

Pro Senectute Angebote Bezirke Dorneck-Thierstein



Tätigkeitsgebiete & Standorte



Aufsuchende Beratung in allen Gemeinden

Thierstein

Bärschwil
Beinwil
Breitenbach
Büsserach
Erschwil
Fehren
Grindel
Himmelried
Kleinfützel
Meltingen
Nunningen
Zullwil



Dorneck

Bättwil
Büren (SO)
Dornach
Gempen
Hochwald
Hofstetten-Flüh
Metzerlen-Mariastein
Nuglar-St. Pantaleon
Rodersdorf
Seewen
Witterswil



Inhalt

- 4 Auskunft & Information
- 5 Altersberatung
- 6 Bildung und Bewegung
- 7 Mittagstisch
- 9 Fahrdienst
- 10 Bewegungspatenschaft
- 11 Online im Alltag
- 12 Senioren in Klassenzimmer
- 13 Administrativdienst
- 14 Treuhanddienst
- 15 Steuererklärungsdienst
- 16 Koordinationsstelle Alter
- 17 Solidarität

Auskunft & Information

Um Sicherheit und Selbstbestimmtheit zu erhalten, sind verlässliche Informationen unabdingbar. Das Alter ist oft unberechenbar. Es ist sinnvoll, sich früh über Angebote und Möglichkeiten zu informieren, damit im Ernstfall bestmöglich reagiert werden kann. Pro Senectute kommuniziert wichtige Informationen rund um das Alter auf verschiedenen Kanälen und Plattformen. Diese Informationen helfen selbstorganisiert zu bleiben.

Pro Senectute organisiert in Zusammenarbeit mit den Gemeinden diverse Informationsanlässe. Die Nähe zu den Seniorinnen und Senioren sowie die fachliche Präsentation von Angeboten in der Umgebung stehen im Mittelpunkt dieser Veranstaltungen. Informationen und wichtige Kontaktdaten werden in einer Broschüre zusammengefasst, die auf die Gemeinde abgestimmt ist.

So informieren wir Sie über unsere Angebote:

- Telefonische Auskunft unter 061 781 12 75
- Mail-Anfragen via info@so.prosenectute.ch
- News auf unserer Website (Rubrik Newsroom) und infosenior.ch
- In unserem elektronischen Newsletter
- In unseren detaillierten und kostenlosen Broschüren
- Referate an Gemeinde-Anlässen
- Auf unserer Facebook-Seite (Pro Senectute Solothurn)
- Öffentliche Fachvorträge und Referate in Berufsbildungsklassen oder an Hochschulen

Pro Senectute setzt sich für Wohl, Würde und Rechte älterer Menschen ein. Im Kanton Solothurn sind vier regionale Fachstellen für Altersfragen für alle Gemeinden zuständig. Sie bieten verschiedene Dienstleistungen und Angebote für ältere Menschen an.

Altersberatung

Pro Senectute übernimmt im Kanton Solothurn die wichtige Aufgabe der Sozialberatung für Menschen im AHV-Alter. Beraten bedeutet mehr, als nur einen Rat zu geben. Deshalb nehmen wir uns Zeit für ein persönliches Gespräch. Gemeinsam können Fragen geklärt, Lösungen und Wege aufgezeigt und Unsicherheiten beseitigt werden. Im Mittelpunkt unserer Beratungen steht der ältere Mensch und sein Umfeld. Das Erhalten von Lebensqualität und Eigenständigkeit im Alter stehen im Vordergrund.

Unser Team

Die Beratungen werden von diplomierten Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeitern durchgeführt.

Kosten

Die Sozialberatung ist für Personen ab dem AHV-Alter, deren Angehörige oder Bezugspersonen kostenlos. Unsere Sozialarbeitenden stehen unter Schweigepflicht und behandeln Ihre Informationen mit höchster Sorgfalt.

Beratungsthemen

- Finanzielle Beratung zu Themen wie Sozialversicherungen, Ergänzungsleistungen, Bereinigung von Schuldenlagen.
- Fragen zu Wohnmöglichkeiten im Alter, Hilfen zu Hause sowie zum Eintritt in ein Alters- oder Pflegeheim.
- Beratungen zu altersspezifischen Rechtsfragen und dem Vorsorgedossier DOCUPASS.
- Unterstützung bei Lebensübergängen, Verlust oder Einschränkungen im gesundheitlichen Bereich.
- Informationen zu Pflege und Betreuung zu Hause, Entlastungsmöglichkeiten oder Gesundheitsförderung.

Anmeldung

Für Sozialberatungen können Sie sich direkt bei der regionalen Pro Senectute Fachstelle 061 781 12 75 oder über info@so.prosenectute.ch melden.

Bildung und Bewegung

Regelmässige Bewegung und Bildung sind wichtige Aktivitäten, um die körperlichen sowie geistigen Fähigkeiten zu stärken. Die Hirnzellen werden aktiviert und die Mobilität wird gefördert. Sich viel und regelmässig zu bewegen sowie sich konstant weiterzubilden, sind die Schlüssel, um gesund und fit zu bleiben.

Für wen

Das Angebot richtet sich an Personen ab dem AHV-Alter.

Online-Kurse

Unsere Online-Kurse finden Sie auf www.so.prosenectute.ch/freizeit. Die Kurse werden via Videoplattform Zoom angeboten. Voraussetzung für die Kursteilnahme ist ein Laptop oder Tablet mit Mikrofon, Kamera und Internetanschluss.

Kursvermittlung

Pro Senectute hat die Übersicht über die Kurs- und Bewegungsangebote in der Region und informiert gerne über die verschiedenen Möglichkeiten.

Vermittlung Angebote in den Bezirken Dorneck-Thierstein

Gymnastik, Musik & Bewegung, Tanzen, Gedächtnistraining, Handykurse

Pro Senectute Fachstelle Dorneck-Thierstein, 4226 Breitenbach

061 781 12 75 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Angebote von Pro Senectute Beider Basel

Pro Senectute Beider Basel, Luftgässlein 3, 4010 Basel

061 206 44 44 | info@bb.prosenectute.ch | www.bb.prosenectute.ch

Mittagstisch

Pro Senectute bietet Ihnen verschiedene Möglichkeiten, Ihre Freizeit unkompliziert in einer geselligen Runde zu verbringen. Die Mittagstische sind regelmässige Treffen für die Kontaktpflege innerhalb der Gemeinde. Sie bieten älteren Menschen Begegnungsmöglichkeiten zur Minimierung der Einsamkeit.

Bärschwil: jeden 3. Freitag, 12.00 Uhr, Bistro zur Glashütte

Breitenbach: jeden Mittwoch, 11.15 Uhr, Restaurant Wydenhof

Dornach: jeden Donnerstag, 11.30 Uhr, Katholisches Pfarreiheim

Erschwil: jeden 2. Donnerstag, 12.00 Uhr, Gasthof zum weissen Rössli

Hofstetten-Flüh: jeden 2. Freitag, 11.30 Uhr, abwechselnd Rest. Belvedere in Hofstetten, Osteria im Schärme in Hofstetten, Rest. Rose in Flüh

Kleinlützel: jeden Donnerstag, 11.30 Uhr, Restaurant Don Pepe

Meltingen: jeden 2. Mittwoch, 11.30 Uhr, Restaurant Traube

Metzerlen-Mariastein: letzter Freitag im Monat, 11.30 Uhr, ver. Restaurants

Nuglar-St. Pantaleon: jeden 2. Dienstag, 11.30 Uhr, Rest. Schwarzbueb

Nunningen: jeden 1. Donnerstag, 11.30 Uhr, Alters- & Pflegeheim Stäglen

Rodersdorf: jeden 3. Donnerstag, 11.30 Uhr, Restaurant Bahnhof

Seewen: einmal pro Monat, 11.30 Uhr, abwechselnd in versch. Restaurants

Witterswil-Bättwil: jeden 3. Mittwoch, 11.30 Uhr, Rest. Pizzeria Landhuus

Unterstützung für neue Mittagstische

Wenn Sie daran interessiert sind, in einer Gemeinde einen Mittagstisch aufzubauen, melden Sie sich bei Pro Senectute Fachstelle Dorneck-Thierstein, 061 781 12 75 oder info@so.prosenectute.ch.

Weil älter werden Teamarbeit ist ...



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Fahrdienst s'Mobil

Der Fahrdienst bringt Sie sicher ans Ziel. Sie können Fahrten zum Arzt, zur Therapie, ins Spital, zum Einkaufen oder anderen Zielen in der Region oder schweizweit buchen.

Fahrdienstauto

Das Fahrdienstauto hat die Möglichkeit einen Rollstuhl mitzutransportieren. Die Anschaffung des Fahrdienstautos ist durch Pro Senectute und die Alice Vogt-Stiftung finanziert worden.

Für wen

Das Angebot richtet sich an Personen ab dem AHV-Alter, die im Bezirk Thierstein wohnen.

Unser Fahrdienst-Team

Diese Dienstleistung wird von freiwilligen Fahrerinnen und Fahrern ausgeübt, die jährlich eine Fahrprüfung absolvieren.

Anmeldung

Um eine gute Planung zu gewährleisten, muss die Fahrt mindestens 2 Tage im Voraus bei Pro Senectute gebucht werden 061 781 12 75. Begleitpersonen müssen ebenfalls angemeldet werden. Rollstuhlfahrer werden aus Sicherheitsgründen nur mit Begleitung transportiert. Es sind ausschliesslich Personentransporte möglich.

Kosten

Die Kosten pro Fahrt werden aus einer Grundgebühr, den gefahrenen Kilometern berechnet und sind bar zu bezahlen. Die aktuellen Preise und Grundgebühr finden Sie auf unserem Tarifblatt auf unserer Webseite www.so.prosenectute.ch.

Vermittlung zu weiteren Fahrdiensten in der Region

Die regionale Pro Senectute Fachstelle vermittelt Ihnen weitere Fahrdienste im Dorneck-Thierstein.

Bewegungspatenschaft ©

Um die körperliche Aktivität zu fördern oder der Vereinsamung entgegenzuwirken, begleitet Sie ein Bewegungscoach im Alltag. Durch die Begleitung des Coachs können Sie alltägliche Bewegungsabläufe selbständig und ohne Angst ausführen. Sie gewinnen an Sicherheit im Alltag und können neue Kontakte knüpfen.

Bewegungspatenschaft für:

- Gemeinsame Spaziergänge
- Kontaktbesuche zu Hause
- Training von Kraft, Gleichgewicht und Beweglichkeit
- Spielerische Gedächtnisübungen
- Umgang mit dem Rollator üben

Bedarfsklärung

In einem kostenlosen Telefongespräch erfassen unsere Mitarbeitenden Ihr Anliegen und planen den Einsatz. Bei Interesse können Sie zusätzlich eine sturzpräventive Abklärung mit Wohnungsumgebungsprüfung kostengünstig vereinbaren.

Unsere Bewegungscoachs

Die Bewegungscoachs sind freiwillige, vertrauenswürdige Pro Senectute Mitarbeitende, die unter Schweigepflicht stehen. Sie werden von Pro Senectute geschult, auf ihre Einsätze vorbereitet und begleitet.

Anmeldung

Sie können sich direkt bei der Pro Senectute Geschäftsstelle 032 626 59 59 oder via info@so.prosenectute.ch melden, wenn Sie als Bewegungscoach aktiv werden oder eine Bewegungspatenschaft einrichten möchten.

Kosten

Bei einer Bewegungspatenschaft werden nur die Wegspesen in Rechnung gestellt.

Mitfinanziert

Diese Dienstleistung wird durch den Kanton Solothurn finanziell unterstützt.



Online im Alltag

Die Nutzung von digitalen Geräten kann Ihren Alltag erleichtern. Das Angebot Online im Alltag hilft Ihnen, sich digital weiterzuentwickeln. Zusammen mit einem Pro Senectute «Digital Coach» können Sie Ihre Geräte einrichten oder gewünschte Funktionen erlernen.

Angebot Online im Alltag:

- Beratung beim Kauf von digitalen Geräten, der zugehörigen Ausstattung und Abonnements
- Einrichtung und Installation von digitalen Geräten und Erklärung der Basis-Funktionen
- Installation und Unterstützung bei der Benutzung von Programmen und Apps
- Einrichten von digitalen Dienstleistungen (z. B. E-Banking)
- Unterstützung bei der digitalen Kommunikation (z. B. WhatsApp, E-Mail)
- Hilfestellung bei Fragen zu Online-Dienstleistungen (z. B. Online-Einkäufe, Google etc.)
- Begleitung im digitalen Alltag

Bedarfsklärung

In einem kostenlosen Telefongespräch erfassen unsere Mitarbeitenden Ihre Anliegen, um den Einsatz möglichst effizient zu gestalten.

Unsere Coachs

Unsere Coachs sind freiwillige Seniorinnen und Senioren mit fundiertem, digitalem Wissen. Sie legen grossen Wert auf eine bedarfsgerechte und persönliche Beratung. Die Coaches unterstehen der Schweigepflicht. Der Leumund wird von Pro Senectute geprüft.

Anmeldung

Sie können sich direkt bei der Pro Senectute Geschäftsstelle 032 626 59 59 oder via info@so.prosenectute.ch melden, wenn Sie als «Digital Coach» aktiv werden oder «Digital im Alltag» in Anspruch nehmen möchten.

Kosten

Die erbrachten Leistungen werden nach Stundenaufwand in Rechnung gestellt.

Senioren im Klassenzimmer

Seniorinnen und Senioren bereichern mit ihrer Lebenserfahrung und ihren Ressourcen den Unterricht. Sie fördern die guten Beziehungen zwischen den Generationen. Während einem halben Tag pro Woche (2–6 Lektionen) besuchen die Senioren eine Schul- oder Kindergartenklasse. Seniorinnen und Senioren werden als unterstützende Klassenbegleitung geschätzt und können ihr wertvolles Erfahrungswissen einbringen.

Anmeldung

Interessierte Seniorinnen und Senioren können sich direkt bei der Pro Senectute Geschäftsstelle 032 626 59 59 oder info@so.prosenectute.ch melden. Im telefonischen oder persönlichen Gespräch erhalten Sie alle wichtigen Informationen. Bevor die definitive Teilnahme in einer Vereinbarung unterzeichnet wird, besuchen Sie die Klasse bei einem Schnuppereinsatz. Gemeinsam mit der Lehrperson, wird die Art des Einsatzes abgesprochen. Die Einsätze sind unentgeltliche Freiwilligenarbeit.

Einsatz in den Schulklassen

Es gibt vielseitige Einsatzmöglichkeiten wie z. B. Hilfe beim Lesen, Rechnen, Handarbeit, Geschichten vorlesen oder allgemeine Unterstützung.

Mitfinanzierung

Diese Dienstleistung wird durch den Kanton Solothurn finanziell unterstützt.



Administrativdienst

Finanziell gesund sein bedeutet, dass die Alltagsfinanzen geordnet und erledigt sind. Im Rahmen des Administrativdienstes kommt eine Seniorin oder ein Senior einmal im Monat zu Ihnen nach Hause und unterstützt Sie bei der Erledigung Ihres Zahlungsverkehrs. Als Kundin oder Kunde können Sie auf kompetentes Fachwissen und Diskretion zählen.

Für wen

Das Angebot richtet sich an Personen ab dem AHV-Alter, die urteilsfähig sind.

Aufgaben im Administrativdienst:

- Sortieren der monatlichen Zahlungen
- Vorbereitung des Zahlungsauftrages
- Rückerstattungen bei Krankenkassen und Sozialversicherungen einfordern
- Führen eines Ordners zur Dokumentenablage
- Vorbereiten der benötigten Unterlagen für die Steuererklärung

Bedarfsklärung

Unsere Sozialarbeitenden klären mit Ihnen die Sachlage, Ihre Bedürfnisse und den Umfang des Einsatzes ab. Anschliessend wird ein Vertrag für den Administrativdienst unterzeichnet.

Unsere Mitarbeitenden

Unsere freiwilligen Mitarbeitenden sind für diese Aufgabe geschult und unterstehen der Schweigepflicht. Der Leumund wird von Pro Senectute geprüft.

Anmeldung

Sie können sich direkt bei der regionalen Pro Senectute Fachstelle 061 781 12 75 melden, wenn Sie als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter im Administrativdienst tätig werden oder die Dienstleistung beanspruchen möchten.

Kosten

Die erbrachten Leistungen werden nach Stundenaufwand in Rechnung gestellt.

Treuhanddienst

Wir führen für Sie die Monatszahlungen und die damit zusammenhängenden schriftlichen Arbeiten aus. Als Kundin oder Kunde können Sie auf kompetentes Fachwissen und Diskretion zählen.

Für wen

Das Angebot richtet sich an Personen ab dem AHV-Alter, die urteilsfähig sind.

Unsere Dienstleistungen

- Führung der Buchhaltung inkl. Ablage der Belege
- Abwicklung von Vergütungsaufträgen über Bank- oder Postcheckkonto
- Prüfen/Erschliessen von Sozialversicherungsleistungen
- Einfordern von Rückerstattungen bei Sozialversicherungen, Krankenkassen und anderen Versicherungen

Bedarfsklärung

Unsere Sozialarbeitenden klären mit Ihnen die Sachlage, Ihre Bedürfnisse und den Umfang des Einsatzes ab. Anschliessend wird ein Vertrag für den Treuhanddienst unterzeichnet.

Unsere Mitarbeitenden

Unsere kaufmännischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter führen das Treuhandmandat mit einer Jahresbuchhaltung. Sie arbeiten sorgfältig und unterstehen der Schweigepflicht.

Anmeldung

Sie können sich direkt bei der regionalen Pro Senectute Fachstelle 061 781 12 75 melden, wenn sie den Treuhanddienst in Anspruch nehmen möchten.

Kosten

Die erbrachten Leistungen werden nach Stundenaufwand in Rechnung gestellt.

Steuererklärungsdienst

Mit den Steuern tragen auch Seniorinnen und Senioren zum Wohl unserer Gemeinschaft bei. Es entsteht ein gutes Gefühl, sobald die jährliche Steuererklärung korrekt ausgefüllt orliegt und man die Steuerpflicht erfüllt hat. Im Steuererklärungsdienst füllen fachkundige Seniorinnen und Senioren die Steuererklärung aus und erledigen alle Arbeiten in diesem Zusammenhang. Als Kundin oder Kunde können Sie kompetente Unterstützung erwarten und auf höchste Diskretion zählen.

Für wen

Das Angebot richtet sich nur an Personen ab dem AHV-Alter.

Bedarfsklärung

Unsere Leitung des Steuererklärungsdienstes nimmt Ihre Anfrage entgegen. Sie klärt Ihre Lage und vermittelt Ihnen einen Mitarbeiter oder eine Mitarbeiterin, der/die Ihre Steuererklärung unterschriftsfertig ausfüllt.

Unsere Mitarbeitenden

Unsere freiwilligen Mitarbeitenden werden jährlich in Zusammenarbeit mit der Steuerbehörde speziell für diese Tätigkeit geschult. Sie stehen unter Schweigepflicht. Der Leumund wird von Pro Senectute geprüft.

Anmeldung

Sie können sich direkt bei der regionalen Pro Senectute Fachstelle 061 781 12 75 melden, wenn Sie sich im Steuererklärungsdienst als Mitarbeiterin oder Mitarbeiter engagieren oder den Dienst beanspruchen möchten.

Kosten

Die erbrachten Leistungen werden nach Stundenaufwand in Rechnung gestellt.

Koordinationsstelle Alter

Fachberatung Gemeinden

Die Koordinationsstelle Alter berät Gemeinden im Auftrag des Kanton Solothurn. Eine Leistungsvereinbarung regelt die Zusammenarbeit. Das Ziel ist es, öffentliche und private Institutionen fachlich zu altersspezifischen Themen zu beraten. Die Koordinationsstelle Alter ist Drehscheibe für Wissen, Engagement und Aktivitäten rund ums Alter. Die Ergebnisse sind auf der Webseite www.so.prosenectute.ch unter Koordinationsstelle Alter hinterlegt. Die Gemeinden können die Angebote individuell bestellen.

Angebote

- Erstellung von Gemeinde-Adressbroschüren (analog und digital).
- Bewirtschaftung online Plattform www.infosenior.ch.
- Organisation von Informationsanlässen in den Gemeinden oder online.

Bemessung der Altersfreundlichkeit in den Gemeinden

Bei der Bemessung der Altersfreundlichkeit werden die Seniorinnen und Senioren der Gemeinden mittels einer Umfrage schriftlich befragt. Die Auswertung und Berichterstattung erfolgt durch Pro Senectute. Für die Beurteilung lokaler Gegebenheiten werden Expertinnen und Experten aus der Gemeinde hinzugezogen.

Anmeldung

Gemeindevertretungen können sich direkt bei der kantonalen Koordinationsstelle Alter, 032 626 59 59 oder info@so.prosenectute.ch melden.

Finanzierung

Diese Fachberatung wird durch den Kanton Solothurn finanziell unterstützt.



Solidarität

Ihre Spenden und Legate helfen uns, die kostenlose Sozialberatung sowie zahlreiche andere wichtige Angebote für ein selbstbestimmtes Leben im Alter langfristig aufrechtzuerhalten.

Spenden

Sie können unsere Organisation mit einer allgemeinen Spende unterstützen oder im Rahmen eines freudigen Ereignisses einen Beitrag zukommen lassen.

Zweckgebundene Spende

Wenn Sie dabei ein bestimmtes Projekt unterstützen möchten, können Sie von uns gerne eine Liste mit den zur Auswahl stehenden Projekten verlangen.

Trauerspende

Eine Trauerspende kann auf Wunsch der verstorbenen Person oder der Angehörigen erfolgen. Sie werden von Pro Senectute gesammelt und verdankt. Der Trauerfamilie wird die Liste der Trauerspenden zugestellt.

Legate

Wenn Sie unsere Organisation mit einer Erbschaft oder einem Legat berücksichtigen möchten, sind wir sehr dankbar. Sie können das Legat auch direkt mit einem Projekt verbinden, um den langfristigen Erhalt zu sichern. Unsere Broschüre «Wissenswertes zum Testament» gibt Ihnen wertvolle Hinweise wie Sie es schriftlich verfassen können.

Zahlungsmöglichkeiten

Postkonto 45-455-2

Zahlungszweck angeben

www.so.prosenectute.ch

Melden Sie sich unter 032 626 59 59 oder info@so.prosenectute.ch, wenn Sie uns unterstützen möchten. Wir danken Ihnen herzlich.



Bei uns sind Sie gut beraten.

Beraten bedeutet mehr, als nur einen Rat zu geben. Die Themen sind so breit wie individuell. Deshalb nehmen wir uns Zeit für das persönliche Gespräch. Gemeinsam können Fragen geklärt, Lösungen und Wege aufgezeigt sowie Unsicherheiten beseitigt werden.

Im Mittelpunkt unserer Beratungen stehen Menschen und ihr Umfeld. Das Erhalten von Lebensqualität und der Eigenständigkeit liegt im Vordergrund. Unsere Angebote richten sich an alle Personen ab AHV-Rentenalter sowie deren Angehörige.



Pro Senectute Dorneck-Thierstein

Melden Sie sich bei uns für einen Beratungstermin. Wir erteilen Ihnen Auskünfte am Telefon, in der Fachstelle oder per E-Mail. Wir bieten zudem Beratungsfenster in Breitenbach, Dornach und Bättwil an. Wir sind zuständig für alle Gemeinden in den Bezirken Dorneck und Thierstein.

Fachstelle Dorneck-Thierstein

Bodenackerstrasse 6 · 4226 Breitenbach
061 781 12 75 · info@so.prosenectute.ch
Telefon: 08:00-11:00 Uhr

Beratungsfenster Dornach

Ort: Gemeindeverwaltung Dornach
Termin: nach Vereinbarung

Beratungsfenster Solothurnisches Leimental

Ort: Gemeindezentrum Bärarnsle in Bättwil
Termin: nach Vereinbarung

www.so.prosenectute.ch/aktuell



**Ihre Spende
in guten Händen.**

Postkonto 45-455-2
IBAN CH61 0900 0000 4500 0455 2