

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: 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 (BRA)

Balsthal Männerriege Turn- und Sportverein TSV

Jeden Dienstag, 20 Uhr, Turnen und Faustball für Männer jeglichen 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. Zwei Gratis-Schnupperstunden. Anmeldung: Käthi Sartorius, Tel. 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 Mühle matt (ausser 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, Tel. 032 653 09 18. (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 Selbsthilfgruppen

Die Kontaktstelle vermittelt rund 80 Selbsthilfgruppen 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 – 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)

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. Infos: www.tvl.ch (MGT)

Messen FitGym 60+

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

Obergerlafingen Turnverein

Das Fitnessprogramm für jedermann und jedefrau jeden Donnerstag, 20 bis 21 Uhr in der Mehrzweckhalle. Auskunft: Annarös Zumstein, Tel. 079 649 78 66. (RKG)

Obergerlafingen Nordic-Walking-Treff

Jeden Mittwochmorgen, von 8.30 bis 10 Uhr. Infos: Irene Ruf, Tel. 032 675 37 76 oder irene.ruf@gmx.ch. (RKG)

Oensingen Gesundheitsgymnastik

Jeden Dienstag, 18.30 bis 19.30 Uhr, Turnen für Frauen 45+ in der Aula Schulhaus Oberdorf, mit ausgebildeter Leiterin. Gymnastik aber auch Spiel und Geselligkeit kommen in den abwechslungsreichen Turnstunden nicht zu kurz – und jedes macht so viel, wie es kann und will. Schnupperstunden sind jederzeit möglich. Auskunft: Violette Baumgartner, Tel. 062 396 15 47. (JDO)

Region Solothurn Hospizgruppe Solothurn

Für Sterbende, Trauernde und ihre Angehörigen – von Mensch zu Mensch, Da-Sein und Begleiten. Jeder kann die Hilfe jederzeit zu Hause, im Spital oder im Heim kostenlos in Anspruch nehmen. Kontakt Tel. 079 912 47 77. Mehr Infos: www.hospizgruppe-so.ch (MGT)

Solothurn Angehörige psychisch kranker Menschen

Jeden dritten Mittwoch des Monats trifft sich von 18 bis 20 Uhr eine Gruppe für Angehörige psychisch kranker Menschen. Eine Teilnahme ist kostenlos und jederzeit möglich. Mehr Informationen bei lic.phil A. Lanser, Fachpsychologin für Psychotherapie, Tel. 032 627 14 75, annette.lanser@spital.so.ch unter www.so-h.ch/psychiatrische-dienste (MGT)

Solothurn Damenriege TV Kaufleute

Jeden Mittwoch, von 20 bis 21.30 Uhr, Turnen für Frauen 35+, die Fitness, Gymnastik und Spiel mögen in der Turnhalle Brühl. Leitung: Pierette Durand, Tel. 032 623 91 28. (JDS)

Solothurn Damenturnverein

Jeden Mittwoch, 16 bis 17 Uhr, treffen sich Frauen ab 60 Jahren zu Gymnastik, Spiel und Geselligkeit in der Fegetztturnhalle. Wir freuen uns über jedes neue Mitglied. Leitung Margrit Bätscher, Telefon 032 622 08 49. (DBH)

Solothurn Fit und Fun

Jeden Donnerstag von 20 bis 21.45 Uhr Fitnesstraining, Gymnastik, Volleyball und andere Spiele mit dem Damenturn-

verein. Wir Frauen 35+ freuen uns über jedes neue Mitglied. Infos bei Doris Bussmann, Telefon 032 614 18 11. (DVH)

Solothurn Frauenturnverein

Jeden Montag im Hermbühlschulhaus Fitness, Gymnastik, Spiel und Volleyball. Gruppe 1 von 18.45 bis 20 Uhr, Gruppe 2 von 20 bis 21.15 Uhr. Jedes neue Mitglied ist willkommen. (MGT)

Solothurn Jassen in der Weststadt

Jeden Freitag um 14 Uhr Jassnachmittag für alle im Restaurant City-West. Kontaktperson: Vreni Nydegger, Telefon 032 623 25 92. (MGT)

Solothurn Krabbelgruppen

Jeweils Mo, Mi, Do oder Fr, von 15 bis 17.30 Uhr treffen sich Mütter und Väter mit ihren Kleinen zum Spielen, Diskutieren und Kontaktnäpfen an der Wassergasse 19 im Vereinslokal des Familienvereins Solothurn (gegenüber Bürgerspital). Infos und Anmeldung: Rahel Brotschi Straub, Tel. 032 621 50 75. (BB)

Solothurn Krabbelgruppe Weststadt

Jeden Freitag um 14.30 Uhr treffen sich Mütter und Väter mit ihren Kleinkindern im Infocenter City-West an der Brunngabenstrasse 2. Kontaktperson: Raja Hollenstein, Tel. 079 541 95 70. (MGT)

Solothurn Männerriege des TVS

Jeden Dienstag, von 19.30 bis 21.30 Uhr aktives Turn- und Bewegungsprogramm in der Turnhalle Schützenmatt für Männer ab 50 Jahren. Infos unter Tel. 032 621 05 71 oder <http://mrso.jimdo.com>

Solothurn TV-Aktivriege Faustball

Jeden Dienstag, ab 18.30 bis 20 Uhr, Fitnesstraining Faustball in der Turnhalle Schützenmatt. Auskunft/Informationen: Tel. 076 479 06 17. (RBB)

Solothurn Selbsthilfgruppen Depression

Zweimal im Monat treffen sich depressionskranke Menschen zum Erfahrungsgespräch und Gedankenaustausch. Auskunft: Theres Kurmann, Tel. 032 685 74 19.

Einmal im Monat treffen sich Angehörige depressionskranker Menschen. Auskunft: Christoph Schaefer, Tel. 032 622 66 88. (MGT)

Solothurn Verein Pro Chiropraktik

Fit bis ins hohe Alter: Gymnastikkurse in Bettlach, Feldbrunnen, Grenchen und Solothurn. Montags in der Fegetzt-Turnhalle Solothurn, von 19.45 bis 20.35 und von 20.45 bis 21.35 Uhr. Schnupperstunden möglich. Mehr Informationen bei Daniela Krummenacher, Telefon 032 681 03 73 (abends). (GR)

Welschenrohr Fitness und Gymnastik

Jeweils Mittwoch, 15.30 bis 16.30 Uhr, Bewegung, Spiel und Sport in der Turnhalle zur Förderung von Kraft, Koordination, Vitalität und Ausdauer. Organisation: Pro Senectute Kanton Solothurn. Leiterin: Doris Baggenstos, Telefon 032 639 00 70. Schnupperstunde jederzeit möglich. (MGT)

Zuchwil Männerturnverein

Jeden Mittwoch, 20 bis 21.15 Uhr, treffen wir uns zu bewegungsreichen, dem Alter angepassten Turnstunden mit einem ausgebildeten Leiterteam. Jeder macht so viel, wie er kann und will. Stretching, Spielwettkämpfe, aber auch Kameradschaft und Fröhlichkeit kommen nicht zu kurz. Männer ab 45 sind herzlich zu einer Schnupperstunde eingeladen. Mehr Informationen erhalten Interessierte bei: Helmut Staudt, Telefon 032 685 62 84 oder bei Fredi Käch, Telefon. 032 685 27 48. (WBZ)

Zuchwil Turnen für jedermann

Freitag, 18.30 bis 20 Uhr in der Turnhalle Unterfeld. Auskunft: W. Bucher, Tel. 032 622 60 18. (HZZ)

Zuchwil Senioren-Turnen

Jeden Dienstag von 17 bis 18 Uhr Senioren-Turnen in der Turnhalle Schulhaus Pisoni. Bleiben Sie fit mit Gedächtnis-, Gelenk-, Gleichgewichts-, Ausdauer- und Kraftübungen (kein Geräteturnen). Leitung und Auskunft: Fritz Leibundgut, Telefon 032 685 15 87. (HZZ)



Das renovierte Salzhaus bietet ein aussergewöhnliches Ambiente. ZVG

«Salzhaus» punktet

Solothurn Zum zweiten Mal in Folge erhielt das Restaurant Salzhaus in Solothurn einen zusätzlichen «Gault Millau»-Punkt.

Der junge Gastronomiebetrieb Landhausquai darf sich – nur drei Jahre nach seiner Eröffnung – mit 14 Punkten schmücken.

«Wir wollen unsere Gäste glücklich machen», nach dieser Philosophie verwöhnt das dreiköpfige Leitungsteam des «Salzhauses» seine Gäste. Und das scheint zu gelingen. Die Fusionsküche von Chefkoch Christian Härtge überzeugt auch «Gault Millau». Zum zweiten Mal in Folge zeichnet der renommierte Gastronomieführer die Kochkreationen des 34-jährigen Deutschen aufgrund ihrer bestechenden «Homogenität und unverkennbaren Handschrift» mit einem weiteren Punkt aus.

Härtge und sein fünfköpfiges Küchenteam pflegen eine leichte Fusionsküche aus hochwertigen, wenn

möglich regionalen Produkten. Mit viel Fantasie und Liebe zum Detail inszenieren sie altbewährte Gerichte neu. Eigenhändig gemischte edle Salz- und Gewürzmischungen verleihen den Salzhaus-Kreationen verblüffende Geschmacksnuancen.

Ein Erlebnis ist auch das Ambiente des «Salzhauses»: Modernes Design, kombiniert mit einem spannenden Lichtkonzept, macht aus dem ehemaligen Salzhaus ein stilvolles und behagliches Lokal. Sabrina Knittel leitet zusammen mit Roman Oshwald und Christian Härtge den Gastronomiebetrieb, zu dem im Eingangsbereich eine Bar und im Sommer ein Aussenrestaurant an bester Lage an der Aarepromenade gehören. Das «Salzhaus» ist im Besitz der Genossenschaft Baseltor, die auch noch das Restaurant und Hotel Baseltor sowie die Trendbar Solheure betreibt. (MGT)

Öffnungszeiten Montag bis Freitag von 11.30 bis 14 Uhr und ab 17 Uhr. Samstag ab 11.30 Uhr. Sonntag von 12 bis 16 Uhr.

Kunst und Design bei Zaugg & Zaugg

Derendingen Die Firma Zaugg & Zaugg gibt seit einigen Jahren regelmässig das Designbook heraus. Das neue Designbook 2013 ist eine ganz spezielle Ausgabe. Es ist ein Kunstwerk. Der Künstler Rudolf Butz hat sich Gedanken zum Thema Kunst und Design gemacht und das Buch mit exklusiven Bildern gestaltet. Ohne Worte wird das Thema «Kunst und Design» in Bildern umgesetzt.

Im Showroom von Zaugg & Zaugg in Derendingen hat Rudolf Butz das Designbook persönlich vorgestellt. Gleichzeitig wurde damit die USM-Ausstellung «Working Essentials» eröffnet, die noch bis zum 31. Januar 2013 läuft. Inmitten von Designmöbel-Klassikern und den neuesten USM-Produkten stellt Rudolf Butz einige seiner aktuellen Werke auf Glas aus. Informationen unter: www.zaugg-online.ch. (MGT)



Rudolf Butz und Matthias Zaugg mit dem neuen Designbook. ZVG

Öffnungszeiten Montag bis Freitag, 8 bis 12 / 13.30 bis 18 Uhr; Samstag, 9 bis 16 Uhr (durchgehend) – oder nach Vereinbarung.

Die glücklichen Gewinner

Solothurn Beim zweiten zusätzlichen Sonntagsverkauf vom 28. Oktober sind in den 55 geöffneten SGO-Ladengeschäften knapp 1500 ausgefüllte Wettbewerbstalons in die bereitgestellten Urnen eingeworfen worden. Unter notarieller Aufsicht wurden 10 Gewinner(innen) ausgelost, welche die beliebten SO.GUTscheine in Empfang nehmen konnten.

Der erste Preis im Wert von 300 Franken ging an Laura Minder aus Lüterkofen und Einkaufsgutscheine im Wert von 200 Franken an Beat Falk aus Zuchwil. Jeweils einen Gutschein über 100 Franken erhielten: N. Gugliuzzo, Gerlafingen; Ch. Keller, Lengnau; P. Häfliger, So-

lothurn; M. Scherrer, Derendingen; R. Baumann, Gerlafingen; K. Mayer, Biberist; A. Saredi, Langendorf und J. Trachsel, Utzenstorf. (MGT)



Laura Minder und Beat Falk haben gewonnen. ZVG

Hinweise

Zuchwil After-Work-Party in der Amag Retail

Am Freitag, 23. November, lädt die Amag Retail in Zuchwil zur After-Work-Party mit dem neuen Seat Leon ein. Es dürfen spanische Köstlichkeiten genossen werden in Clubbingstimmung und tollem Sound mit den DJs Terry Pardini und Jam la Bam. Eintritt ab 18 Jahren. Es ist keine Anmeldung nötig und auch Freunde, Bekannte, Familienmitglieder sind herzlich willkommen. Als weiteren Höhepunkt gibt es ein Wochenende mit dem neuen Seat Leon zu gewinnen. (MGT)

After-Work-Party Freitag, 23. November, ab 17.30 Uhr bis Open End im Showroom der Amag Retail Zuchwil an der Langfeldstrasse 30.

Öffnungszeiten der Ausstellung

Samstag, 24. November, von 8 bis 17 Uhr und am Sonntag, 25. November, von 9 bis 17 Uhr.

Solothurn Advents-Stimmung bei Flores

Vom 22. bis 24. November laden Heidi Bisang und ihr Team zur Adventsausstellung in der Blumenbinderei Flores an der Hauptgasse 69 in Solothurn ein. Das schicke Ladenlokal im Von-Roll-Haus erstrahlt in vorweihnachtlichem Zauber. Zapfen, Silberdisteln, Moos, getrocknete Blüten, Kräuter, Duftiges und Weihnachtsschmuck inspirieren die Floristinnen zu floralen Werkstücken und kunstvollen Gestaltungen. (MGT)

Öffnungszeiten: Donnerstag, ab 17 Uhr; Freitag, 9 bis 18.30 Uhr; Samstag, 9 bis 16 Uhr. (MGT)