PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Älter werden in Hochwald

Adressen und Angebote



Inhalt

Die Gemeinde Hochwald ist für Sie da! ... 3
Auskunft ... 4
Alters- und Generationenwohnungen ... 4
Aktivitäten ... 6
Beratung, Alter ... 7
Beratungsangebote, spezifische Themen ... 8
Bewegung ... 9
Bewegung – Wandern ... 10
Bewegung – E-Bike, Velo ... 11
Bildungskurse ... 12
Demenz ... 13
Digitales ... 14
Engagement ... 15
Fahrdienste ... 16
Generationen ... 18
Hilfen zu Hause ... 19
Hilfsmittel & Finanzierung ... 20
Hörberatung & Finanzierung ... 21
Kirchen ... 22
Kultur ... 23
Mahlzeitendienste & Beratung ... 24
Migration ... 25
Notrufsysteme ... 26
Pflege zu Hause – Spitex ... 27
Pflege im Heim – Heime ... 28
Tagesstätten ... 29
Psychische Gesundheit ... 30
Rechtsauskunft ... 31
Sicherheit & Gewalt ... 32
Spital ... 33
Würdiger Abschied ... 35
Nützliche Informationen Kanton Solothurn ... 36
Nützliche Links ... 37
Impressum ... 38

Impressum: Layout & Druck, Druckerei Herzog AG, Langendorf | Auflage 400 Stück | Erscheinungsjahr: 2025

Die Gemeinde Hochwald ist für Sie da!



Liebe Seniorinnen, liebe Senioren

Sie, als ein wichtiger Teil von Hochwald, tragen die Erlebnisse früherer Generationen in sich und prägen das Miteinander bis heute massgeblich. Dank Ihnen können wir auf wertvolle Erfahrungen und Erinnerungen aufbauen.
Der Gemeinde Hochwald ist es ein grosses Anliegen, dass Sie sich in Hochwald jederzeit gut aufgehoben und ernst genommen fühlen und dass Sie – wenn es die Gesundheit erlaubt – den Alltag in unserem Dorf bis ins hohe Alter selbstbestimmt und positiv erleben und aktiv mitgestalten können.
Im richtigen Moment zu wissen, an wen man sich wenden kann, wenn sich die Bedürfnisse ändern, ist wichtig. Deshalb haben wir in Zusammenarbeit mit Pro Senectute Kanton Solothurn die Informationsbroschüre «Älter werden in Hochwald» mit verschiedenen Adressen und Angeboten erstellt. Diese Sammlung an Dienstleistungen soll Ihnen dabei helfen, sich gut zurechtzufinden und Unterstützung zu finden, wo sie gebraucht wird. Zögern Sie nicht, die entsprechenden Stellen zu kontaktieren.

Mit herzlichen Grüssen
Gemeinde Hochwald

Gemeinderat

Gesundheits- und Umweltkommission

Auskunft

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

Allgemeine Auskunft, Gemeinde Hochwald

Informationen und Vermittlung

061 751 40 10 | gemeindeverwaltung@hochwald.ch | www.hochwald.ch

App «Gemeinde-News»

In Hochwald erhalten Sie wichtige Informationen direkt über die App «Gemeinde-News»!

Laden Sie die App auf der ersten Seite der Webseite herunter:
www.hochwald.ch

Auskunft Altersfragen, Pro Senectute, Dorneck-Thierstein

Informationen, Vermittlung, Anmeldung Altersberatungen

061 781 12 75 | Pro Senectute Dorneck-Thierstein
032 626 59 59 | Pro Senectute Kanton Solothurn
info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Infosenior.ch

Digitale Informations-Plattform für Altersangebote

Angebote für Seniorinnen und Senioren in der nahen Umgebung:
www.infosenior.ch (Suche über Postleitzahl)

Publikationen

www.hochwald.ch
www.wochenblatt.ch/wob

Alters- und Generationenwohnungen

Im Alter ist die Wohnung ein zentraler und wichtiger Rückzugsort. Es ist sinnvoll, sich bereits in gesunden Tagen mit der eigenen Wohnsituation auseinanderzusetzen, um den Wohnraum frühzeitig an die Bedürfnisse eines fragilen oder gebrechlichen Alters anzupassen.

Alterswohnungen Hochwald

5 Genossenschaftswohnungen, Hauptstrasse 1, Hochwald

vorstand@gawh.ch | www.hochwald.ch

Rainpark Dornach

50 Wohnungen, Hügelweg 2–6/ Rainweg 17,19,21, Dornach

061 701 23 96 | info@rainpark-dornach.ch | www.rainpark-dornach.ch

---

Alterswohnungen Stiftung Obesunne, Arlesheim

98 Wohnungen, Bromhübelweg 15, Arlesheim

061 705 07 00 | info@obesunne.ch | www.obesunne.ch

Procap, Sektion Solothurn

062 206 88 50 | info@procap.ch | www.procap.ch

Übersicht Alterswohnungen im Kanton Solothurn

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

---

Age-Stiftung

Finanzierung von Förderprojekten im Bereich Wohnen

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

Aktivitäten

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

Chor Gempen Hochwald
079 235 73 55 | info@chorgempenhochwald.ch | www.chorgempenhochwald.ch
Hobländler
079 714 49 14 | brimame@bluewin.ch | www.hoblaendler.ch
Landfrauenverein Dorneckberg
079 511 67 45 | patalbus@gmx.ch | www.landfrauen-dorneckberg.ch
Samariterverein Dorneckberg
061 751 22 11 | samariter.dorneckberg@gmx.ch | www. svdo.ch
Senioren-Mittagstisch
061 751 24 81 | Erika Fonk und Franziska Widmer
Spielenachmittag für Senioren
061 751 46 91 | Marlene Vögtli
Theatergruppe Hochwald
061 751 22 50 | huebscher.therry@bluewin.ch | Therry Hübscher

---

Siehe auch unter:
www.hochwald.ch
www.wochenblatt.ch/wob
www.goetheanum.ch
www.hebsorg.ch

Beratung – Alter

In schwierigen Lebenslagen können ältere Menschen auf professionelle und kostenlose Beratung zurückgreifen.

Altersberatung Pro Senectute, Dorneck-Thierstein

Beratung telefonisch, im Büro, externe Besuche oder per Video

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

Kostenlose Beratung zu:

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

AHV-Zweigstelle Dornach, Sozialregion Dorneck

AHV/IV, Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung usw.

061 706 25 62 | sozial@dornach.ch | www.dornach.ch

Ausgleichkasse Kanton Solothurn

AHV/IV, Ergänzungsleistungen EL, Hilflosenentschädigung HE, Individuelle Prämienverbilligung IPV, Rückerstattungen Krankenkosten EL

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

Fachwissen Alter – Pro Senectute Schweiz

Ratgeber, EL-Rechner Ergänzungsleistungen, DOCUPASS, Kurssuche

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

Beratungsangebote spezifische Themen

Hilfe anzunehmen, ist nicht immer einfach. Die sozialen Organisationen helfen direkt oder verweisen Sie an die richtige Stelle.

Suchthilfe Ost

Beratung bei Suchtproblemen aller Art

Standort Dornach: Friedensgasse 10, 4143 Dornach

0800 06 15 35 oder 062 206 15 35 | info@suchthilfe-ost.ch | www.suchthilfe-ost.ch

---

Fachstellen für Sehbehinderung

Lösungen im Umgang mit der Sehbehinderung im Alltag finden

Fokus-plus – Fachstelle Sehbehinderung Kanton Solothurn

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

Sehbehindertenhilfe Basel

061 225 59 00 | info@sehbehindertenhilfe.ch | www.sehbehindertenhilfe.ch

---

Krebsliga

Beratung und Unterstützung für Betroffene und Angehörige

032 628 68 10 | info@krebsliga-so.ch | www.solothurn.krebsliga.ch

079 894 17 89 | Helpline Palliative Care 24 h

Lungenliga

Kompetenzzentrum rund um Lunge und Atmung

032 628 68 28 | info@lungenliga-so.ch | www.lungenliga.ch

Ökumenische Wegbegleitung Laufental-Dorneck-Thierstein

Begleitung und Besuche

061 765 92 05 | wegbegleitung@pfarrei-laufen.ch

www.wegbegleitung-laufental-dorneck-thierstein.ch

Bewegung

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

Damenturnverein

061 751 34 62 | bdvoegtli@vtxmail.ch | www.hochwald.ch

Highwood-Dancers

079 770 28 17 | gina.palladino@gmx.ch | www.highwood-dancers.ch

---

Männerturnverein

061 751 82 10 | Daniel Wohlgemuth | Buchackerweg 9 | www.hochwald.ch

---

Senioren-Turnen jeweils dienstags, Turnhalle

061 751 24 81 | Erika Fonk | www.hochwald.ch

Swingolf, Herrenmatt

www.golfherrenmatt.ch

Bewegungspatenschaften

061 781 12 75 | petra.rentsch@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

---

Internationale Tänze – Alterssiedlung Rainpark, Dornach

061 401 25 71 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

---

Siehe auch unter:
www.hochwald.ch
www.wochenblatt.ch/wob

Bewegung – Wandern

Wandern hat positive Auswirkungen auf die Gesundheit im Alter, sowohl körperlich als auch geistig. Es fördert die Ausdauer, stärkt Muskeln und Knochen und verbessert das Gleichgewicht. Zudem kann Wandern Stress abbauen, die Stimmung verbessern und das allgemeine Wohlbefinden steigern.

Jura-Wandergruppe

Wir wandern jeden zweiten Dienstag in den geraden Kalenderwochen
079 754 83 76 | pia_frey@gmx.ch

Forum Schwarzbubenland

077 510 72 87 | tourismus@schwarzbubenland.info | www.schwarzbubenland.info

---

Hochwald Wandervorschläge

www.hochwald.ch/de/gemeinde/portrait/wandervorschlaege

Wanderungen in Hochwald

www.bb.pro-senectute.ch
www.baselland-tourismus.ch
www.outdooractive.com
www.bergfex.ch
www.komoot.com
www.wanderfritz.ch

Solothurner Wanderwege

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

Bewegung – E-Bike, Velo

Fahrradfahren hat viele positive Auswirkungen auf die Gesundheit, sowohl körperlich als auch geistig. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert die Ausdauer, kann beim Abnehmen helfen und wirkt sich positiv auf die Stimmung aus.

Velo, E-Bike

Velokarte Baselland
www.baselland-tourismus.ch
Solothurn Tourismus
www.kantonsolothurntourismus.ch
Velotouren
www.bergfex.ch
Hochwald mit dem Fahrrad
www.bikemap.net
Radtouren Hochwald
www.komoot.com
Radfahren in Hochwald
www.outdooractive.com
Routen in Hochwald SO
www.routeyou.com

Bildungskurse

Das Gehirn bleibt mit gezieltem Training bis ins hohe Alter leistungs- und entwicklungsfähig. Das Lernen in freudiger Atmosphäre hält Sie geistig fit. Bildung im Alter hat positive Auswirkungen auf Lebensqualität, Wohlbefinden und geistige Fitness. Sie kann zur Selbstständigkeit beitragen, neue Fähigkeiten vermitteln und sogar die Persönlichkeit weiterentwickeln. Zudem kann Bildung im Alter soziale Teilhabe fördern und helfen, Veränderungen und Herausforderungen im Leben besser zu bewältigen.

Akzentforum Pro Senectute beider Basel

061 206 44 66 | info@akzentforum.ch | www.bb.pro-senectute.ch

---

Klubschule Migros Basel

058 575 87 00 | www.klubschule.ch/Standorte/Basel

Schweizerischer Verband der Seniorenuniversitäten

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

Volkshochschule beider Basel

061 269 86 66 | info@vhsbb.ch | www.vhsbb.ch

Demenz

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

Beratung & Fachinformationen

Koordinationsstelle Demenz leben, Unterstützung & Vernetzung
062 212 31 73 | info@demenzleben-so.ch | www.demenzleben-so.ch

Pro Senectute Dorneck-Thierstein, Vermittlung & Finanzierung
061 781 12 75 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

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

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

Schweizerische Hirnliga für das gesunde Hirn
031 310 20 91 | info@hirnliga.ch | www.hirnliga.ch

Memory-Kliniken & Kompetenzzentrum Demenz

Universitäre Altersmedizin FELIX PLATTER – Basel
061 326 47 60 | memoryclinic@felixplatter.ch | www.memoryclinic.ch

Zentrum Passwang, Kompetenzzentrum Demenz
061 785 31 31 | info@zentrumpasswang.ch | www.zentrumpasswang.ch

Stiftung Haus Martin Wohnbereich Demenz
Dorneckstrasse 31, 4143 Dornach
061 705 40 00 | info@hausmartin.ch | www.hausmartin.ch

Kantonsspital Olten, Akutgeriatrie
062 311 43 47 | akutgeriatrie.soh@spital.so.ch | www.solothurnerspitaeler.ch

Digitales

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

Online im Alltag – Pro Senectute

Hilfe bei digitalen Fragen oder Problemstellungen, Hausbesuche von Pro Senectute durch «Digital Coaches». Einrichten der IT-Infrastruktur, Erklärung von Anwendungen, elektronische Zahlungen, digital einkaufen, SBB-Tickets online kaufen usw.

Pro Senectute Kanton Solothurn

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

---

Digitalcafé

Fragen zu Smartphone und Tablet? Antworten und praktische Hilfe gibt es im Digitalcafé in Arlesheim, Basel, Laufen, Pratteln, Riehen, auch offen für alle Personen aus dem Kanton Solothurn.

Pro Senectute beider Basel

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

Engagement

Engagement in der Gesellschaft bedeutet, «etwas für die Gesellschaft zu leisten». Organisationen, Kirchen, Vereine usw. sind auf motivierte Personen angewiesen und bieten Einsatzmöglichkeiten an.

Ansprechperson Freiwilligenarbeit Gemeinde Hochwald

061 751 40 10 | gemeindeverwaltung@hochwald.ch | www.hochwald.ch

---

Digital Coach/Administrativdienst/Steuererklärungsdienst in der Altersarbeit – Pro Senectute

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

---

Engagement im Samariterverein

061 751 22 11 | samariter.dorneckberg@gmx.ch | www. svdo.ch

Private Beistandsperson

061 706 25 50 | sozial@dornach.ch | www.dornach.ch

Seniorin/Senior im Klassenzimmer

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

---

Fahrerin/Fahrer beim SRK-Fahrdienst

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

Jobs – Benevol Übersicht Freiwilligen Engagement

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

Fahrdienste

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

Dornach–Gempen–Hochwald, SRK-Fahrdienst
0848 0848 99 | fahrdienst@srk-solothurn.ch | www.srk-solothurn.ch

---

Mobimed – Patiententransport Basel
0800 670 670 (Gratisnummer) | info@mobimed.ch | www.mobimed.ch

---

MTS Patiententransport GmbH, ganze Schweiz
061 691 06 06 | info@mts-patiententransport.ch
www.mts-patiententransport.ch

ProVita – Patiententransport
061 331 44 44 | info@provita-pt.ch | www.provita-pt.ch

ROTBLAU – Patiententransport
061 821 43 34 | info@rbpt.ch | www.rbpt.ch

Schweiz. Behindertenferntransport BFT Basel
061 331 34 34 | bft.basel@bluewin.ch | www.behinderten-fern-transport.ch

Lokale Taxi:
ARISDO AG | 061 423 82 82
Taxi Hänggi | 079 735 35 35
BIRSECK Taxizentrale | 061 411 33 33

Finanzielles

Die finanzielle Gesundheit ist genauso wichtig wie die körperliche, geistige und digitale Gesundheit. Es kann auch im Alter zu finanziellen Notlagen kommen. Auch wenn es schwerfällt, möchten wir Sie ermutigen, Hilfe anzunehmen.

Altersberatung & Finanzhilfe Pro Senectute

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

---

Administrativ-, Steuererklärungs- und Treuhanddienst

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

---

AHV-Zweigstelle Dornach, Sozialregion Dorneck

061 706 25 62 | sozial@dornach.ch | www.dornach.ch

Ausgleichkasse Kanton, Solothurn

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

Schuldenberatung für Hochwald

061 462 03 73 | info@schuldenberatung-bl.ch
www.schuldenberatung-bl.ch

Sozialregion Dorneck

Anmeldung Ergänzungsleistungen und Sozialhilfe
061 706 25 50 | sozial@dornach.ch | www.dornach.ch

Winterhilfe

Überbrückung bei dringenden finanziellen Notlagen
079 202 27 27 | solothurn@winterhilfe.ch | www.so.winterhilfe.ch

Generationen

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

Bänkli für den Austausch

In Hochwald gibt es schöne Sitzgelegenheiten, um sich zu erholen oder unter dem Motto «Setz dich zu mir!» oder «Lass uns plaudern!» Platz zu nehmen.
Sitzbänke: Busstation Dorf Hochwald
Weitere sind in Planung

Seniorinnen und Senioren im Klassenzimmer

Seniorinnen und Senioren kommen, begleitet durch die Lehrpersonen, in Schulklassen zum Einsatz.

Pro Senectute Kanton Solothurn – Anmeldung
032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch
Schulleitung Kindergarten & Primarschule Dorneckberg
061 911 18 47 | schulleitung.kgps@schulen-dorneckberg.ch
www.schulen-dorneckberg.ch

Hilfen zu Hause

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

Hauswirtschaftliche Dienstleistungen – Spitex

061 701 89 02 | dornach@spitex-regionbirs.ch | www.spitex-regionbirs.ch

---

LebensSPUR GmbH – Seniorenbetreuung

076 461 41 43 | lebensspur@hotmail.com | www.lebensspur-gmbh.ch

---

Fusspflege / Podologie

Yael Oeschger | 061 703 06 28
Angelina Jenzer | 079 450 63 45

Weitere Informationen unter:
Spitex mit Versorgungspflicht Kanton Solothurn: www.spitexso.ch
Private Spitex: www.spitexprivee.swiss
Gesundheitsamt: so.ch/verwaltung/departement-des-innern/gesundheitsamt/behandlung-und-pflege/spitex/

Hilfsmittel & Finanzierung

Mit den passenden Hilfsmitteln soll die Selbständigkeit und Mobilität verbessert respektive beibehalten werden. Einige Hilfsmittel können in grösseren Warenhäusern bezogen werden. Andere Hilfsmittel sind im Fachgeschäft erhältlich, da individuelle Beratung und Anpassung teilweise unerlässlich sind.

Hilfsmittelshop Pro Senectute mit Ausstellung

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

---

Sanitätshaus Auforum Münchenstein

Im Steinenmüller 2, 4142 Münchenstein
061 411 24 24 | info@auforum.ch | www.auforum.ch

Sanitätshaus St. Johann, Reha Med AG

Spitalstrasse 40, 4056 Basel
061 386 91 91 | info@rehamed.ch | www.rehamed.ch

Beratung und Finanzierung Hilfsmittel

Pro Senectute Dorneck-Thierstein
061 781 12 75 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

---

Weitere Angebote unter:
www.infosenior.ch/de/kategorien/betreuung-und-pflege

Hörberatung & Finanzierung

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

Neuroth-Hörcenter

061 703 00 01 | 4143dornach.ch@neuroth.com | www.neuroth.com

Schaffner Hörberatung

Aesch, 061 530 08 45

Dornach, 061 530 08 50

info@schaffner-hoeren.ch | www.schaffner-hoeren.ch

Beratung und Finanzierung Hörgeräte

Pro Senectute Dorneck-Thierstein

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

Kirchen

Die Landeskirchen bieten verschiedene Angebote für Seniorinnen und Senioren an.

Ev.-ref. Kirche Dornach-Gempen-Hochwald

Gempenring 18, 4143 Dornach
061 701 29 42 | sekretariat@refkirchedornach.ch | www.refkirchedornach.ch

Katholische Pfarreien Dornach–Gempen–Hochwald

Bruggweg 106, 4143 Dornach
061 701 16 33 | sekretariat@dogeho.ch | www.dogeho.ch

Klosterkirche Dornach

Amtsstrasse 7, 4143 Dornach
061 705 10 80 | info@klosterdornach.ch | www.klosterdornach.ch

Benediktinerkloster Mariastein – Wallfahrtsort

Klosterplatz 2, 4115 Mariastein
061 735 11 11 | info@kloster-mariastein.ch | www.kloster-mariastein.ch

Weitere Angebote unter www.infosenior.ch und im Internet

Kultur

Kulturelle Angebote im Alter können eine Vielzahl positiver Auswirkungen haben, darunter die Reduzierung von Einsamkeit und Depressionen, die Förderung von Selbstausdruck und Lebensfreude, die Stärkung des gesellschaftlichen Zusammenhalts und die Verbesserung der Lebensqualität.

Kunst Hochwald

079 639 06 90 | erwin.schmidt@embnet.ch | www.kunsthochwald.ch

---

Offener Buchschrank

JUHU, Jugendhaus, Hauptstrasse 4, Hochwald

Goetheanum, Dornach

061 706 42 42 | sekretariat@goetheanum.ch | www.goetheanum.ch

---

KunstRaumRhein

079 904 90 69 | info@kunstraumrhein.ch | www.kunstraumrhein.ch

---

Kloster Dornach

061 705 10 80 | info@klosterdornach.ch | www.klosterdornach.ch

---

Forum Würth

061 705 95 95 | info@forum-wuerth.ch | wws.kunst.wuerth-ag.ch

---

Musikautomaten-Museum

058 466 78 80 | musikautomaten@bak.admin.ch
www.musikautomaten.ch

Neues Theater am Bahnhof, Dornach

061 702 00 83 | info@neuestheater.ch | www.neuestheater.ch

---

www.hochwald.ch
www.schwarzbubenland.info/kultur

Mahlzeitendienste & Ernährungsberatung

Eine ausgewogene und genussvolle Ernährung im Alter wirkt sich positiv auf die Gesundheit und das Wohlbefinden aus.

Mahlzeitendienst Dornach-Gempen-Hochwald

Warme oder kalte Mahlzeiten

061 706 83 76 | info@wollmatt.ch| www.wollmatt.ch

Mahlzeitendienst Musikautomaten-Museum

061 911 14 00 76 | museum-restaurant-seewen@bluewin.ch

www.musikautomaten.ch

Mahlzeitendienst CasaGusto

Essen wie im Restaurant – einfach zuhause

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

Diabetes- und Ernährungsberatung

Spital Dornach

061 704 41 22 | www.solothurnerspitaeler.ch

Schweiz. Verband der Ernährungsberater/innen

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

Migration

Für Seniorinnen und Senioren mit Migrationshintergrund werden verschiedene Angebote bereitgestellt.

Bildungskurse – Volkshochschule beider Basel

Kurse Deutsch als Fremdsprache

061 269 86 66 | info@vhsbb.ch | www.vhsbb.ch

Basler Kurszentrum für Menschen aus 5 Kontinenten

Subventionierte Deutschkurse Dorneck-Thierstein

061 365 90 20 | briefkasten@k5kurszentrum.ch | www.k5kurszentrum.ch

---

Caritas

Engagiert sich für Asylsuchende, Flüchtlinge sowie Migrantinnen und Migranten

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

---

Fachstelle Integration

Informationen zu Migrationsfragen

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

---

Redcross.ch – SRK

Broschüren Altersthemen mit Übersetzung in Fremdsprachen

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

Notrufsysteme

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

Sensorsystem StrongAge – Domo Health

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

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

SRK-Notrufsystem – Schweizerisches Rotes Kreuz

Notfalluhr mit Alarmtaste, wird mit Angehörigenhilfe organisiert

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

---

SmartLife Care-Notruflösungen – Swisscom

Notfalluhr mit Alarmtaste, wird mit Angehörigenhilfe organisiert

SmartLife Care | 0848 65 65 65 | www.smartlife-care.ch

Vermittlung & Finanzierung Pro Senectute

Beratung und Finanzierung von Notrufsystemen

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

---

Weitere Angebote unter:
www.infosenior.ch/de/kategorien/betreuung-und-pflege

Pflege zu Hause – Spitex

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

Spitex Region Birs – Dornach, Gempen und Hochwald

Bedarfsabklärung, Grund- und Behandlungspflege, psychiatrische Pflege, Palliative Care, Wundmanagement

061 701 89 02 | dornach@spitex-regionbirs.ch | www.spitex-regionbirs.ch

---

Palliative.so – Palliative Care Kanton Solothurn

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

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

Helpline Palliative Care

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

---

Opan – digitale Vernetzungsplattform

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

Spitex mit Versorgungspflicht: www.spitexso.ch

Kanton SO: so.ch/verwaltung/departement-des-innern/gesundheitsamt/behandlung-und-pflege/spitex/

Pflege im Heim – Heime

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

Alters- und Pflegeheim Wollmatt und Pflegewohngruppe Steinmatt
061 706 83 83 | info@wollmatt.ch | www.wollmatt.ch
Alters- und Pflegewohngruppe Dornach AG – Häuser Engel / Felicitas
061 701 90 73 | fr.lewis@bluewin.ch | www.wohngruppe.ch
Stiftung Haus Martin – Wohn- und Pflegeheim
061 705 40 00 | info@hausmartin.ch | www.hausmartin.ch
Wohne im Öpfelsee, Verein Sonnhalde Gempen
061 706 80 00 | sonnhalde@sonnhalde.ch | www.sonnhalde.ch
Zentrum Passwang – Demenz-Kompetenzzentrum
061 785 31 31 | info@zentrumpasswang.ch
www.zentrumpasswang.ch
AZB Alterszentrum Breitenbach
061 789 92 00 | info@azbb.ch | www.azbb.ch
Alters- und Pflegeheim Stäglen
061 795 50 32 | heimleitung@altersheim-staeglen.ch
www.altersheim-staeglen.ch
Pflegewohnheim Flühbach
061 735 90 80 | pflege-fluehbach@blumenrain.ch
www.blumenrain.ch

Beratung zur Finanzierung Heimaufenthalt – Pro Senectute

Beratung zur Heimfinanzierung, Umzug in ein Heim
062 287 10 20 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

---

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

Tagesstätten

Tagesstätten sind eine wirksame Unterstützung für betagte Menschen und deren Angehörige. In den Tagesstätten werden die Gäste kompetent betreut und begleitet. Pflegende Angehörige können sich in dieser Zeit ausruhen, etwas für sich unternehmen oder alltägliche Pflichten erledigen.

Tagesstätte Leuchtturm Zentrum Passwang, Breitenbach
061 785 31 31 | info@zentrumpasswang.ch | www.leuchtturm-demenz.ch

---

Tages- / Nachtangebote Obesunne, Arlesheim
061 705 07 00 | info@obesunne.ch | www.obesunne.ch

Tagesstätte im Alterszentrum Brüel, Aesch
061 756 33 44 | sekretariat@az-imbruel.ch | www.az-imbruel.ch

---

Tageszentrum Münchenstein
061 417 94 44 | info@hofmatt.ch | www.hofmatt.ch

Tagesbetreuung Seniorenzentrum Aumatt, Reinach
061 717 15 15 | info@sz-aumatt.ch | www.sz-aumatt.ch

Übersicht Heime & Tagesstätten Kanton Solothurn
032 685 43 01 | sekretariat.gsa@bluewin.ch | www.altersheime-gsa.ch

Psychische Gesundheit

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

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel
061 325 51 11 | info@upk.ch | www.upk.ch

Psychiatrische Klinik Liestal
061 553 56 56 | info@pbl.ch | www.pbl.ch

Altersmedizinisches Zentrum, Akutgeriatrie, SoH
062 311 42 38 | Kontaktformular | www.solothurnerspitaeler.ch

---

Die Dargebotene Hand Aargau/Solothurn
Telefon 143 | aarau@143.ch | www.143.ch

Fachstelle für Suchtprävention – Suchthilfe Ost
062 206 15 35 | Telefonberatung: 0800 06 15 35
info@suchthilfe-ost.ch | www.suchthilfe-ost.ch

Pro Mente Sana
044 446 55 00 | Telefonberatung: 0848 800 858
www.promentesana.ch

Suizid Präventionsstelle
Notfall: 0840 112 112 | 032 627 14 44
suizidpraevention@spital.so.ch | www.solothurnerspitaeler.ch

Rechtsauskunft

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

Anwaltsverband Kanton Solothurn

Informationen, Anwaltssuche nach Kriterien

032 621 00 26 | info@solav.ch | www.solav.ch

Notare

Notare mit solothurnischem Notariatspatent

www.solothurnernotare.ch

Frauenzentrale Kanton Solothurn

Rechtsberatung zu verschiedenen Themen

032 623 77 24 | www.frauenzentrale-so.ch

Hauseigentümerverband – HEV Dorneck-Thierstein

Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft

061 913 02 20 | info@hev-dorneck-thierstein.ch | www.hev-dorneck-thierstein.ch

---

Mieterinnen/Mieterverband BL & Dorneck-Thierstein

Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft

061 555 56 56 | info@mv-baselland.ch | www.mieterverband.ch

Rechtsberatung Beobachter

Auskünfte bedingen eine Mitgliedschaft

www.beobachter.ch/digital

Sicherheit & Gewalt

Wären Sie vorbereitet, wenn Sie ein Schockanruf erreicht oder ein falscher Polizist vor Ihrer Türe steht? Die Polizei warnt immer wieder und informiert über die verschiedenen Betrugsarten. Sind Sie mit Gewalt konfrontiert? Nehmen Sie mit den entsprechenden Stellen Kontakt auf und holen Sie sich Hilfe.

Polizei Kanton Solothurn

061 704 71 11 | www.polizei.so.ch
Polizeiposten Dornach: www.so.ch/verwaltung/departement-des-innern/polizei/polizeiposten/dornach/
Kantonales Bedrohungsmanagement: www.bedrohung.so.ch
Notfall: **112, 117**

Beratungsstelle Gewalt

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

---

Beratungsstelle Opferhilfe Kanton Solothurn

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

Frauenhaus Aargau-Solothurn

062 823 86 00 | info@frauenhaus-ag-so.ch
www.frauenhaus-ag-so.ch

Männer- und Väterhaus Zwüschehalt Bern

031 552 08 70 | bern@zwueschehalt.ch | www.zwueschehalt.ch

Anlaufstelle Suizidprävention

Notfall: 032 627 11 11
suizidpraevention@spital.so.ch | gesa.so.ch

UBA – unabhängige Beschwerdestelle für das Alter

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

Spital

Im Notfall gut versorgt.

Solothurner Spitäler AG – SoH

Spital Dornach

061 704 44 44 | info.do@spital.so.ch | www.solothurnerspitaeler.ch

Orthoklinik, Dornach

061 261 22 00 | info@orthodornach.ch | www.orthodornach.ch

Spitäler Kanton Baselland

Hirslanden Klinik Birshof, Münchenstein

061 335 22 22 | klinik-birshof@hirslanden.ch

Palliativklinik im Park, Arlesheim

061 706 92 22 | info@palliacura.ch

Kantonsspital Baselland, Standort Liestal

061 925 25 25 | info@ksbl.ch

Kantonsspital Baselland, Standort Bruderholz

061 436 36 36 | info@ksbl.ch

Klinik Arlesheim / Hospital at Home

061 705 71 11 | www.klinik-arlesheim.ch

Praxisklinik Rennbahn, Muttenz

061 465 64 64 | info@rennbahnklinik.ch

Psychiatrie Baselland, Liestal

061 553 53 53 | info@pbl.ch

Suchthilfe Region Basel – Klinik ESTA

061 706 87 87 | srb.esta@hin.ch

Vista Augenklinik, Binningen

061 426 60 00 | augenklinik.binningen@vista.ch

Spitäler Kanton Basel-Stadt

Adullam Spital und Pflegezentrum Basel
061 266 99 11 | info@adullam.ch

Bethesda Spital, Basel
061 315 21 21 | www.bethesda-spital.ch

Klinik Sonnenhalde, Riehen/Basel/Reinach
061 645 46 46 | info@sonnenhalde.ch

Merian Iselin Klinik, Basel
061 305 11 11 | info@merianiselin.ch

REHAB Basel
061 325 00 00 | rehab@rehab.ch

Rehaklinik Basel
061 685 37 30 | basel@zurzachcare.ch

St. Claraspital AG, Basel
061 685 85 85 | scs@claraspital.ch

Universitäre Altersmedizin Felix Platter
061 326 41 41 | info@felixplatter.ch

Universitäre Psychiatrische Kliniken Basel
061 325 51 11 | info@upk.ch

Universitätsspital Basel
Telefonzentrale: 061 265 25 25
Augenklinik: 061 265 90 90 | augenklinik@usb.ch
Orthopädie: 061 315 25 20 | orthopaedie-klinik@usb.ch
AltersTraumaZentrum: 061 328 48 30 | atz@usb.ch

Würdiger Abschied

Vorbereitet und würdig das Leben abzuschliessen, ist im Alter näher als in früheren Jahren. Um den Lebenssinn zu verstehen, kann das Leben rekapituliert werden. Gestärkt mit den gewonnenen Lebenserfahrungen und Einsichten kann individuell Abschied genommen werden.

Anordnungen für den Todesfall & DOCUPASS
032 626 59 59 | info@so.prosenectute.ch | www.so.prosenectute.ch

Leitfaden bei Todesfall
061 751 40 10 | gemeindeverwaltung@hochwald.ch | www.hochwald.ch

Checkliste im Trauerfall
079 60 88 24 | info@trauerportal-schweiz.ch | www.trauerportal-schweiz.ch

Spitex Region Birs – Palliative Care
061 701 89 02 | dornach@spitex-regionbirs.ch | www.spitex-regionbirs.ch

Spitalexterne Onkologie- und Palliativpflege SEOP BL
061 723 82 14 | seopbl@ksbl.ch | www.seopbl.ch

Palliativklinik im Park, Arlesheim
061 706 92 22 | info@palliacura.ch | www.palliativklinik.ch

Palliative Care Kanton Solothurn
077 522 29 84 | info@palliative-so.ch | www.palliative-so.ch
079 894 17 89 | Helpline 24 h | info@krebsliga-so.ch | www.solothurn.krebsliga.ch

---

Käch Bestattungen, Dornach
061 706 56 55 | info@bestattungen-kaech.ch
www.bestattungen-kaech.ch

Die Religionsgemeinschaften finden sich in dieser Broschüre unter Kirchen.

Nützliche Informationen Kanton Solothurn

Der Kanton Solothurn stellt über die kantonale Verwaltung verschiedene Informationen bereit.

Informationen Behandlung und Pflege

www.so.ch/verwaltung/departement-des-innern
siehe unter Gesundheitsamt «Behandlung und Pflege»
Themenfelder:

- Spitäler und Kliniken
- Alters- und Pflegeheime & Tagesstätten
- Spitex mit Versorgungspflicht
- private Haushaltshilfe
- Information und Beratung Pro Senectute
- kantonale Demenzstrategie
- Konzept Palliative Care
- Ambulant vor stationär
- Elektronisches Patientendossier

Informationen Gesundheitsförderung

www.so.ch/verwaltung/departement-des-innern
siehe unter Gesundheitsamt «Gesundheitsförderung»
Themenfelder:

- Leben, was geht!
- Ernährung & Bewegung
- Psychische Gesundheit und Selbsthilfe
- Schuldenprävention
- Gesundheitsförderung im Alter
- Beratungsangebote & Sucht

Verband Solothurner Einwohnergemeinden (VSEG)

www.vseg.ch, Altersstrategie 2030 der Einwohnergemeinden SO
siehe unter Wissenswertes «Soziales / Gesundheit / Alter»

Nützliche Links

Ärzte

Hausärzte Solothurn | www.hausaerzte-solothurn.ch

Sozial- und Gesundheitsorganisationen

Altersheime Kanton Solothurn | www.altersheime-gsa.ch
Alzheimer Solothurn | www.alzheimer-schweiz/de/solothurn
Hospiz Solothurn | www.hospiz-solothurn.ch
Informationen Alter | www.infosenior.ch
Koordinationsstelle Demenz leben | www.demenzleben-so.ch
Krebsliga Kanton Solothurn | www.krebsliga-so.ch
Lungenliga Solothurn | www.lungenliga.ch
Palliative SO | www.palliative-so.ch
Pro Infirmis Solothurn | www.proinfirmis.ch
Pro Senectute Solothurn | www.so.prosenectute.ch
Schweizerisches Rotes Kreuz | www.srk-solothurn.ch
Schweizerischer Verband der Ernährungsberater/innen | www.svde-asdd.ch
Spitex-Verband Kanton Solothurn | www.spitexso.ch
Suchthilfe Ost | www.suchthilfe-ost.ch

Therapie- und Komplementärformen

Achtsamkeit | www.mindfulness.swiss
Anthroposophie | www.anthroposophie.ch
Bewegung, Tanz und Körpertherapien | www.bvbtk.ch
Craniosacral-Therapie | www.craniosuisse.ch
Eurythmie | www.eurythmie-verband.ch
Ergotherapie | www.ergotherapie.ch
Ernährung | www.svde.asdd.ch
Hypnose | www.verband-schweizer-hypnosetherapeuten.ch
Kunst & Gestalten | www.gpk-verband.net
Lymphdrainage | www.sfml.ch
Psychotherapie | www.vsp-so.ch
Physiotherapie | www.physioswiss.ch
TCM | www.tcm-fachverband.ch
Yoga | www.swissyoga.ch

Öffentliche Toiletten

WC-App | Toiletten und WC-Finder

Die Broschüre ist ein gemeinsames Projekt der Gemeinde Hochwald und Pro Senectute Kanton Solothurn.

Herausgabe durch:
Pro Senectute Kanton Solothurn und Gemeinde Hochwald

Redaktion:
Ida Boos, Pascal Saner

Gesundheits- und Umweltkommission Hochwald:
Claudia von Allmen, Susanne Kisling, Tamara Woodtli

Gemeindeverwaltung:
Franziska Saladin Kapp

Titelbild:
Linda Dagli Orti

Bilder:
Linda Dagli Orti; Chokniti / Adobe Stock

Layout:
Herzog Druck, Langendorf

Auflage:
400 Stück

Jahr:
2025

Es besteht kein Anspruch auf Vollständigkeit.

PRO SENECTUTE
GEMEINSAM STÄRKER

Auskunft im Alter

Ihre Gemeinde & Pro Senectute sind für Sie da!

Regionale Altersberatung

Fachberatung, Dienstleistung, Information
Telefon 061 781 12 75

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

Pro Senectute Kontakt- und Fachstelle Dorneck-Thierstein
Bodenackerstrasse 6, 4226 Breitenbach



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

