

Pro Senectute ist zuständig für alle Gemeinden im Kanton Solothurn.

- ✓ Beratung, Information und Auskunft in Altersfragen
- ✓ Broschüren und Flyer zu unseren Dienstleistungen
- ✓ Online Anfragen über [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch)
- ✓ Informationen über Homepage [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)
- ✓ Wir sind auch auf Facebook
- ✓ Suchportal [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.ch) (Übersicht Angebote für das Alter)
- ✓ Newsletter und Fachinfo-Alter

**Pro Senectute Fachstellen für Altersfragen in den Regionen**

Montag-Freitag, 8.00-11.00 Uhr

**Dorneck-Thierstein**

Bodenackerstrasse 6  
4226 Breitenbach  
061 781 12 75  
[breitenbach@so.prosenectute.ch](mailto:breitenbach@so.prosenectute.ch)

**Grenchen und Umgebung**

Bettlachstrasse 8  
2540 Grenchen  
032 653 60 60  
[grenchen@so.prosenectute.ch](mailto:grenchen@so.prosenectute.ch)

**Olten-Gösgen**

Jurastrasse 20  
4600 Olten  
062 287 10 20  
[olten@so.prosenectute.ch](mailto:olten@so.prosenectute.ch)

**Solothurn / Thal-Gäu**

Hauptbahnhofstrasse 12  
4500 Solothurn  
032 626 59 79  
[solothurn@so.prosenectute.ch](mailto:solothurn@so.prosenectute.ch)

**Koordinationsstelle Alter Kanton Solothurn / Kantonale Geschäftsstelle**

Montag-Freitag, 8.00-11.00 und 14.00-16.00 Uhr  
[koordinationsstelle-alter@so.prosenectute.ch](mailto:koordinationsstelle-alter@so.prosenectute.ch) / [info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch)  
032 626 59 59 / Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn / [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)



Das Zewo Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen steht für uneigennützigem und zweckbestimmtem Umgang mit Spenden!

Pro Senectute Kanton Solothurn ist eine private Stiftung. Sie wird teilweise von staatlichen Geldern getragen, ist aber auch auf Ihre Spende angewiesen. PC-Spendenkonto 45-455-2

Juni 2018 | 3'000

**Sturzpräventive Abklärung**

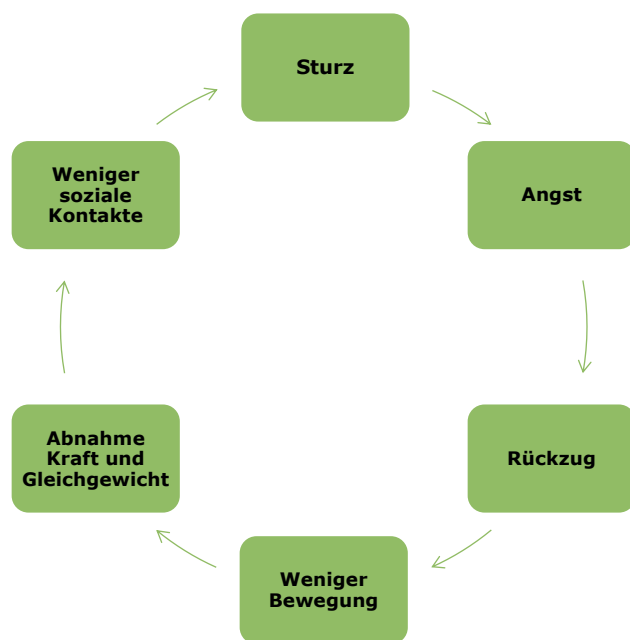
Bei der sturzpräventiven Abklärung weist unsere Fachexpertin auf Sturzgefahren in der eigenen Wohnung hin, führt einfache Tests zur Erfassung des Gleichgewichts und der Kraft durch und gibt Empfehlungen ab, welche das eigene Sturzrisiko vermindern sollen.

**Was wird gemacht?**

- Aufnahme der Situation durch Fachexpertin
- Wohnraumabklärung zur Sensibilisierung und eventueller Beseitigung von Stolperfallen
- Ermittlung des individuellen Sturzrisikos durch standardisierte Tests
- Beratungsgespräch und Empfehlungen zur Reduktion des Sturzrisikos

**Sturzereignis**

Ein Sturz ist ein Ereignis, das schwerwiegende Folgen nach sich ziehen kann. Neben den körperlichen Folgen kommen auch psychische Auswirkungen hinzu und somit entsteht ein Teufelskreis. Eine gezielte Sturzprävention ist deshalb wichtig, um Stürzen vorzubeugen.



**Bewegungspatenschaft<sup>®</sup>**

Sicherer unterwegs  
mit einem Bewegungstrainer

**NEU!**  
Sturzpräventive  
Abklärung



**Kanton Solothurn**  
[so.prosenectute.ch](http://so.prosenectute.ch)

### Begleitung bei Alltagsaktivitäten

Um die körperliche Aktivität zu fördern oder auch der Vereinsamung entgegenzuwirken, begleitet ein Bewegungscoach ältere Menschen im Alltag. Durch die regelmässigen Besuche werden die Seniorinnen und Senioren darin befähigt alltägliche Bewegungsabläufe selbstständig und ohne Angst auszuführen. Somit gewinnen sie an mehr Sicherheit im Alltag. Als Nebeneffekt schafft dieses Angebot soziale Kontakte. Dadurch wird das psychische Wohlbefinden positiv beeinflusst, was wiederum die Lebensqualität verbessert.

### Was wird gemacht?

- Gemeinsame Spaziergänge
- Kräftigen der Muskeln, Training des Gleichgewichts und der Beweglichkeit
- Spielerische Gedächtnisübungen
- Üben von Alltagsbewegungen wie z.B. Aufstehen und Absitzen
- Umgang mit Rollator üben
- Einkäufe tätigen

### Unsere Bewegungscoachs

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

### Vermittlung durch Pro Senectute

Bei einer sorgfältigen Bedarfsklärung werden Art und Umfang der Begleitung definiert. Auf individuelle Wünsche wird Rücksicht genommen. Als Zusatzangebot bietet Pro Senectute eine sturzpräventive Abklärung bei Ihnen Zuhause an.

### Möchten Sie sich als Bewegungscoach freiwillig engagieren?

Als Bewegungscoach begleiten Sie einen älteren Menschen und zeigen ihm, wie er bei alltäglichen Bewegungen Sicherheit erlangen und das Sturzrisiko minimieren kann. Sie sind eine wichtige Bezugsperson für den älteren Menschen. Mit dem freiwilligen Einsatz können Sie Ihr Wissen und die Lebenserfahrungen sinnvoll einsetzen und jemandem etwas Gutes tun. Die Einsätze finden regelmässig in Ihrer Region statt. Die Einsätze sind für eine Stunde bis maximal einen halben Tag pro Woche vorgesehen.



### Optimale Vorbereitung auf Ihre Einsätze

Wir bereiten Sie bei einer kostenlosen Schulung auf Ihre Tätigkeit als Bewegungscoach optimal vor. Nachdem ein passender Einsatz gefunden ist, werden Sie von unserer Fachperson eng begleitet und bei Ihren Einsätzen unterstützt.

### Spezifische Weiterbildungen

Wir bieten regelmässig spezifische Weiterbildungen an, damit Sie bei Ihrer Tätigkeit immer wieder neue Ideen einfliessen lassen können und somit auch an Sicherheit gewinnen.

### Kosten

Für die Bewegungspatenschaft, sowie die sturzpräventive Abklärung wird ein Jahreskostenbeitrag in Rechnung gestellt. Personen mit knappen finanziellen Mitteln, können sich an die Sozialberatung der Pro Senectute wenden.

### Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme

Als neuer Kunde einer Bewegungspatenschaft; für eine sturzpräventive Abklärung; als Bewegungscoach.

Pro Senectute Geschäftsstelle, Telefon 032 626 59 59

per Mail an: [bewegungspatenschaft@so.prosenectute.ch](mailto:bewegungspatenschaft@so.prosenectute.ch)

