

Älter werden in Grenchen

Adressen und Angebote



Die Stadt Grenchen ist für Sie da!

Liebe Grenchnerinnen und Grenchner

Den Behörden unserer Stadt ist es ein wichtiges Anliegen, dass sich die Einwohnerinnen und Einwohner jeglichen Alters wohlfühlen. So hat sich der Gemeinderat 2018 einstimmig für die Strategie «Kompass – Leben und Wohnen» entschieden.

Dazu gehören beispielsweise neue Wohnformen, welche durch die Stadt unterstützt werden. Zur Lebensqualität gehören auch kurze und altersgerechte Wege. Dank der optimalen Lage sind öffentlicher Verkehr sowie Einkaufsmöglichkeiten, Dienstleister, Restaurants und anderes mehr, in Gehdistanz erreichbar. Grenchen bietet eine umfassende Infrastruktur, ein breitgefächertes Freizeitangebot und einen einzigartigen Naherholungsraum.



Auch Seniorinnen und Senioren sollen sich in Grenchen rasch zurechtfinden. Diese Broschüre gibt einen guten Überblick über die verschiedenen Angebote zum Thema «Leben und Wohnen in Grenchen – Ratgeber für Altersfragen».

In der Stadtverwaltung stehen Ihnen die Mitarbeitenden der Stadtkanzlei im Bereich Kultur, Sport und Freizeit gerne zur Verfügung. Bei konkreten Altersfragen wenden Sie sich an die Anlauf-, Kontakt- und Fachstelle für Altersfragen der Pro Senectute, die ihre Räumlichkeiten mitten in der Stadt Grenchen hat.

François Scheidegger
Stadtpräsident

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

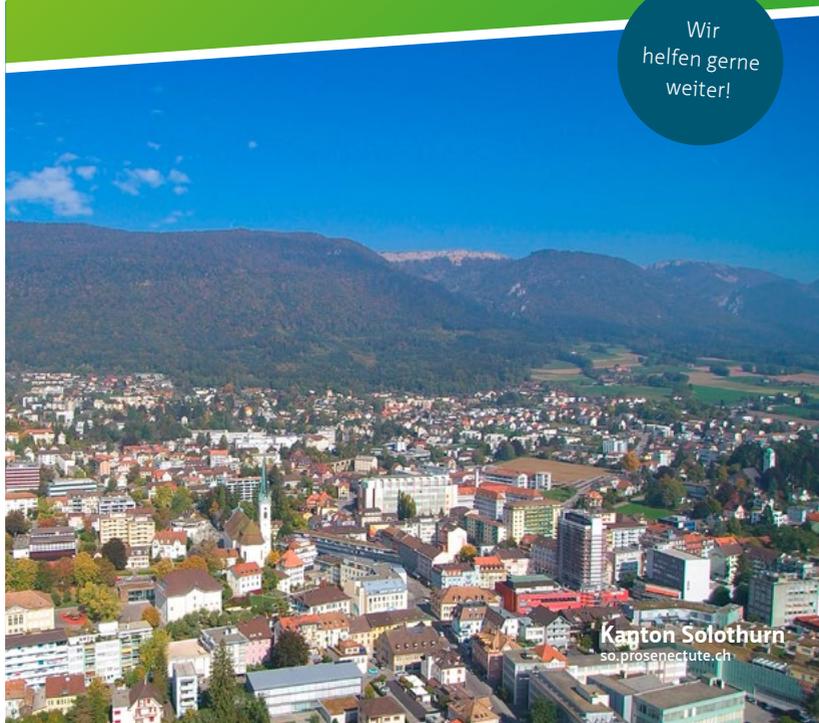
Älter werden in Grenchen

Für einen angenehmen dritten Lebensabschnitt

Unsere Anlaufstelle im Zentrum von Grenchen hilft bei sämtlichen Fragen rund um das Alter. Im Auftrag der Stadt Grenchen stehen wir für Ihre Anliegen ein und fördern die Altersfreundlichkeit.

Die Pro Senectute Fachstelle befindet sich an der Bettlachstrasse 8 in Grenchen. Telefonisch sind wir unter 032 653 60 60 erreichbar.

Wir
helfen gerne
weiter!



Kanton Solothurn
so.prosenectute.ch

Die Stadt Grenchen ist für Sie da!	3
Anlaufstelle für Altersfragen	4
Auskunft	6
Altersberatung	7
Alterswohnungen	8
Aktivitäten	9
Beratung	10
Bewegung	11
Bildung	12
Café 70 plus	13
Demenz	14
Digitales	15
Ernährung	16
Engagement	17
Fahrdienste	18
Finanzielles	19
Generationen	20
Haushilfe	21
Hilfsmittel	22
Hörberatung	23
Kirchen	24
Kultur	25
Migration	26
Notrufsysteme	27
Pflege zu Hause	28
Pflege im Heim	29
Rechtsauskunft	30
Sicherheit im Alter	31
Links	32
Stadtplan / Impressum	34

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, Information & Triage Pro Senectute

Kostenlose Auskunft zu allgemeinen Altersfragen

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

Infosenior.ch

Digitale Plattform für Altersangebote

Organisationen und Vereine können über die digitale Plattform Angebote publizieren. Seniorinnen, Senioren und ihre Angehörigen finden auf der Suchplattform Angebote in ihrer Umgebung.

Suchen Sie über: www.infosenior.ch

Stadtverwaltung Grenchen

Auskunft – Je nach Sachlage werden Sie den richtigen Stellen zugewiesen.

Stadt Grenchen	032 655 66 66
Bahnhofstrasse 23	stadtkanzlei@grenchen.ch
2540 Grenchen	www.grenchen.ch

Kantonale Koordinationsstelle Alter & Corona-Hotline

Anlauf- und Koordinationsstelle für öffentliche und private Institutionen

Bemessung der Altersfreundlichkeit von Gemeinden, Informationsanlässe, Broschüren zu Angeboten Alter, Netzwerkplan Alter Kanton Solothurn, IST-Erhebung alterspolitische Aktivitäten Alter, Bewirtschaftung infosenior.ch, Newsletter Alter

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

Weitere Informationen unter:

www.grenchen.ch

Grenchner Tagblatt | Grenchner Stadt Anzeiger | Solothurner Woche

Altersberatung

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

Anlauf- und Kontaktstelle für Altersfragen Grenchen

Beratung vor Ort, per Telefon, digital oder zu Hause. Wenn gewünscht mit der ganzen Familie, um eine Lösung zu finden.

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

Altersfragen – Soziale Dienste Oberer Leberberg

**AHV-Zweigstelle, Vermittlung, Triage, Sozialhilfe, Mandatsführung
Beistandschaften, Erwachsenenschutzabklärungen**

Soziale Dienste Oberer Leberberg	032 654 21 21
Kirchstrasse 10	soziale.dienste@grenchen.ch
2540 Grenchen	www.grenchen.ch

AHV-Zusatzrenten

AHV/IV, Ergänzungsleistung, Hilflosenentschädigung, KPV, IPV

AHV Ausgleichskasse Kanton Solothurn	032 686 22 00
Allmendweg 6	info@akso.ch
4528 Zuchwil	www.akso.ch

Dienstleistungen Pro Senectute Schweiz

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

Pro Senectute Schweiz	044 283 89 89
Lavaterstrasse 60	info@prosenectute.ch
8002 Zürich	www.prosenectute.ch

Alterswohnungen

Im Alter ist die Wohnung ein zentraler und privater Rückzugsraum. Die unmittelbare Wohnumgebung ist ein wichtiges Kriterium für eine gute Wohnqualität. Es ist sinnvoll, sich rechtzeitig mit der eigenen Wohnsituation auseinanderzusetzen.

Girardplatz Grenchen

50 Wohnungen

Girardplatz
Girardstrasse 17, 2540 Grenchen

www.consentaag.ch

Senioren Residenz Grenchen

25 Wohnungen

Senioren Residenz
Maienstrasse 6
2540 Grenchen

032 654 57 70
info@seniorenresidenz-grenchen.ch
www.seniorenresidenz-grenchen.ch

Stiftung Alterssiedlung Grenchen

Alterszentrum Kastels, Alterszentrum am Weinberg, Alterswohnungen

Stiftung Alterssiedlung Grenchen
Kastelsstrasse 33
2540 Grenchen

032 654 05 00
azkastels@azgrenchen.ch

www.azgrenchen.ch

032 654 06 00
azweinberg@azgrenchen.ch

Sunnepark Grenchen

Wohnen auf der Sonnenseite: 36 Neubauwohnungen zum Kaufen oder Mieten

www.sunnepark-wohnen.ch

Solviva Care – Wohn- und Pflegezentren

Solviva Immobilien AG
Schauplatzstrasse 9, 3011 Bern

www.solviva.ch

Übersicht – Alterswohnungen im Kanton Solothurn

Liste aller Alterswohnungen und Kontaktadressen im Kanton Solothurn

Pro Senectute 032 626 59 59

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

Aktivitäten

Die Kontaktpflege ist im Alter besonders wichtig, um sich im persönlichen Netzwerk wohlfühlen. Dabei ist die Eigeninitiative von Seniorinnen und Senioren wichtig, um aktiv zu sein und mitzumachen.

Aktivitäten in Grenchen

Seniorenanlässe, Mittagsclub, Frauezmorge und weitere Veranstaltungen

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

Seniorenbühne Grenchen

Theateraufführungen

Iris Minder Atelier	079 225 07 37
Brühlstrasse 10	iris@irisminder.ch
2540 Grenchen	www.iris-minder.ch

Stadtbibliothek Grenchen

Ausleihe und Reservation von Büchern und weiteren Medien

Stadtbibliothek Grenchen	032 652 87 16
Lindenstrasse 24	stadtbibliothek@grenchen.ch
2540 Grenchen	www.grenchen.ch/bibliotheken

Pro Senectute

Vermittlung diverser Aktivitäten für Seniorinnen und Senioren

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

Weitere Informationen unter:

www.grenchen.ch

Grenchner Tagblatt | Grenchner Stadt Anzeiger | Solothuner Woche

Beratung

Hilfe anzunehmen, ist nicht immer einfach. Lieber einmal zu viel fragen als gar nicht. Die sozialen Organisationen helfen Ihnen direkt oder verweisen Sie an die richtige Stelle.

Beratung in Altersfragen

Fragen zu Finanzen, Sozialversicherungen, Heimeintritt, persönliche Vorsorge mit DOCUPASS, Lebensübergänge, Wohnen, Gesundheit, Mobilität, Digitalisierung

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

Fokus-plus

Einen lösungsorientierten Umgang mit der Sehbehinderung im Alltag finden

Fachstelle für Sehbehinderung	062 212 77 20
Zuchwilerstrasse 41	info@fokus-plus.ch
4500 Solothurn	www.fokus-plus.ch

Krebsliga

Beratung und Unterstützung für Betroffene und Angehörige

Krebsliga	032 628 68 10
Wengistrasse 16	info@krebssliga-so.ch
4500 Solothurn	www.solothurn.krebssliga.ch

Lungenliga

Kompetenzzentrum rund um Lunge und Atmung

Lungenliga	032 628 68 28
Dornacherstrasse 33	info@lungenliga-so.ch
4502 Solothurn	www.lungenliga.ch

Suchtberatung – Perspektive

Beratung bei Suchtproblemen aller Art

Perspektive Grenchen	032 626 56 50
Kirchstrasse 11	beratungsstellen@perspektive-so.ch
2540 Grenchen	www.perspektive-so.ch

Bewegung

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.

Café Balance – Pro Senectute

Rhythmische Bewegungsabfolgen zu Musik für ein gutes Gleichgewicht

Pro Senectute Grenchen
Bettlachstrasse 8
2540 Grenchen

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

Bewegungspatenschaften – Pro Senectute

Bewegungscoaches 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

Geführte Wanderungen

Diverse Wanderangebote

032 618 09 18

thomas.stuedeli@solothurner-
wanderwege.ch
www.solothurner-wanderwege.ch

Tennis Senioren Grenchen

Seniorentennis für Fortgeschrittene bis Turnierspieler

Hans Dörfliger
Langerizstrasse 89
2540 Grenchen

032 653 03 88

ZÄMEGOLAUFE

Gemeinsames Spazieren in Grenchen

Ursula Grandicelli
079 386 21 24
ursula.grandicelli@besonet.ch

[http://www.zaemegolaufe.ch/
gemeinden#/grenchen](http://www.zaemegolaufe.ch/gemeinden#/grenchen)

Bildung

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

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

Volkshochschule Grenchen

Sprachen und Allgemeinbildung

Volkshochschule Grenchen
Jurastrasse 5
2540 Grenchen

032 653 04 24
info@vhs-grenchen.ch
www.vhs-grenchen.ch

Kontaktstelle Selbsthilfe

Vermittlung, Beratung und Information zu gemeinschaftlicher Selbsthilfe

Kontaktstelle Selbsthilfe
Kanton Solothurn
Poststrasse 2
4500 Solothurn

062 296 93 91
info@selbsthilfesolothurn.ch
www.selbsthilfesolothurn.ch

Prävention, Hebsorg, Gesundheit Solothurn

Präventionsangebote zu psychischer Gesundheit und Sucht

032 627 37 88

praevention@spital.so.ch
www.hebsorg.ch

Seniorenuniversitäten Luzern – Basel – Bern

Bildung und Kultur 60 plus

Schweizerischer Verband der
Seniorenuniversitäten
Schützenweg 12
3014 Bern

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

Café 70 plus

Livestreams des Café 70 plus mit einem abwechslungsreichen Programm zu Altersthemen werden regelmässig auf YouTube publiziert. Die Videos finden Sie unter **www.youtube.com** mit dem Suchbegriff «stadtgrenchen».

Stadt Grenchen

Links und Publikationen zu den Bereichen Freizeit/Kultur/Sport

Stadt Grenchen
Bahnhofstrasse 23
2540 Grenchen

032 655 66 18
standortfoerderung@grenchen.ch
www.grenchen.ch

Leben und Wohnen in Grenchen

Digitaler Informationsanlass

[www.youtube.com/watch?v=1vO2\]p-KvK0](http://www.youtube.com/watch?v=1vO2]p-KvK0)

Feuerstellen

7 Familienfeuerstellen, 1 Campingplatz

www.grenchen.ch/familienfeuerstellen

Spielplätze

6 öffentliche Spielplätze

www.grenchen.ch/spielplaetze

Räume zum Vermieten

16 Möglichkeiten, um sich zu begegnen

www.grenchen.ch/raeume

WC-Apps

Öffentliche Toiletten können über «nette Toilette» und WC-Apps gefunden werden.

Es werden laufend weitere öffentliche WC's aufgenommen. Sie finden die Apps im Apple App Store und im Google Play Store sowie unter: <https://wc-guide.com>

Nette Toilette

In Gasthäusern mit dem Schild «nette Toilette» dürfen die Toiletten ohne Konsumationszwang benutzt werden.



Demenz

Sowohl demenzkranke Personen wie auch ihre Angehörigen sind seelischen, körperlichen und finanziellen Belastungen ausgesetzt. Es ist wichtig und sinnvoll, die Unterstützung von Fachpersonen in Anspruch zu nehmen.

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 demenzkranke 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

Onlinerinnen und Onliner fühlen sich dank des Internets sozial integrierter als Offlinerinnen und Offliner. 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 Fragen oder Problemstellungen, Hausbesuche von Pro Senectute Digital Coaches, Einrichten der IT-Infrastruktur, Erklärung von Anwendungen, elektronische Zahlungen, digital einkaufen, SBB Tickets online kaufen, usw.

Pro Senectute
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn

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

Computeria Solothurn

Gruppentreffen mit digitalen Anleitungen

Cucina Arte
Brüggmoosstrasse 13
4500 Solothurn

www.computeria-solothurn.ch



Ernährung

Ausgewogene und gesunde Ernährung tut dem Körper gut. Seniorinnen und Senioren können über verschiedene Organisationen Mahlzeiten nach Hause liefern lassen. Für fachliche Fragen stehen Diabetes- und Ernährungsberatungsstellen zur Verfügung.

Diabetes- und Ernährungsberatung

Ernährungsberatung
Bürgerspital Solothurn
Schöngrünstrasse 42
4500 Solothurn

032 627 41 80
ernaehrungsberatung.bss@spital.so.ch
Weitere Ernährungsberatungen:
www.svde-asdd.ch

Gesundheitszentrum «Sunnepark» Grenchen

Diabetesberatung, Frauenklinik, Neurologie, Orthopädie, Blutspenden,
Prävention, Psychiatrische Dienste, ambulante Angebote

Solothurner Spitäer AG
Schöngrünstrasse 36 A
4500 Solothurn

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

Mahlzeitendienst Spitex Grenchen

Mahlzeiten werden nach Hause geliefert

Verein für Haus- und
Krankenpflege Grenchen

032 653 45 25
spitex-dienstgrenchen@spitex-hin.ch
www.spitex-grenchen.ch

Online – Casa Gusto Pro Senectute

Mahlzeitendienst, Bestellungen via Internet oder Telefon, Heimlieferung per Post

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 Online – Migros Genossenschaft

Online-Bestellungen, Heimlieferung von Einkäufen

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

Engagement

Engagement in der Gesellschaft bedeutet «etwas für die Gesellschaft leisten». Organisationen, Gemeinden und Vereine sind auf motivierte Personen angewiesen und bieten Einsatzmöglichkeiten an. Dabei können auch entsprechende Ausbildungen absolviert werden.

Engagement in der Altersarbeit

Steuererklärungs- und Administrativedienst, Digital Coach, Bewegungscoach, esa-ErwachsenensportleiterInnen

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

Engagement als private Beistandsperson

Zusammenarbeit in der Sozialregion, Fachstelle private Mandatsträger (PriMa)

Soziale Dienste Oberer Leberberg	032 654 21 21
Kirchstrasse 10	soziale.dienste@grenchen.ch
2540 Grenchen	www.grenchen.ch

Engagement in Grenchen – Freiwilligenhilfe

Übersicht freiwilliges und ehrenamtliches Engagement in Grenchen

032 655 66 18	standortfoerderung@grenchen.ch
	www.grenchen.ch/freiwilligenhilfe

Engagement in Schulen Grenchen

Seniorin oder Senior im Klassenzimmer

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

Engagement beim SRK

Fahrdienst, Besuchs- und Begleitdienst, Femme-Tische usw.

Schweiz. Rotes Kreuz,	032 622 37 20
Regionalstelle Grenchen	info@srk-solothurn.ch
Bettlachstrasse 8	www.srk-solothurn.ch
2540 Grenchen	

Fahrdienste

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.

So!mobil

Mobilitätskurse «mobil sein & bleiben» für Seniorinnen und Senioren

<https://www.so-mobil.ch/senioren/>

INVA mobil

Fahrdienst bei eingeschränkter Mobilität

INVA mobil	032 622 88 50
Grabackerstrasse 6	office@invamobil.ch
4500 Solothurn	www.invamobil.ch

Roli Transporte

Transporte 24 Std. an 365 Tagen im Jahr, Krankenkassen anerkannt

Roli Transport	076 446 41 55
Haldenstrasse 52	rolitransport@icloud.com
2540 Grenchen	www.roli-transport-grenchen.ch

SRK Fahrdienst

Fahrdienst bei eingeschränkter Mobilität

SRK Kanton Solothurn	0848 0848 99
Ringstrasse 17	fahrdienst@srk-solothurn.ch
4600 Olten	www.srk-solothurn.ch

Schweiz. Behindertenferntransport BFT Basel, Bern

Ferntransporte in der Schweiz und im Ausland für mobilitätseingeschränkte Personen

BFT Behinderten-Fern-Transport	061 331 34 34
Münchensteinstrasse 270	bft.basel@bluewin.ch
4053 Basel	www.behinderten-fern-transport.ch

TCS-Seniorenfahrkurse

www.tcs.ch

Finanzielles

In eine finanzielle Notlage zu geraten, ist auch im Alter möglich. Auch wenn es schwer fällt, möchten wir Sie ermutigen, Hilfe anzunehmen. Es sind verschiedene Angebote verfügbar.

Beratung – Finanzhilfe – Heimberatung

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

Pro Senectute Grenchen

032 653 60 60

Teil-Lebern / Teil-Bucheggberg

info@so.prosenectute.ch

Bettlachstrasse 8

www.so.prosenectute.ch

2540 Grenchen

Schuldenberatung Aargau/Solothurn

Budget- und Schuldenberatung

Kirchstrasse 11

032 653 09 15

2540 Grenchen

info@schulden-ag-so.ch

www.schulden-ag-so.ch

Sozialregion Grenchen

Finanzhilfe für finanzielle Notlagen nach Ausschöpfung gesetzlicher Leistungen

Soziale Dienste Oberer Leberberg

032 654 21 21

Kirchstrasse 10

soziale.dienste@grenchen.ch

2540 Grenchen

www.grenchen.ch

Winterhilfe

Überbrückung bei dringenden finanziellen Notlagen

Winterhilfe Solothurn

079 202 27 27

Postfach 1241

solothurn@winterhilfe.ch

2540 Grenchen

www.so.winterhilfe.ch

Generationen

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

Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer

Seniorinnen und Senioren bereichern mit ihrer Lebenserfahrung die Kinder während dem Unterricht.

Pro Senectute Kanton Solothurn
Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn

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

Kontakte Senioren im Klassenzimmer Grenchen

Bei Fragen kann unverbindlich mit den Schulleitungen Kontakt aufgenommen werden.

Schulkreis Eicholz, Agnes Fuchs
079 138 16 45
agnes.fuchs@grenchen.ch

Schulkreis Halden,
079 542 64 61

Schulkreis Kastels,
079 874 60 71

Schulkreis Zentrum, Jürg Klossner
032 652 88 12
juerg.klossner@grenchen.ch

Haushilfe

Mit den Hilfen zu Hause wird das selbständige Wohnen in den eigenen vier Wänden ermöglicht. Es gibt Nonprofit- und profitorientierte Organisationen, die Hilfe anbieten. Es ist wichtig, dass Seniorinnen und Senioren vor Auftragserteilung immer die Finanzierung klären und sicherstellen.

Aktiv Haushilfedienst – Pro Senectute

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

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

Entlastungsdienst für pflegende Angehörige – SRK

Entlastungsangebote für pflegende Angehörige

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

Entlastungsdienst – Aargau-Solothurn

Betreuung, Begleitung, Einkaufen, Ernährung, Haushalt

Entlastungsdienst Kantone	058 680 21 50
Aargau-Solothurn	ag-so@entlastungsdienst.ch
Rain 6	www.entlastungsdienst.ch
5000 Aarau	

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen – Spitex

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen wie Briefkasten leeren, betten, Frühstück und Abendessen zubereiten, Einkaufen, Wochenkehr

Verein für Haus- und Krankenpflege Grenchen	032 653 45 25
	spitex-dienstgrenchen@spitex-hin.ch
	www.spitex-grenchen.ch

Plus weitere Anbieter:

NPO-Spitex: www.spitexso.ch | **Private Spitex:** www.spitexprivuee.swiss

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 ausschliesslich im Fachgeschäft erhältlich, da individuelle Beratung und Anpassung teilweise unerlässlich sind.

Rehashop Bettlach

Bischmattstrasse 11a, 2544 Bettlach info@rehashop.ch
0800 88 99 12 www.rehashop.ch

Beratung, Vermittlung & Finanzierung – Pro Senectute

Bettlachstrasse 8, 2540 Grenchen info@so.prosenectute.ch
032 653 60 60 www.so.prosenectute.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz

Bettlachstrasse 8, 2540 Grenchen info@srk-solothurn.ch
032 622 37 20 www.srk-solothurn.ch

Spitex & REHA-Hilfsmittel GmbH

Girardstrasse 10 info@REHA-Hilfsmittel.ch
am Girardplatz, 2540 Grenchen www.REHA-Hilfsmittel.ch
032 653 11 11

Ortho Tec, Orthopädie-Schuhtechnik

Hauptgasse 32, 4500 Solothurn orthotec4500@gmail.com
032 623 14 46 www.ortho-tec-solothurn.ch

Hilfsmittel-Markt GmbH

Leenrütimattweg 7, 4704 Niederbipp info@hilfsmittelmarkt.ch
032 941 42 52 www.hilfsmittelmarkt.ch

Exma Vision Ausstellung und Beratung

Dünnernstrasse 32, 4702 Oensingen exma@sahb.ch
062 388 20 20 www.sahb.ch

Hilfsmittelshop Pro Senectute mit Ausstellung

Im Schild, Eichenweg 4, 4410 Liestal hilfsmittel@bb.prosenectute.ch
061 206 44 33 www.bb.pro-senectute.ch

Hörberatung

Unser Gehör warnt uns vor herannahenden Gefahren und sichert uns den Dialog mit anderen Personen. 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.

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

Die Landeskirchen bieten verschiedene Angebote für Seniorinnen und Senioren an. Dies sind zum Beispiel Informationsveranstaltungen, Ausflüge, Mittagstische, Aktivitäten, Ferienwochen oder Reisen. An den kirchlichen Veranstaltungen können Kontakte über das eigene Quartier hinaus geknüpft werden.

Die Kirchgemeinden vermitteln gerne passende Möglichkeiten oder Angebote. Viele Angebote der reformierten und katholischen Kirchgemeinden finden ökumenisch statt.

Römisch-katholisches Pfarramt

Lindenstrasse 16
2540 Grenchen

032 653 12 33
pfarramt@kathgrenchen.ch
www.kathgrenchen.ch

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

Ökumenische Not- und Passantenhilfe – Übersicht

Verwaltung der ref.
Kirchgemeinde Solothurn
Baselstrasse 12
4500 Solothurn

032 626 30 30
verwaltung@solothurnref.ch

Grenchens Kulturlandschaft reicht von historischen Sehenswürdigkeiten über Museen, zahlreiche Musikbars, Kinos, Theateraufführungen und Konzerten bis hin zu Events wie dem Freilichtspiel, der internationalen Triennale, dem internationalen Zauberkongress, der Kulturnacht, der Chürbisnacht oder dem Weihnachtsmarkt.

Bibliothek – Stadtbibliothek Grenchen

Dienstleistungsbetrieb für seine grossen und kleinen Kunden mit Bücherwünschen

Stadtbibliothek Grenchen
Lindenstrasse 24
2540 Grenchen

032 652 87 16
stadtbibliothek@grenchen.ch
www.grenchen.ch/bibliotheken

Schweizer Krimiarchiv Grenchen

Das Schweizer Krimiarchiv ist das historische Gedächtnis des Schweizer Kriminalromans. Es umfasst eine Sammlung von mehr als tausend Büchern, umfangreiches Sekundärmaterial und soll in Zukunft auch Autorennachlässe aufnehmen.

<https://krimiarchiv-schweiz.ch>

Kunsthhaus Grenchen

Wechsausstellungen, die einzelnen Künstlerinnen und Künstlern gewidmet sind oder aktuelle Themen aufgreifen.

Kunsthhaus Grenchen
Bahnhofstrasse 53
2540 Grenchen

032 652 50 22
info@kunsthhausgrenchen.ch
www.kunsthhausgrenchen.ch

Kulturhistorisches Museum

Vom Bauerndorf zur Technologiestadt. Die Geschichte der Industrialisierung und ihrer Folgen am Beispiel der Region Grenchen.

Kulturhistorisches Museum Grenchen
Absyte 3
2540 Grenchen

032 652 09 79
info@museumgrenchen.ch
www.museumgrenchen.ch

Stadtarchiv Grenchen

Sammlung von Dokumenten der Stadtverwaltung

Stadtarchiv Grenchen
Lindenstrasse 21
2540 Grenchen

032 653 31 09
stadtarchiv@grenchen.ch
www.grenchen.ch

Migration

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.

Granges Melanges

Der Verein engagiert sich für die Integration von fremdsprachigen Menschen

Granges Melanges
Potfach 434, 2540 Grenchen 1

info@granges-melanges.ch
www.granges-melanges.ch

Volkshochschule Grenchen

Kurse Deutsch als Fremdsprache

Volkshochschule Region Grenchen
Jurastrasse 5
2540 Grenchen

032 653 04 24
info@vhs-grenchen.ch
www.vhs-grenchen.ch

Fachstelle Integration

Deutsch-Integrationskurse

Fachstelle Integration
Riedholzplatz 3
4500 Solothurn

032 627 23 11
integration@ddi.so.ch
www.integration.so.ch

Caritas

Engagiert sich für Asylsuchende, Flüchtlinge sowie Migrantinnen und Migranten

Sozialberatung Grenchen
Kirchstrasse 11
2540 Grenchen

032 623 08 91
sozialberatung@caritas-solothurn.ch
www.caritas-solothurn.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

UNITRE di Soletta
Postfach 449, 4528 Zuchwil

079 303 50 80
unitre.so@gmail.com | www.unitre.ch

Notrufsysteme

Wenn Seniorinnen und Senioren alleine wohnen, ist es besonders wichtig, bei einem Notfall jemanden zu erreichen. 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.

StrongAge – Sicherheitssystem

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

StrongAge	079 209 11 82
Kohliweidstrasse 12	hugo-saner@bluewin.ch
4656 Starrkirch-Wil	www.strongage.ch

SRK Notrufsystem – Schweizerisches Rotes Kreuz

Notfalluhr mit Alarmtaste 365 Tage

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

SmartLife Care Notruflösungen – Swisscom

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

Weitere Informationen unter:
infosenior.ch

Pflege zu Hause

Es gibt subventionierte Nonprofit-Spitex-Organisationen und profitorientierte Spitex-Anbieter. Bei den Spitex-Leistungen ist es wichtig, immer auch deren Finanzierung im Vorfeld abzuklären und zu sichern. Hierfür steht die Pro Senectute-Beratungsstelle zur Verfügung.

Spitex Grenchen

Pflege, Bedarfsklä rung, Beratung, Untersuchungen & Behandlungen, Grundpflege, spezialisierte Pflege, psychiatrische Pflege & Betreuung, Therapiehund

Verein für Haus- und
Krankenpflege Grenchen

032 653 45 25
spitex-dienstgrenchen@spitex-hin.ch
www.spitex-grenchen.ch

Power Spitex GmbH

Die Power Spitex GmbH bietet ambulante Pflegedienstleistungen an.

Power Spitex GmbH
Bachtelenrain 10
2540 Grenchen

076 436 23 86
info@power-spitex.ch
www.power-spitex.ch

Palliative.so

Vernetzung, Übersicht Entlastungsdienste, Trauerbegleitung, Arbeitsinstrumente Fachpersonen, Publikationen, Weiterbildungsangebote

Palliative so
Patriotenweg 10A
4500 Solothurn

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

Pallianet Solothurn

Plattform für Palliative Care Angebote im Kanton Solothurn

Koordinationsstelle Palliative Care
Kanton Solothurn
Baslerstrasse 150, 4600 Olten

062 311 40 40
koordination@palliative@spital.so.ch
www.pallianet.ch

Die Helpline ist die Anlaufstelle für Fragen rund um die palliative Betreuung im Kanton Solothurn für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen

Helpline: 079 894 17 89

info@krebsliga-so.ch

Weitere Anbieter:

NPO-Spitex: www.spitexso.ch | **Private Spitex:** www.spitexprivée.swiss

Pflege im Heim

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 besucht, um sich damit auseinanderzusetzen. Informationen zur Finanzierung eines Heimeintrittes können frühzeitig über die Altersberatung eingeholt werden, damit die Finanzierung keine unnötigen Sorgen bereitet.

Alterszentrum Kastels

Einzel- und Zweierzimmer, Bushaltestelle direkt vor dem Haus, Gratisparkplatz

Alterszentrum Kastels	032 654 05 00
Kastelstrasse 31	azkastels@azgrenchen.ch
2540 Grenchen	www.azgrenchen.ch

Alterszentrum am Weinberg

Einzel- und Zweierzimmer, Bushaltestelle direkt vor dem Haus, Gratisparkplatz

Alterszentrum Weinberg	032 654 06 00
Däderizstrasse 106	azweinberg@azgrenchen.ch
2540 Grenchen	www.azgrenchen.ch

Solviva Sunnepark Grenchen

Wohn- und Pflegezentrum

Solviva Sunnepark	032 655 60 60
Wissbächlistrasse 48	info@solviva-grenchen.ch
2540 Grenchen	www.solviva-care.ch

Y-Psilon Grenchen

Pflegezentrum für betagte Menschen & Menschen mit einer Demenz

Institution Y-Psilon AG	032 652 71 30
Flughafenstrasse 1	info@y-psilon.ch
2540 Grenchen	www.y-psilon.ch

Übersicht Alters- und Pflegeheime & Tagesstätten Kanton Solothurn

Übersicht aller Alters- und Pflegeheime im Kanton Solothurn

Gemeinschaft Solothurner Alters- und Pflegeheime GSA	032 685 43 01
Rötistrasse 12	sekretariat.gsa@bluewin.ch
4513 Langendorf	www.altersheime-gsa.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 zu Verband und Mitgliedern, Anwaltssuche nach Kriterien

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

Frauenzentrale

Rechtsberatung zu verschiedenen Themen

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

Hauseigentümerverband

Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft

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

Mieterinnen- und Mieterverband

Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft

Untere Steingrubenstrasse 1	0848 062 032
4500 Solothurn	www.mieterverband.ch
	mvso@bluwin.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 Betrugsmaschinen 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, Einzeltrick, falschen Polizisten und Liebesbetrug

Polizei Kanton Solothurn
Prävention
Werkhofstrasse 33
4503 Solothurn

Regionenposten Grenchen
Marktplatz 22
2540 Grenchen

032 627 71 11
www.polizei.so.ch

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

Ärzte

Hausärzte Solothurn www.hausaerzte-solothurn.ch

Sozial- und Gesundheitsorganisationen

Altersheime Kanton Solothurn www.altersheime-gsa.ch

Alzheimervereinigung Schweiz www.alz.ch

Caritas www.caritas-solothurn.ch

Fokus-plus www.fokus-plus.ch

Herzstiftung www.swissheart.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 Senectute Solothurn www.so.prosenectute.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz www.srk-solothurn.ch

Spitex-Verband Kanton Solothurn www.spitexso.ch

Winterhilfe www.so.winterhilfe.ch

Therapie- und Komplementärformen

Bewegung, Tanz und Körpertherapien	www.bvbtch.ch
Craniosacral	www.craniosuisse.ch
Diabetes	www.diabetesschweiz.ch
Ergotherapie	www.ergotherapie.ch
Ernährung	www.svde.asdd.ch
Hypnose	www.verband-schweizer-hypnosetherapeuten.ch
Kinesiologie	www.kinesuisse.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

Stadtplan / Impressum



Die Broschüre ist ein gemeinsames Projekt der Stadt Grenchen, Pro Senectute Kanton Solothurn. Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

Herausgeberin: Stadt Grenchen, Bahnhofstrasse 23, 2540 Grenchen
032 655 66 66, standortfoerderung@grenchen.ch

Redaktion: Ida Boos, Monika Stuber, Mike Brotschi, François Scheidegger

Layout: Mirjam Farine, City-Offset Grenchen AG

Druck: City-Offset Grenchen AG

Auflage: 3200 Stk.

Titelbild: Photo 7315049 / Active Seniors © Brad Calkins | Dreamstime.com

