

Älter werden in Dulliken

Adressen und Angebote



GEMEINDE
DULLIKEN



Inhalt

Die Gemeinde Dulliken ist für Sie da	3
Auskunft.....	4
Altersberatung	5
Alters- und Generationenwohnungen	6
Aktivitäten in Dulliken	7
Aktivitäten in der Nähe von Dulliken	8
Ärztliche Versorgung	9
Beratungsangebote.....	10
Bewegung: Gymnastik, Tanzen	11
Bewegung: Laufen, Wandern	12
Bewegung: Velo, E-Bike	13
Bildung.....	14
Demenz.....	15
Digitales	16
Ernährung	17
Engagement.....	19
Fahrdienste.....	20
Finanzielles	21
Generationen	22
Hilfen zu Hause	23
Hilfsmittel	24
Hörberatung.....	25
Kirchen	26
Kultur	27
Mahlzeitendienst & Mittagstisch	28
Migration.....	29
Notrufsysteme.....	30
Physiotherapie	31
Podologie	32
Pflege zu Hause – Spitex	33
Pflege im Heim – Heime	34
Tagesstätten.....	35
Psychische Gesundheit	36
Rechtsauskunft	37
Sicherheit und Gewalt.....	38
Spital	39
Würdiger Abschied.....	40
Links	41
Impressum	42

Die Gemeinde Dulliken ist für Sie da

Liebe Einwohnerinnen und Einwohner

Dulliken ist unser Zuhause. Kurze Wege, hervorragende Verkehrsverbindungen, eine umfassende Versorgung mit Dienstleistungen und ein gut erreichbares Naherholungsgebiet. Das macht Dulliken attraktiv und lebenswert: ein Dorf für alle Generationen.

«Man ist so alt, wie man sich fühlt», heisst es. Es kommt nicht auf den Jahrgang an, sondern auf die Gesundheit und das Wohlbefinden. Das bedeutet aber auch, dass die älteren Menschen unterschiedlich unterwegs sind und je nach Lebenssituation verschiedene Bedürfnisse haben. Das Älterwerden kann mit neuen Freiheiten, Rollen und Themen, aber auch mit schwierigeren Herausforderungen verbunden sein.

Die Informationsbroschüre «Älter werden in Dulliken» zeigt die kommunalen, regionalen, kantonalen und schweizerischen Angebote für das Alter auf und dient als Orientierungsrahmen und Nachschlagewerk, damit im Bedarfsfall der richtige Kontakt im richtigen Moment gefunden werden kann.



Martin Wyss
Gemeindepäsident a. i.



Andrea Bolliger
Gemeinderätin Ressort
Gesundheit und Soziales

Auskunft

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

Auskunft Gemeindeverwaltung Dulliken

Am Schalter der Gemeinde Dulliken sowie über die Gemeinde-Webseite erhalten Sie Informationen

062 285 57 57 | info@dulliken.ch | www.dulliken.ch

Auskunft, Information & Triage Pro Senectute

Kostenlose Auskunft zu allgemeinen Altersfragen

Pro Senectute Kanton Solothurn, Fachstelle Olten-Gösgen

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

Infosenior – digitale Angebotsplattform

www.infosenior.ch

Altersberatung

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

Altersberatung Pro Senectute, Olten-Gösgen

Beratung telefonisch, im Büro, externe Besuche oder per Video

Kostenlose Beratung zu:

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

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

AHV-Zweigstelle SON, Dulliken

AHV und Ergänzungsleistungen

062 285 57 59 | beat.voirol@dulliken.ch | adisa.musanovic@dulliken.ch
www.dulliken.ch

Fachwissen Alter, Pro Senectute Schweiz

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

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

Alters- und Generationenwohnungen

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 zu planen.

BIA Betreutes Wohnen im Alter, Brügglipark Dulliken

062 205 70 84 | info@studer-immobilien.ch

Kontaktperson Wohnungsmiete:

Franziska Fürst Zwahlen | www.bia-regiondulliken.ch

Seniorenwohnungen, Oase Obergösgen

062 544 57 57 | info@oaseobergoesgen.ch | www.oaseobergoesgen.ch

Stiftung AGE

Fachinfos Wohnen und Alter, Finanzierung von Förderprojekten

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

Übersicht Alterswohnungen im Kanton Solothurn

Liste Alterswohnungen und Kontaktadressen im Kanton Solothurn

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

Aktivitäten in Dulliken

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

Evangelisch-Reformierte Kirchgemeinde Olten

Seniorentreff

Pfarrkreis Dulliken Walterswil

079 758 32 44 | anita.luescher@ref.olt.ch

www.ref-olt.ch | Rubrik «Erwachsene/Senioren»

Ökumenische Frauengemeinschaft Dulliken–Starkirch–Wil

079 503 67 61 | margritguerel@hotmail.com

www.ref-olt.ch | Rubrik «Erwachsene/Senioren»

Katholische Kirche Pastoralraum Niederamt Süd

Seniorenprogramme

Sekretariat Dulliken | 062 295 35 70 | dulliken@niederamtsued.ch

pr-sekretariat@niederamtsued.ch | www.niederamtsued.ch

Jassen

Für die geistige Fitness und die Kontaktpflege mit Freunden in Dulliken, Kappel, Balsthal und Welschenrohr

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

Gemeindebibliothek Dulliken – Alte Landstrasse

062 295 48 68 | bibliothek@bibliothekdulliken.ch | www.winmedio.net/Dulliken/

Aktivitäten in der Nähe von Dulliken

Haus der Museen Olten

Geschichte für Seniorinnen und Senioren

Das Haus der Museen Olten bietet Führungen speziell für Seniorinnen und Senioren an. Die Führungen behandeln jeweils unterschiedliche Schwerpunkte. Sie starten um 14.00 Uhr und dauern ungefähr eine Stunde.

062 206 18 00 | www.hausdermuseen.ch

Kunstmuseum Olten

Mit der Kunstbetrachtung «hingeschaut» lädt das Kunstmuseum Olten einmal im Monat am Donnerstagnachmittag zur vertieften Auseinandersetzung mit Kunstwerken ein

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

Pétanque

Jeden Dienstagnachmittag

Halle Trimbach, Feldliweg | www.pc-trimbach.ch

Pétanque-Bahnen Olten: im Stadtpark, im Vögelgarten und beim Stadion Kleinholz

CineOr – Kino für die goldene Generation

Ort: KINOKONI Olten

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

KulturLegi, Zugang zu Veranstaltungen

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

Ärztliche Versorgung in Dulliken

Ärztezentrum Brügglipark

Das Ärztezentrum Brügglipark bietet folgende Angebote an:

- Apparative Untersuchungen
- Betreuung der Altersheimpatienten
- Impfberatung
- Notfallbehandlungen
- Medizinischer Check-up
- Praxisapotheke
- Praxislabor
- Schulmedizinische Vorsorgeuntersuchung
- Verkehrstauglichkeitsuntersuchungen
- Zusammenarbeit mit den Spezialisten der Region

062 285 55 95 | info@abp@hin.ch | www.az-bruegglipark.ch

Zahnarztpraxis Dr. Fehlmann

Dr. med. dent. Paul Fehlmann

062 295 39 35 | praxis@zahnarzt-fehlmann.ch

Beratungsangebote

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

Adesso Olten – Soziale Arbeit in der Familie

062 207 00 10 | www. adesso-sozialberatung.ch

Altersberatung Olten-Gösigen Pro Senectute

Kostenlose Beratung zu: Finanzen und direkte Finanzhilfe

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

Sozialregion Oberes Niederamt SON

062 285 57 69 | peter.frey@dulliken.ch | www.dulliken.ch

Fachstelle für Beziehungsfragen Kanton Solothurn

Beziehungsprobleme in Partnerschaft, Trennung/Scheidung usw.

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

Fokus-plus – Fachstelle für Sehbehinderung

Lösungen im Umgang mit der Sehbehinderung im Alltag finden

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

Krebsliga

Beratung und Unterstützung für Betroffene und Angehörige

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

Suchthilfe Ost GmbH

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

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

Bewegung: Gymnastik, Tanzen

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

Männerriege Dulliken

Eine Probeturnstunde ist jeden Donnerstagabend in der Turnhalle Neumatt 1 von 20.00 bis 21.30 Uhr möglich (ausgenommen Schulferien)

Kontaktperson: Edgar Fölmlli | 079 505 31 13
edgar.foelmlli@tvdulliken.ch | www.tvdulliken.ch

Frauenriege Dulliken

Eine Probeturnstunde ist jeden Montagabend in der Turnhalle Neumatt 1 von 20.00 bis 21.30 Uhr (ausgenommen Schulferien)

Kontaktperson: Greti Rüfenacht | 079 857 06 89
eg.ruefenacht@yetnet.ch | www.tvdulliken.ch

Fit mit Spass Dulliken

Eine Probeturnstunde ist jeden Dienstagabend in der Mehrzweckhalle Altes Schulhaus ab 17.30 Uhr möglich (ausgenommen Schulferien)

079 255 64 50 | susannabitterli@gmx.ch

Lady Fitness & Fitness Factory Dulliken

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

Café Balance

Ort: Christkatholische Kirchgemeinde, Olten
062 287 10 20 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Sommertanzen

Ort: Christkatholische Kirchgemeinde, Olten
062 287 10 20 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Bewegung: Laufen, Wandern

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

aktiv66+ Wandergruppe

Regionale Wanderungen, einmal monatlich am Dienstag

062 212 23 32 | 062 297 05 10 | www.ref-olten.ch

Cultibo, Wanderung rund um Olten

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

www.cultibo.ch | [www.facebook.com/Begegnungszentrum CULTIBO](https://www.facebook.com/Begegnungszentrum-CULTIBO)

Naturfreunde Seniorenwanderung Kantonalverband SO

Seniorenwanderung

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

Tourenprogramm SAC Olten

SAC Olten bietet Touren vom Flachland bis ins Hochgebirge an

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

Pro Senectute Wandertouren

Wanderjahres-Programm mit SAC-Berg- und Alpinwanderscala

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

Wandern – Wanderwege

Olten Tourismus, Aargau Tourismus und Solothurner Wanderwege

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

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

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

Bewegung: Velo, E-Bike

Pro Velo Region Olten

Setzt sich kontinuierlich für die Velofahrenden der Region ein

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

Pro Senectute Velo- und E-Biketouren

Die Touren führen Nebenstrassen, Wald- und Flurwege

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

Veloland, Kanton Solothurn Tourismus

Velokarte Kanton Solothurn

062 213 16 20 | info@kantonsolothurntourismus.ch

www.kantonsolothurntourismus.ch/de/veloland/

so!mobil

Mobilitätsmanagement im Kanton Solothurn

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

E-Bike-Fahrkurse, TCS Sektion Solothurn

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

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

Verkehrsinstruktion, Polizei Kanton Solothurn

USEGO-Areal, Solothurnstrasse 233, 4601 Olten | 062 311 80 12

Bildung

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

Bildungskurse, Pro Senectute

Pro Senectute Fachstelle Olten-Gösgen, Olten

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

Klubschule Migros, Olten

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

Schweizerisches Rotes Kreuz

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

Seniorenuniversitäten

Schweizerischer Verband der Seniorenuniversitäten Bern

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

UNITRE Italienische Volkshochschule

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

Volkshochschulen Olten

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

Volkshochschule Aargau

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

Hebsorg – Kurse zur Gesundheitsförderung im Alter

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

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

Dulliker Sprachcafé

Das Sprachcafé ist gratis – die gemeinsame Sprache ist DEUTSCH. Treffen finden immer am 1. Mittwochabend im Monat von 19.00–20.30 Uhr in der Gemeindebibliothek statt.

Kontakt: Caterina Solinas, Leiterin Einwohnerdienste

062 285 57 67 | caterina.solinas@dulliken.ch

Demenz

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

Koordinationsstelle Demenz leben Kanton Solothurn

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

Alzheimer Solothurn, Beratung und Hilfestellung

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

Altersberatung Sozialberatung Finanzierung Demenz

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

Alterspsychiatrie, Behandlung & Diagnostik

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

Akutgeriatrie

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

Forschung Demenz Schweiz

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

Gripfpfad Olten: geführter Rundgang der Körperübungen

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

Start bei der Bushaltestelle Wilerfeld am Wilerweg, Olten

Hirnliga

Forschung und Tipps für ein gesundes Gehirn

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

Humor-Dessert Olten

Für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen

Einmal im Monat, Dienstagnachmittag, Pauluskirche, Olten

info@humordessert.ch | www.humordessert.ch

Digitales

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

Online im Alltag – Pro Senectute

Hilfe bei digitalen Problemstellungen, durch Digital Coaches

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

Cultibo – Begegnungszentrum Bifang Olten

Computer-Kurse

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

Polizei Prävention

Informationen zu Kriminalität, Betrug an Seniorinnen und Senioren

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

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

Polizeiposten Dulliken

In Ihrer Gemeinde

Bahnhofstrasse 43, 4657 Dulliken | 062 311 93 60

Schalteröffnungszeiten:

Montag: 9.00–11.00 Uhr, 14.00–17.00 Uhr

Dienstag: 9.00–11.00 Uhr, 14.00–17.00 Uhr

Mittwoch: geschlossen

Donnerstag: 9.00–11.00 Uhr, 14.00–17.00 Uhr

Freitag: geschlossen

Am Samstag, Sonntag sowie an Feiertagen ist der Schalter geschlossen.

Ernährung

Eine ausgewogene Ernährung im Alter wirkt sich positiv auf Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden aus.

Mahlzeitendienst Spitex Dulliken und Umgebung

Bestellung bei: Administration Alters- und Pflegeheim Brüggli

062 285 45 45 | info@bruegglidulliken.ch | www.spitex-dulliken-umgebung.ch

Ernährungsberatung Kantonsspital Olten

Unterstützt stationäre und ambulante Patientinnen und Patienten bei der Ernährungsumstellung

062 311 44 78 | [Kontaktformular](#) | www.solothurnerspitaeler.ch

Diabetes Solothurn

Fachliche Auskunft zu technischen Hilfsmitteln und Fragen zu Diabetes

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

Schweizerischer Verband Ernährungsberater/innen SVDE

Durch die Krankenkassen-Zusatzversicherung anerkannte

Ernährungsberater und -beraterinnen

031 313 88 70 | service@svde-asdd.ch | www.svde-asdd.ch

Einkaufsmöglichkeiten in Dulliken

APERTO Dulliken, Im Schäfer 2

VOI Dulliken, Grundstrasse 1

Coop Supermarkt Dulliken, Jurastrasse 3

Coop Pronto Shop Dulliken, Alte Landstrasse 49

Denner Express, Niederämterstrasse 74

Ergotherapie

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

Ergotherapie SRK Kanton Solothurn

062 207 02 40 | ergo.oltien@redcross.ch

Ergotherapie Spital Olten

062 311 43 96

Ergotherapie-Verband Schweiz: www.ergotherapie.ch

Engagement

Organisationen, Gemeinden, Kirchen und Vereine bieten motivierten freiwilligen Personen Einsatzmöglichkeiten an.

Engagement im Brüggli, Dulliken

Fahrer oder Fahrerin im Transportdienst Brüggli

062 285 45 45 | info@brueggliidulliken.ch | www.brueggliidulliken.ch

Engagement in der Altersarbeit

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

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

Engagement beim SRK

Fahrdienst, Besuchs- und Begleitdienst usw.

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

Engagement private Beistandsperson

Sozialregion Oberes Niederamt SON

062 285 57 54 | matthias.haller@dulliken.ch | www.dulliken.ch

Engagement in der Schule Dulliken

Seniorin oder Senior im Klassenzimmer, Anmeldung bei Pro Senectute

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

Caritas

Freiwilligenarbeit Migrationsarbeit

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

Jobs – Benevol

Benevol Schweiz | info@benevol-so.ch | www.benevol-jobs.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.

INVA mobil

Fahrdienst bei eingeschränkter Mobilität

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

Rotkreuz-Fahrdienst

Beim SRK-Fahrdienst sind Freiwillige für die Fahrten im Einsatz

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

Schweiz. Behindertenferntransport BFT Basel, Bern

Ferntransporte Schweiz & Ausland für mobilitätseingeschränkte Personen

061 331 34 34 | bft.basel@bluewin.ch | 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.

Altersberatung Olten-Gösgen, Pro Senectute

Kostenlose Beratung

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

Administrativ/Steuererklärungs- und Treuhanddienst

Die finanzielle Gesundheit im Alltag sichern

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

AHV-Zweigstelle SON, Dulliken

Zuständig für AHV und Ergänzungsleistungen

062 285 57 59 | beat.voirol@dulliken.ch | adisa.musanovic@dulliken.ch
www.dulliken.ch

Budget und Schuldenberatung Aargau/Solothurn

Unterstützung, Entwicklung & Umsetzung von angepassten Lösungen

0800 708 708 Beratungs-Hotline | 062 822 82 11 | info@schulden-ag-so.ch
www.schulden-ag-so.ch

Finanzhilfe Olten-Gösgen, Pro Senectute

Entgegennahme von Anfragen und Einreichung Gesuche für Nothilfe

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

Winterhilfe

Überbrückung bei dringenden finanziellen Notlagen

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

Generationen

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

Graue Panther Olten

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

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

Pro Senectute Schweiz, Fachwissen Alter

Ratgeber, Rechner Ergänzungsleitung, DOCUPASS, Kurssuche, Zeitlupe

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

SSR – Schweizerischer Seniorenrat

Der Schweizerische Seniorenrat SSR vertritt die wirtschaftlichen und sozialen Anliegen der älteren Menschen gegenüber Bund, Verbänden, Institutionen, Medien und Öffentlichkeit

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

Hilfen zu Hause

Mit der Hilfe zu Hause wird das selbständige Wohnen in den eigenen vier Wänden ermöglicht.

Spitex Dulliken und Umgebung

Hauswirtschaft und Mahlzeitendienst

062 295 47 05 | info@spitex-dulliken-umgebung.ch

www.spitex-dulliken-umgebung.ch

Haushilfdienst – Pro Senectute

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

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

Entlastungsdienst für pflegende Angehörige – SRK

Entlastungsangebote für pflegende Angehörige

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

Entlastungsdienst – Aargau-Solothurn

Betreuung, Begleitung, Einkaufen, Ernährung, Haushalt

058 680 21 50 | ag-so@entlastungsdienst.ch | www.entlastungsdienst.ch

Tierdörfli

Tiere aufnehmen, versorgen, pflegen, füttern und an verantwortungsbewusste Tierfreunde vermitteln

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

Hilfsmittel

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

Jura Apotheke Eichenberger, Dulliken

062 295 37 73 | info@jura-apotheke.ch | www.jura-apotheke.ch

Beratung, Vermittlung und Finanzierung, Pro Senectute

Pro Senectute Kontakt- und Fachstelle Olten-Gösgen

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

Exma Vision Ausstellung und Beratung

062 388 20 20 | exma@sahb.ch | www.sahb.ch

Hilfsmittel Verein ALS Schweiz

044 887 17 20 | esther.frey@als-schweiz.ch | www.als-schweiz.ch

Hilfsmittel-Markt GmbH

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

Hilfsmittel Pro Senectute Shop mit Ausstellung

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

Ortho Concept

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

Laufgut Lerch

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

Orthotech

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

Orthopädie Wyss

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

Hörberatung

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

Beratung und Finanzierung Hörgeräte

Pro Audito Region Olten

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

Finanzhilfe Pro Senectute

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

Anbieter Hörgeräte, Olten

Amplifon AG

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

Audika AG

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

KIND Hörzentralen AG

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

Hörspezialisten

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

Fielmann

062 205 22 44 | www.fielmann.ch

Kirchen

Die Landeskirchen bieten verschiedene Angebote für Seniorinnen und Senioren an.

Katholische Kirche Pastoralraum Niederamt Süd

Sekretariat Dulliken | 062 295 35 70 | dulliken@niederamtsued.ch
pr-sekretariat@niederamtsued.ch | www.niederamtsued.ch

Christkatholische Kirchgemeinde Region Olten

062 212 23 49 | sekretariat.olten@christkatholisch-olten.ch | www.christkatholisch.ch

Evangelisch-Reformierte Kirchgemeinde Olten

Pfarreikreis Dulliken Walterswil

062 295 43 53 | sascha.thiel@ref-olten.ch | www.ref-olten.ch

Kultur

Dank der unmittelbaren Nähe von Dulliken zur Stadt Olten besteht die Möglichkeit, das reichhaltige kulturelle Angebot in vollem Umfang zu geniessen.

Gemeindebibliothek Dulliken – Alte Landstrasse

062 295 48 68 | bibliothek@bibliothekdulliken.ch | www.winmedio.net/Dulliken/

Kulturkreis – gemeinsam Kultur geniessen

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

Angebote in Olten

Archäologisches Museum Kanton Solothurn & Historisches Museum

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

Naturmuseum

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

Kunstmuseum

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

Schwager Theater

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

Stadttheater

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

Theaterstudio

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

Verein Lichtspiele

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

Mahlzeitendienst & Mittagstisch

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

Mahlzeitendienst Spitex Dulliken und Umgebung

Bestellung bei: Administration Alters- und Pflegeheim Brüggli

062 285 45 45 | info@brueggliidulliken.ch | www.spitex-dulliken-umgebung.ch

Mahlzeitendienst Casa Gusto

Bestellung per Telefon oder digital über die Webseite

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

«Zäme ässe» – Ökumenische Frauengemeinschaft

Zwinglikirche, Kleinfeld 2A, Dulliken

062 295 22 82 | margrit.guerel@ref-olten.ch | www.ref-olten.ch

Essen und Trinken im Brüggli

Öffnungszeiten von MO bis FR 8.30–12.00 und 13.00–16.30 Uhr

062 285 45 45 | info@brueggliidulliken.ch | www.brueggliidulliken.ch

Mittagstisch ref. Kirchgemeinde Olten

Pauluskirche, Olten

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

Kunst zum Zmittag

Kunstmuseum Olten

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

Migration

Für Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund werden verschiedene Angebote bereitgestellt.

Dulliker Sprachcafé

Das Sprachcafé ist gratis – die gemeinsame Sprache ist DEUTSCH. Treffen finden immer am 1. Mittwochabend im Monat von 19.00–20.30 Uhr in der Gemeindebibliothek statt.

Kontakt: Caterina Solinas, Leiterin Einwohnerdienste
062 285 57 67 | caterina.solinas@dulliken.ch

Frabina

Professionelle Beratung von Menschen unterschiedlicher Nationalitäten

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

Information und Beratung, Pro Senectute

Vorträge zum Alter für Migrationsgruppen, Alters-Beratungen

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

Redcross.ch – SRK

Broschüren Alter mit Übersetzungen in Fremdsprachen

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

Training Deutsch, Dulliken

Das Training Deutsch ist kostenlos und findet jeden zweiten Mittwochabend von 19.00–20.00 Uhr in der Zwinglikirche statt

Anmeldung an: Caterina Solinas, Leiterin Einwohnerdienste
062 285 57 67 | caterina.solinas@dulliken.ch

UNITRE für Italienischsprechende

Bildung, Sozialisierung und Integration

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

Notrufsysteme

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

Beratung und Finanzierung Pro Senectute

Beratung und Finanzierung von Notrufsystemen

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

StrongAge – Sicherheitssystem

Sensorsysteme plus integriertes Meldesystem, wenn die Alarmtaste nicht erreicht oder gedrückt werden kann, inkl. Angehörigen-App

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

SRK-Notrufsystem – Schweizerisches Rotes Kreuz

Notfalluhr mit Alarmtaste

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

SmartLife Care Notruflösungen – Swisscom

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

Limmex Notrufsystem

Beratung zu Notrufsystemen

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

Physiotherapie

Bei einer Physiotherapie können Bewegungsübungen, Massagen und physikalische Anwendungen eingesetzt werden. Eine physiotherapeutische Behandlung soll Schmerzen lindern, beweglicher machen oder auch helfen, geschwächte Muskulatur wieder zu stärken.

Physiotherapie Brügglipark, Dulliken

062 295 25 73 | physio@bruegglipark.ch | www.physio-bruegglipark.ch

Physiotherapie Ruedi Huser, Dulliken

062 295 03 53 | physio.huser@bluewin.ch | www.physio-huser.ch

Physiotherapie Verband swiss: www.physioswiss.ch

Podologie

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

Fusspraxis Tellenbach, Trimbach

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

Hartmann Felix, Olten

062 296 26 02 | fele@gmx.ch

Lemmenmeier Gabriele, Olten

062 212 95 55 | fele@gmx.ch

Podologiepraxis Ulrich, Olten

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

Podologie Däniken AG, Däniken

062 291 27 00 | info@podologie-daeniken.ch | www.podologie-daeniken.ch

Podia, Olten

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

Podologie Berufs- und Fachverband: www.podologie.swiss / www.podologie-efz-verein.ch

Pflege zu Hause – Spitex

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

Spitex Dulliken und Umgebung

Spitex mit Versorgungspflicht: Abklärung, Beratung, Behandlungspflege, Grundpflege, Psychiatrie Spitex, Hauswirtschaft, Mahlzeitendienst, Beratung in palliativen Situationen, Beratung Angehörige

062 295 47 05 | info@spitex-dulliken-umgebung.ch

www.spitex-dulliken-umgebung.ch

Palliative Care Kantonsspital Olten

Betreuung und Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen

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

Palliative.so, Palliative Care Kanton Solothurn

Helpline Palliative Care für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen:

Entlastung, Begleitung, Beratung, Auskunft, Weiterbildungsangebote

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

Helpline Palliative Care

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

Opan – digitale Vernetzungsplattform

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

Pflege im Heim – Heime

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

Alters- und Pflegeheim Brüggli

062 285 45 45 | info@brueggliidulliken.ch | www.brueggliidulliken.ch

Alters- und Pflegeheim Ruttiger

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

Haus zur Heimat, Alters- und Pflegeheim

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

Oase Obergösgen, Alters- und Pflegeheim

062 544 57 57 | info@oaseobergoesgen.ch | www.oaseobergoesgen.ch

Senevita Residenz Bornblick

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

Stadtpark Olten, Wohn- und Pflegezentrum

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

St. Martin, Alters- und Demenzzentrum

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

Tertianum, Altersheim Usegopark

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

Weingarten, Alters- und Pflegeheim

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

Beratung zur Finanzierung Heimaufenthalt, Pro Senectute

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

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

Tagesstätten

Tagesstätten sind eine wirksame Unterstützung für betagte Menschen und deren Angehörige. Die Erfahrung zeigt, dass eine Tagesstätte die Betreuung zu Hause ideal ergänzt. In den Tagesstätten werden die Tagesgäste kompetent betreut und begleitet. Sie profitieren von einem abwechslungsreichen Programm, können sich erholen und soziale Kontakte pflegen. Dadurch werden ihre Lebenskräfte geistig und körperlich gestärkt. Gleichzeitig verschaffen die Tagesstätten den pflegenden und betreuenden Angehörigen etwas Luft. Während des freien Tages können sie sich ausruhen, etwas für sich unternehmen oder alltägliche Pflichten erledigen.

Tagesstätte Sonnegg im Brügglipark, Dulliken

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

VEBO-Tagesstätte, Olten

062 388 35 21 | deborah.florio@vebo.ch | www.vebo.ch

Senioren-Tagesstätte Lostorf

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

Übersicht Heime und Tagesstätten Kanton Solothurn

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

Psychische Gesundheit

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

Altersmedizinisches Zentrum, Akutgeriatrie, soH

Abklärung- und Behandlungsplanung, Akutmedizinische Massnahmen

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

Die Dargebotene Hand Aargau/Solothurn

Anonyme Beratung via Telefon, Mail oder Chat

Telefon 143 | aaarau@143.ch | www.143.ch

Fachstelle für Suchtprävention – Suchthilfe Ost

Unterstützung und Beratung von Personen zu Suchtfragen

062 206 15 35 | Telefonberatung: 0800 06 15 35

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

Pro Mente Sana

Psychosoziale Beratung, Rechtsberatung, Informationsmaterialien

044 446 55 00 | Telefonberatung: 0848 800 858

www.promentesana.ch

Suizid Präventionsstelle

Psychiatrische Dienste, Kriseninterventionszentrum

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

www.solothurnerspitaeler.ch

Gesundheitsamt Kt. SO: 032 627 93 71 | gesundheitsamt@ddi.so.ch

Hebsorg – Tipps für psychische Gesundheit beim Älterwerden

www.hebsorg.ch | www.wie-gehts-dir.ch

Rechtsauskunft

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

Anwaltsverband Kanton Solothurn

Informationen, Anwaltssuche nach Kriterien

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

Frauenzentrale

Rechtsberatung zu verschiedenen Themen

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

Hauseigentümerverband HEV Region Olten

Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft

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

Mieterinnen- und Mieterverband Olten und Umgebung

Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft

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

Rechtsberatung Beobachter

Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft

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

Solothurner Notare

Notare mit solothurnischem Notariatspatent, Mitgliederverzeichnis

www.solothurnernotare.ch

Sicherheit und Gewalt

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

Polizeiposten Dulliken

Informationen zu Betrug an Seniorinnen und Senioren

Bahnhofstrasse 43 | 4657 Dulliken | 062 311 93 60

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

Beratungsstelle Gewalt

Hilft, mit belastenden Situationen gewaltfrei umzugehen

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

Beratungsstelle Opferhilfe Kanton Solothurn

Beratungsstelle für Opfer psychischer, körperlicher, sexueller Gewalt

062 311 86 66 | opferberatung@ddi.so.ch | www.opferhilfe.so.ch

Häusliche Gewalt

Beratung, Begleitung und Unterstützung bei Gewalteinwirkungen

032 627 63 16 | haeuslichegewalt@ddi.so.ch | www.so.ch

Suizid Präventionsstelle

Psychiatrische Dienste, Kriseninterventionszentrum

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

www.solothurnerspitaeler.ch

UBA

Unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

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

Spital

Im Notfall gut versorgt.

Solothurner Spitäler AG – soH

Kantonsspital Olten

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

Bürgerspital Solothurn

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

Spitäler Kanton Aargau

Kantonsspital Aarau

062 838 41 41 | info@ksa.ch

Hirslanden Klinik Aarau

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

Klinik Villa im Park, Rothrist

062 785 66 66 | info@villaimpark.ch

Spital Zofingen

062 746 51 51 | info@spitalzofingen.ch

Würdiger Abschied

Anordnungen für den Todesfall und DOCUPASS

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

Alters- und Demenzzentrum St. Martin, Palliative Pflege

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

Kantonsspital Olten, Palliative Care

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

Spitex Dulliken und Umgebung

062 295 47 05 | info@spitex-dulliken-umgebung.ch
www.spitex-dulliken-umgebung.ch/

Palliative.so, Palliative Care Kanton Solothurn

077 522 29 84 | info@palliative-so.ch | www.palliative-so.ch
079 894 17 89 | Helpline 24h | www.palliative-so.ch

Palliative Care Begleitung, ref. Kirchgemeinde Olten

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

Trauercafé Olten

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

Weitere Angebote zum Thema: siehe unter Kirchen

Links

Ärzte

Hausärzte Solothurn | www.hausaerzte-solothurn.ch

Sozial- und Gesundheitsorganisationen

Altersheime Kanton Solothurn | www.altersheime-gsa.ch

Hospiz Solothurn | www.hospiz-solothurn.ch

Informationen Alter | www.infosenior.ch

Koordinationsstelle Demenz leben | www.demenzleben-so.ch

Krebsliga Kanton Solothurn | www.krebsliga-so.ch

Lungenliga Solothurn | www.lungenliga.ch

Palliative SO | www.palliative-so.ch

Pro Infirmis Solothurn | www.proinfirmis.ch

Pro Senectute Solothurn | www.so.prosenectute.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz | www.srk-solothurn.ch

Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen | www.svde-asdd.ch

Spitex-Verband Kanton Solothurn | www.spitexso.ch

Suchthilfe Ost | www.suchthilfe-ost.ch

Therapie- und Komplementärformen

Achtsamkeit | www.mindfulness.swiss

Anthroposophie | www.anthroposophie.ch

Craniosacral-Therapie | www.craniosuisse.ch

Eurythmie | www.eurythmie-verband.ch

Ergotherapie | www.ergotherapie.ch

Ernährung | www.svde.asdd.ch

Hypnose | www.verband-schweizer-hypnosetherapeuten.ch

Kunst & Gestalten | www.gpk-verband.net

Lymphdrainage | www.sfml.ch

Psychotherapie | www.vsp-so.ch

Physiotherapie | www.physioswiss.ch

TCM | www.tcm-fachverband.ch

Yoga | www.swissyoga.ch

Öffentliche Toiletten

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

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

Herausgabe durch:
Pro Senectute Kanton Solothurn und Einwohnergemeinde Dulliken,
Arbeitsgruppe «Altersstrategie Dulliken»

Redaktion:
Ida Boos, Pascal Saner, Pro Senectute
Andrea Bolliger, Gemeinderätin Ressort Gesundheit und Soziales

Layout & Druck:
Herzog Druck, Langendorf

Auflage:
1000 Stück

Jahr:
2025

Weitere Informationen:

- Gemeindefwebseite: www.dulliken.ch
- Dorfzeitschrift «Eusi Gmein – Eusi Schuel»
- Webseite Kanton Solothurn: www.so.ch
- www.infoseniior.ch
- Niederämter Anzeiger
- Oltner Tagblatt

Auskunft im Alter

Ihre Gemeinde & Pro Senectute sind für Sie da!

Regionale Altersberatung

Fachberatung, Dienstleistung, Information

Telefon 062 287 10 20

Auskunft & Terminvereinbarungen, MO – FR, 8.00 – 11.00 Uhr

Pro Senectute Kontakt- und Fachstelle Olten-Gösgen

Jurastrasse 20, 4600 Olten



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