

Stryker-Azubis im Einsatz

Selzach Jugendliche absolvierten Sozialwoche in Poschiavo

Dieses Jahr durften die Lernenden von der Firma Stryker, welche medizinische Produkte wie Implantate, Schrauben und externe Fixateure herstellt, zum zweiten Mal an einer Sozialwoche teilnehmen. Die insgesamt 22 Jugendlichen und die drei Begleitpersonen traten eine Reise nach Poschiavo im

Kanton Graubünden an, um dort eine Woche gemeinnützige Arbeiten zu verrichten. Die Auszubildenden aus vier Lehrberufen halfen im Valposchiavo bei diversen sozialen Tätigkeiten mit. Es wurden hauptsächlich kleinere Forstarbeiten erledigt. Dazu gehörten Säuberungen der Wälder, Rodung von

Bergwiesen und das Zusammentragen von Ästen, kleinerer Bäume und Sträucher. Bei Stryker werden Vertrauen und Teamgeist grossgeschrieben. Den Verantwortlichen war es daher wichtig, dass sich die Lernenden gegenseitig besser kennen lernen und neue Freundschaften knüpfen. (MGT)



Jugendliche aus vier Lehrberufen der Firma Stryker nahmen an der Sozialwoche in Graubünden teil.

ZVG

Die Hundeschule, die nach Hause kommt

Hundecoach Eine erfolgreiche Hundezucht hängt entscheidend von der Rangordnung und Bindung ab. Unsere Ausbildung geht auf die Urinstinkte des Hundes zurück. Zusammen mit dem Besitzer schulen wir das tägliche Zusammenleben und festigen so die Bindung und die Stabilität des Rudels Familie. Wir werden mit den Besitzern gemeinsam ein für den Hund passendes Trainingsprogramm aufstellen und natürlich jeden einzelnen Schritt erklären. Probleme werden im alltäglichen und gewohnten Umfeld gelöst. Ausbildungsziele: Ein freundliches und friedliches Zusammenleben – ohne Spannungen; den Hund alltagstauglich machen; den Hund überall hin mitnehmen zu können, ohne Stress. Auskunft erteilt: Tel. 079 775 32 19 oder info@mobil-hundecoach.ch / www.mobil-hundecoach.ch (MGT)



Der mobile Hundecoach löst Probleme im gewohnten Umfeld.

ZVG

Gesundheit mit Polarity

Selzach In meiner Praxis «Körper-KraftLeben.ch» begleite ich Menschen in Gesundheits-, Veränderungs- und Entscheidungsprozessen. Dabei betrachte ich den Menschen als ganzheitliches Wesen von Körper, Geist und Seele.

Polarity ist eine ganzheitsorientierte Therapieform der Komplementärmedizin, von Dr. R. Stone (1890-1981) in über 60 Jahren Praxis- und Forschungstätigkeit entwickelt. Er verband westliche Arbeitsmethoden (Osteopathie, Chiropraktik, Naturheilkunde und Neuropathologie) mit seinem Wissen der energetischen Vorgänge aus erfahrungsmedizinischen Methoden aus Indien, China und anderen alten Heilsystemen. Polarity fördert mit spezifischen manuellen Berührungstechniken (polares Berühren) die Selbstheilungskräfte und unterstützt Bewusstseinsprozesse. Die Körperarbeit wird unterstützt durch bewusste Ernährung und speziellen Yoga-Übungen. Im persönlichen Gespräch wird der Klient befähigt, einschränkende Muster zu erkennen und sie dann Schritt für Schritt zu verändern. So lernen die Klienten auch, Verantwortung für ihre Gesundheit zu übernehmen. Eine sorgfältige Anamnese bildet die Basis der Zusammenarbeit. Hier spielt die Körperhaltung, die Bewegungsmuster und Persönlichkeit der Klientin/des Klienten eine Rolle wie auch die aktuelle Arbeitsbelastung, das Umfeld, die Familie oder der momentane psychische und emotionale Zustand. Die mitgebrachten Symptome stellen für mich eine Art Wegweiser dar, die den Behandlungsplan bestimmen. Die manuelle Behandlung erfolgt am bekleideten Körper und ist nicht zu vergleichen mit einer klassischen Körpermassage. Was haben die eingangs erwähnten Prozesse mit Körpertherapie zu tun? Sehr viel. Denn wenn wir anfangen, wieder auf die Sprache des Körpers zu hören und ihm erlauben, seine ganze Kraft für das Leben zu nutzen, fühlen wir uns wohl, gesund und vital. Dann fangen auch andere Dinge an, leichter zu funktionieren. Es ist wie beim Auto: wir brauchen immer das ganze Auto, um irgendwohin zu fahren. Und wenn wir es gut unterhalten, dient es uns jahrelang als Transportmittel. Beim Menschen ist dies genauso. Wir benötigen immer alle Kraft. Schmerzen sagen uns, dass irgendwo aus irgendeinem Grund Kraft nicht fließen kann. Und dies

wirkt sich auf das Leben und den Alltag aus. Polarity kann bei verschiedensten Krankheiten eingesetzt werden und hat sich in Zusammenarbeit mit der Schulmedizin bewährt. Polarity eignet sich für Menschen jeden Alters. In meine Praxis kommen Menschen mit Rückenproblemen, chronischen Schmerzen, psychosomatischen Beschwerden wie Depression und Erschöpfungszuständen, Frauen mit Wechseljahresbeschwerden oder Menschen in einer Rehabilitationsphase. Auch Menschen mit Beschwerden unklaren Ursprungs, die organisch abgeklärt wurden, finden den Weg in meine Praxis. Polarity ist ein Lebensordnungsprinzip, welches die Kraft und Gesetze der Natur ganzheitlich widerspiegelt und hat so mit dem Leben zu tun. Deshalb ist diese Methode auch wunderbar geeignet für Menschen in schwierigen Lebenssituationen, während denen sie eine Begleitung und Unterstützung für ein Stück Weg benötigen.

Polarity Therapien werden von den meisten Krankenkassen als Zusatzversicherungsleistung anerkannt, ist der Therapeut ASCA-, EGK- bzw. EMR-registriert.

Haben Sie konkrete Fragen, dann nehmen Sie Kontakt mit mir auf oder buchen Sie eine Sitzung, um zu erleben, wie die Polarity Therapie Sie zu unterstützen vermag. (MGT)

Gertrud Keller, dipl. Polarity Therapeutin, Bettlacherstrasse 23, Selzach, Telefon 078 627 27 60, polarity@koerperkraftleben.ch oder www.koerperkraftleben.ch, Mitglied PoVS, EGK- und ASCA-registriert.



Gertrud Keller, dipl. Polarity Therapeutin in Selzach.

ZVG

Aktiv

Bellach Wander- und Velogruppe Seerose

Am Donnerstag, 12. Januar, Gruppe 1, Besammlung 14 Uhr, Linde. Wanderung: Langendorf – Weststadt – Grederhof (ca. 1 Std.). Einkehr ca. 15 Uhr. Gruppe 2, Besammlung, 13.15 Uhr, Schulhaus 2. Wanderung im Aarefeld (ca. 2 Std.). Einkehr ca. 15.15 Uhr. Beide Gruppen treffen sich im «Da Ciccio» (Grederhof). Auskunft: Telefon 032 618 10 78. (ACB)

Gerlafingen Feldenkrais «Bewusst durch Bewegung»

Schnupperkurs ab 17. Januar. Dienstag, 9.30 bis 10.30 Uhr oder Donnerstag, 18.45 bis 19.45 Uhr. Langsame Bewegungen fördern eine bessere Wahrnehmung des Körpers. Hilfreich bei Schmerzen im Bewegungsapparat. Für jedermann und jede Altersgruppe geeignet. Kassenanerkannt. Infos: Irene Woloski-Kocher, Tel. 032 675 56 63. (IWG)

Gerlafingen Seniorentanz Region Solothurn

Heute Mittwoch, 11. Januar, 14 bis 17 Uhr, Tanz und Unterhaltung mit russischer Musik im «Gerlafingerhof». (KGS)

Langendorf Mittagstisch

Am Donnerstag, 12. Januar, 11.45 Uhr, lädt die ökumenische Vorbereitungsgruppe ins Alters- und Pflegeheim Ischmatt zum Mittagstisch für Senioren ein. Anmeldung bis Donnerstag, 10 Uhr, Tel. 032 625 78 78. (VML)

Langendorf Pensionierten-Treff

Am Dienstag, 17. Januar, treffen wir uns um 14.30 Uhr im Saal der «Ischmatt» zum fröhlichen und musikalischen Jahresauftakt. Es spielen «D'Schwyzzerörgeler vom Bärg obabe». Die ökumenische Frauengruppe serviert ein Zvieri und freut sich auf viele Gäste. (SRL)

Laupersdorf Altersbetreuung

Am Donnerstag, 12. Januar, 14 Uhr, lädt die Altersbetreuung zu einer Jass- und Spielrunde im Restaurant Sonne ein. Wir freuen uns auf viele AHV- und IV-Bezüger. (VML)

Lüterkofen Wandergruppe Grimpach

Am Donnerstag, 19. Januar, treffen wir uns um 13.30 Uhr bei der Bushaltestelle Dorf. Wir wandern quer durchs Limpachtal am Golfplatz vorbei nach Büren zum Hof. Ab hier mit dem Zug zurück. Typische Winterwanderung ohne grosse Anstrengung. Anmeldung an Wanderleiter Hanspeter Schmid, Telefon 032 677 18 85 oder schmid.hsp@sunrise.ch. (HSP)

Schnottwil Wandergruppe Steigrüebli

Heute Mittwoch, 11. Januar, treffen wir uns um 13.25 Uhr bei der Post. Wir fahren mit dem Bus nach Rüti und wandern via Täli, Talmühle, Restaurant Bad Oberwil, Kirchenholz nach Schnottwil. Wer weniger lang unterwegs sein möchte, wandert übers Kirchenholz ins

«Bad» Oberwil und fährt mit dem Bus zurück nach Schnottwil. (ESS)

Selzach Wandergruppe Lochbach

Am Donnerstag, 12. Januar, treffen wir uns um 13.30 Uhr beim Passionsplatz zur Schlusswanderung. Die Wanderroute bestimmen wir vor Ort. (PKS)

Solothurn Altersnachmittag

Am Donnerstag, 12. Januar, 14.30 Uhr, Altersnachmittag im grossen Saal im «Hirschen». Finanzielle Fragen im Alter – ein Sozialarbeiter informiert und stellt die Pro-Senectute vor. Der gemeinnützige Frauenverein freut sich auf viele Teilnehmer. (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. Infos 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 Graue Panther

Am Dienstag, 17. Januar, 14.30 Uhr, Vortrag zum Thema: unterwegs zur 2000-Watt-Gesellschaft. Referentin «Miguel» Marguerite Misteli. Der Anlass beginnt um 14.30 Uhr im Saal (1. Stock) des «Volkshauses» in der Vorstadt. (MGT)

Solothurn Graue Panther – Cinedolcevita

Am Donnerstag, 12. Januar, um 14.30 Uhr, Seniorenkino im Kino Capitol: «sms from shangri-la», Dokumentarfilm mit deutschen Untertiteln. (MGT)

Solothurn Joy Dance (Freudentanz)

Erwachsene: Jeden Donnerstag von 19.30 bis 20.30 Uhr im Ballett-Studio A, Zuchwilerstrasse 43. Kinder und Gruppen auf Anfrage. Tanzart, die von allen Menschen unabhängig von Alter oder Können praktiziert werden kann. Ohne einstudierte Choreografien, nur mit Genuss an der Musik, Bewegung, Lebensfreude, Spontaneität und Entwicklung des eigenen Ausdrucks. Informationen: 079 411 15 47. (AKS)

Solothurn Krabbelgruppe Weststadt

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

Solothurn Pro-Senectute-Kurse

In folgenden Kursen hat es noch freie Plätze: **Bewegter Tanz:** Schnupperlektion am Di, 17. Januar, 10 bis 11 Uhr. Danach 6x ab Di, 31. Januar. **iPhone, iPad, iTunes kennen lernen:** Di, 24. Januar, 8.30 bis 11.30 Uhr. **Facebook:** ab Mo, 20. Februar, 6x, jeweils von 10 bis 11.30 Uhr. **Spanisch:** ab Mo, 20. Februar, 6x, je 10 bis 11.30 Uhr. Anmeldung und Auskunft: Pro Senectute Kanton

Solothurn, Tel. 032 626 59 79 oder moinika.flury@so.pro-senectute.ch. (MGT)

Solothurn Senioren-Nachmittag

Am Donnerstag, 12. Januar, 14.30 Uhr, treffen sich die Senioren im Kirchgemeindehaus Areggerstrasse. Dia-Vortrag über die vier Jahreszeiten in der Schweiz von Ludwig Looser. (UZS)

Solothurn/Oberdorf Tai-Chi-Kurse

Ab Montag, 16. Januar, neue Tai-Chi-Kurse für Anfänger und für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden. Montag, 20 bis 21 Uhr; Dienstag 15.15 bis 16.15 Uhr; Donnerstag, 8.45 bis 9.45 Uhr. Leiterin: Ellen Reitsma, dipl. Physiotherapeutin, Tel. 032 621 46 32 oder E-Mail ereitsma@bluewin.ch (MGT)

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 Senioren-Turnen

Jeden Dienstag von 17 bis 18 Uhr in der Turnhalle Schulhaus Pisoni. Bleiben Sie fit mit Gedächtnis-, Gelenk-, Gleichgewichts- und Kraftübungen (kein Geräteturnen). Leitung und Auskunft: Fritz Leibold, Tel. 032 685 15 87. Neue Mitglieder sind jederzeit willkommen. (HZZ)