

Unterstützt durch:

 **akustikschweiz**
Elsässer Hörberatung

regiobank

**PRO
SENECTUTE**

GEMEINSAM STÄRKER



Kursprogramm

1. Halbjahr 2023

Unser Kurswesen im Überblick

Unsere Werte



Mit über 100 Kursen finden alle ein Angebot, um ihre Freizeit aktiv zu gestalten. Unsere Kurse bestechen durch ihre hohe Qualität und Individualität. Wir passen unser Angebot Ihren Bedürfnissen an. Mit kleinen Gruppengrössen setzen wir Ihren Lernfortschritt ins Zentrum. Viele unserer Kurse können auch online besucht werden.

Bildung und Kultur



Unsere Kurse halten Sie geistig fit! Es gibt immer wieder Neues zu entdecken. Mit dem vielfältigen Angebot an Sprachkursen verständigen Sie sich zukünftig ohne Mühe in einer Fremdsprache. Fördern Sie Ihre Kreativität beim Aquarell Malen oder knüpfen Sie neue Kontakte bei geselligen Aktivitäten. Lassen Sie sich von unserem Angebot inspirieren.

Sport und Bewegung



Bleiben Sie in Bewegung! Sport fördert Ihre Gesundheit und steigert die Lebensfreude. Mit regelmässiger Bewegung erhalten Sie Ihre körperliche Leistungsfähigkeit und stärken Ihr Gleichgewicht. Unsere Kurse bieten eine grosse Vielfalt an Aktivitäten, die Ihre Entspannung fördern, den Bewegungsapparat fordern und sicher Spass machen.



Diese Kurse sind vom Bundesamt für Sozialversicherungen teilsubventioniert, weil sie in besonderem Masse die Selbständigkeit und Autonomie von älteren Menschen fördern.



Dieses Qualitätslabel zeichnet Kurse und Angebote aus, die gemäss den Qualitätskriterien und Trainingsinhalten von sichergehen.ch aufgebaut sind.



Bestimmte Krankenversicherungen übernehmen teilweise oder vollständig die Kursgebühren. Wenden Sie sich an Ihre Versicherung, um mehr zu erfahren.



Smartphone, Tablet oder Laptop zu kompliziert?

Wir helfen Ihnen gerne weiter! Mit unseren individuellen Schulungen und Beratungen bringen wir Ihre digitalen Kenntnisse auf den neusten Stand.

Die Schulungen werden auf Ihre Bedürfnisse angepasst und finden bei Ihnen zu Hause oder in unseren Räumlichkeiten statt. Ob Kaufberatungen, Installationen von Programmen oder Aufsetzen eines neuen Gerätes – unsere Coaches führen Sie ans Ziel.

Kontakt: Pro Senectute Kanton Solothurn
Olivier Hojac, 032 626 59 60
olivier.hojac@so.prosenectute.ch

Kosten: CHF 65.-/h

Sprachen

Einsteiger: keine oder nur wenig Vorkenntnisse; **Einsteiger Vertiefung:** Vertiefung Grammatik, einfache Texte lesen

Anwenden im Alltag: Wortschatz erweitern; **Themen aus Alltag:** Texte und Bücher lesen, Konversation

Kosten: ab 7 TN 24.00, bei 5–6 TN 28.00, bei 4 TN 33.00 pro Doppellektion

Kurs / Angebot	Datum	Tag	Zeit	Kursort	Kosten
Englisch Einsteiger +		Di	14.00 – 15.30 Uhr	Solothurn	
Englisch Vertiefung +		Mo	13.30 – 15.00 Uhr	Solothurn	
Englisch Vertiefung +		Mo	14.30 – 15.30 Uhr	Olten	ab 7 TN: CHF 17.50, 4–6 TN: CHF 22.50 pro Lektion
Englisch Anwenden im Alltag +		Do	10.15 – 11.45 Uhr	Solothurn	
Englisch Anwenden im Alltag +		Do	08.30 – 10.00 Uhr	Solothurn	
Englisch Anwenden im Alltag +		Mo	13.30 – 15.00 Uhr	Online Zoom	
Englisch Themen aus dem Alltag +		Di	09.30 – 11.00 Uhr	Solothurn	
Englisch Themen aus dem Alltag +		Do	19.30 – 21.00 Uhr	Online Zoom	
Spanisch Einsteiger		Di	13.30 – 15.00 Uhr	Online Zoom	
Spanisch Einsteiger		Mo	10.30 – 12.00 Uhr	Solothurn	
Spanisch Anwendung im Alltag u. Lektüre		Mo	15.30 – 17.00 Uhr	Online Zoom	
Spanisch für den Alltag Fortgeschrittene		Di	15.30 – 17.00 Uhr	Online Zoom	

Computer und digitale Kommunikation +

Kurs / Angebot	Datum	Tag	Zeit	Kursort	Kosten	
Sicher im Umgang mit Internet	1.6.2023	Do	14.00 – 16.00 Uhr	Solothurn	kostenlos	
Smartphone Android für Anfängerinnen und Anfänger (Android)	1. Kursteil	25.4.	Di	14.00 – 16.00 Uhr	Olten	CHF 90.–
	2. Kursteil	2.5.	Di	10.30 – 11.30 Uhr		
iPhone/ Smartphone Apple für Anfängerinnen und Anfänger	1. Kursteil	18.4.	Di	14.00 – 16.00 Uhr	Olten	CHF 90.–
	2. Kursteil	2.5.	Di	09.00 – 10.00 Uhr		

Mobilität +

Kurs / Angebot	Datum	Tag	Zeit	Kursort	Kosten
Mobil sein und bleiben	26.5.2023	Fr	13.30 – 17.00 Uhr	Grenchen	kostenlos dank der Unterstützung der SBB
Mobil sein und bleiben	13.6.2023	Di	08.30 – 12.00 Uhr	Olten	kostenlos dank der Unterstützung der SBB
Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile	8.3.2023	Mi	09.00 – 11.00 Uhr	Solothurn	kostenlos dank der Unterstützung der SBB
Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile	21.3.2023	Di	09.00 – 11.00 Uhr	Olten	kostenlos dank der Unterstützung der SBB

Vorsorge und Lebensgestaltung +

Kurs / Angebot	Datum	Tag	Zeit	Kursort	Kosten
Docupass – Vollmacht und Vorsorgedokumente	8.3.2023	Mi	14.00 – 16.00 Uhr	Solothurn	kostenlos
Heimfinanzierung – rund um den Heimeintritt	15.3.2023	Mi	14.00 – 16.00 Uhr	Olten	kostenlos
Heimfinanzierung – rund um den Heimeintritt	26.4.2023	Mi	14.00 – 16.00 Uhr	Grenchen	kostenlos
Sicherheit im Alter – Die Kantonspolizei informiert	2.5.2023	Di	14.00 – 16.00 Uhr	Olten	kostenlos
Sicherheit im Alter – Die Kantonspolizei informiert	3.5.2023	Mi	14.00 – 16.00 Uhr	Solothurn	kostenlos
Präventionsnachmittag: Entspannung	31.3.2023	Fr	14.00 – 16.00 Uhr	Solothurn	kostenlos
Präventionsnachmittag: gesunder Rücken	16.3.2023	Do	14.00 – 16.00 Uhr	Olten	kostenlos

Spiel, Kreativität, Treffen +

Kurs / Angebot	Datum	Tag	Zeit	Kursort	Kosten
Malen mit Oel oder Acryl	17.5. – 14.6.2023	Mi	09.00 – 11.00 Uhr	Olten	CHF 150.- 5× inkl. Material
Aquarell Malen	19.4. – 24.5.2023	Mi	09.00 – 11.00 Uhr	Solothurn	CHF 210.- 6× inkl. Material
Petanque Einführung in die Grundtechnik	15.3.2023	Mi	14.00 – 16.00 Uhr	Trimbach	CHF 10.-

Wir sind da, wo Sie sind.

Der persönliche Kundenkontakt ist uns sehr wichtig.
Deshalb empfangen wir Sie heute und auch in
Zukunft persönlich an einem unserer 5 Standorte.

Mehr auf [regiobank.ch](https://www.regiobank.ch)

*regio**b**ank*

Kurs / Angebot	Datum	Tag	Zeit	Kursort	Kosten
Antara® Flow Rückentraining		Do	17.00 – 18.00 Uhr	Zuchwil	CHF 15.-
Qi Gong		Mi	09.00 – 10.00 Uhr	Olten	CHF 16.-
Qi Gong	25.4.2023	Mi	09.00 – 10.00 Uhr	Solothurn	CHF 16.-
Sicher gehen – sicher stehen Solothurn West		Do	09.30 – 10.30 Uhr	Solothurn	auf Anfrage
Sicher gehen – sicher stehen		Fr	10.45 – 11.45 Uhr	Solothurn	CHF 15.-
Musik und Bewegung		Mo	16.30 – 17.30 Uhr	Lohn	CHF 11.-
Musik und Bewegung		Di	08.45 – 09.45 Uhr	Biberist	CHF 11.-
Musik und Bewegung		Di	09.55 – 10.55 Uhr	Biberist	CHF 11.-
Musik und Bewegung		Fr	08.25 – 09.25 Uhr	Solothurn	CHF 11.-
Musik und Bewegung		Fr	09.35 – 10.35 Uhr	Solothurn	CHF 11.-
Musik und Bewegung		Mi	09.10 – 10.10 Uhr	Kleinlützel	CHF 11.-
Café Balance			Sportcoupons 20er-Bogen	CHF 180.- / 10er-Bogen	CHF 100.-
Cafe Balance		Mo	14.00 – 15.00 Uhr	Olten	
Café Balance		Di	09.00 – 10.00 Uhr	Grenchen	
Café Balance		Di	10.10 – 11.10 Uhr	Grenchen	
Cafe Balance		Do	10.30 – 11.30 Uhr	Solothurn	
Internationale Tänze			Sportcoupons 20er-Bogen	CHF 140.- / 10er-Bogen	CHF 80.-
Internationale Tänze		Mi	09.30 – 11.00 Uhr	Aeschi	
Internationale Tänze		Do	09.30 – 11.00 Uhr	Dornach	
Internationale Tänze		Mi	14.30 – 16.00 Uhr	Grenchen	
Internationale Tänze		Di	13.45 – 15.15 Uhr	Messen	
Internationale Tänze		Mi	09.30 – 11.00 Uhr	Olten	
Internationale Tänze		Do	14.30 – 16.00 Uhr	Olten	
Internationale Tänze		Do	09.30 – 11.00 Uhr	Solothurn	
Fitness und Gymnastik			Sportcoupons 20er-Bogen	100.- / 10er-Bogen	60.-
Fitness und Gymnastik		Mo	15.00 – 16.00 Uhr	Balsthal	
Fitness und Gymnastik		Mo	16.30 – 17.30 Uhr	Balsthal	
Fitness und Gymnastik		Mi	15.00 – 16.00 Uhr	Biberist	
Fitness und Gymnastik		Di	17.00 – 18.00 Uhr	Boningen	

Fitness und Gymnastik		Mi	13.45 - 14.45 Uhr	Deitingen	
Fitness und Gymnastik		Mo	16.30 - 17.30 Uhr	Flumenthal	
Fitness und Gymnastik		Mi	14.00 - 15.00 Uhr	Gretzenbach	
Fitness und Gymnastik Männer		Di	16.45 - 17.45 Uhr	Heinrichswil	
Fitness und Gymnastik		Mo	09.30 - 10.30 Uhr	Hubersdorf	
Fitness und Gymnastik		Mi	15.30 - 16.30 Uhr	Kriegstetten	
Fitness und Gymnastik		Mi	14.30 - 15.30 Uhr	Lommiswil	
Fitness und Gymnastik		Do	14.00 - 15.00 Uhr	Lütterswil	
Fitness und Gymnastik		Mi	13.15 - 14.15 Uhr	Messen	
Fitness und Gymnastik		Di	20.00 - 21.30 Uhr	Nunningen	
Fitness und Gymnastik		Mi	13.30 - 14.30 Uhr	Nunningen	
Fitness und Gymnastik		Di	15.30 - 16.30 Uhr	Oberbuchsiten	
Fitness und Gymnastik		Mi	15.30 - 16.30 Uhr	Olten	
Fitness und Gymnastik		Do	14.00 - 15.00 Uhr	Olten	
Fitness und Gymnastik		Mo	14.00 - 15.00 Uhr	Solothurn	
Fitness und Gymnastik Männer		Mi	15.00 - 16.00 Uhr	Solothurn	
Fitness und Gymnastik		Mi	13.30 - 14.30 Uhr	Starrkirch	
Fitness und Gymnastik		Mo	09.00 - 10.00 Uhr	Trimbach	
Fitness und Gymnastik		Mo	17.00 - 18.00 Uhr	Zuchwil	
Fitness und Gymnastik salute e movimento Unitre		Fr	17.00 - 18.00 Uhr	Solothurn	auf Anfrage
Outdoor					
Auftanken in der Natur	12.4. - 10.5.2023	Mi	17.00 - 19.00 Uhr	äusseres Wasseramt	CHF 22.- (Doppellektion)
Nordic Walking Treff		Mi	09.00 - 10.30 Uhr	Zuchwil	Sportcoupons 20er-Bogen 140.- / 10er-Bogen 80.-
Nordic Walking Kurs	14.4. - 12.5.2023	Fr	13.30 - 15.00 Uhr	Wiler b. Utzenstorf	CHF 75.- für 5x
Nordic Walking Refresher	8.5. - 22.5.2023	Mo	17.30 - 18.30 Uhr	Obergösgen	CHF 45.- für 3x
Nordic Walking Refresher	5.6. - 19.6.2023	Mo	17.30 - 18.30 Uhr	Niedergösgen	CHF 45.- für 3x
Orientierungsspaziergang Stadt	3./17. + 24.4.2023	Mo	08.30 - 09.30 Uhr	Solothurn	CHF 45.- für 3x
Orientierungsspaziergang im Gelände Einführung	15. + 22.5.2023	Mo	08.30 - 09.30 Uhr	Zuchwil	CHF 30.- für 2x
Orientierungsspaziergang (OL) im Gelände	6.3. - 24.4.2023	Mo	10.00 - 11.00 Uhr	Zuchwil	CHF 105.- für 7x
Wanderungen: Wandergruppe Solothurn und Olten	separates Programm				Sportcoupons 20er-Bogen 120.- / 10er-Bogen 70.-
Velotouren: Radgruppe Solothurn und E-Bike Herztouren Olten	separates Programm				Sportcoupons 20er-Bogen 120.- / 10er-Bogen 70.-

Gesellige Aktivitäten +

Kurs / Angebot	Tag	Zeit	Ort	Kosten
Mittagstisch	jeden 3. Freitag im Monat	12.00 Uhr	Bärschwil	
Mittagstisch	jeden Mittwoch	11.15 Uhr	Breitenbach	
Mittagstreff	einmal im Monat; Mittwoch	14.30 Uhr	Büsserach	
Mittagstisch	jeden Donnerstag	11.30 Uhr	Dornach	
Mittagstisch	jeden 2. Donnerstag im Monat	12.00 Uhr	Erschwil	
Mittagstisch	jeden 2. Freitag im Monat	11.30 Uhr	Hofstetten-Flüh	
Mittagstisch	viermal im Jahr; Mittwoch	11.30 Uhr	Holderbank	
Mittagstisch	jeden Donnerstag	11.30 Uhr	Kleinlützel	
Mittagstisch	jeden 2. Mittwoch im Monat	11.30 Uhr	Meltingen	
Mittagstisch	jeden letzten Freitag im Monat	11.30 Uhr	Metzerlen-Mariastein	
Mittagstisch	jeden 2. Dienstag im Monat	11.30 Uhr	Nuglar-St. Pantaleon	
Mittagstisch	einmal im Monat	11.30 Uhr	Seewen	
Mittagstisch	jeden 2. Freitag im Monat	11.30 Uhr	Solothurn	
Mittagstisch	jeden 3. Mittwoch im Monat	11.30 Uhr	Witterswil-Bättwil	
Jassen	einmal im Monat; Freitag	13.30 Uhr	Balsthal	
Jassen Niederämter Jassturnier	einmal im Monat; Dienstag	14.00 Uhr	Dulliken	
Jassen	einmal im Monat; Mittwoch	14.00 Uhr	Kappel	
Jassen	einmal im Monat; Donnerstag	13.30 Uhr	Welschenrohr	
Petanque Spieltreff	jeden Dienstag	13.45 – 16.00 Uhr	Trimbach	CHF 6.- / 60.- 10er Karte
Kulturkreis	einmal im Monat		Olten	
Rendez-Vous Schiff	21.6.2023	ganztägig	Solothurn	auf Anfrage
Gedächtnistraining – Saal Siedlung Sagematt	14-täglich – Daten auf Anfrage	09.30 – 10.30 Uhr	Breitenbach	CHF 6.-
Tanzen im Sitzen – Saal Siedlung Sagematt	14-täglich – Daten auf Anfrage	09.30 – 10.30 Uhr	Breitenbach	CHF 6.-
Tanzcafé – Saal Alterszentrum Bodenacker	jeden 1. Mittwoch im Monat	14.00 – 17.00 Uhr	Breitenbach	

Allgemeine Geschäftsbedingungen

Anmelden

Sie können sich schriftlich, telefonisch oder elektronisch anmelden. Die Anmeldung ist verbindlich. In vielen Kursen besteht die Möglichkeit, eine **Schnupperlektion** zu besuchen. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kursdurchführung

Für alle Angebote ist eine Mindestteilnehmerzahl festgelegt. Die Kurse werden nur bei genügend Anmeldungen durchgeführt. Die definitive Bestätigung erhalten Sie vor Kursbeginn. Fortlaufende Kurse werden nicht schriftlich bestätigt.

Abmelden

Bei Abmeldungen besteht kein Anspruch auf Rückerstattung. Versäumte Lektionen berechtigen nicht zu einem Preisabzug.

Rechnung

Vor Beginn des Kurses erhalten Sie von uns die Rechnung. Es werden keine Kurskosten zurückerstattet.

Haftung

Bei unseren Angeboten ist die Versicherung Sache der Teilnehmenden. Pro Senectute übernimmt keine Haftung bei Unfall, Krankheit oder bei Verlust von persönlichen Gegenständen.

Individuelle Finanzhilfe

Auch Personen mit knappen finanziellen Mitteln sollen unsere Angebote nutzen können. Nehmen Sie Kontakt mit der Fachstelle Ihrer Region auf.

Infrastruktur

Unsere Kursräume sind rollstuhlgängig.

Datenschutz

Für die Ausführung unserer Dienstleistungen ist es notwendig, persönliche Daten unserer Kundinnen und Kunden zu speichern. Dabei halten wir uns an die gesetzlichen Datenschutzbestimmungen. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter unterstehen der Schweigepflicht.

Alle Angaben sind vorbehaltlich Verfügbarkeit, Programm- und Preisänderungen.

Anmeldung und Auskunft

Weiterführende Informationen über die Kurse und die Online-Anmeldung finden Sie auf unserer Website. Lassen Sie sich inspirieren!

www.so.prosenectute.ch/kurs

Für Kurse in Olten: kurseolten@so.prosenectute.ch | Tel. 062 287 10 20

Für Kurse in Solothurn: kursesolothurn@so.prosenectute.ch | Tel. 032 626 59 79

Fachstelle Solothurn/Thal Gäu/Wasseramt: Hauptbahnhofstr. 12, 4500 Solothurn
info@so.prosenectute.ch | 032 626 59 79

Fachstelle Olten/Gösgen: Jurastr. 20, 4600 Olten
info@so.prosenectute.ch | Tel. 062 287 10 20

Fachstelle Grenchen/Lebern/Bucheggberg: Bettlachstr. 8, 2520 Grenchen
info@so.prosenectute.ch | Tel. 032 653 60 60

Fachstelle Dorneck-Thierstein: Bodenackerstr. 6, 4226 Breitenbach
info@so.prosenectute.ch | Tel. 061 781 12 75

Kantonale Geschäftsstelle/Koordinationsstelle Alter: Hauptbahnhofstr. 12, 4500 Solothurn
info@so.prosenectute.ch | Tel. 032 626 59 59

**Melden Sie
sich jetzt an!**





Lyric von Phonak.

Das weltweit einzige
unsichtbare,
rund um die Uhr
tragbare Hörgerät.



Lyric ist das weltweit erste Hörgerät, das komplett unsichtbar ist und rund um die Uhr in jeder Alltagssituation getragen werden kann: beim Duschen, beim Schwimmen, beim Sport und sogar nachts, beim Schlafen – und das bis zu mehrere Monate lang. Lyric erfordert keinerlei Handhabung. Es wird von uns tief im Gehörgang platziert und überzeugt mit einer hervorragenden Klangqualität.

Für Lyric: Akustik Schweiz Elsässer Hörberatung! Lassen Sie sich von uns beraten und finden Sie heraus, ob das neue Lyric von Phonak auch für Sie geeignet ist: Telefon 032 623 75 76

 **akustikschweiz**
Elsässer Hörberatung AG

Schänzlistrasse 6 (Suva-Gebäude), www.elsaesser.ch