

## Aktiv

**Aedermannsdorf Sonnehuus**

Öffentlicher Mittagstisch für Senioren, Eltern mit Kindern und Interessierte, jeden Do und Fr, 11.45 bis 14 Uhr. Anmeldung bis 10 Uhr, Tel. 062 394 18 40. Eltern-Kind-Gruppe Sonnehuus, jeden Do, 13.30 bis 16.30 Uhr. Auskunft bei Marianne Tokarski, Tel. 062 394 19 48, oder Valérie Stampfli, 062 394 15 10. Tagesstätte für Kinder und Erwachsene mit Spitex (krankenkassenanerkannt). [www.sonnehuus.ch](http://www.sonnehuus.ch) (BRA)

**Balsthal Männerriege Turn- und Sportverein STV**

Jeden Dienstag, 20 Uhr, Turnen und Faustball für Männer jeden Alters in der Haulismatt-Turnhalle «West». (MGT)

**Balsthal Männerturnverein**

Jeden Mittwoch ab 20.15 Uhr bis 21.30 Uhr abwechslungsreiches Turnen und Spielen in der Turnhalle des Rainfeldschulhauses. Bewegungsfreudige Männer ab 30 Jahren sind herzlich eingeladen. Mehr Informationen bei Peter Marchon, Telefon 062 391 46 29. (CSB)

**Balsthal Vitaswiss-Helmeltturngruppe**

Vielseitiges Atemturnen für Jung und Alt sowie Turnen für Gelenk- und Lungenprobleme. Wir turnen jeden Dienstag ausserhalb der Schulferien im Rainfeldschulhaus von 20 bis 21 Uhr. Sie sind herzlich willkommen zu zwei gratis Schnupperstunden. Anmeldung erwünscht bei Käthi Sartorius, Telefon 062 391 56 07. (CSB)

**Biberist Gymnastikgruppe**

Jeweils montags, 19.30 bis 20.30 und 20.30 bis 21.30 Uhr, turnen wir im Schulhaus Mühlematt (ausser in den Schulferien). (MGT)

**Grenchen Fitness und Gymnastik**

Jeden Mittwoch von 14 bis 15 Uhr in der Turnhalle Nordbahnhof. Bewegung, Sport und Spiel. Schnupperstunde jederzeit möglich. Leitung: Christa Brotschi, Telefon 032 653 09 18. (MGT)

**Grenchen Pro-Senectute-Kurse**

Demnächst startet in Grenchen folgender Kurs. Rücken und Haltung: ab Montag, 18. Februar, 6x, jeweils 14 bis 15 Uhr. Infos und Anmeldung: Pro Senectute Kanton Solothurn, Fachstelle Grenchen, Telefon 032 653 60 60 oder per E-Mail an [rosa.tschanz@so.pro-senectute.ch](mailto:rosa.tschanz@so.pro-senectute.ch) (MGT)

**Grenchen Vitaswiss**

Gymnastik für Jung und Alt, jeden Dienstag von 19.30 bis 20.30 Uhr im Schulhaus Halden. Zwei Gratis-Schnupperstunden. Anmeldung: Nicole Stampfli, Tel. 032 653 16 12. (NSG)

**Kanton Solothurn Krebsliga**

Die Krebsliga Solothurn bietet Angehörigen und Betroffenen kostenlose persönliche Beratung und Unterstützung an. Nebst Kursen und Gesprächsgruppen gehört die spitalexterne Onkologiepflege zu den Dienstleistungen. Mehr Informationen erhalten Sie unter Telefon 032 628 68 10, oder per E-Mail unter: [info@krebsliga-so.ch](mailto:info@krebsliga-so.ch) (MGT)

**Kanton Solothurn Selbsthilfegruppen**

Die Kontaktstelle vermittelt rund 80 Selbsthilfegruppen im Kanton und ist gesamtschweizerisch vernetzt. Von A wie ADS, Alkohol und Alleinstehende, B wie Bulimie, C wie chronische Schmerzen, D wie Depression bis Z wie Zöliakie gibt es zu 68 Themen und Krankheitsbildern Gruppen, die auch für neue Mitglieder offen sind. Gerne schicken wir Ihnen die Gruppenliste zu. Information, Beratung, Vermittlung: Montag und Mittwoch, 9 bis 12 und 13.30 bis 16 Uhr, Freitag, 9 bis 12 Uhr, Tel. 062 296 93 91, E-Mail: [info@selbsthilfe-so.ch](mailto:info@selbsthilfe-so.ch) – [www.selbsthilfe-so.ch](http://www.selbsthilfe-so.ch) (MGT)

**Laupersdorf Fit und in Form**

Jeden Mittwoch, 14 bis 15 Uhr, treffen wir uns in der Mehrzweckhalle und halten uns mit gezielter Bewegung fit. Leiterin Edith Carteni, Tel. 062 391 24 27, Pro Senectute Kanton Solothurn. (MGT)

**Lohn-Ammannsegg Beweglich und aktiv bleiben**

Jeweils am Mittwoch, von 14.30 bis 15.30 Uhr, treffen sich die Senioren der Männer-Turngruppe Lohn-Ammannsegg-Biberist zu Sport und Spiel in der

Mehrzweckhalle Lohn (ausser Schulferien). Förderung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Schnupperstunden sind möglich. Organisation: Pro Senectute Kanton Solothurn. (FFB)

**Lommiswil Wandergruppe Hasenmatt**

Am Donnerstag, 31. Januar, treffen wir uns um 13.30 Uhr bei der Kirche. Wir wandern via Fuchsenwald, Wannrain, Bärliz nach Haag (Selzach) zum Rasthalt im Restaurant zur Säge. (1 ¼ Std.) Rückweg via Moos, Bärswil und Chänelmoos. (ca. 1 Std.) Wanderleiter: Klaus Erbsland, Tel. 032 641 21 89. (KE)

**Luterbach Turnverein**

Jeden Freitag, 18.45 bis 20 Uhr, Volleyball in der neuen Turnhalle. Ab 20 Uhr abwechslungsreiches Turnen in beiden Turnhallen für Männer ab 35 Jahren. Jeden Mittwochmorgen, 9 bis 11 Uhr, gemütliches Velofahren oder Wandern für jedermann. Mehr Informationen unter: [www.tvl.ch](http://www.tvl.ch) (MGT)

**Messen Beweglich und aktiv bleiben**

Jeweils am Mittwoch, 14.30 und 15.45 Uhr, Sport und Spiel zur Förderung von Kraft, Koordination und Beweglichkeit für Seniorinnen und Senioren in der Turnhalle. Leiterinnen: Regina Rätz-Münger, Tel. 031 765 58 75, Erika Hofmann-Klötzli, Tel. 031 765 64 10. Schnupperstunden möglich. Organisation: Pro Senectute Kt. Solothurn. (MGT)

**Messen FitGym 60+**

Sich bewegen und begegnen, jeden Mittwoch, 14.30 oder 16 Uhr, in der Turnhalle. Leitung: Regina Rätz-Münger und Erika Hofmann-Klötzli. (LGS)

**Solothurn Altersnachmittag**

Am Donnerstag, 31. Januar, 14.30 Uhr, Altersnachmittag im grossen Saal des «Hirschen» an der Hauptgasse 5, mit Ruth Frey, Märchenerzählerin für Alt und Jung. Anschliessend gemütliches Beisammensein mit Kaffee und Gipfeli. (MGT)

**Solothurn Jura-Chetti**

Am Sonntag, 3. Februar, Wanderung von Deitingen nach Subingen. Besammlung am HB Solothurn um 13.40 Uhr, Deitingen an um 13.54 Uhr. Wanderung nach Subingen mit Zvierhalt im Teahouse Flury in Subingen. Anmeldung an Dorli Roth, Tel. 032 614 12 46 oder an M. Arber, Tel. 032 614 22 21. (MGT)

**Solothurn Kurs «Sich gut und schön fühlen? Farbsache!»**

Am Donnerstag, 31. Januar, von 14 bis 17 Uhr, Kurs für krebsbetroffene Frauen und Männer zum Thema positive Wirkung von Farben in der persönlichen Garderobe. Leitung: Farb- und Modestilberaterin Andrea Hamidi. Anmeldung: Krebsliga Solothurn, Tel. 032 628 68 10, oder per Mail [info@krebsliga-so.ch](mailto:info@krebsliga-so.ch). Die Teilnahme ist kostenlos, die Anzahl der Teilnehmer jedoch begrenzt. (MGT)

**Solothurn Pro-Senectute-Kurse**

Vielseitiges Kursangebot: Tai Chi: jeweils Dienstag, 8.30 bis 9.30 Uhr, Atelier 17. Zumba Gold: jeweils Mittwoch, 9.30 bis 10.30 Uhr, Athena Fitnesspark. Anordnungen für den Todesfall: Freitag, 8. Februar, 9 bis 11 Uhr. Patientenverfügung: Freitag, 22. Februar, 9 bis 11 Uhr. Zahlungen selber erledigen: Freitag, 1. März, 9 bis 11 Uhr. Facebook: Dienstag, 19. Februar, 13.30 bis 16 Uhr. PC-Einstieg: ab Dienstag, 19. Februar, 8.30 bis 11.30 Uhr, 6x. iPad: ab Donnerstag, 21. Februar, 9 bis 11 Uhr, 2x. Tablet-PC-Grundkurs: jeweils Donnerstag 7. und 21. März, 14 bis 16 Uhr. Wie finanziere ich den Aufenthalt im Alters- und Pflegeheim: Freitag, 15. März, 14 bis 16 Uhr. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute Solothurn, Tel. 032 626 59 79. (MGT)

**Solothurn Theaternachmittag**

Am Dienstag, 5. Februar, 14.30 Uhr, gastiert das Senioretheater Biberist mit seinen mit Musik untermalten Darbietungen im reformierten Kirchgemeindehaus an der Aareggerstrasse. Organisation: Kirchgemeindeverein Weststadt und Graue Panther. Das Kirchgemeindehaus ist mit Bus Nr. 5/7 erreichbar, Haltestelle Allmendstrasse oder Wildbachstrasse. (MGT)



15 Kinder wurden mit ihrer Begleitung am diesjährigen Vaki-Turnen ins Reich der Superhelden entführt. ZVG

## Alles, was das (Turn-)Herz begehrt

**Oensingen** Kürzlich absolvierte der STV, erstmals zu Jahresbeginn, sein Vaki-Turnen. 15 Kinder mit ihrem Papi, Götti oder Onkel wurden durch Natascha Leuenberger und Sonja Dietschi ins Reich der Superhelden entführt. Spiderman musste die Steilwand bezwingen, Obelix schwere

Steine herumtragen, Super-Mario einen Hindernisparcours bezwingen, und so weiter. Die Kids schlüpfen so in verschiedene Rollen und hielten ihre «Grossen» mächtig auf Trab. Da kam eine Stärkung in Form von Getränken, Chrömlli und Äpfeln gerade recht. Dann gings an die restlichen

Posten. Zum Schluss besammelten sich alle in der Hallenmitte. Alle «Kleinen» hatten die Aufgaben erfüllt und durften mit Stolz das «Superheldendiplom» in Empfang nehmen. Herzlichen Dank an Natascha und Sonja, welche allen ein tolles und unvergessliches Programm geboten hatten. (PFO)

## Berufsbildung ist die beste soziale Absicherung

**Solothurn** Anlässlich eines schulübergreifenden Anlasses der verschiedenen Teilschulen innerhalb des Berufsbildungszentrums Solothurn-Grenchen konnte Direktor Rolf Schütz nebst den Lehrpersonen den ehemaligen Nationalrat und Preisüberwacher Dr. h.c. Rudolf Strahm begrüssen. Der Ökonom, der zahlreiche Bücher über wirtschaftspolitische Themen publiziert hat, sprach über die volkswirtschaftliche Bedeutung der Berufsbildung für den Wohlstand und die Innovationskraft in der Schweiz. Ein Vergleich der Jugendarbeitslosigkeit in verschiedenen Ländern Europas zeigte, dass die Schweiz im EU-Durchschnitt sehr gut



Referent Dr. Rudolf Strahm. ZVG

dasteht. Das schweizerische Berufsbildungssystem ist bezüglich Arbeitsmarktfähigkeit den andern Ausbildungssystemen überlegen. Berufsbil-

dung ist die beste soziale Absicherung, denn «wer eine Berufslehre absolviert, der bewältigt zum Beispiel den Strukturwandel im Zeichen der Globalisierung besser und unterliegt einem dreimal kleineren Risiko, arbeitslos zu werden». Daher sollte nicht bei der Bildung gespart werden, denn das rächt sich später mit höheren Soziallasten. Er bedauerte den Mangel an «MINT»-Ausbildung: Mathematik, Informatik, Naturwissenschaften, Technik. Ebenso sah er die gesellschaftliche Wertschätzung der praktischen Intelligenz gefährdet und plädierte für die Erhaltung und Förderung des dualen Berufsbildungssystems. (SS)



v. l.: Dres. Jan Danz, Dario Arnold, Prof. Katsaros, Jürg Stocker, Dres. Gino Madone, Valentin Parli, Sacha Balmer und Sacha Ryf. ZVG

## Von Überbiss und feinen Drähten

**Grenchen** Was die neusten Behandlungsmethoden für Tiefbiss, Kreuzbiss oder Scherenbiss sind, erfuhren 48 Zahnärztinnen und Zahnärzte SSO an einer Weiterbildungsveranstaltung.

Wie gestaltet sich die Zusammenarbeit zwischen den Spezialisten für Kieferorthopädie und rekonstruktiver Zahnmedizin? Wann soll der Familienzahnarzt seinen Patienten an den Kieferorthopäden überweisen? Wie stabilisiert man das erreichte Ergebnis nach einer kieferorthopädischen Behandlung? Antworten auf diese Fragen lieferte eine Fortbildungsveranstaltung der SSO-Solothurn. Als Gastgeber begrüsst Jürg Stocker (Thommen Medical) und Gino Madone, Doyen der Solothurner Kieferorthopäden SSO, interessierte Zahnärztinnen und Zahnärzte. Dr. Valentin Parli und Dr. Sacha Balmer gaben zu Beginn Einblick in die optimale Zusammenarbeit zwischen dem Fachzahnarzt für Kieferorthopädie und dem Familienzahnarzt. Besonders bei Erwachsenen müssen vorgängig parodontale Probleme

gelöst werden, bevor die kieferorthopädische Behandlung beginnt. Dr. Sacha Ryf, Fachzahnarzt SSO für Kieferorthopädie, vermittelte Entscheidungshilfen für die Überweisung eines Patienten an den spezialisierten Kieferorthopäden. Als ideales Alter für den ersten Besuch nannte er das 9. bis 10. Altersjahr. Für die Behandlungsnotwendigkeit gilt eine Bewertungsliste, etwa beim Überbiss der Abstand zwischen den oberen und unteren Schneidezähnen. Das Röntgen des Kiefers bildet eine weitere Grundlage für die Diagnose. Ryf riet dazu, junge Patientinnen und Patienten mit Zahnstellungsproblemen lieber früher als später dem Kieferorthopäden zu überweisen und nicht bis zum Durchbruch aller bleibenden Zähne zu warten. Ryf gab auch einen Überblick über Versicherungsfragen: Wann unterliegt eine Behandlung der Invalidenversicherung, wann der Krankenversicherung? Für die Schulzahnpflege gilt: Kantone und Gemeinden entscheiden meist von Fall zu Fall über eine allfällige Unterstützung. Ryf recherchierte auch zum Thema Zusatzversicherungen, die besonders für Jugendliche mit Zahnstellungsproblemen sehr empfehlenswert

sind. Sie muss aber abgeschlossen werden, bevor die Diagnose gestellt ist. Prof. Christos Katsaros, Direktor der Klinik für Kieferorthopädie der Universität Bern, gab anschliessend einen Überblick über die Stabilisierung des erreichten Ergebnisses durch «Retainers», d.h. auf der Rückseite der Frontzähne festgeklebte dünne Drähte. Wichtig ist, eine gute Nachsorge und möglichst frühes Erkennen von Problemen. Dr. Dario Arnold von der Universität Basel zeigte den Anwesenden anschliessend verschiedene Lösungen bei Problemen durch gebrochene Retainers. Patientinnen und Patienten müssen zudem ihre Retainers regelmässig mit Zahnseide oder Interdentälbürstchen reinigen. Dr. Jan Danz, Fachzahnarzt SSO für Kieferorthopädie, vermittelte zum Schluss die neusten Trends aus der Kieferorthopädie. Die Systeme reichen von festsitzenden vor oder hinter den Zähnen befestigten Apparaturen, über transparente Schienen bis hin zu Gaumenimplantaten, Miniplatten oder Minischrauben. Zahnärzte SSO absolvieren jedes Jahr mindestens 80 Fortbildungsstunden. Auskünfte: Dr. med. dent. Gino Madone, Tel. 032 623 62 62. (MGT)