

Einwohnergemeinde

## «Älter werden in Dulliken»: Ein Nachmittag voller Impulse



druckte Broschüre vorgestellt, die einen Überblick über Angebote in der Gemeinde bietet und den Teilnehmenden direkt überreicht wurde.

Dieser Nachmittag unterstreicht die Bedeutung von proaktiver Wohnplanung und regelmässiger Bewegung, um das Älterwerden in Dulliken positiv zu gestalten. Die Kombination aus Information, praktischen Tipps und geselligem Austausch machte die Veranstaltung zu einem vollen Erfolg.

*Andrea Bolliger, Gemeinderätin* ■

Martin Wyss, Gemeindepräsident a.i., und Andrea Bolliger, Gemeinderätin für Gesundheit und Soziales, begrüßten zahlreiche Teilnehmende zum Anlass «Älter werden in Dulliken», welcher von der Arbeitsgruppe Altersstrategie organisiert wurde.

Ida Boos, Geschäftsleiterin von Pro Senectute Kanton Solothurn, betonte die hohe Wohnqualität älterer Menschen in der Schweiz. Doch die baulichen Barrieren wie Treppen oder enge Türrahmen können für Senioren grosse Herausforderungen darstellen. Frühzeitige Wohnplanung, wie barrierefreie Übergänge oder alternative Wohnmodelle, sei entscheidend, um den Verbleib im eigenen Zuhause zu sichern. Wohnveränderungen sollten in gesunden Tagen angegangen werden, um eine gute Vorbereitung auf das Alter zu gewährleisten.

Während einer bewegten Pause begeisterte Edgar Fölmli, Oberturner der Männerriege Dulliken, die Teilnehmenden mit praktischen Turnübungen für zuhause und Gruppenaktivitäten. Die meisten Teilnehmer liessen sich mitreißen und turnten voller Freude mit – begleitet von herrlichem Frühlingswetter, das die Bewegungseinheit im Freien zu einem besonderen Erlebnis machte.

Laura Jones, Mitarbeiterin der Pro Senectute, griff das Thema Bewegung erneut auf und erklärte, wie körperliche Aktivität das Wohlbefinden steigert und Muskelverspannungen reduziert.

Der Höhepunkt des Nachmittags war die Auszeichnung der Gemeinde Dulliken als «altersfreundliche Gemeinde», verliehen durch Ida Boos. Zusätzlich wurde eine frisch ge-



Einwohnergemeinde

## Barrieren sichtbar machen: Silhouetten-Ausstellung in Dulliken von Juli bis September 2025



Die Silhouetten-Ausstellung «Barrieren abbauen» macht seit Jahren auf Hindernisse im Berufsalltag aufmerksam, denen Menschen mit Behinderungen begegnen. Im Rahmen der schweizweiten Aktionstage «Behindertenrechte» und der Einführung des Labels iPunkt im Kanton Solothurn waren seit Frühling 2024 lebensgrosse Silhouetten in verschiedenen Gemeinden präsent.

Von Juli bis September 2025 macht die Wanderausstellung im Park des Alters- und Pflegeheims Brügglipark in Dulliken halt. Die lebensgrossen Figuren porträtieren echte Menschen und verdeutlichen sowohl sichtbare als auch oft unsichtbare Barrieren. Jede Silhouette trägt ein Zitat der betroffenen Person und einen QR-Code für vertiefende Informationen.

Hinter dem Projekt steht die Organisation iPunkt aus Basel, welche Unternehmen auszeichnet, die Fachkräfte mit Behinderungen gezielt integrieren und Hindernisse abbauen. Ziel der Kampagne ist es, Vorurteile zu verringern, Empathie zu stärken und das Bewusstsein für eine inklusive Arbeitswelt zu schärfen.

*Andrea Bolliger, Gemeinderätin,  
in Zusammenarbeit mit i-Punkt* ■



Foto: i-Punkt