



Schweizerischer
Gemeinnütziger
Frauenverein
Solothurn



Liebes Vereinsmitglied

Der Herbst zieht ein und der SGF Solothurn startet voller Schwung in die neue Saison!

Neben unseren beliebten und bewährten Treffpunkten erwarten dich zwei ganz besondere Highlights: Ein inspirierender **Workshop zum Thema Wechseljahre** sowie der spannende **Hirschen-Talk mit Marianne Flück-Derendinger** als Gast. Haben wir dein Interesse geweckt? Sichere dir jetzt deinen Platz und melde dich an.

Ob beim Stricken, Plaudern, Malen, Lernen oder bei unseren

Spezialveranstaltungen: bei uns ist für alle etwas dabei. Stöbere durch unser Programm und merk dir die Termine vor!

Denise F., Désirée, Claudia, Theres, Karin W., Karin K., Mara und Denise H.
Vorstand SGF Solothurn

Aktuelle Aktivitäten

SAMSTAG 17. OKTOBER 2026



Kurs Wechseljahre: Was wechselt, was bleibt?

Was macht eine rundum erfolgreiche Verwandlung in der Lebensmitte aus? Wechseljahre sind mindestens so individuell wie jedes Frauenleben seine eigene Geschichte schreibt.

An diesem Workshop verschaffst du dir einen Überblick der wichtigsten Wechseljahrsbeschwerden und besprichst eine Auswahl der wirksamen Begleitmöglichkeiten aus Schul- und Komplementärmedizin. Zudem erhältst du Anregungen, Tipps und praktische Übungen für den Alltag. Für die praktischen Übungen ist es von Vorteil, bequeme Kleidung zu tragen, damit Atmung und Bewegung uneingeschränkt möglich sind.

Referentin: Jolanda Rentsch

Samstag, 17. Oktober 2026 um 09.00 Uhr bis 16.30 Uhr
Haus Hirschen, Hauptgasse 5, Solothurn, 1. Stock

Kosten: Mitglieder SGF CHF 50.00, Übrige CHF 70.00
Anmelden bis am 06. Oktober 2026.
Weitere **Informationen** und **Anmeldung online** oder per E-Mail:
kurs@sgf-solothurn.ch

DONNERSTAG 22. OKTOBER 2026

Hirschen-Talk mit Marianne Flück-Derendinger

Beim diesjährigen Hirschen-Talk begrüßen wir die Solothurner Künstlerin Marianne Flück-Derendinger. Die heute in Wangen an der Aare lebende Bildhauerin widmete sich jahrelang der Holzbildhauerei und der Darstellung weiblicher Figuren. Im Gespräch mit Moderatorin Anita Panzer beleuchtet sie offen ihren künstlerischen Werdegang und reflektiert über Wandel, Erfahrungen und das, was bleibt.

Donnerstag, 22. Oktober 2026 um 19.00 Uhr bis ca. 20.30 Uhr
Haus Hirschen, Hauptgasse 5, Solothurn

Der Anlass ist kostenlos (Kollekte).
Anmelden bis am 15. Oktober 2026.
Weitere **Informationen** und **Anmeldung online** oder per E-Mail:
kultur@sgf-solothurn.ch

Willkommen in der gemütlichen Jahreszeit

Ab Oktober erwarten euch wieder viele vertraute Treffpunkte:

- **Stricken:** Startet wieder montags ab dem 19. Oktober.
- **Hirschen-Treff:** Jeden zweiten Donnerstag ab dem 15. Oktober mit abwechslungsreichem Programm.
- **Malen:** Jeden zweiten Mittwoch-Nachmittag ab dem 21. Oktober – es hat noch freie Plätze!
- **Englischkurs:** Geht in die nächste Runde, ein Einstieg ist jederzeit möglich.
- **Digi-Treff:** am 18. November gibt es wieder Hilfe für Handy & Apps.

Weiterhin aktiv sind die ganzjährigen Treffpunkte:

- **Tavolata:** Jeden 2. Mittwoch im Monat.
- **Lesekreis:** Jeden 1. Montag im Monat.
- **Hirschen-Plauderei:** Am 6. Oktober zum Thema «Medien und Kommunikation im Laufe der Zeit».
- **Fundgrube:** Das Team steckt bereits mitten in den Vorbereitungen für den Herbstmarkt am 24. Oktober und freut sich jederzeit über neue Ware. Bei Bedarf holen wir die Sachen auch bei dir ab. Melde dich sehr gern!

Für mehr Informationen

Auf unserer [Webseite](#) findest du immer alle aktuellen Anlässe.

Copyright © 2026 SGF Solothurn

SGF Solothurn
Hauptgasse 5
4500 Solothurn

Diese E-Mail wurde an kommunikation@sgf-solothurn.ch gesendet.

Gerne würden wir dich auch zukünftig über unsere Aktivitäten per E-Mail informieren.

Wenn du dies nicht möchtest, melde dich bitte hier ab.

Ansonsten gehen wir davon aus, dass du damit einverstanden bist.

[Hier geht's zur Website](#)

[Newsletter-Archiv](#)

[Newsletter abbestellen](#)

