

# Bewegungspatenschaft

Begleitet im Alltag

mit  
geschulten  
Bewegungs-  
coaches



**Kanton Solothurn**  
[so.prosenectute.ch](http://so.prosenectute.ch)

# Bewegungspatenschaft

## Gemeinsam in Bewegung bleiben

Die Bewegungspatenschaft ermöglicht, gemeinsam etwas zu unternehmen und fördert die Sicherheit im Alltag. Bei Aktivitäten wie Spaziergängen, Treppensteigen oder Einkäufen werden Gangsicherheit und Gleichgewicht gefördert und das Sturzrisiko reduziert. Ziel ist es, Ihre Selbstständigkeit zu erhalten und die Sicherheit im Alltag zu stärken.

## Wöchentliche Begleitung

Im Rahmen einer Bewegungspatenschaft werden Sie einmal pro Woche von einem Bewegungscoach besucht. Gemeinsam planen Sie passende Aktivitäten und verbringen gemeinsame Zeit – mit Spaziergängen, Übungen zur Gangsicherheit, Kraft- oder Gedächtnistraining. Der soziale Kontakt steht im Vordergrund.

## Vermittlung geschulter Bewegungscoaches

Wir vermitteln Freiwillige und begleiten ein erstes Kennenlern-Treffen. Die Bewegungscoaches sind speziell geschult.

## Kosten

Die Bewegungspatenschaft ist ein kostenloses Angebot. Für die Wegspesen werden pro Einsatz pauschal CHF 10.— in Rechnung gestellt. Personen mit knappen finanziellen Mitteln können sich an die Sozialberatung von Pro Senectute wenden.

## Interessieren Sie sich für die Bewegungspatenschaft?

**Unsere Fachmitarbeiterinnen freuen sich auf Ihre Kontaktaufnahme!**

Regionen

Grenchen, Solothurn, Thal-Gäu

**Doris Gasche**

**032 653 60 64**

**[doris.gasche@so.prosenectute.ch](mailto:doris.gasche@so.prosenectute.ch)**

Regionen

Dorneck-Thierstein, Olten-Gösigen

**Petra Rentsch**

**061 781 12 75**

**[petra.rentsch@so.prosenectute.ch](mailto:petra.rentsch@so.prosenectute.ch)**

# Bewegungscoach werden

## Freiwilliges Engagement als Bewegungscoach

Als Bewegungscoach begleiten Sie eine ältere Person und unterstützen sie dabei, im Alltag mehr Sicherheit zu gewinnen und das Sturzrisiko zu minimieren. Mit Ihrem wöchentlichen Einsatz schenken Sie Zeit, stärken Selbstvertrauen und werden zu einer wichtigen Bezugsperson. Sie erhalten pro Einsatz eine Pauschalpauschalspesenentschädigung von CHF 10.—.

## Schulung und Einführung

In einer kostenlosen Schulung bereiten wir Sie gezielt auf Ihre Aufgabe vor.

## Vermittlung der Bewegungspatenschaft

Die Einsätze finden im Umkreis Ihres Wohnortes statt – Sie bestimmen, in welchem Gebiet Sie tätig sein möchten. Ihr Kennenlernen mit der älteren Person wird von einer Fachperson begleitet. Dabei werden Erwartungen, Bedürfnisse und Rahmenbedingungen geklärt.

## Spezifische Weiterbildungen

Regelmässige Weiterbildungen geben Ihnen neue Impulse für Ihre Einsätze und stärken Ihre Sicherheit in der Rolle als Bewegungscoach.

## Möchten Sie sich als Bewegungscoach engagieren?

### Unsere Fachmitarbeiterinnen freuen sich auf Ihre Kontaktaufnahme!

Regionen

Grenchen, Solothurn, Thal-Gäu

**Doris Gasche**

**032 653 60 64**

**[doris.gasche@so.prosenectute.ch](mailto:doris.gasche@so.prosenectute.ch)**

Regionen

Dorneck-Thierstein, Olten-Gösigen

**Petra Rentsch**

**061 781 12 75**

**[petra.rentsch@so.prosenectute.ch](mailto:petra.rentsch@so.prosenectute.ch)**

Das Angebot wird unterstützt durch das Aktionsprogramm Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit des Kantons Solothurn sowie Gesundheitsförderung Schweiz.

# Information & Anmeldung

Pro Senectute ist zuständig für alle Gemeinden im Kanton Solothurn

## **Kantonale Koordinationsstelle Alter und Geschäftsstelle**

Öffnungszeiten Montag–Freitag, 8.00–11.00 Uhr

Alle Bezirke im Kanton Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn, 032 626 59 59

## **Regionale Pro Senectute Kontakt- und Fachstellen Alter**

Öffnungszeiten Fachstellen Montag–Freitag, 8.00–11.00 Uhr

Nachmittags nach Vereinbarung

Bezirke: Solothurn / Wasseramt / Thal / Gäu / Teil-Lebern / Teil-Bucheggberg

Hauptbahnhofstrasse 12, 4500 Solothurn, 032 626 59 79

Bezirke: Grenchen / Teil-Lebern / Teil-Bucheggberg

Bettlachstrasse 8, 2540 Grenchen, 032 653 60 60

Bezirke: Olten / Gösgen

Jurastrasse 20, 4600 Olten, 062 287 10 20

Bezirke: Dorneck / Thierstein

Bodenackerstrasse 6, 4226 Breitenbach, 061 781 12 75

## **Pro Senectute Spitexbetrieb**

Spitex Thierstein/Dorneckberg

Spitalstrasse 38, 4226 Breitenbach, 061 783 91 55, [info@spitex-thdo.ch](mailto:info@spitex-thdo.ch)

Digitale Kontakte

[info@so.prosenectute.ch](mailto:info@so.prosenectute.ch) / [www.so.prosenectute.ch](http://www.so.prosenectute.ch)

[Facebook](#) / [www.infosenior.ch](http://www.infosenior.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**