



**Aktivitäten-Programm**  
**Mai 2024 bis April 2025**  
**SGF 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 09.00 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 2024

- Donnerstag, 2. Mai: GV (Anmeldung an [info@sgf-solothurn.ch](mailto:info@sgf-solothurn.ch))
- Montag, 6. Mai: Lesekreis
- Mittwoch, 8. Mai: Tavolata
- Mittwoch, 15. Mai: Finanzkurs «Budget machen und einhalten – so gelingt es!» (Anmeldung an [kurs@sgf-solothurn.ch](mailto:kurs@sgf-solothurn.ch))
- Samstag, 25. Mai: Accessoires-Markt der Fundgrube im Haus Hirschen

## Juni 2024

- Samstag, 1. Juni: Besichtigung Roche Tower in Basel (Anmeldung an [diagonal@sgf-solothurn.ch](mailto:diagonal@sgf-solothurn.ch))
- Montag, 3. Juni: Lesekreis
- Mittwoch, 12. Juni: Tavolata
- Freitag und Samstag, 28. und 29. Juni: Märetstand der Fundgrube am Stadtfest, vor dem Haus Hirschen

## Juli 2024

- Montag, 1. Juli: Lesekreis
- Mittwoch, 10. Juli: Tavolata

## August 2024

- Mittwoch, 14. August: Tavolata
- Donnerstag, 22. August: Vereinsausflug (Anmeldung an [soziales@sgf-solothurn.ch](mailto:soziales@sgf-solothurn.ch))
- Donnerstag, 29. August: Finanzkurs «Der richtige Zeitpunkt für deine Altersvorsorge ist jetzt!» (Anmeldung an [kurs@sgf-solothurn.ch](mailto:kurs@sgf-solothurn.ch))



# Monat

## September 2024

- Montag, 2. September: Lesekreis
- Freitag, 6. September: Töpfern mit Fabienne (Anmeldung an [diagonal@sgf-solothurn.ch](mailto:diagonal@sgf-solothurn.ch))
- Mittwoch, 11. September: Tavolata

## Oktober 2024

- Montag, 7. Oktober: Lesekreis
- Mittwoch, 9. Oktober: Tavolata
- Donnerstag, 17. Oktober: Hirschen-Treff – mit Musik und Gesang geht alles leichter
- Start Stricken: Montag, 21. Oktober: jeden Montagnachmittag
- Start Malen: Mittwoch, 23. Oktober: Mittwochnachmittag alle 2 Wochen (Anmeldung an [kurs@sgf-solothurn.ch](mailto:kurs@sgf-solothurn.ch))
- Samstag, 26. Oktober: Accessoires-Markt der Fundgrube im Haus Hirschen
- Donnerstag, 31. Oktober: Hirschen-Treff – Rundreise Griechenland

## November 2024

- Montag, 4. November: Lesekreis
- Mittwoch, 6. November: Finanzkurs «Finanzen im Griff – auch wenn sich dein Leben verändert!» (Anmeldung an [kurs@sgf-solothurn.ch](mailto:kurs@sgf-solothurn.ch))
- Mittwoch, 13. November: Tavolata
- Donnerstag, 14. November: Hirschen-Treff – Alfred Hartmann, der Jeremias Gotthelf von Solothurn?!
- Donnerstag, 28. November: Hirschen-Treff – Lottospass

## Dezember 2024

- Montag, 2. Dezember: Lesekreis
- Mittwoch, 11. Dezember: Tavolata
- Donnerstag, 12. Dezember: Hirschen-Treff – Vorfreude auf Weihnachten mit dem Drehorgelduo «Nachttischli»



# Monat

## Januar 2025

- Donnerstag im Januar: Digi-Treff (Anmeldung an [kurs@sgf-solothurn.ch](mailto:kurs@sgf-solothurn.ch))
- Montag, 6. Januar: Lesekreis
- Mittwoch, 8. Januar: Tavolata
- Donnerstag, 9. Januar: Hirschen-Treff – von Solothurner Hexen und Henkern
- Donnerstag, 23. Januar: Hirschen-Treff – musikalische Wundertüte
- Mittwoch, 29. Januar: Solothurner Filmtage (Anmeldung an [diagonal@sgf-solothurn.ch](mailto:diagonal@sgf-solothurn.ch))

## Februar 2025

- Montag, 3. Februar: Lesekreis
- Donnerstag, 6. Februar: Hirschen-Treff – die gestohlene Kindheit
- Mittwoch, 12. Februar: Tavolata
- Donnerstag, 20. Februar: Hirschen-Treff – Einsatz in Marokko

## März 2025

- Montag, 3. März: Lesekreis
- Donnerstag, 6. März: Hirschen-Treff – Begegnungen auf dem Jakobsweg
- Mittwoch, 12. März: Tavolata
- Donnerstag, 20. März: Hirschen-Treff – auf in den Frühling!
- Freitag, 21. März: Elterninfo Zyklusshow Mädchen (Anmeldung an [kurs@sgf-solothurn.ch](mailto:kurs@sgf-solothurn.ch))
- Samstag, 22. März: Zyklusshow Mädchen (Anmeldung an [kurs@sgf-solothurn.ch](mailto:kurs@sgf-solothurn.ch))
- Freitag, 28. März: Hirschen-Talk mit Beatrice Liechti von cleveress (Anmeldung an [diagonal@sgf-solothurn.ch](mailto:diagonal@sgf-solothurn.ch))

## April 2025

- Donnerstag, 3. April: Hirschen-Treff – ein Korb voller Überraschungen
- Montag, 7. April: Lesekreis
- Mittwoch, 9. April: Tavolata



# Anmeldung und Information

## Fundgrube

Pierrette Durand

032 622 28 64 – [info@sgf-solothurn.ch](mailto:info@sgf-solothurn.ch)

## Lesekreis

Christine Ryser

032 614 18 68 – [christine.ryser@quickline.ch](mailto:christine.ryser@quickline.ch)

## Tavolata

Johanna Hänggi

032 622 09 01 – [johaenggi@bluewin.ch](mailto:johaenggi@bluewin.ch)

## Diagonal

Simone Nanzer

[diagonal@sgf-solothurn.ch](mailto:diagonal@sgf-solothurn.ch)

## Kurse

Pia Fröhlicher/Christine Möll

079 484 73 11 – [kurs@sgf-solothurn.ch](mailto:kurs@sgf-solothurn.ch)

## Hirschen-Treff

Annemarie Rhyn

076 424 74 65 – [rhynannemarie@gmail.com](mailto:rhynannemarie@gmail.com)

## Stricken

Rosmarie Jordi

032 623 36 42 – [jordirosmarie@gmail.com](mailto:jordirosmarie@gmail.com)

## Malen

Kursleitung: Johanna Borner – Anmeldung: Christine Möll

[kurs@sgf-solothurn.ch](mailto:kurs@sgf-solothurn.ch)



# Diagonal

Juni 2024

## Besichtigung Roche Tower in Basel

Wir erleben gemeinsam eine Führung durch das höchste Bürogebäude der Schweiz, den Bau 2 des Biotechnologieunternehmens Roche. Während der geführten Tour im 205 Meter hohen Gebäude können wir die Highlights von Bau 2 erleben, Arbeits- und Begegnungszonen sehen, aber auch Wissenswertes über die Nachhaltigkeit von Bau 2, die typischen Bauelemente der Architektur von Otto Rudolf Salvisberg und nicht zuletzt über Roche erfahren. Dabei geniessen wir einen Blick aus der «Top-Floor-Lounge 47» auf Basel. Die Platzzahl ist beschränkt, also umgehend anmelden.

<b>Führung:</b>	Besichtigung des Turms von 14.30 – 15.30 Uhr
<b>Datum:</b>	Samstag, 1. Juni 2024
<b>Ort/Treffpunkt:</b>	Treffpunkt vor dem «avec» am Hauptbahnhof Solothurn um 12.15 Uhr (Abfahrt nach Basel um 12.34 Uhr)
<b>Zeit/Dauer:</b>	Treffpunkt 12.15 / Rückkehr ca. 18.00 Uhr
<b>Wichtig:</b>	Gültige ID oder Pass mitnehmen
<b>Anmeldung:</b>	Bis 15. Mai 2024 mit Namen und Geburtsdatum
<b>Kosten:</b>	Alle bezahlen das Zugticket selbst, die Führung wird von der Firma Roche gesponsert.

---

## September 2024 Töpfern mit Fabienne

Fabienne Hofer vom «Keramiktopf» entführt uns in die kreative Welt des Töpferns. Alle Teilnehmenden werden unter ihrer Anleitung in die Modellieretechnik eingeführt und können während 2 Stunden 1 bis 2 Gegenstände töpfern. Nach Wunsch werden die Kunstwerke gebrannt, was je nach Grösse einen Aufpreis hat.

<b>Workshop:</b>	Töpfern mit Fabienne Hofer vom «Keramiktopf»
<b>Datum:</b>	Freitag, 6. September 2024
<b>Ort/Treffpunkt:</b>	Haus Hirschen, Hauptgasse 5, Solothurn
<b>Zeit/Dauer:</b>	09.00 Uhr – ca. 11.00 Uhr
<b>Mitnehmen:</b>	Einen Schurz
<b>Anmeldung:</b>	Bis Donnerstag, 29. August 2024
<b>Kosten:</b>	Mitglieder SGF CHF 10.00   Übrige CHF 15.00 Zuzüglich Materialkosten und Brand nach Aufwand



# Diagonal

## Januar 2025      60. Solothurner Filmtage vom 22. bis 29. Januar 2025

Am Mittwochabend, 29. Januar 2025, besuchen wir gemeinsam die Solothurner Filmtage. Auch in diesem Jahr wird es spannend, welcher Film dem Publikum am besten gefallen hat und den «Prix du Public» erhält. Der Titel des Gewinnerfilms wird erst an der Preisverleihung bekannt gegeben und wir dürfen auf die Filmvorführung gespannt sein. Vor dem Filmtage-Besuch laden wir dich zu einem Apéro im Haus Hirschen ein.

<b>Datum:</b>	Mittwoch, 29. Januar 2025
<b>Ort/Treffpunkt:</b>	Haus Hirschen in Solothurn mit vorgängigem Apéro
<b>Zeit/Dauer:</b>	18.30 Uhr Apéro, 20.30 Filmvorführung im Landhaus
<b>Anmeldung:</b>	Bis Donnerstag, 23. Januar 2025
<b>Kosten:</b>	Mitglieder SGF CHF 30.00   Übrige CHF 35.00

---

## März 2025      2. Hirschen – Talk

Mit dem jährlich stattfindenden Hirschen-Talk haben wir im letzten Jahresprogramm erfolgreich eine Serie gestartet, in welcher wir interessante Frauen, die etwas bewegen, persönlich kennenlernen. In diesem Jahr steht der Hirschen-Talk unter dem Motto «Kreativ gegen Foodwaste – der Weg zur nachhaltigen Ernährung». Für dieses aktuelle Thema konnten wir Beatrice Liechti von cleveress und Anita Panzer für die Moderation gewinnen. Beatrice Liechti wird uns erläutern, was nachhaltige Ernährung wirklich bedeutet und wie man mit innovativen Ansätzen Lebensmittelverschwendung reduzieren kann.

<b>Gesprächsgast:</b>	Beatrice Liechti von cleveress
<b>Moderation:</b>	Anita Panzer
<b>Datum:</b>	Freitag, 28. März 2025
<b>Ort:</b>	Haus Hirschen, Hauptgasse 5, Solothurn
<b>Zeit/Dauer:</b>	19.00 Uhr, anschliessend kleiner Apéro
<b>Anmeldung:</b>	Bis Mittwoch, 19. März 2025
<b>Kosten:</b>	Mitglieder SGF CHF 10.00   Übrige CHF 15.00



# Kurse

## Finanzkurse – drei Workshops zum Thema Finanzen

Kostenloser Workshop für Frauen

### Hast du deine Finanzen im Griff?

Das Thema Geld und Finanzen begegnet uns allen täglich und trotzdem befassen wir uns viel zu wenig damit.

Du möchtest mehr Klarheit über dein eigenes Budget gewinnen, wissen, wie du dich für das Alter absichern kannst, oder verstehen, wie du in unterschiedlichen Lebenslagen den Überblick über die Finanzen nicht verlierst? Dann melde dich noch heute zu einem oder mehreren unserer Workshops an.

Anmeldung: SGF Solothurn  
kurs@sgf-solothurn.ch

Dieses Angebot wird ermöglicht durch den SGF Solothurn in Zusammenarbeit mit der Budget- und Schuldenberatung Aargau-Solothurn



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



**Kursort: SGF Solothurn**  
**Haus Hirschen, Hauptgasse 5, 4500 Solothurn**



#### Budget machen und einhalten - so gelingt es!

In diesem Workshop 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)

**Datum: Mittwoch,**  
**15. Mai 2024**  
**19.00-21.00 Uhr**

#### Der richtige Zeitpunkt für deine Altersvorsorge ist jetzt!

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

**Datum: Donnerstag,**  
**29. August 2024,**  
**19.00-21.00 Uhr**

#### Finanzen im Griff - auch wenn sich dein Leben verändert!

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

**Datum: Mittwoch,**  
**6. November 2024**  
**19.00-21.00 Uhr**

Die Anmeldefrist ist jeweils bis eine Woche vor dem Workshop.



## Kurse

### Digi-Treff – Hilfe bei digitalen Anliegen

Unterstützung im Umgang mit Smartphone, Handy, Tablet etc.

Thema:	Noch offen – Info im Newsletter
Datum:	Donnerstagnachmittag im Januar 2025
Ort:	Haus Hirschen, Hauptgasse 5, Solothurn
Zeit:	14.30 Uhr bis ca. 16.00 Uhr
Anmeldung:	<a href="mailto:kurs@sgf-solothurn.ch">kurs@sgf-solothurn.ch</a>
Kosten:	Mitglieder SGF gratis   Übrige CHF 15.00

### Malen mit Johanna Borner

Daten:	23.10.24 / 06.11.24 / 20.11.24 / 04.12.24 / 18.12.24 08.01.25 / 22.01.25 / 05.02.25 / 19.02.25 / 05.03.25
Ort:	Haus Hirschen, Hauptgasse 5, Solothurn, 2. Stock
Zeit:	14.00 Uhr bis ca. 16.00 Uhr
Anmeldung:	<a href="mailto:kurs@sgf-solothurn.ch">kurs@sgf-solothurn.ch</a>
Kosten:	Mitglieder SGF CHF 80.00   Übrige CHF 100.00

# 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, 21.3.2025, Zeit: 19.30 – 21.00 Uhr

**Datum des Mädchenworkshops** «Die Zyklus-Show»

Samstag, 22.3.2025, Zeit: 09.00 – 16.00 Uhr

**Ort:** SGF Haus Hirschen, Hauptgasse 5, 4500 Solothurn

**Anmeldefrist:** 11. März 2025

**Kosten:** CHF 120.00 für Elternvortrag und Mädchenworkshop

**Anmeldung und Information:** [kurs@sgf-solothurn.ch](mailto:kurs@sgf-solothurn.ch)

[www.sgf-solothurn.ch/aktivitaeten/kurse](http://www.sgf-solothurn.ch/aktivitaeten/kurse)

# Hirschen-Treff

Im Herbst geht es wieder los. An den untenstehenden Donnerstagnachmittagen erwartet dich 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

2024	
17. Oktober	<b>Mit Musik und Gesang geht alles leichter</b> mit Mario Ursprung
31. Oktober	<b>Rundreise Griechenland</b> mit Ruedi Anhorn
14. November	<b>Alfred Hartmann, der Jeremias Gotthelf von Solothurn?!</b> mit Monika Hartmann (Ururenkelin) und Rolf Weber
28. November	<b>Lottospass</b> mit dem Hirschen Treff Team
12. Dezember	<b>Vorfreude auf Weihnachten</b> mit dem Drehorgelduo «Nachttischli»
2025	
09. Januar	<b>Von Solothurner Hexen und Henkern</b> mit Stadtführerin Désirée Mathys
23. Januar	<b>Musikalische Wundertüte</b> mit Manon Kaiser
06. Februar	<b>Die gestohlene Kindheit</b> Hans Meister aus Mümliswil erzählt
20. Februar	<b>Einsatz in Marokko</b> mit Peter Rauber, Optiker
06. März	<b>Begegnungen auf dem Jakobsweg</b> mit Diakon Ernst Weber unterwegs
20. März	<b>Auf in den Frühling!</b> mit der 3.Klasse von Corinne Kaiser
03. April	<b>Ein Korb voller Überraschungen</b> mit Rita Sigrist

Bringe auch Freundinnen, Freunde und Bekannte sowie ganz viel Neugier und gute Laune mit. Wir freuen uns auf dich!

Das Hirschen-Treff-Team



## Sonstiges

### Fundgrube Accessoires-Markt

# Fundgrube Accessoires Markt

Samstag, 25. Mai 2024  
Samstag, 26. Oktober 2024



Haus Hirschen, Hauptgasse 5, 4500 Solothurn  
Saal im 1. Stock  
von 10.00 – 14.00 Uhr

Annahme bis am Donnerstag, 23. Mai 2024 resp.  
24. Oktober 2024 in der Fundgrube oder nach  
persönlicher Vereinbarung

Wir verkaufen Handtaschen, Gürtel, Handschuhe,  
Schals, Foulards, Schmuck, Hüte,  
sowie Strickwaren der SGF „Lismi-Frauen“



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



## Sonstiges

### 106. Generalversammlung

Datum:	Donnerstag, 2. Mai 2024
Zeit:	<b>18.00 Uhr</b>
Ort:	BBZ Berufsbildungszentrum, Aula Kreuzacker 8, Solothurn
Anmeldung:	info@sgf-solothurn.ch / www.sgf-solothurn.ch
Weitere Infos:	Siehe separate Ausschreibung

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

### 1. Stadtfest Solothurn

Was:	Märetstand der Fundgrube am Stadtfest
Datum:	Freitag und Samstag, 28. und 29. Juni 2024
Zeit:	17.00 Uhr bis 21.00 Uhr resp. 13.00 Uhr bis 21.00 Uhr
Ort:	Vor dem Haus Hirschen, Hauptgasse 5

### Vereinsausflug

Datum:	Donnerstag, 22. August 2024
Zeit:	12.45 Uhr bis ca. 21.00 Uhr
Treffpunkt:	Car-Parkplatz beim BBZ (Niklaus Konrad-Strasse, Solothurn)
Programm:	Fahrt ins Berner Oberland Besuch Trauffer-Erlebniswelt / individueller Rundgang durch das KUHniversum Abendessen in Aeschiried (oberhalb des Thunersees)
Anmeldung:	soziales@sgf-solothurn.ch
Weitere Infos:	Siehe separate Ausschreibung



# 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.



