

# Seniorenmesse 55+

## in Solothurn und Olten 2013



### Im Alter selbstständig leben...

...ist wohl der Wunsch der meisten älteren Menschen. Am 26. Oktober, 10.30 bis 18 Uhr, findet im Stadttheater Olten die Seniorenmesse 55+ statt.

Der Markt hat die Herausforderung und die Chancen der stark wachsenden, älteren Bevölkerung schon längst für sich entdeckt und in den letzten Jahren ein breites Angebot mit den unterschiedlichsten Produkten und Dienstleistungen geschaffen. Leider ist dieses Angebot nicht nur sehr gross, sondern auch unübersichtlich. Zudem tummeln sich nicht nur seriöse Anbieter in diesem Bereich. Vielen Bewohnern im Kanton Solothurn ist deshalb gar nicht bewusst, was es alles gibt und wo man welche Unterstützung erhält. Aus diesem Grund haben wir 2010 zum ersten Mal die Veranstaltung «Im Alter selbstständig leben» mit integrierter Seniorenmesse durchgeführt.

#### Breites Ausstellerangebot

Heute, vier Jahr später haben wir uns zur grössten Seniorenmesse der Schweiz entwickelt: Insgesamt 87, meist regionale Aussteller, präsen-



Moderator Dani Fohrler sorgt an der Seniorenmesse für den Informationsteil (14 bis ca. 16.30 Uhr).

gleichskasse, Kantonsspital, Alzheimervereinigung und Kantonspolizei sind auch Tagesheime, Betreuungsinstitutionen, Hilfsmittelmärkte und Finanzdienstleister vertreten. Daneben finden sich Angebote zu alternativen Heilmethoden, Weiterbildung, Reisen und Freizeit – sogar Astrologie und Tarot sind vertreten.

#### Infoteil mit Moderator Dani Fohrler

Die Messe vom kommenden Samstag im Stadttheater Olten öffnet um 10.30 Uhr ihre Tore und kann durchgehend bis 18 Uhr besucht werden. Besonders aufmerksam machen möchte ich Sie auf den Informationsteil mit Dani Fohrler vom Schweizer Radio SRF1. Dieser beginnt um 14 Uhr und dauert bis ca. 16.30 Uhr. (Messe im Landhaus Solothurn am Sonntag, 24. November.) Ich freue mich, Sie an einer der beiden Veranstaltungstage in Olten oder in Solothurn begrüßen zu dürfen.

David Aegerter, Organisator der Seniorenmesse 55+, Geschäftsführer Home Instead Seniorenbetreuung

tieren in Olten und in Solothurn ihr Angebot an Produkten und Dienstleistungen. Neben den meisten kantonalen Institutionen wie Aus-

**Solothurnische Beratungsstelle für Sehbehinderte**  
Baslerstrasse 66  
2. Stock  
Postfach 958  
4603 Olten  
Tel. 062 212 77 20  
Fax 062 212 77 21  
info@sehen-so.ch  
www.sehen-so.ch

**palliative so** gemeinsam + kompetent  
St. Josefsgasse 7a, 4500 Solothurn  
Tel. 079 894 17 89, info@palliative-so.ch  
Tätig in Region: Kanton Solothurn  
www.palliative-so.ch

**beherzt helfen!**  
Besuchen Sie uns am Stand der Seniorenmesse 55+ und erfahren Sie mehr...  
26.10.2013 in Olten und 24.11.2013 in Solothurn  
Schweizerisches Rotes Kreuz Kanton Solothurn

**Wir bewegen Menschen.**  
Besuchen Sie uns an der Heso.  
Halle 8, Stand 800.  
032 622 88 50  
Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

**Hilfsmittel-Markt GmbH**  
Hilfsmittel für behinderte und betagte Menschen  
Leenrütliweg 7  
4704 Niederbipp  
Tel. 032 941 42 52  
www.hilfsmittelmarkt.ch  
info@hilfsmittelmarkt.ch

- Scooter
- Rollstühle
- Aufsteh- und Ruhesessel
- Gehhilfen
- Pflege- und Komfortbetten
- Matratzen und Kissen
- Dusch- und Badehilfen
- Toilettenhilfen

**Fit durchs Alter. Seniorenfitness bei Fitness Factory.**

Egal wie lang Sie keinen Sport mehr ausgeübt haben, ein Fitness-training hilft gezielt älteren Menschen sich fitter und jünger zu fühlen. Es beugt ausserdem Rücken- und Nackenbeschwerden vor.

Mit einem qualifizierten Personalcoach werden Sie ohne Leistungsdruck Ihre Ausdauer, Koordination, Kraft und Beweglichkeit verbessern. Ihr Verstand wird auch geschärft. Wir garantieren nicht nur ein abwechslungsreiches und effektives Training, sondern auch jede Menge Spass.

**Voraussetzung**  
Es sind absolut keine Vorkenntnisse vorausgesetzt.

**Zielgruppen**  
Senioren und Senioren ab ca. 55 Jahren

**Kursdaten**  
Jeden Dienstag und Donnerstag von 9.00 bis 10.00 Uhr

**Kosten**  
Einzeltermine: 12 Franken  
3 Monate: 250 Franken (anstatt 360 Franken)  
6 Monate: 325 Franken (anstatt 550 Franken)

**Anmeldung**  
079 606 66 36 oder info@fitnessfactory.ch

**Leistungen:** Fitness, Kraftsport, BOSU Balance, TRX-Suspension, Solarium, Body-Plate, Ernährung, Personal-Coach

**Fitness Factory Olten** Unterführungsstrasse 49, 4600 Olten, Telefon 079 606 66 36  
Öffnungszeiten: 365 Tage geöffnet von Montag bis Sonntag von 6.00 bis 23.00 Uhr  
www.fitnessfactory.ch

**MEIER + CO**

**Treppenlifte und Aufzüge**  
Günstig, einfacher Einbau, kein Umbau nötig, Service schweizweit, kostenlose Beratung

**Elektromobile und Elektroscooter**  
Kostenlose Beratung und Vorführung vor Ort, führerschein- und zulassungsfrei  
Extra starke Motoren für lange Steigungen bis 25%

Meier + Co. AG  
Oltenstrasse 92, 5013 Niedergösgen  
T 062 858 67 00, info@meico.ch, www.meico.ch

Martin und Cecille Bader – ein Seniorenehepaar aus Balsthal

### Glücklich im hohen Alter



Cecille (18.06.1931) und Martin (26.09.1923) Bader auf dem Balkon ihrer Wohnung in Balsthal. Seit 26 Jahren sind die beiden nun schon verheiratet.

Ein langer Balkon mit Ausblick auf grüne Wiesen und Wald, in der Wohnung überwiegend Holzmöbel – so lebt das Seniorenehepaar Bader. Mit uns hat das Paar über ihr Leben im Alter gesprochen.

«Wir sind hier aufgewachsen. Martin hatte früher eine Wirtschaft hier in Balsthal; ich einen Käseladen», sagt Cecille Bader. Sie ist Martin Baders zweite Frau. «Meine erste Frau war das Herz unserer Wirtschaft. Sie ist dann eines Tages beim Coiffeur an einem Herzinfarkt gestorben», erzählt Martin Bader. Das war 1979. Martin Bader suchte nach Nachfolgern für die Wirtschaft – doch er fand niemanden.

Cecille Bader war schon lange Gast in der Wirtschaft. Doch erst bei der «Austrinkete» kam der Kontakt zu ihrem heutigen Mann richtig ins Rollen. Seit 26 Jahren sind die beiden nun schon verheiratet. Haben sie ein Geheimnis für diese lange Zeit zu zweit? Cecille Bader: «Da gibt es eigentlich keinen speziellen Tipp. Auch wir hatten unsere Hochs und Tiefs. Das ist doch überall so.»

**Hilfe im Alltag**  
Martin Bader hat Parkinson. «Aber er meistert das richtig gut», sagt seine Frau stolz. Den Tag verbringt

Cecille Bader gerne mit lesen. Martin Bader ist meist im Büro, kramt sich durch alte Dinge oder liest Unterla-

gen. «Raus gehen können wir leider nicht mehr wirklich», sagt die 82-Jährige. Martin Bader: «Autofahren können wir leider beide nicht mehr. Früher haben wir oft Ausflü-

ge gemacht und meine Frau war eine gute Autofahrerin.» Martin Bader tat es besonders weh, damals das Auto abzugeben. Aber der Arzt

hat entschieden, dass es nicht mehr geht. Heute ist das Seniorenehepaar im Alltag also auf Hilfe angewiesen. Die Einkäufe erledigt zum Beispiel eine Dame von Home Instead. «In unserem Alter sind wir auf die Hilfe von Home Instead und der Spitex nun einmal angewiesen», sagt Cecille Bader.

#### Lieber unter jungen Leute

Auf die Frage, ob die beiden die Seniorenmesse 55+ in Olten besuchen werden, sagt Cecille Bader: «Nein, wir werden die Messe nicht besuchen. Es hat da doch nur Senioren – mein Mann ist lieber unter jungen Leuten.» Martin Bader bestätigt: «Das hat was Wahres.» Er sei zum Beispiel an einem Anlass der Raiffisen Bank gewesen – 100-Jahr-Jubiläum –, dort habe er Leute von früher getroffen. Solche, die er noch aus Zeiten der Wirtschaft kenne. «Es war schön und tat gut, diese Leute wieder einmal zu sehen», so der 90-Jährige.

Was wünschen sich die beiden für die Zukunft? «Ich hoffe, dass die Rente nicht einbricht, denn davor habe ich wirklich Angst», sagt Martin Bader. Seine Frau wünscht sich für die Zukunft schlichtweg Gesundheit.

Chantal Siegenthaler

Anzeige

Darf ich bitten zu Café, Cake und Cha-Cha-Cha

## Senioren-Tanzen bringt mehr Lebensfreude

Die Tanzschule Art of Dance, Dulliken, bietet neu auch Gesellschaftstanz für Senioren an. Die Senioren können in Kursen das Tanzen erlernen oder an gemächlichen Tanz-Nachmittagen mit Café und Kuchen teilnehmen.



Kurse sind leicht verständlich aufgebaut und das Lerntempo wurde den Senioren angepasst. Spass und stressfreies Tanzen stehen bei Art of Dance im Vordergrund. Die Kurse werden mit einer kurzen Verschnauf- und Stärkungspause geführt. Die Anmeldungen für die Senioren-Tanzkurse laufen über die Pro Senectute. Die Tanzschule ist gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar. Es befindet sich alles im Erdgeschoss und man muss keine Treppen steigen.

#### Senioren-Tanz-Nachmittage mit live Musik

Darf ich bitten zu Café, Cake und Chachacha! Einmal im Monat treffen sich am Mittwochnachmittag die Junggebliebenen zu einem gemütlichen Tanz-Nachmittag in den tollen Räumlichkeiten der Tanzschule Art of Dance in Dulliken. Hier kann das Tanzen zu Evergreens genossen

werden, es können soziale Kontakte gepflegt werden oder man kann sich mit einem Café und einem leckeren Kuchen stärken. Die Senioren-Tanz-Nachmittage werden von 14 bis 17.30 Uhr zu Live-Musik geführt. Der Eintritt kostet 10 Franken pro Person.

Senioren-Tanz-Nachmittage mit Café, Cake und Cha-Cha-Cha.

#### Die nächsten Termine

**Senioren-Tanz-Nachmittag mit Live Musik:** 20. November 2013, 14 bis 17.30 Uhr; 18. Dezember 2013, 14 bis 17.30 Uhr; 22. Januar 2014, 14 bis 17.30 Uhr.  
**Senioren-Tanz-Kurse:** 20. Januar 2014, 14.30 bis 15.30 Uhr, 8 x 1 Stunde; 24. April 2014, 13.45 bis 14.45 Uhr, 8 x 1 Stunde; 20. Oktober 2014, 14.30 bis 15.30 Uhr, 8 x 1 Stunde.  
**Weitere Informationen:** www.artofdance.ch.

Bilder: z.V.g.

Senioren-Tanzkurse sind gesund und machen Spass.