



Älter werden in Bettlach

Adressen und Angebote



Stellihof Spycher; erbaut 1687

Inhalt

Die Gemeinde Bettlach ist für Sie da!	3
Herausforderung Alter	4
Auskunft	5
Altersberatung	6
Alterswohnungen	7
Aktivitäten	8
Bewegung	9
Bildung	10
Demenz	11
Digitales	12
Ernährung	14
Engagement	15
Fahrdienste	16
Warten auf Mitfahrgelegenheit	17
Finanzielles	18
Generationen	19
Haushilfe	20
Hilfsmittel	21
Hörberatung	22
Kirchen	23
Migration	24
Notrufsysteme	25
Pflege zu Hause	26
Pflege im Heim	27
Psychische Gesundheit	28
Rechtsauskunft	29
Sicherheit im Alter	30
Toilette finden	31
Links	32

Die Gemeinde Bettlach ist für Sie da!

Liebe Bettlacherinnen und Bettlacher

Bettlach, der Logenplatz am Jurasüdfuss, ein Dorf, in dem es sich gut leben lässt! Ich hoffe jedenfalls, dass Sie sich wohlfühlen und jeweils für Sie notwendige Informationen und Hilfen erhalten.

Viele Angebote für alle Altersstufen werden von unseren über 40 Vereinen bereitgestellt. So hat es für alle etwas Passendes. Sowohl die Einwohnergemeinde wie auch die beiden Kirchgemeinden bieten Kontaktmöglichkeiten. Durch die gute Zusammenarbeit der Behörden sind kurze Wege und direkte Ansprechmöglichkeiten gegeben.

Der Gemeinde ist es ein wichtiges Anliegen, dass sich alle Altersgruppen einbringen und beteiligen und alle Generationen von den Fähigkeiten und Erfahrungen anderer profitieren können.

Ältere Menschen sollen die Möglichkeit haben, soziale Kontakte zu pflegen. Es stehen gerade deshalb sehr viele Angebote für Seniorinnen und Senioren zur Verfügung.

Diese Broschüre soll Sie unterstützen, einen Überblick über die bestehenden Angebote zu erhalten. Nutzen Sie die Möglichkeit: Dieses Nachschlagewerk mit Adressen und Angeboten soll Ihnen ermöglichen, den richtigen Kontakt oder bei Bedarf die notwendige Unterstützung zu finden.

In der Gemeindeverwaltung stehen Ihnen die Mitarbeiterinnen der Einwohnerdienste gerne zur Verfügung. Selbstverständlich bin auch ich gern zu Gesprächen bereit, versuche Fragen zu beantworten oder nehme Anliegen gern entgegen.

Herzlich

Barbara Leibundgut, Gemeindepräsidentin Einwohnergemeinde Bettlach

Das Alter erscheint uns verheissungsvoll und vielseitig, wenn wir noch im Erwerbsalter stehen. Ist die Pensionierung einmal da, werden die Zeitressourcen neu verteilt.

Bei den Seniorinnen und Senioren zeigen sich grosse Unterschiede. So gibt es ältere Menschen, die finanzielle Unabhängigkeit geniessen, während andere in finanzieller Bedrängnis leben.

Die gesundheitliche Verfassung von Seniorinnen und Senioren ist individuell. Es gibt selbstständige aber auch hilfebedürftige ältere Menschen. Faktoren wie Geld und Gesundheit beeinflussen das Leben wesentlich. Wichtig ist es, dass Seniorinnen und Senioren auf ihre Gesundheit achten, denn diese Gesundheit ist zentral für eine gute Lebensqualität.

Die älteren Menschen haben grosse Lebenserfahrung, die sie zum Wohle ihrer Familie oder zur Bereicherung der Gesellschaft einsetzen. Wir alle sind den älteren Menschen sehr dankbar für den Beitrag, den Sie geleistet haben und immer noch leisten.

Für Behörden und Organisationen, die in der Altersarbeit tätig sind, ist die Übersicht über die Altersangebote ebenso wichtig. Im Kanton Solothurn ist die kantonale Koordinationsstelle Alter dafür bereit gestellt. Zu den Aufgaben gehören Fachberatungen in Gemeinden, Bemessungen der Altersfreundlichkeit der Gemeinden, Adressbroschüren Alter, Informationsveranstaltungen, der Fachnewsletter «Info Alter», der Pro Senectute Newsroom, der Netzwerkplan Alter, das Solothurner Modell Alter, Ist-Erhebungen alterspolitischer Aktivitäten in Gemeinden, die Publikation von Resultaten auf der Webseite von Pro Senectute sowie die Bewirtschaftung der Angebotsplattform infosenior.ch.

Es ist sehr wichtig, informiert zu sein. Damit Sie im richtigen Zeitpunkt an die richtige Information gelangen, haben wir Ihnen diese Broschüre mit vielen Kontaktmöglichkeiten aufbereitet.

Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn
032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Ida Boos, Geschäftsleiterin Pro Senectute Kanton Solothurn

Auskunft

Um gut informiert zu sein!

Auskunft

Informationen können über verschiedene Wege abgerufen werden: per Telefon, persönlich und online. Diverse Organisationen bieten Dienste für ältere Menschen, Angehörige und Interessierte an. Sie werden je nach Anfrage direkt beantwortet oder an zuständige Stellen weitergeleitet.

Auskunft Gemeinde Bettlach – Drehscheibe

Am Schalter der Gemeindeverwaltung, über die Webseite und selbstverständlich auch persönlich bei der Gemeindepräsidentin erhalten sie Informationen und werden je nach Sachlage den richtigen Stellen zugewiesen.

Einwohnergemeinde Bettlach, Einwohnerdienste, Dorfstrasse 38, 2544 Bettlach
032 644 31 88 | info@bettlach.ch | www.bettlach.ch

Auskunft, Information & Triage Pro Senectute

Kostenlose Auskunft zu allgemeinen Altersfragen & Corona Hotline

Pro Senectute Grenchen/Teil-Lebern/Teil-Bucheggberg

Bettlachstrasse 8, 2540 Grenchen

032 653 60 60 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Digitale Angebotsplattform

www.infosenior.ch

Kommission für Gesellschafts- und Gesundheitsfragen (GGF)

Fachkommission für Familie, Alter, Behinderung, Integration, Chancengleichheit und Gesundheit. Sie erarbeitet Leitlinien und Konzepte zur Förderung des gesellschaftlichen Zusammenlebens und stellt entsprechende Anträge an den Gemeinderat.

Gabriela Mathys, Präsidentin GGF

Altersberatung

Sicherheit erlangen durch Fachberatung!

In komplexen und problematischen Lebenslagen können ältere Menschen auf eine professionelle Beratung zurückgreifen.

Beratung

Beratung telefonisch, im Büro, Hausbesuche, per Zoom, wenn angezeigt Familienkonferenz. Sozialberatung zu: Finanzen, Sozialversicherungen, Heimeintritt, direkte Finanzhilfe, persönliche Vorsorge, Patientenverfügung (DOCUPASS), Lebensübergänge, Wohnen, Gesundheit, Mobilität, Digitalisierung

Pro Senectute Grenchen/Teil-Lebern/Teil-Bucheggberg

Bettlachstrasse 8, 2540 Grenchen

032 653 60 60 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Dienstleistungen Pro Senectute Schweiz

Ratgeber, EL-Rechner, DOCUPASS, Kurssuche, Studien, Shop, Zeitlupe Magazin

Pro Senectute Schweiz, Lavaterstrasse 60, 8002 Zürich

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

Soziale Dienste Oberer Leberberg

Vermittlung, Triage, Sozialhilfe, Mandatsführung Beistandschaften, Erwachsenenschutzabklärungen

Soziale Dienste Oberer Leberberg, Kirchstrasse 10, 2540 Grenchen

032 654 21 21 | soziale.dienste@grenchen.ch | www.grenchen.ch

Zusatzrenten AHV

AHV/IV, Ergänzungsleistung, Hilflosenentschädigung, KPV, IPV

AHV Ausgleichskasse Kanton Solothurn, Allmendweg 6, 4528 Zuchwil

032 686 22 00 | info@akso.ch | www.akso.ch

Alterswohnungen

Sich zu Hause sicher und wohl fühlen, ist im Alter besonders wichtig!

Im Alter ist die Wohnung ein zentraler privater Rückzugsraum. Die unmittelbare Wohnumgebung ist ein wichtiges Kriterium für eine gute Wohnqualität. Das Thema Sicherheit gewinnt an Bedeutung, sei es, um Stürzen vorzubeugen oder für den Notfall gerüstet zu sein. Mit einfachen aber gezielten Massnahmen lassen sich Wohnsituationen verbessern. Es ist sinnvoll, sich rechtzeitig mit der eigenen Wohnsituation auseinanderzusetzen. Wenn Sie in gesunden Tagen ihre Wohnsituation bereits überprüfen und anpassen, sind Sie im Falle von einer Hilfsbedürftigkeit bereit. So tragen Sie selber dazu bei, länger zu Hause leben zu können.

Altersgerechtes Wohnen Bettlach

Bracher Immobilien AG, Dorfstrasse 13, Bettlach

Bracher Immobilien AG, Weissensteinstrasse 15, 4503 Solothurn

032 625 95 79 | info@bracherimmobilien.ch | www.bracherimmobilien.ch

Wohnbaugenossenschaft Baumgarten

Alters- und Familienwohnungen

R & R GmbH, Tunnelstrasse 29, 2540 Grenchen

032 653 26 26 | info@rrsteuern.ch | www.rrsteuern.ch

Alterswohnungen im Kanton Solothurn – Übersicht

Liste aller Alterswohnungen und Kontaktadressen im Kanton Solothurn

Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

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

Stiftung AGE

Fachinformationen Wohnen & Alter, Finanzierung von Förderprojekten

AGE-Stiftung, Kirchgasse 42, 8001 Zürich

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

Aktivitäten

Kontakte pflegen, um mit anderen verbunden zu bleiben!

Die Kontaktpflege, um sich im kleinen oder grösseren persönlichen Netzwerk wohl zu fühlen, ist im Alter besonders wichtig. Es bedarf immer auch der Eigeninitiative der Seniorinnen und Senioren, aktiv zu sein und mitzumachen. Wichtig ist es, sich wohl und aufgehoben zu fühlen.

Aktivitäten in Bettlach

Seniorenanlässe, Mittagsclub, Frauezmorge und weitere Veranstaltungen im Kirchgemeindehaus Markus in Bettlach

Vermittlung ref. Kirchgemeinde Grenchen-Bettlach, Zwinglistrasse 9, 2540 Grenchen
032 654 10 21 | sven.schaer@grenchenref.ch | www.greberef.ch

Graue Panther

Pflege von Beziehungen, Anlässe, Veranstaltungen, Mitarbeit in Projekten

Graue Panther Solothurn und Umgebung, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn
032 622 84 58 | graue-panther.so@solnet.ch | www.graue-panther-so.ch

KulturLegi

Zugang zu Veranstaltungen für Menschen mit wenig Einkommen

KulturLegi Solothurn, Niklaus Konrad-Strasse 18, 4500 Solothurn
062 837 07 48 | i.krause@caritas-solothurn.ch | www.kulturlegi.ch

Pro Senectute

Vermittlung diverser Aktivitäten

Pro Senectute Grenchen/Teil-Lebern/Teil-Bucheggberg
Bettlachstrasse 8, 2540 Grenchen
032 653 60 60 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Weitere Informationen unter:

Grenchner Stadt-Anzeiger

Amtlicher Anzeiger Solothurn, Lebern, Bucheggberg-Wasseramt

www.infosenior.ch

Bewegung

In Bewegung bis ins hohe Alter!

Bis ins hohe Alter können Beweglichkeit, Kraft und Koordination gezielt trainiert werden. Ob allein, zu zweit oder in der Gruppe, ob drinnen oder draussen, ob vor Ort oder digital spielt keine Rolle. Entscheidend ist, dass man sich regelmässig bewegt.

Gymnastik Rückenturnen in Bettlach

032 645 12 54 | Ursula Bigler

Seniorinnenturnen in Bettlach

Angepasste Gymnastik im Sitzen und Stehen für ein gutes Gleichgewicht

079 684 14 76 | Liliane Mosimann | lilmo@bluewin.ch

Turnverein Bettlach

Frauenturnen, Männerturnen, Jedermannsturnen

Turnverein Bettlach, Thomas Bernhard, Präsident

079 641 37 21 | tom-bernhard@bluewin.ch | www.turnverein-bettlach.ch

Bewegung – Pro Senectute

Velotouren, Wandern, Walking, Gymnastik, internationale Tänze, Wasserfitness, sicher Gehen sicher Stehen, Café Balance, Musik und Bewegung

Pro Senectute Grenchen, Bettlachstrasse 8, 2540 Grenchen

032 653 60 60 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Bewegungspatenschaften – Pro Senectute

Bewegungsscoaches trainieren persönlich mit Ihnen zu Hause

Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

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

Hebsorg.ch – Prävention, Gesundheit Solothurn

Prävention und Informationen zu psychischer Gesundheit und Sucht

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

Bildung

Über das gemeinsame Lernen in Verbindung stehen!

Das Gehirn ist bis ins hohe Alterentwicklungsfähig und bei ausreichendem Training zu grossen Leistungen fähig. Verschiedene Organisationen bieten unterschiedliche Angebote sowohl analog als auch digital an.

Bildungskurse – analog & digital – Pro Senectute

Kursprogramm Freizeit: Kursort Solothurn

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn
032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Migros Klubschule Solothurn

Sprachkurse, Kultur, Kreativität, Management, Wirtschaft, Informatik

Klubschule Migros Solothurn, Dornacherstrasse 26, 4500 Solothurn
058 568 96 00 | www.klubschule.ch

Seniorenuniversitäten Luzern – Basel – Bern

Bildung & Kultur 60plus

Schweizerischer Verband der Seniorenuniversitäten, Schützenweg 12, 3014 Bern
079 334 43 38 | info@uni-3.ch | www.uni-3.ch

UNITRE

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

Postfach 449, 4528 Zuchwil
unitre.so@gmail.com | www.unitre.ch

Volkshochschule Grenchen & Solothurn

Sprachen, Allgemeinbildung

Volkshochschule Grenchen, Jurastrasse 5, 2540 Grenchen
032 653 04 24 | info@vhs-grenchen.ch | www.vhs-grenchen.ch

Volkshochschule Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 8, 4500 Solothurn
032 626 40 10 | info@vhs-so.ch | www.vhs-so.ch

Demenz

Sicherheit gewinnen durch gute Informationen!

Sowohl an Demenz erkrankte Menschen wie auch ihre Angehörigen sind seelischen, körperlichen und auch finanziellen Belastungen ausgesetzt. Es ist wichtig und sinnvoll, die Unterstützung von Fachpersonen in Anspruch zu nehmen. Hierfür sind verschiedene Angebote bereitgestellt.

Alzheimer – Erstanalyse – MEMO-INFO.CH

Demenztest: www.memo-info.ch

Alzheimer Solothurn

Zugehende Demenzberatung, Gesprächsgruppen, Alzheimer Café

Alzheimer Solothurn, Ringstrasse 1, 4600 Olten

062 212 00 80 | solothurn@alz.ch | www.alz.ch

Altersberatung – Demenz

Demenzberatung: telefonisch, digital, Hausbesuche, Angehörigenberatung

Pro Senectute Grenchen/Teil-Lebern/Bucheggberg, Bettlachstr 8, 2540 Grenchen

032 653 60 60 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Alterspsychiatrie – Solothurner Spitäler AG

Behandlung und Diagnostik für ältere Menschen, Angehörigenberatung

Psychiatrische Dienste, Weissensteinstrasse 102, 4503 Solothurn

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

Ludothek Solothurn

Spielverleih für Seniorinnen und Senioren sowie an Demenz erkrankte Personen

Industriestrasse 5, 4500 Solothurn

032 623 80 55 | ludo.solothurn@bluewin.ch | www.ludotheksolothurn.ch

Memory Clinic

Kantonsspital Olten, Baslerstrasse 150, 4600 Olten

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

Digitales

Sich auf den digitalen Wandel einlassen!

Onlinerinnen und Onliner fühlen sich dank des Internets sozial integrierter als Offlinerinnen und Offliner. Technikferne ältere Menschen werden zunehmend von Informationen und Dienstleistungen abgeschnitten. Mit der Befähigung und Unterstützung bei der Anwendung der digitalen Möglichkeiten können Seniorinnen und Senioren soziale Kontakte über grosse Distanzen aufrechterhalten und bleiben integriert.

Online im Alltag – Pro Senectute

Hilfe bei digitalen Fragen und Problemstellungen, Hausbesuche durch Pro Senectute Digital Coaches, Einrichten der IT-Infrastruktur, Erklärung der Anwendungen, elektronische Zahlungen, digital einkaufen, SBB Billett online bestellen, usw.

Pro Senectute, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 59 79 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Solothurn Computeria

Gruppentreffen mit digitalen Anleitungen

Cucina Arte, Brügemoosstrasse 13, 4500 Solothurn

www.computeria-solothurn.ch

Online im Alltag

Die Nutzung von digitalen Geräten kann Ihren Alltag erleichtern. Ob Computer, Smartphone oder Tablet: Der Umgang mit neuen Technologien ist keine Hexerei. Das Angebot Online im Alltag hilft Ihnen, sich digital weiterzuentwickeln. Zusammen mit einem Digital Coach können Sie Ihre Geräte einrichten oder gewünschte Funktionen erlernen.

Unsere Coaches kommen zu Ihnen nach Hause und beraten Sie individuell in sämtlichen digitalen Anliegen. Dadurch werden Sie aktiv und nachhaltig geschult. Mit Ihrem neu erworbenen Wissen legen Sie den Grundstein für eine digitale Zukunft.

Unsere Dienstleistungen

- 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

Ernährung

Gut beraten – Mahlzeiten bestellen und nach Hause liefern lassen!

Ausgewogene, gesunde Ernährung tut dem Körper gut. Seniorinnen und Senioren können sich über verschiedene Möglichkeiten Mahlzeiten nach Hause liefern lassen und Ernährungsberatung in Anspruch nehmen.

Mahlzeitendienst – AZ Baumgarten AG

Mahlzeiten nach Hause geliefert

Alterszentrum Baumgarten, Dorfplatz 3, 2544 Bettlach

032 644 21 91 | info@az-baumgarten.ch | www.alterszentrum-baumgarten.ch

Restaurant Urs und Viktor

Hotel-Restaurant-Seminare, Solothurnerstrasse 35, 2544 Bettlach

032 645 12 12 | walker@ursundviktor.ch | www.ursundviktor.ch

Online – Casa Gusto Pro Senectute

Mahlzeitendienst, Bestellungen via Internet oder Telefon, Heimlieferung per Post

Pro Senectute Kanton Zürich, Forchstrasse 145, 8032 Zürich

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

Online – Coop @home – Coop Genossenschaft

Online-Bestellungen, Heimlieferung von Einkäufen

0848 888 444 | info@coopathome.ch | www.coop.ch

Online – Migros – Migros Genossenschaft – Le Shop

Online-Bestellungen, Heimlieferung von Einkäufen

0848 111 999 | kunden@migrosonline.ch | www.shop.migros.ch

Ernährungsberatung

Ernährungsberatung Bürgerspital Solothurn, Schöngrünstrasse 42, 4500 Solothurn

032 627 41 80 | ernaehrungsberatung.BSS@spital.so.ch

Weitere Ernährungsberatungen: www.svde-asdd.ch

Engagement

In der Gesellschaft aktiv sein!

Engagement in der Gesellschaft bedeutet «etwas für die Gesellschaft leisten». Organisationen, Gemeinden und Vereine haben Bedarf an solchen Tätigkeiten und bieten Einsatzmöglichkeiten an. Dabei können auch entsprechende Ausbildungen absolviert werden.

Engagement in der Altersarbeit

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

Pro Senectute Grenchen/Teil-Lebern/Teil-Bucheggberg

Bettlacherstrasse 8, 2540 Grenchen

032 653 60 60 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Engagement private Beistandsperson

Zusammenarbeit in der Sozialregion, Fachstelle private Mandatsträger (PriMa)

Soziale Dienste Oberer Leberberg, Kirchstrasse 10, 2540 Grenchen

032 654 21 21 | soziale.dienste@grenchen.ch | www.grenchen.ch

Engagement in der Schule Bettlach

Als Seniorin oder Senior im Klassenzimmer, Anmeldung bei:

Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

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

Schulen Bettlach, Marion Glanzmann

032 644 24 60 | sl.einschlag@schulen-bettlach.ch | www.schulen-bettlach.ch

Jobs – Benevol

Freiwilliges und ehrenamtliches Engagement

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

Fahrdienste

Mobil sein!

Im Bereich der Mobilität spielt das Auto eine wichtige Rolle. Älteren Menschen wird empfohlen, die eigene Fahreignung kontinuierlich kritisch zu hinterfragen. Wenn der Fahrausweis abgegeben werden muss, stehen als Alternativen zum Autofahren der öffentliche Verkehr sowie der individuelle Fahrdienst bereit.

INVA mobil

Fahrdienst bei eingeschränkter Mobilität

INVA mobil, Grabackerstrasse 6, 4500 Solothurn

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

SRK Fahrdienst

Fahrdienst bei eingeschränkter Mobilität

SRK Kanton Solothurn, Ringstrasse 17, 4600 Olten

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

Schweiz. Behindertenferntransport BFT Basel, Bern

Ferntransporte in der Schweiz und Ausland für mobilitätseingeschränkte Personen

BFT Behinderten-Fern-Transport, Münchensteinstrasse 270, 4053 Basel

061 331 34 34 | bft.basel@bluewin.ch | www.behinderten-fern-transport.ch

Weitere Informationen unter:

Amtlicher Anzeiger Solothurn, Lebern, Bucheggberg, Wasseramt

www.infosenior.ch

Siehe auch lokale Taxidienste

Warten auf Mitfahrgelegenheit



Nach dem Einkauf im Voi, im Coop oder der Post brauchen Sie eine Mitfahrgelegenheit. Mit dem Mitfahrbänkli ist das ganz einfach. Sie warten auf dem Mitfahrbänkli bei der Jowissa gegenüber der Post und signalisieren, dass Sie auf eine Mitfahrgelegenheit warten.

Die Kommission für Gesellschafts- und Gesundheitsfragen (GGF) hat das Mitfahrbänkli organisiert. Es wird im Frühling aufgestellt und gebührend eingeweiht. Die Kommission ist gespannt auf die Rückmeldungen.

Im Namen der GGF; Gabriela Mathys, Präsidentin der Kommission

Finanzielles

Armut im Alter – eine schwierige Lage!

In eine finanzielle Notlage zu geraten, ist im Alter möglich und auch älteren Menschen fällt es schwer, darüber zu reden und um Hilfe zu bitten.

Administrative Hilfe, Steuererklärungs- und Treuhanddienst

Administrative Hilfe bei Monatszahlungen für urteilsfähige Seniorinnen- und Senioren, Steuererklärung wird urteilsfähigen Seniorinnen und Senioren ausgefüllt

Pro Senectute Grenchen/Teil-Lebern/Teil-Bucheggberg

Bettlacherstrasse 8, 2540 Grenchen

032 653 60 60 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

AHV-Zweigstelle für Einwohnerinnen und Einwohner Bettlach

Fragen zu AHV und Ergänzungsleistungen, usw.

Soziale Dienste Oberer Leberberg, Kirchstrasse 10, 2540 Grenchen

032 654 21 21 | soziale.dienste@grenchen.ch | www.grenchen.ch

Ausgleichskasse des Kantons Solothurn

AHV, Ergänzungsleistung, Hilfenentschädigung, KPV, IPV

Ausgleichskasse des Kantons Solothurn, Allmendweg 6, 4528 Zuchwil

032 686 22 00 | info@akso.ch | www.akso.ch

Finanzhilfe – Pro Senectute

Finanzhilfe für finanzielle Notlagen nach Ausschöpfung gesetzlicher Leistungen

Pro Senectute Grenchen/Teil-Lebern/Teil-Bucheggberg

Bettlacherstrasse 8, 2540 Grenchen

032 653 60 60 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Generationen

Mit der jungen Generation verbunden bleiben!

Mit der jüngeren Generation verbunden zu bleiben, ist für viele Seniorinnen und Senioren wichtig. Es geht darum, das Erlebte und Erfahrene weiterzugeben und von den Jungen Neues zu lernen.

Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer – Pro Senectute

Seniorinnen und Senioren bereichern mit ihrer Lebenserfahrung die Kinder. Schulen Bettlach sind in diesem Programm mit dabei!

Pro Senectute Kanton Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn

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

Schulen Bettlach, Marion Glanzmann

032 644 24 60 | sl.einschlag@schulen-bettlach.ch | www.schulen-bettlach.ch

SSR – Schweizerischer Seniorenrat

Beratungsorgan Bundesrat, Förderung Generationen-Solidarität

Schweizerischer Seniorenrat, Kirchstrasse 24, 3097 Liebefeld

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

Spielplatz Bettlach – Verein

Auti Rossweid

Jurastrasse, 2544 Bettlach

Evelyne Schumacher, Präsidentin

praesidium@spielplatzbettlach.ch | www.spielplatzbettlach.ch

Kommission für Gesellschafts- und Gesundheitsfragen (GGF)

Fachkommission für Familie, Alter, Behinderung, Integration, Chancengleichheit und Gesundheit. Sie erarbeitet Leitlinien und Konzepte zur Förderung des gesellschaftlichen Zusammenlebens und stellt entsprechende Anträge an den Gemeinderat.

Gabriela Mathys, Präsidentin GGF

Haushilfe

Entlastung zu Hause annehmen, um länger daheim zu bleiben!

Mit den Hilfen zu Hause wird daheim das selbständige Wohnen in den eigenen vier Wänden ermöglicht. Es gibt Nonprofit- und profitorientierte Organisationen, welche Hilfe anbieten. Es ist wichtig, dass Seniorinnen und Senioren vor Auftragserteilung immer auch die Finanzierung klären und sicherstellen. Die Beratungsstellen von Pro Senectute unterstützen Sie bei der Wahl der Angebote und der Finanzierungsorganisation.

Hauswirtschaft

Haushaltspflege, Wäschepflege, Ernährung

Spitex Bettlach, Dorfplatz 3, 2544 Bettlach

032 645 25 83 | info@spitex-bettlach.ch | www.spitex-bettlach.ch

Aktiv Haushilfedienst – Pro Senectute

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

Pro Senectute Grenchen/Teil-Lebern/Teil-Bucheggberg

Bettlachstrasse 8, 2540 Grenchen

032 653 60 60 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Entlastungsdienst für pflegende Angehörige – SRK

Entlastungsangebote für pflegende Angehörige

SRK Kanton Solothurn, Ringstrasse 17, 4600 Olten

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

Entlastungsdienst – Aargau-Solothurn

Betreuung, Begleitung, Einkaufen, Ernährung, Haushalt

Entlastungsdienst Kantone Aargau-Solothurn, Rain 6, 5000 Aarau

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

Plus weitere Anbieter:

NPO-Spitex, www.spitexso.ch; Private Spitex, www.spitexprivet.swiss

Hilfsmittel

Die richtigen Hilfsmittel finden!

Mit dem passenden Hilfsmittel sollen Selbständigkeit und Mobilität verbessert und beibehalten werden. Einige Hilfsmittel können in grösseren Warenhäusern bezogen werden, andere Hilfsmittel sind ausschliesslich im Fachgeschäft erhältlich, weil individuelle Beratung und Anpassung unerlässlich sind.

Rehashop Bettlach

Bischmattstrasse 11a, 2544 Bettlach

0800 88 99 12 | info@rehashop.ch | www.rehashop.ch

Beratung, Vermittlung & Finanzierung – Pro Senectute

Bettlachstrasse 8, 2540 Grenchen

032 653 60 60 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz

Bettlachstrasse 8, 2540 Grenchen

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

Spitex & REHA-Hilfsmittel GmbH

Girardstrasse 10, am Girardplatz, 2540 Grenchen

032 653 11 11 | info@REHA-Hilfsmittel.ch | www.REHA-Hilfsmittel.ch

Ortho Tec, Orthopädie-Schuhtechnik

Hauptgasse 32, 4500 Solothurn

032 623 14 46 | orthotec4500@gmail.com | www.ortho-tec-solothurn.ch

Hilfsmittel-Markt GmbH

Leenrütimattweg 7, 4704 Niederbipp

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

Exma Vision Ausstellung und Beratung

Dünnernstrasse 32, 4702 Oensingen

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

Hilfsmittel Pro Senectute Pro Senectute – Shop mit Ausstellung

Im Schild, Eichenweg 4, 4410 Liestal

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

Hörberatung

Am Leben teilhaben!

Unser Gehör warnt uns vor herannahenden Gefahren und es sichert uns den Dialog zu anderen. Wer gut hört, weiss oft nicht, was es bedeutet, schlecht oder gar nicht zu hören. Ein gutes Gehör verleiht Sicherheit und Souveränität im Umgang mit anderen Menschen. Wenn das Hören abnimmt, ist es wichtig, frühzeitig eine Fachberatung in Anspruch zu nehmen.

Akustik Schweiz Elsässer Hörberatung AG

Schänzlistasse 6, 4500 Solothurn

032 623 75 76 | info@elsaesser.ch | www.aaa-elsaesser.ch

Amplifon AG

Amplifon Grenchen, Kirchstrasse 1, 2540 Grenchen

032 653 08 08 | grenchen@amplifon.com | www.amplifon.com

Audika AG

Hörcenter Grenchen, Bettlachstrasse 20, 2540 Grenchen

032 653 84 25 | grenchen@audika.ch | www.audika.ch

Kind Hörzentralen AG

Kirchstrasse 1, 2540 Grenchen

032 652 03 03 | info.ch@kind.com | www.kind.com

Kochrian Hörsysteme

Girardstrasse 17, 2540 Grenchen

032 510 84 82 | kontakt@kochrian.ch | www.kochrian.com

Kirchen

Kraft schöpfen!

Die Landeskirchen bieten verschiedene Angebote für Seniorinnen und Senioren an. Dies sind zum Beispiel Informationsveranstaltungen, Ausflüge, Mittagstische, Aktivitäten, Ferienwochen oder Reisen. Über kirchliche Veranstaltungen sind auch Kontakte über das eigene Quartier hinaus einfach zu knüpfen. Die jeweiligen Kirchgemeinden vermitteln gerne die passenden Möglichkeiten oder Angebote. Viele Angebote der reformierten und katholischen Kirchgemeinden finden ökumenisch statt.

Evangelisch-reformierte Kirchgemeinde Grenchen-Bettlach

Verwaltung & Vermittlung, Zwinglistrasse 9, 2540 Grenchen

032 654 10 21 | sven.schaer@grenchenref.ch | www.greberef.ch

Christkatholische Kirchgemeinde Grenchen/Bettlach/Selzach

St. Peter und Paul Kirche, Bielstrasse 45/Lindenstrasse 33, 2540 Grenchen

079 333 63 93 | rene.meier@christkatholisch.ch | www.christkatholisch.ch/grenchen

Römisch-katholisches Pfarramt St. Klemenz Bettlach

Kirchgasse 7, 2544 Bettlach

032 645 18 91 | www.stklemenz.ch

Übersicht verschiedene Angebote

Ökumenische Not- und Passantenhilfe – Übersicht

Verwaltung der ref. Kirchgemeinde Solothurn, Baselstrasse 12, 4500 Solothurn

032 626 30 30 | verwaltung@solothurnref.ch

Migration

Hierbleiben und integriert leben!

Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund haben ihr eigenes Land zum Teil schon vor vielen Jahren verlassen. Viele hatten vor, wieder in ihr Ursprungsland zurückzukehren, bleiben aber aus verschiedenen Gründen in der Schweiz. Verschiedene Angebote sind für sie bereitgestellt.

Fachstelle Integration

Unterstützt Bedürfnisse von Migranten und Migrantinnen, Projekte

Altes Spital Solothurn, Oberer Winkel 2, 4500 Solothurn

032 626 24 44 | integration@altesspital.ch | www.altesspital.ch

HEKS

Visite in Solothurn für ältere Migrantinnen und Migranten, Information, Beratung, Migrationsbiografie

HEKS Visite Solothurn, Rossmarktplatz 2, 4500 Solothurn

062 836 30 20 | visite-agso@heks.ch | www.heks.ch

Information & Beratung – Pro Senectute

Vorträge zum Alter für Migrationsgruppen, Beratungen in anderen Sprachen

Pro Senectute Grenchen/Teil-Lebern/Teil-Bucheggberg

Bettlachstrasse 8, 2540 Grenchen

032 653 60 60 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Redcross.ch – SRK

Broschüren zu diversen Altersthemen mit Übersetzungen in Fremdsprachen

Geschäftsstelle SRK, Rainmattstrasse 10, 3011 Bern

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

UNITRE

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

Postfach 449, 4528 Zuchwil | unitre.so@gmail.com | www.unitre.ch

Notrufsysteme

Das richtige Notrufgerät finden!

Wenn Seniorinnen und Senioren alleine wohnen, ist es besonders wichtig, bei einem Hilfsbedarf jemanden zu erreichen. Beim Sensorsystem StrongAge wird der Notfall ohne Knopfdruck erkannt und auch bei Bewusstlosigkeit ausgelöst. Bei anderen Notrufsystemen rücken die registrierten Angehörigen aus, sofern der Notrufknopf gedrückt wird.

Strong Age – Sicherheitssystem

Sensorsysteme 365 Tage, plus integriertes Meldesystem, wenn die Alarmtaste nicht erreicht oder gedrückt werden kann, inkl. Angehörigen-App

Strong Age, Kohliweidstrasse 12, 4656 Starrkirch-Will
079 209 11 82 | hugo-saner@bluewin.ch | www.strongage.ch

SRK Notrufsystem – Schweizerisches Rotes Kreuz

Notfalluhr mit Alarmtaste 365 Tage

SRK Kanton Solothurn, Ringstrasse 17, 4600 Olten
032 622 37 20 | info@srk-solothurn.ch | www.srk-solothurn.ch

SmartLife Care Notruflösungen

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

Vermittlung & Finanzierung Pro Senectute

Beratung und Finanzierung von Notrufsystemen

Pro Senectute Grenchen/Teil-Lebern/Teil-Bucheggberg
Bettlachstrasse 8, 2540 Grenchen
032 653 60 60 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Pflege zu Hause

Im Alter gut informiert sein!

Es gibt Nonprofit-Spitex-Organisationen, die von den Gemeinden subventioniert sind. Es gibt profitorientierte Spitex-Anbieter, die auf eigene Rechnung arbeiten und Privatpersonen mit einer Spitex-Berufsausübungsbewilligung. Bei den Spitex-Leistungen ist es wichtig, dass Seniorinnen und Senioren neben der fachlichen Hilfe immer auch deren Finanzierung im Vorfeld abklären und sichern. Hierfür können Sie sich an die Pro Senectute-Beratungsstellen für das Alter wenden. Die ambulante und stationäre Pflege wird im Rahmen der Restkosten durch die Gemeinden mitfinanziert.

Abteilung Spitex, Alterszentrum Baumgarten AG

Spitex mit Versorgungspflicht: Bedarfsklärung, Behandlungspflege, Grundpflege, Pflegerische Beratung, Vermittlung zu anderen Dienstleistungen, Palliative Care

Alterszentrum Baumgarten AG, Spitex, Dorfplatz 3, 2544 Bettlach
032 645 25 83 | info@spitex-bettlach.ch | www.spitex-bettlach.ch

Palliative Care Netzwerk Bettlach

Betreuung und Begleitung Sterbender und ihrer Angehörigen

Palliative Care Bettlach, Dorfplatz 3, 2544 Bettlach
032 645 25 83 | info@palliativecare-bettlach.ch | www.palliativecare-bettlach.ch

Palliative Care

Helpline Palliative Care Kanton Solothurn für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen: Entlastung und Begleitung, Beratung, Auskunft, Weiterbildungsangebote

Palliative so, Zuchwilerstrasse 21, 4500 Solothurn
Helpline: 079 894 17 89 | info@palliative-so.ch | www.palliative-so.ch

Plus weitere Anbieter:

NPO-Spitex, www.spitexso.ch

Private Spitex www.spitexprivee.swiss

Pflege im Heim

Im Alter gut informiert sein!

Alters- und Pflegeheime sind für ältere Menschen geeignet, die während 24 Stunden und 365 Tagen im Jahr auf Begleitung, Betreuung und Pflege angewiesen sind. Idealerweise werden schon frühzeitig mögliche Alters- und Pflegeheime angeschaut, um sich damit auseinanderzusetzen. Auch die Information «Wie lässt sich ein Heimaufenthalt finanzieren» kann über die Altersberatung frühzeitig eingeholt werden, damit die Finanzierung keine unnötigen Sorgen bereitet.

Alterszentrum Baumgarten AG

67 Plätze für befristete und unbefristete Aufenthalte

AZ Baumgarten Bettlach, Dorfplatz 3 | 4544 Bettlach

032 644 21 91 | info@az-baumgarten.ch | www.az-baumgarten.ch

Alle Alters- und Pflegeheime & Tagesstätten Kanton Solothurn

Übersicht aller Alters- und Pflegeheime im Kanton Solothurn

Gemeinschaft Solothurner Alters- und Pflegeheime GSA

Rötistrasse 12, 4513 Langendorf

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

Finanzierung Heimaufenthalt – Pro Senectute

Beratung zur Heimfinanzierung, Informationen und Übersicht zu Alterswohnungen, Pflegeheimen, Tagesstätten, Vorträge zum Thema Wohnen, Beratung bei der Wohnungsauflösung und Finanzhilfe beim Umzug

Pro Senectute Solothurn, Hauptbahnhofstrasse 12, 4501 Solothurn

062 626 59 79 | solothurn@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Psychische Gesundheit

Warnsignale erkennen können und wissen, wo Hilfe bereitgestellt ist!

Auf die psychische Gesundheit zu achten, ist genauso wichtig, wie auf die körperliche Gesundheit. Denn eine gute psychische Gesundheit ist grundlegend für einen guten Allgemeinzustand, ein gutes Wohlbefinden und das Funktionieren in der Gemeinschaft. Beim Älterwerden verändert sich unser Körper, unsere Psyche und die Rolle in der Gesellschaft. Es ist wichtig, während den kritischen Lebenssituationen die Warnsignale zu erkennen und zu wissen, wo passende Unterstützung bereitgestellt ist und diese auch anzunehmen.

Alterspsychiatrie – Solothurner Spitäler AG

Notfall bei psychischen Erkrankungen, Krisensituationen

Psychiatrische Dienste, Weissensteinstrasse 102, 4503 Solothurn
032 627 14 27 | info.pd@spital.so.ch | www.so-h.ch

Die Dargebotene Hand

Anonyme Beratung via Telefon, Mail oder Chat

Dargebotene Hand Nordwest, Postfach 346, 2501 Biel
Telefon 143 | www.143.ch

Fachstelle für Suchtprävention – Blaues Kreuz

Unterstützung und Beratung von Personen zu Suchtfragen

Fachstelle für Suchtprävention, Löwengasse 3, 4500 Solothurn
032 534 69 70 | info-so@suchtpraevention.org | www.blaueskreuz.ch

Pro Mente Sana

Psychosoziale Beratung, Rechtsberatung, Informationsmaterialien

Schweiz. Stiftung Pro Mente Sana, Hardturmstrasse 261, 8005 Zürich
044 446 55 00 | Telefonberatung: 0848 800 858 | www.promentesana.ch

Besuchsdienst – Solodaris

Besuche und Entlastungsdienst für Angehörige

Solodaris, Biberiststrasse 1, 4500 Solothurn
032 628 33 33 | solodaris@solodaris.ch | www.solodaris.ch

Rechtsauskunft

Gut beraten in rechtlichen Fragen!

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

Anwaltsverband Kanton Solothurn

Informationen zu Verband und Mitgliedern, Anwaltssuche nach Kriterien

Solothurnischer Anwaltsverband, Hans-Huber-Strasse 38, 4500 Solothurn
032 621 00 26 | info@solav.ch | www.solav.ch

Frauenzentrale Solothurn

Rechtsberatung zu verschiedenen Themen

Frauenzentrale Kanton Solothurn, Postfach 123, 4502 Solothurn
032 623 77 24 | www.frauenzentrale-so.ch

Hauseigentümerverband

Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft

HEV Region Grenchen, Bahnhofstrasse 39, 2540 Grenchen
032 652 10 42 | info@hev-grenchen.ch | www.hev-schweiz.ch

Mieterinnen- und Mieterverband

Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft

Untere Steingrubenstrasse 1, 4500 Solothurn
0848 062 032 | www.mieterverband.ch | mvso@bluewin.ch

Rechtsberatung Beobachter

Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft

Ringier Axel Springer Schweiz AG, Beobachter, Brühlstrasse 5, 4800 Zofingen

Solothurner Notare

Notare mit solothurnischem Notariatspatent, Mitgliederverzeichnis
www.solothurnernotare.ch

Sicherheit im Alter

Die Polizei warnt heute auf viele Arten vor einfallsreichen Trickdieben, Trickbetrügern und unseriösen Geschäftemachern. Heutzutage bieten die moderne Telefonie und das Internet vielfältige Möglichkeiten, diese Betrugsmaschen anzuwenden. Gezielt werden dabei auch Seniorinnen und Senioren kontaktiert, um eine gewisse «Altersnachsicht» der Opfer auszunutzen.

Betrug – Polizei Kanton Solothurn

Informationen zu Betrug und Tricks, Einzeltricks, falschen Polizisten und Liebesbetrug

Polizei Kanton Solothurn, Prävention, Werkhofstrasse 33, 4503 Solothurn

032 627 71 11 | www.polizei.so.ch

Polizeiposten Grenchen, Marktplatz 22, 2540 Grenchen

032 654 39 69 | www.polizei.so.ch

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

Beratungsstelle Opferhilfe Kanton Solothurn

Beratungsstelle für Opfer psychischer, körperlicher oder sexueller Gewalt

Beratungsstelle Opferhilfe Kanton Solothurn, Industriestrasse 78, 4600 Olten

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

Häusliche Gewalt

Beratung, Begleitung und Unterstützung bei Gewalteinwirkungen

Fachstelle Prävention & Gesundheitsförderung, Riedholzplatz 3, 4509 Solothurn

032 627 22 80 | praevention@ddi.so.ch | www.so.ch

Toilette finden

In Bettlach

Begegnungshalle Friedhof

In den Sommermonaten auf dem Spielplatz "Auti Rossweid"

Nette Toilette

In Gasthäusern mit einem Schild «nette Toilette» dürfen die Toiletten ohne Konsumationszwang benützt werden.



WC-Apps

Öffentliche Toiletten können über «nette Toilette» und WC-Apps gefunden werden. Es werden laufend mehr öffentliche WC's in die Apps aufgenommen. Sie finden diese Apps im Apple App Store und im Google Play Store sowie unter:

<https://wc-guide.com/>

Links

Weitere kantonale und nationale Links

Ärzte

Hausärzte Solothurn | www.hausaerzte-solothurn.ch

Sozial- und Gesundheitsorganisationen

Altersheime Kanton Solothurn | www.altersheime-gsa.ch

Alzheimervereinigung Schweiz | www.alz.ch

Informationen Alter | www.infosenior.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

Spitex-Verband Kanton Solothurn | www.spitexso.ch

Therapie- und Komplementärformen

Achtsamkeit | www.mindfulness.swiss

Bewegung, Tanz und Körpertherapien | www.bvbtch.ch

Craniosacral | www.craniosuisse.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

*Die Broschüre ist ein gemeinsames Projekt der Einwohnergemeinde Bettlach, der Kommission für Gesellschafts- und Gesundheitsfragen, Pro Senectute Kanton Solothurn und dem Kanton Solothurn, Lotteriefonds
Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.*