

Sturzpräventive Abklärung

Bei der sturzpräventiven Abklärung weist unsere Fachexpertin auf Sturzfällen 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.



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
- ✓ Informationen über Homepage www.so.prosenectute.ch
- ✓ Wir sind auch auf Facebook
- ✓ Suchportal 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

Grenchen und Umgebung

Bettlachstrasse 8
2540 Grenchen
032 653 60 60
grenchen@so.prosenectute.ch

Olten-Gösigen

Jurastrasse 20
4600 Olten
062 287 10 20
olten@so.prosenectute.ch

Solothurn / Thal-Gäu

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



Das Zewo Gütesiegel für gemeinnützige Organisationen steht für uneigennützigem und zweckbestimmten 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

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Bewegungspatenschaft®

Sicherer unterwegs
mit einem Bewegungsscoach

NEU!
Sturzpräventive
Abklärung



Kanton Solothurn
so.prosenectute.ch

Begleitung bei Alltagsaktivitäten

Um die körperliche Aktivität zu fördern oder auch der Vereinsamung entgegenzuwirken, begleitet ein Bewegungskoach 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 Bewegungskoachs

Die Bewegungskoachs 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 Bewegungskoach freiwillig engagieren?

Als Bewegungskoach 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 Bewegungskoach 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 Jahresunkostenbeitrag 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 Bewegungskoach.

Pro Senectute Geschäftsstelle, Telefon 032 626 59 59

per Mail an: bewegungspatenschaft@so.prosenectute.ch

