



Aktivitäten-Programm
Mai 2023 bis April 2024
Schweizerischer Gemeinnütziger
Frauenverein Solothurn

Übersicht

Ganzjährig

Fundgrube

Jeden Donnerstag von 14.00 bis 18.00 Uhr (ausgenommen Feiertage)

Jeden Samstag von 10.00 bis 13.00 Uhr (ausgenommen Feiertage)

Warenannahme jeden Donnerstag von 9.00 bis 11.00 Uhr
(ausgenommen Feiertage)

Lesekreis

Immer am 1. Montag im Monat von 14.30 bis ca. 15.30 Uhr

Tavolata – gemeinsam kochen und essen

Immer am 2. Mittwoch im Monat von 11.00 bis 14.00 Uhr

Diagonal

Siehe separates Programm

Kurse

Siehe separates Programm

Von Oktober bis April

Hirschen-Treff

Am Donnerstag alle 2 Wochen von 14.30 bis ca. 16.30 Uhr
(siehe separates Programm)

Stricken

Jeden Montag von 14.00 bis 17.00 Uhr

Malen

Am Mittwoch alle 2 Wochen von 14.00 bis 16.00 Uhr



Monat

Mai 2023

- Mittwoch, 3. Mai: Tavolata
- Mittwoch, 3. Mai: GV (mit Anmeldung)
- Montag, 8. Mai: Lesekreis
- Montag, 8. Mai: Vortrag «Was Grosseltern für Enkel so wertvoll macht» (ohne Anmeldung)
- Samstag, 13. Mai: Accessoires-Markt der Fundgrube im Haus Hirschen
- Samstag, 13. Mai: SGF-Stand am Wochenmarkt

Juni 2023

- Montag, 5. Juni: Lesekreis
- Montag, 5. Juni: Firmenbesuch Ypsomed AG (mit Anmeldung Diagonal)
- Mittwoch, 14. Juni: Tavolata

Juli 2023

- Montag, 3. Juli: Lesekreis
- Mittwoch, 12. Juli: Tavolata

August 2023

- Montag, 7. August: Lesekreis
- Mittwoch, 9. August: Tavolata
- Donnerstag, 31. August: Vereinsausflug (mit Anmeldung)

September 2023

- Montag, 4. September: Lesekreis
- Mittwoch, 13. September: Tavolata



Monat

Oktober 2023

- Montag, 9. Oktober: Lesekreis
- Mittwoch, 11. Oktober: Tavolata
- Donnerstag, 19. Oktober: Hirschen-Treff – Drehörgeliduo «Nachttischli»
- Start Stricken: Montag, 23. Oktober: Jeden Montagnachmittag
- Start Malen: Mittwoch, 25. Oktober: Mittwochnachmittag alle 2 Wochen
- Donnerstag, 26. Oktober, 9. November, 23. November: Kurs «Starke Grosseltern – starke Kinder» in drei Teilen (mit Anmeldung Kurse)
- Samstag, 28. Oktober: Accessoires-Markt der Fundgrube im Haus Hirschen

November 2023

- Donnerstag, 2. November: Hirschen-Treff – Cornwall
- Montag, 6. November: Lesekreis
- Mittwoch, 8. November: Tavolata
- Donnerstag, 16. November: Hirschen-Treff – Lottospass
- Dienstag, 28. November: Hirschen-Talk (mit Anmeldung Diagonal)
- Donnerstag, 30. November: Hirschen-Treff – Qigong

Dezember 2023

- Montag, 4. Dezember: Lesekreis
- Mittwoch, 13. Dezember: Tavolata
- Donnerstag, 14. Dezember: Hirschen-Treff – Klavierkonzert mit B. Field

Monat

Januar 2024

- Donnerstag, 4. Januar: Hirschen-Treff – Lesereise mit Reto Stampfli
- Montag, 8. Januar: Lesekreis
- Mittwoch, 10. Januar: Tavolata
- Donnerstag, 11. Januar: Digi-Treff (mit Anmeldung Kurse)
- Datum noch offen: Solothurner Filmtage (mit Anmeldung Diagonal)

Februar 2024

- Donnerstag, 1. Februar: Hirschen-Treff – Griechenland einmal anders
- Montag, 5. Februar: Lesekreis
- Mittwoch, 14. Februar: Tavolata
- Donnerstag, 15. Februar: Hirschen-Treff – Aus dem Leben gegriffen
- Donnerstag, 29. Februar: Hirschen-Treff – Gedächtnistraining

März 2024

- Montag, 4. März: Lesekreis
- Mittwoch, 13. März: Tavolata
- Donnerstag, 14. März: Hirschen-Treff – Kunterbunte Spiele
- Donnerstag, 21. März: Besuch Modesammlung in Uerkheim/AG (mit Anmeldung Diagonal)
- Freitag, 22. März: Elterninfo Zyklusshow Mädchen (mit Anmeldung Kurse)
- Samstag, 23. März: Zyklusshow Mädchen (mit Anmeldung Kurse)

April 2024

- Donnerstag, 4. April: Hirschen-Treff – Zitherduo «Abendstern»
- Montag, 8. April: Lesekreis
- Mittwoch, 10. April: Tavolata



Anmeldung und Information

Fundgrube

Brigitte Marti / Pierrette Durand
032 622 28 64 – info@sgf-solothurn.ch

Lesekreis

Christine Ryser
032 614 18 68 – christine.ryser@quickline.ch

Tavolata

Johanna Hänggi
032 622 09 01 – johaenggi@bluewin.ch

Diagonal

diagonal@sgf-solothurn.ch
www.sgf-solothurn.ch

Kurse

Pia Fröhlicher
079 484 73 11 – kurse@sgf-solothurn.ch

Hirschen-Treff

Annemarie Rhyn
076 424 74 65 – rhyannemarie@gmail.com

Stricken

Rosmarie Jordi
032 623 36 42 – jordirosmarie@gmail.com

Malen

Johanna Borner
032 637 13 29 – johanna.borner@gmail.com



Diagonal

Juni 2023

Firmenbesuch Ypsomed AG

Die Firma Ypsomed AG ist ein international tätiges Schweizer Unternehmen in der Medizinaltechnik. Sie ist Entwicklerin und Herstellerin von Injektionssystemen für die Selbstmedikation. Die Produktionsstätte Solothurn stellt kundenspezifische Injektions-Pens und Pen-Nadeln, u.a. für Diabetes-Therapien, her. Wir erhalten die Gelegenheit, den Produktionsstandort in Solothurn zu besichtigen.

Führung: Simon Michel, CEO der Ypsomed AG, und Team
Datum: Montag, 5. Juni 2023
Ort/Treffpunkt: Ypsomed AG Solothurn, Ziegelmattestrasse 1, Solothurn
Zeit/Dauer: 16.00 Uhr – ca. 18.00 Uhr
Anmeldung: bis Mittwoch, 17. Mai 2023 (Teilnehmerzahl begrenzt)

Kosten: Mitglieder SGF gratis | Übrige CHF 5.00

November 2023 Hirschen-Talk

Mit dem neu jährlich stattfindenden Hirschen-Talk starten wir eine Serie, in welcher wir interessante Frauen im Beruf vorstellen und sie persönlich kennenlernen dürfen. Als versierte Moderatorin wird Anita Panzer, Politikerin, Kommunikationsfachfrau und Unternehmerin, Frau Dr. med. Franziska Maurer, langjährige Chefärztin des Bürgerspitals Solothurn, Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe / Leiterin Brustzentrum, begrüßen. Zu diesem spannenden Gespräch laden wir Sie herzlich ein.

Gesprächsgast: Dr. med. Franziska Maurer
Moderation: Anita Panzer
Datum: Dienstag, 28. November 2023
Ort: Haus Hirschen, Hauptgasse 5, Solothurn
Zeit/Dauer: 19.00 Uhr, anschliessend kleiner Apéro
Anmeldung: bis Dienstag, 21. November 2023

Kosten: Mitglieder SGF CHF 5.00 | Übrige CHF 10.00



Diagonal

Januar 2024 59. Solothurner Filmtage vom 17. bis 24. Januar 2024

Im Herbst 2023 wird das Solothurner Filmtage-Team alle eingereichten Filme visionieren. Aus diesem Grund ist es zum heutigen Zeitpunkt nicht möglich, bereits ein Datum festzulegen. Alle Interessierten sind gebeten, sich per E-Mail zu melden. Einen konkreten Film-Vorschlag wird den gemeldeten Personen bis spätestens Anfang Januar 2024 unterbreitet, worauf man sich anschliessend definitiv anmelden kann.

Datum: Noch offen | zwischen 17. und 24. Januar 2024
Ort/Treffpunkt: Solothurn, vorgängig Apéro im Haus Hirschen
Zeit/Dauer: abends
Voranmeldung: bis Donnerstag, 30. November 2023

Kosten: Mitglieder SGF CHF 30.00 | Übrige CHF 35.00

März 2024 Modesammlung in Uerkheim 150 Kostüme – 150 Jahre

Eine spannende Zeitreise durch 150 Jahre Modegeschichte: Vom Cul de Paris bis zu den aufsehenerregenden Hot-Pants! Auf drei Stockwerken präsentiert das neu eröffnete Museum eine sehr umfangreiche Palette an interessanten Roben, Kostümen, Unterwäsche, Schuhen und Hüten – umgeben von allerlei Accessoires aus vielen Jahrzehnten.

Führung: 150 Kostüme – 150 Jahre – Modesammlung
Datum: Donnerstag, 21. März 2024
Ort/Treffpunkt: City-Parkplatz Solothurn
 (Wir fahren gemeinsam mit dem Auto)
Zeit/Dauer: 14.00 Uhr – ca. 17.00 Uhr
Anmeldung: bis Donnerstag, 14. März 2024

Kosten: Mitglieder SGF CHF 15.00 | Übrige CHF 20.00



Kurse

Grosselternvortrag



Was Grosseltern für Enkel so wertvoll macht

Mittwoch 8. Mai 2023 | 17.30 bis 19 Uhr

Grosser Saal im Haus Hirschen, Hauptgasse 5, 4500 Solothurn

Kosten: Mitglieder Fr. 25.- | Nichtmitglieder Fr. 30.-

keine Anmeldung nötig. Kommen Sie einfach vorbei.

In Zusammenarbeit mit:

kompass

Orientierung für Eltern und Kinder.



Schweizerischer
Gemeinnütziger
Frauenverein
Solothurn



Kurse

Grosselternkurs
(besteht aus drei zusammengehörenden Daten)



Grosselternkurs im SGF

Starke Grosseltern – starke Kinder

Donnerstags 26. Oktober, 9. November, 23. November
Jeweils 17.30 bis 20 Uhr

Kleiner Saal im Haus Hirschen, Hauptgasse 5, 4500 Solothurn

Einzelpersonen: Mitglieder Fr. 120.– | Nichtmitglieder Fr. 140.–
Ehepaare: Mitglieder Fr. 200.– | Nichtmitglieder Fr. 220.–

Infos und Anmeldung: kurse@sgf-solothurn.ch / 079 484 73 11 / 032 622 28 64
Spätestens eine Woche vor Kursbeginn wird über die Durchführung informiert.

In Zusammenarbeit mit:

kompass

Orientierung für Eltern und Kinder.



Schweizerischer
Gemeinnütziger
Frauenverein
Solothurn



Schweizerischer Gemeinnütziger Frauenverein Solothurn
Hauptgasse 5 | 4500 Solothurn | 032 622 28 64 | info@sgf-solothurn.ch | www.sgf-solothurn.ch

Kurse

Digi-Treff – Hilfe bei digitalen Anliegen

Unterstützung im Umgang mit Smartphone, Handy, Tablet etc.

Thema:	noch offen – Info im Newsletter
Datum:	Donnerstag, 11. Januar 2024
Ort:	Haus Hirschen, Hauptgasse 5, Solothurn
Zeit:	14.30 Uhr bis ca. 16.00 Uhr
Anmeldung:	bis Donnerstag, 4. Januar 2024
Kosten:	Mitglieder SGF gratis Übrige CHF 15.00



Kurse

MFM – Workshop für Mädchen



Die Zyklusshow – wenn Mädchen Frauen werden

Das MFM-Projekt ist ein sexualpädagogisches Projekt mit einem Workshop für 10 bis 13-jährige Mädchen und einem Vortrag für die Eltern.

Am **Elternvortrag** erhalten die Eltern einen neuartigen Blick auf den weiblichen Zyklus sowie Tipps zum Thema Menstruation und Pubertät.

Im **Mädchenworkshop** erfahren die Mädchen, was im Körper passiert, wenn sie eine Frau werden und warum Frauen einen Zyklus und die Menstruation haben.

Datum des Elternvortrags «Wenn Mädchen Frauen werden»

Freitag, 22.3.2024, Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

Datum des Mädchenworkshops «Die Zyklus-Show»

Samstag, 23.3.2024, Zeit: 09.00 – 16.00 Uhr

Ort: SGF Haus Hirschen, Hauptgasse 5, 4500 Solothurn

Anmeldefrist: 12. März 2024

Kosten: CHF 120.00 für Elternvortrag und Mädchenworkshop

Anmeldung und Information: kurse@sgf-solothurn.ch

www.sgf-solothurn.ch/aktivitäten/kurse

Kurse

Finanzen – in Planung (Daten und weitere Infos folgen)

Hast du deine Finanzen im Griff?

Das Thema Geld und Finanzen begegnet uns allen täglich und trotzdem befassen gerade wir Frauen uns viel zu wenig damit. Das muss aber nicht so bleiben. Du möchtest mehr Klarheit über dein eigenes Budget gewinnen? Du möchtest wissen, wie du dich für das Alter absichern kannst, oder du möchtest verstehen, wie du in unterschiedlichen Lebenslagen (zum Beispiel beim Auszug aus dem Elternhaus, bei der Familiengründung oder bei einer Trennung) den Überblick über deine Finanzen behältst? Dann sind diese Kurse genau das Richtige für dich.

1. Kurs: Budget machen und einhalten – so gelingt es!

In diesem Kurs lernst du die Grundlagen einer Budgetplanung kennen und verstehst, wie du dein Budget besser einhalten kannst. Ausserdem erhältst du wertvolle Tipps im Umgang mit Sozialversicherungen (z. B. Prämienverbilligung).

2. Kurs: Der richtige Zeitpunkt für deine Altersvorsorge ist jetzt!

In diesem Kurs lernst du deine Handlungsmöglichkeiten innerhalb des Schweizer Altersvorsorgesystems besser kennen. Dabei verstehst du nicht nur die 3 Säulen der Altersvorsorge, sondern auch, welche Auswirkungen Care- oder Teilzeitarbeit auf deine Altersvorsorge haben.

3. Kurs: Finanzen im Griff – auch wenn sich dein Leben verändert

In diesem Kurs lernst du, welche Auswirkungen unterschiedliche Lebens- und Familienformen (Patchwork, Trennung & Scheidung, Alleinerziehend, Konkubinat, Teilzeitarbeit, Ehe) auf dein Budget und deine Altersvorsorge haben.



Hirschen-Treff

Im Herbst geht es wieder los! An den untenstehenden Donnerstagnachmittagen erwartet Sie ein interessantes, unterhaltsames und abwechslungsreiches Programm bei gemütlichem Beisammensein. Ein feines Zvieri und Gelegenheit zum Plaudern runden den Anlass ab.

14.30 bis ca. 16.30 Uhr, im 2. Stock (grosser Saal) im Haus Hirschen,
Hauptgasse 5, 4500 Solothurn

2023	
19. Oktober	Lüpfiger Start mit Musik und so..... mit dem Drehörgeliduo «Nachtischli» und Katrin Schlup
2. November	CORNWALL – Land der Rosamunde Pilcher mit Ruedi Anhorn
16. November	Lottospass mit dem Hirschen-Team
30. November	Sanfte Bewegung im Alter Qigong mit Rita Hasler
14. Dezember	Musikalische Einstimmung auf Weihnachten mit Barbara Field am Flügel
2024	
4. Januar	Lesereise mit Reto Stampfli
1. Februar	Griechenland – einmal anders mit Felix Amiet
15. Februar	Aus dem Leben gegriffen mit Renée Bellafante
29. Februar	Spass beim Gedächtnistraining im Alltag mit Barbara Weber
14. März	Kunterbunte Spiele mit Rita Sigrist
4. April	Bunter Melodienstrauss mit dem Zitherduo «Abendstern»

Bringen Sie auch Freunde und Bekannte sowie ganz viel Neugier und gute Laune mit. Wir freuen uns auf Sie!

Ihr Hirschen-Treff-Team



Sonstiges

Fundgrube Accessoires-Markt

Samstag, 13. Mai 2023 und Samstag, 28. Oktober 2023



- Ort** SGF Haus Hirschen, Hauptgasse 5 in Solothurn, Saal im 1. Stock
- Zeit** 10.00 – 14.00 Uhr
- Annahme** bis am Donnerstag, 11. Mai 2023 resp.
bis am Donnerstag, 26. Oktober 2023 in der Fundgrube oder
nach persönlicher Vereinbarung
- Verkauf** Handtaschen, Gürtel, Handschuhe, Schals, Foulards, Schmuck,
Hüte, Gestricktes SGF „Lismi-Fraue“

Sonstiges

Vereinsausflug

Datum:	Donnerstag, 31. August 2023
Zeit:	13.45 bis ca. 20.30 Uhr
Treffpunkt:	Car-Parkplatz beim BBZ (Niklaus Konrad-Strasse, Solothurn)
Programm:	Besichtigung Hexenmuseum auf dem Schloss Liebegg in Gränichen Abendessen im Restaurant Aareblick in Ruppoldingen
Anmeldung:	www.sgf-solothurn.ch
Weitere Infos:	Siehe separate Ausschreibung

105. Generalversammlung

Datum:	Mittwoch, 3. Mai 2023
Zeit:	17.00 Uhr
Ort:	BBZ Berufsbildungszentrum, Aula Kreuzacker 8, Solothurn
Anmeldung:	www.sgf-solothurn.ch

Im Anschluss an die GV wird im BBZ Bistro ein Apéro offeriert.

Allgemeine Geschäftsbedingungen

AGB – Allgemeine Geschäftsbedingungen

Der Jahresbeitrag des SGF Solothurn beträgt CHF 30.00 für Einzelmitgliedschaft, CHF 50.00 für Paarmitgliedschaft sowie Institutionen, Vereine und Unternehmungen. Die SGF-Mitglieder profitieren von günstigeren Kurs- und Veranstaltungspreisen. Der Kollektivbeitritt à CHF 50.00 berechtigt max. 2 Personen zur Teilnahme zu verbilligten Konditionen.

Anmeldung

Anmeldungen sind bis 15 Tage vor Kursbeginn möglich und erfolgen an die Organisatorin. Sie werden nach ihrem zeitlichen Eingang berücksichtigt. Mit der Anmeldung verpflichten sich die Teilnehmenden zum Besuch dieser Aktivität. Jede Anmeldung wird schriftlich per E-Mail bestätigt. Kurz vor dem Anlass erhalten die Teilnehmenden eine Erinnerung mit Eckdaten zur bevorstehenden Aktivität.

Kursgeld

Das Kursgeld ist vor Kursbeginn zu überweisen. Anfallende Materialkosten sind im Kursgeld nicht inbegriffen.

Abmeldungen

Abmeldungen sind an die Organisatorin zu richten. Bei Abmeldungen bis 7 Tage vor Kursbeginn verrechnen wir eine Bearbeitungsgebühr von CHF 30.00. Danach ist der ganze Kursbetrag fällig, wenn der Kursplatz nicht wieder besetzt werden kann. Für versäumte Lektionen wird das Kursgeld nicht zurückerstattet.

Teilnehmerzahl

Bei ungenügender Teilnehmendenzahl können Kurse annulliert oder zusammengelegt werden.

Versicherung

Versicherung ist Sache der Teilnehmenden. Bei Verlust und Diebstahl von Gegenständen übernimmt der SGF Solothurn keine Haftung.

Datensicherheit

Persönliche Daten werden vertraulich behandelt und nicht an Dritte weitergegeben.

Fotos von Teilnehmenden

Mit der Anmeldung zeigen sich die Kursteilnehmenden automatisch einverstanden, dass der SGF Solothurn Fotos für die Kommunikation und Werbung verwenden darf.

Wir sind darauf bedacht, dass keinerlei diskriminierende oder anstössige Fotos gezeigt werden. Wer mit dieser Regelung nicht einverstanden ist, kann dies vorgängig bei der Organisatorin melden.



