant Kolping, Ringstrasse 27, Olten. Kosten CHF 10.–. Mittwoch, ab 11.30 Uhr: 9. Dezember 2020, 13. Januar 2021, 3. und 24. Februar, 17. März 2021. **Anmeldung** erwünscht: 062 212 24 27

Cultibo Zmittag
Wir treffen uns zum gemeinsamen Mittagessen. Begegnungszentrum Cultibo, Aarauerstrasse 72, Olten. Kosten CHF 10.–. Freitag, 4. und 18. Dezember 2020, 12.00 – 13.30 Uhr. **Anmeldung** am vorherigen Mittwoch: 062 296 44 46, www.cultibo.ch

Kunst zum Zmittag
Das Kunstmuseum Olten lädt zum Augen- und Gaumenschmaus. Eine halbstündige Werkbetrachtung oder thematische Führung mit anschliessendem Mittagessen. Führungen (gratis) mittwochs, 12.15 – 12.45 Uhr: 16. Dezember 2020. Verpflegung CHF 15.–. **Auskunft:** Kunstmuseum Olten, 062 212 86 76, www.kunstmuseumolten.ch

Kunst für SeniorInnen
Kunstmuseum: Donnerstag, 3. Dezember 2020, 14.00 – 15.00 Uhr, www.kunstmuseumolten.ch

Haus der Museen – Geschichte für SeniorInnen
Jeden 3. Mittwoch im Monat von 14 – 15 Uhr, findet im Historischen Museum Olten eine Führung durch die Dauerausstellung «Olten: Bitte alle aussteigen!» statt mit jeweils unterschiedlichem Schwerpunkt. Halbjahresprogramm und Auskünfte: Haus der Museen, 062 206 18 00, oder unter: www.hausdermuseen.ch/historisches-museum/angebote/angebote-fuer-gruppen

aktiv 66+ ein Angebot der evangelisch-reformierten Kirchgemeinde Olten
Einmal im Monat treffen wir uns im Saal der Pauluskirche zu unterschiedlichen Themen: Glaubensfragen, Vorträge, Theater, etc. **Auskunft und Anmeldung:** Ruth Dätwyler, 062 296 35 76, ruth.daetwyler@ref-olten.ch

aktiv 66+ Wandergruppe
Wir treffen uns jeden Monat für Wanderungen in der Region.
Auskunft: Willy Gutherz 062 212 23 31, Walter Schmidiger 062 296 44 81

Pro Senectute Wandergruppen
Wir treffen uns donnerstags zu abwechslungsreichen Wanderungen. Verlangen Sie das Outdoorprogramm mit den detaillierten Touren bei Pro Senectute Olten-Gösgen, 062 287 10 20, olten@so.prosenectute.ch, www.so.prosenectute.ch

E-Bike Herztouren Olten
Wir treffen uns von April – Oktober, jeden 2. Donnerstagnachmittag. Verlangen Sie das Outdoorprogramm mit den detaillierten Touren bei Pro Senectute Olten-Gösgen, 062 287 10 20, olten@so.prosenectute.ch, www.so.prosenectute.ch

Tanzen in Gruppen – zu internationaler Musik
Mittwoch, 14.00 – 15.30 Uhr oder Donnerstag, 14.30 – 16.00 Uhr im Saal der Christkatholischen Kirchgemeinde, Kirchgasse 15, Olten, neu mit Sportcoupons. **Anmeldung und Auskunft:** Pro Senectute Olten-Gösgen, 062 287 10 20, olten@so.prosenectute.ch, www.so.prosenectute.ch

Café Balance – für körperliche Stabilität und Flexibilität
Jeden Montag, 14.00 – 15.00 Uhr, im Saal der Christkatholischen Kirchgemeinde, Kirchgasse 15, Olten, neu mit Sportcoupons. **Anmeldung und Auskunft:** Pro Senectute Olten-Gösgen, 062 287 10 20, olten@so.prosenectute.ch, www.so.prosenectute.ch

Hatha Yoga – Konzentration und Entspannung
Jeweils Donnerstag, 14.00 – 15.00 Uhr, Kursraum QiArt, Jurastrasse 17, Olten. **Anmeldung und Auskunft:** Pro Senectute Olten-Gösgen, 062 287 10 20, olten@so.prosenectute.ch, www.so.prosenectute.ch

Fitness & Gymnastik, Wasserfitness
Verschiedene Gruppen in den umliegenden Gemeinden. **Anmeldung und Auskunft:** Pro Senectute Olten-Gösgen, 062 287 10 20, olten@so.prosenectute.ch, www.so.prosenectute.ch

Qi Gong
Jeweils Mittwoch, 09.00 – 10.00 Uhr und 10.15 – 11.15 Uhr, Kursraum QiArt Jurastrasse 17, Olten.
Anmeldung und Auskunft: Pro Senectute Olten-Gösgen, 062 287 10 20, olten@so.prosenectute.ch, www.so.prosenectute.ch

Seniorentanz – mit Livemusik
Auskunft und Information: Pro Senectute Solothurn, 032 626 59 79, www.so.prosenectute.ch, www.tanzkalender.ch

Kulturkreis – gemeinsam Kultur geniessen
Monatliche Ausflüge zu Ausstellungen, ins Museum, etc. **Anmeldung und Auskunft:** Pro Senectute Olten-Gösgen, 062 287 10 20, olten@so.prosenectute.ch, www.so.prosenectute.ch

Angaben ohne Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit. Details entnehmen Sie bitte der Tagespresse.

Dienstleistungen und Angebote

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

- **Koordinationsstelle Alter:** Informationen und Auskunft, Online-Anfragen
- **Sozialberatung:** Finanzhilfe für Senioren, Administrativdienst, DOCUPASS, Beratung in Demenzfragen und Gesprächsgruppe
- **Kurse:** Fitness und Gymnastik, Tanzen, Wasserfitness, E-Bike Herztouren, Wandergruppen, Englisch, Französisch, Spanisch, Hatha Yoga, Qi Gong, Café Balance
- **Online im Alltag** Unterstützungsangebot Online-Dienst, Beratung und Begleitung im digitalen Alltag
- **Aktivitäten:** Jassen, Singen, Kulturkreis
- **Hilfen zu Hause:** Aktiv-Haushilfedienst, administrative Begleitung, Senioren für Senioren (als Ergänzung zu Spitex-Leistungen)
- **Generationenarbeit:** Bewegungspatenschaft, Senioren in Klassenzimmern

Newsletter, Gratisbroschüren, Fachvorträge, Kursprogramm

Cineor, www.youcinema.ch
Jeden ersten Mittwoch im Kino PALACE, Bifang Olten: interessanter Film mit Kaffee und Kuchen

Computeria Olten, www.computeria-olten.ch
An Computern interessierte Menschen ab 50 treffen sich monatlich 14.00–17.00 Uhr in der Senevita Residenz Bornblick

Entlastungsdienst Schweiz, Aargau-Solothurn, www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn, 078 410 97 68
Entlastung für betreuende Angehörige, individuelle und persönliche Betreuung von Kindern, Jugendlichen, Erwachsenen und Senioren.

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 079 360 75 04
EVA Entspannen-verwöhnen-aktiv sein 079 486 82 82
Qi Gong 076 391 38 27

INVA MOBIL, www.invamobil.ch, 032 622 88 50
Anerkannter Fahrdienst für behinderte, betagte und kranke Menschen, die nur unter erschwerten Bedingungen oder gar nicht mit den öffentlichen Verkehrsmitteln reisen können

pro audito region olten, www.proaudito-olten.ch, 062 213 88 44, sekretariat@pro-audito-olten.ch
Verein für Menschen mit Hörproblemen: Verständigungskurs, Einführung für neue Hörgeräte, Mittagsclub, diverse Aktivitäten

Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Solothurn, www.srk-solothurn.ch, 032 622 37 20
Besuchs- und Begleitdienst, Entlastungsdienst für pflegende Angehörige, Rotkreuz-Notruf, Ergotherapie, Kursangebot, Patientenverfügung SRK, Helpdesk Entlastung.
Rotkreuz-Fahrdienst für in der Mobilität eingeschränkte Menschen. Tel. 0848 0848 99 (MO-FR, von 08.30–11 Uhr).

Solodaris Besuchsdienst, www.solodaris.ch, Besuchsdienst 032 628 36 36
Besuche, Begleitungen und Dienstleistungen für betagte und behinderte Menschen

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

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

Treffpunkt Weingarten, www.weingarten-olten.ch, 062 205 13 00
Tages- und Nachtbetreuung im Alters- und Pflegeheim Weingarten

Angaben ohne Gewähr. Kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Mitglieder IG aktives alter olten

APH St. Martin	062 205 52 52	www.altersheim-st-martin.ch
APH Stadtpark	062 206 78 78	www.stadtpark-olten.ch
APH Haus zur Heimat	062 287 55 75	www.hauszurheimat.ch
APH Ruttigen	062 207 33 00	www.ruttigen.ch
APH Weingarten	062 205 13 00	www.weingarten-olten.ch
Alzheimervereinigung	062 212 00 80	www.alz.ch/so
Cineor	062 788 50 00	www.youcinema.ch
Computeria	062 212 56 39	www.computeria-olten.ch
Entlastungsdienst Schweiz	058 680 21 50	www.entlastungsdienst.ch/aargau-solothurn
Fokus-plus	062 212 77 20	www.fokus-plus.ch
Gemeinnütziger Frauenverein Olten	079 653 19 62	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 Bornblick	062 311 00 00	www.senevita.ch
Solodaris Besuchsdienst	032 628 36 36	www.solodaris.ch Besuchsdienst
Stadt Olten	062 206 12 16	www.olten.ch
Spitex	062 212 24 50	www.spitex-olten.ch
Tagesstätte Sonnegg im Brüggli Park	062 296 46 45	www.brueggli-dulliken.ch
Tierdörfli	062 207 90 00	www.tierdoerfli.ch

CENTRAL APOTHEKE
SANITÄTSGESCHÄFT
Baslerstrasse 72, 4600 Olten, Tel. 062 212 90 80

10% Rabatt

erhalten Sie für Ihren Einkauf bei uns,
wenn Sie uns diesen Bon abgeben.
Ausgenommen sind rezeptpflichtige
Medikamente und Aktionen.
Gültig bis 31. März 2021

Impressum

Herausgeberin

IG aktives alter olten
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
olten@so.prosenectute.ch
www.so.prosenectute.ch

Redaktion

Kiener Eugen,
Präsident IG aktives alter olten
Graf Claudia, Fokus-plus
Hunziker Susanne, Pro Senectute
Kanton Solothurn
Keller-Ganter Regina, pro audito
region olten
Liniger Susanne
Scherer Sibylle
Schibler Kurt
Stocker Luzia, Schweizerisches
Rotes Kreuz SRK

Produktion

ELSAG - Elektronischer Satz AG
Layout

Dietschi Print&Design AG
Druck

Auflage: 4'000 Exemplare

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