

Unterstützt durch:

 **akustikschweiz**
Elsässer Hörberatung

regiobank

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER



Kursprogramm

1. Halbjahr 2024

Kanton Solothurn

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.



Rabatt-Aktion «Bring-einen-Freund»

Nehmen Sie eine/n Freund/in mit an eine Schnupperlektion oder vermitteln Sie direkt einen Kurs. Sobald sich die Person für den Kurs angemeldet und die Kursgebühr bezahlt hat, kann sie Ihren Namen angeben.

Sie profitieren dann einmalig von Fr. 30.– Rabatt auf Ihren nächsten Kurs desselben Angebots (inkl. Sportcoupons).

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 Fr. 24.00, bei 5–6 TN Fr. 28.00, bei 4 TN Fr. 33.00 pro Doppellektion**

Kurs / Angebot	Datum	Tag	Zeit	Kursort	Kosten
Englisch Anwenden im Alltag +		Mo	13.30 – 15.00 Uhr	Solothurn	
Englisch Vertiefung +		Di	14.00 – 15.30 Uhr	Solothurn	
Englisch Anwenden im Alltag +		Do	08.30 – 10.00 Uhr	Solothurn	
Englisch Anwenden im Alltag +		Do	10.15 – 11.45 Uhr	Solothurn	
Englisch Vertiefung +		Mo	14.30 – 15.30 Uhr	Olten	ab 7 TN: Fr. 17.50 pro Lektion 4 – 6 TN: Fr. 22.50 pro Lektion
Englisch Anwenden im Alltag +		Mo	09.00 – 10.30 Uhr	Olten Online Zoom	
Spanisch Anwendung im Alltag u. Lektüre		Mo	15.30 – 17.00 Uhr	Olten Online Zoom	

Computer und digitale Kommunikation +

Kurs / Angebot	Datum	Tag	Zeit	Kursort	Kosten
Sicher im Umgang mit Internet	6.6.24	Do	14.00 – 16.00 Uhr	Solothurn	kostenlos
Smartphone oder Tablet Android Einstieg	Daten nach Absprache			bei Ihnen zu Hause oder bei uns	Fr. 65.–/h
iPhone oder iPad Einstieg	Daten nach Absprache			bei Ihnen zu Hause oder bei uns	Fr. 65.–/h
Grundlagen und Einrichten von PC oder Laptop	Daten nach Absprache			bei Ihnen zu Hause oder bei uns	Fr. 65.–/h
Individuelle Unterstützung an Smartphone, Tablet oder Laptop	Daten nach Absprache			bei Ihnen zu Hause oder bei uns	Fr. 65.–/h

Mobilität +

Kurs / Angebot	Datum	Tag	Zeit	Kursort	Kosten
mobil sein und bleiben	11.6.24	Di	08.30 – 12.00 Uhr	Olten	kostenlos dank der Unterstützung der Gemeinde und nationaler Partner
mobil sein und bleiben	25.6.24	Di	08.30 – 12.00 Uhr	Oensingen	kostenlos dank der Unterstützung der Gemeinde und nationaler Partner
Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile	19.3.24	Di	09.00 – 11.00 Uhr	Olten	kostenlos dank der Unterstützung der Gemeinde und nationaler Partner
Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile	20.3.24	Mi	09.00 – 11.00 Uhr	Solothurn	kostenlos dank der Unterstützung der Gemeinde und nationaler Partner
Fahrplanabfrage und Billettkauf mit SBB Mobile	21.5.24	Di	09.00 – 11.00 Uhr	Grenchen	kostenlos dank der Unterstützung der Gemeinde und nationaler Partner

Vorsorge und Lebensgestaltung +

Kurs / Angebot	Datum	Tag	Zeit	Kursort	Kosten
Docupass – Vollmacht und Vorsorgedokumente	6.3.24	Mi	14.00 – 16.00 Uhr	Olten	kostenlos
Docupass – Vollmacht und Vorsorgedokumente	13.3.24	Mi	14.00 – 16.00 Uhr	Solothurn	kostenlos
Sicherheit im Alter – Die Kantonspolizei informiert	23.4.24	Di	14.00 – 16.00 Uhr	Olten	kostenlos
Sicherheit im Alter – Die Kantonspolizei informiert	24.4.24	Mi	14.00 – 16.00 Uhr	Solothurn	kostenlos

Spiel, Kreativität, Treffen +

Kurs / Angebot	Datum	Tag	Zeit	Kursort	Kosten
Malen mit Oel oder Acryl	22.5.24 – 19.6.24	Mi	09.00 – 11.00 Uhr	Olten	Fr. 150.-, 5x exkl. Material
Aquarell Malen	17.4.24 – 22.5.24	Mi	09.00 – 11.00 Uhr	Solothurn	Fr. 210.-, 6x exkl. Material
Petanque Einführung in die Grundtechnik	13.3.24	Mi	14.00 – 16.00 Uhr	Trimbach	Fr. 10.-



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

Bewegung und Entspannung

Kurs / Angebot	Datum	Tag	Zeit	Kursort	Kosten pro Lektion
Antara® Flow Rückentraining 		Do	17.00 – 18.00 Uhr	Zuchwil	15.-
Qi Gong		Mi	10.00 – 11.00 Uhr	Olten	16.-
Sicher gehen – sicher stehen 		Fr	10.45 – 11.45 Uhr	Solothurn	ab 7 TN: Fr. 15.-, 5–6 TN: Fr. 18.-, 4 TN: Fr. 23.-
Musik und Bewegung 		Mo	16.30 – 17.30 Uhr	Lohn	15.-
Musik und Bewegung 		Di	08.45 – 09.45 Uhr	Biberist	15.-
Musik und Bewegung 		Di	09.55 – 10.55 Uhr	Biberist	15.-
Musik und Bewegung 		Fr	08.25 – 09.25 Uhr	Solothurn	15.-
Musik und Bewegung 		Fr	09.35 – 10.35 Uhr	Solothurn	15.-
Musik und Bewegung 		Mi	09.10 – 10.10 Uhr	Kleinlützel	15.-
Café Balance 	Sportcoupons 20er-Bogen Fr. 240.-/10er-Bogen Fr. 130.-				
Café 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	
Café Balance		Do	10.30 – 11.30 Uhr	Solothurn	
Internationale Tänze	Sportcoupons 20er-Bogen Fr. 220.-/10er-Bogen Fr. 120.-				
Internationale Tänze		Di	13.45 – 15.15 Uhr	Messen	
Internationale Tänze		Mi	09.30 – 11.00 Uhr	Aeschi	
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	
Internationale Tänze		Do	09.30 – 11.00 Uhr	Dornach	
Fitness und Gymnastik 	Sportcoupons 20er-Bogen 160.-/10er-Bogen 90.-				
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	Mi	15.00 – 16.00 Uhr	Solothurn	
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 – 21.00 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	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	16.00 – 17.00 Uhr	Zuchwil	Kosten auf Anfrage
Fitness und Gymnastik salute e movimento Unitre	Fr	17.00 – 18.00 Uhr	Zuchwil	Kosten auf Anfrage

Outdoor

Kurs / Angebot	Datum	Tag	Zeit	Ort	Kosten
Auftanken in der Natur Frühlingkurs +	10.4.24/17.4.24/24.4.24	Mi	17.00 – 19.00 Uhr	Zuchwil	Fr. 90.– für 3x à 2 Std.
Nordic Walking Treff +		Mi	09.00 – 10.30 Uhr	Zuchwil	Sportcoupons 20er-Bogen Fr. 140.– / 10er-Bogen Fr. 80.–
Orientierungsspaziergang Stadt Einführung +	geplant Herbst 2024	Mo	08.30 – 09.30 Uhr	Solothurn/Zuchwil	Fr. 15.– pro Lektion
Orientierungsspaziergang Gelände Einführung +	geplant Herbst 2024	Mo	08.30 – 09.30 Uhr	Solothurn/Zuchwil	Fr. 15.– pro Lektion
Orientierungsspaziergang (OS) im Gelände 1x im Monat +	6.11.23/4.12.23/8.1.24/ 12.2.24/4.3.24/8.4.24	Mo	10.00 – 11.00 Uhr	Biberist	6x à Fr. 15.– pro Std.
Orientierungsspaziergang (OS) im Gelände +	6.5. – 24.6.24 ohne Pfingstmontag	Mo	10.00 – 11.00 Uhr	Biberist	7x à Fr. 15.– pro Std.
Wanderungen: Wandergruppe Solothurn und Olten +	separates Programm	ganzjährig			Sportcoupons 20er-Bogen Fr. 120.– / 10er-Bogen Fr. 70.–
Velotouren: Radgruppe Solothurn und Olten +	separates Programm	April – Oktober			Sportcoupons 20er-Bogen Fr. 120.– / 10er-Bogen Fr. 70.–
Kanufahren Einführungskurs	geplant Herbst 2024			Solothurn	

Gesellige Aktivitäten +

Kurs / Angebot		Tag	Zeit	Ort	Kosten
Mittagsclub	jeden 3. Freitag im Monat	Fr	12.00 Uhr	Bärschwil	
Mittagsclub	jeden Mittwoch	Mi	11.15 Uhr	Breitenbach	
Seniorengruppe	einmal im Monat; Mittwoch	Mi	14.30 Uhr	Büsserach	
Mittagsclub	jeden Donnerstag	Do	11.30 Uhr	Dornach	
Mittagsclub	jeden 2. Donnerstag im Monat	Do	12.00 Uhr	Erschwil	
Mittagsclub	jeden 2. Freitag im Monat	Fr	11.30 Uhr	Hofstetten-Flüh	
Mittagstisch	viermal im Jahr; Mittwoch	Mi	11.30 Uhr	Holderbank	
Mittagsclub	jeden Donnerstag	Do	11.30 Uhr	Kleinklützel	
Mittagsclub	jeden 2. Mittwoch im Monat	Mi	11.30 Uhr	Meltingen	
Mittagstisch	jeden letzten Freitag im Monat	Fr	11.30 Uhr	Metzerlen-Mariastein	
Mittagsclub	jeden 2. Dienstag im Monat	Di	11.30 Uhr	Nuglar	
Mittagsclub	einmal im Monat		11.45 Uhr	Seewen	
Mittagstisch	jeden 2. Freitag im Monat	Fr	11.30 Uhr	Solothurn	
Mittagstisch	jeden 3. Mittwoch im Monat	Mi	11.30 Uhr	Witterswil-Bättwil	
Jassen	1x Monat, Freitag (ausser Juli / August)	Fr	13.30 Uhr	Balsthal	
Jassen Niederämter Jassturnier	einmal im Monat; Dienstag	Di	14.00 Uhr	Dulliken	
Jassen	einmal im Monat; Mittwoch	Mi	14.00 Uhr	Kappel	
Jassen	1x im Monat, Donnerstag (ausser Juli / August)	Do	13.30 Uhr	Welschenrohr	
Petanque Spieltreff	jeden Dienstag	Di	13.45 – 16.00 Uhr	Trimbach	Fr. 6.- pro Lektion Fr. 60.- 12er Karte
Kulturkreis	Daten auf Anfrage			Olten	
Gedächtnistraining – Saal Siedlung Sagematt	14-täglich Daten auf Anfrage		09.30 – 10.30 Uhr	Breitenbach	Fr. 6.-
Tanzen im Sitzen – Saal Siedlung Sagematt	14-täglich Daten auf Anfrage	Mi	09.30 – 10.30 Uhr	Breitenbach	Fr. 6.-
Tanzcafé - Saal Restaurant 10, Bodenacker	jeden 1. Mittwoch im Monat	Mi	14.00 – 17.00 Uhr	Breitenbach	
Kaffee-Treff Solothurn	jeden Freitag	Fr	09.30 Uhr	Solothurn	

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!**



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