

So erfolgreich turnten die Lüterkofer

Lüterkofen Von der Jugend bis ins Seniorenalter erturnte sich die Lüterkofer Turnerfamilie sehr gute bis vorzügliche Resultate am Kantonalturnfest in Balsthal. Somit trugen die Trainingseinheiten entsprechend Früchte. Den eigentlichen Husarenstreich gelang der Frauenriege im Fachtest «fit und fun» mit der Traumnote von 28,75 Punkten im dreiteiligen Vereinswettkampf der Kategorie Frauen/Männer. Als grossartiges Siegerteam liess sie die ganze Konkurrenz ihrer Stärkeklasse hinter sich, verbesserte sich gegenüber dem Vorjahr um sagenhafte 4 Punkte und erzielte das fünfthöchste Gesamtergebnis aller dreiteiligen Wettkämpfe.

Lumpige 6 Hundertstelpunkte weniger, nämlich 28,69 totalisierten die Senioren der Männerriege und erreichten in ihrer Kategorie Podestplatz 2. Wenn auch äusserst knapp,

so mussten sie sich diesmal vom Damenteam schlagen lassen.

Solide turnten die Aktiven ihren Dreiteiler. In einzelnen Disziplinen liegt Handlungsbedarf vor, um so das Potenzial nach oben ausschöpfen zu können. Die 25,93 Punkte und Rang 10 in der 4. Stärkeklasse bestätigen diese These.

Unbeschwert und keck bewältigte die 40-köpfige Jugendabteilung ihre Aufgaben. Der 9. Rang und die 24,99 Punkte zeigen auf, dass guter Nachwuchs in Zukunft für frischen Wind sorgen könnte. Die Leichtathleten in der Mannschaft wie auch im Einzelkämpf der Aktiven sorgten wiederum für Furore. Als Grundlage für das tolle LMM-Ergebnis mit Platz 4 und 13014 Punkten sorgten vorweg Peter Ruchti als Zweitplatzierter und Luca Caspar mit dem 5. Rang in der Einzelkonkurrenz. (MZL)



Frauenriege Lüterkofen am Kantonalturnfest in Balsthal.

ZVG

Vier-Quellen-Weg im Gotthardmassiv

Wandern Die Schweiz bekommt eine touristische Attraktion mehr: Am 5. August wird der Vier-Quellen-Weg im Gotthardmassiv mit einem grossen Fest im Beisein von Bundesrat Ueli Maurer auf dem Gotthardpass eröffnet. Bereits jetzt erscheint dazu ein Wanderführer. Der Vier-Quellen-Weg ist ein familienfreundlicher Bergwanderweg von rund 85 Kilometern Länge, der zu den Quellen der vier Flüsse Rhein, Reuss, Ticino und Rhone führt. Er kann in einzelnen Tagesetappen oder in einer fünftägigen Wanderung mit Übernachtungsmöglichkeiten zurückgelegt werden. (MGT)



Bestellung/Info unter www.vier-quellenweg.ch, ISBN 978-3-906200-46-0.



Ein Ausflug mit Sauerstoff-Patienten ist logistisch sehr anspruchsvoll.

ZVG

Sauerstoff-Patienten auf Flyer-Ausflug im Emmental

Solothurn Eine willkommene Abwechslung bot die Lungenliga Solothurn 20 Sauerstoffpatienten und Angehörigen. Nach der Besichtigung der Biketec AG in Huttwil ging es auf eine gemeinsame Flyer-Tour von Huttwil nach Gondiswil. Diese Herz-

route ist landschaftlich eindrucksvoll und hügelig. Obwohl die Antriebshilfe bei den Flyern die Fahrt unterstützte, kamen doch einige Teilnehmer beim heissen Wetter an ihre Grenzen. Für Patienten, welche auf ein Sauerstoff-Gerät angewiesen sind, ist die Organi-

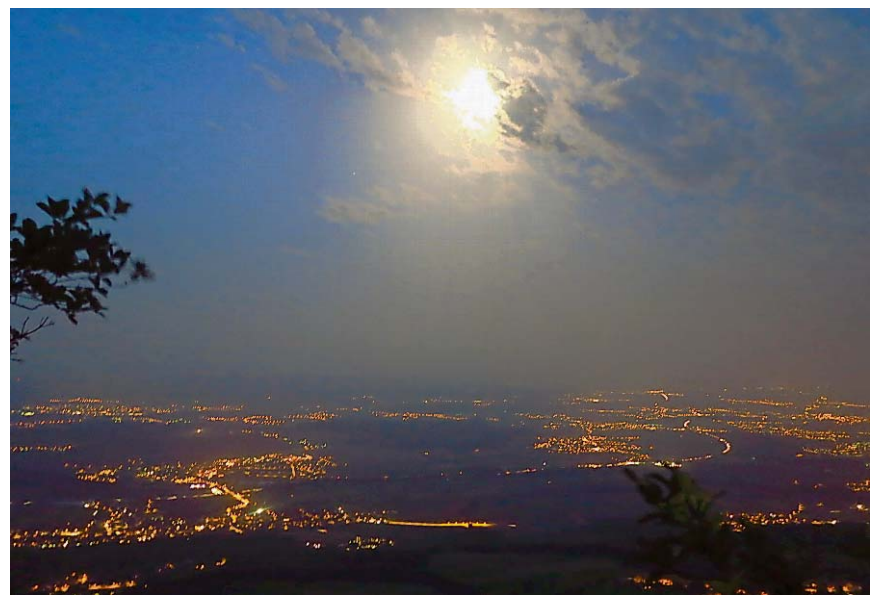
sation logistisch sehr anspruchsvoll. Die Lungenliga Solothurn übernimmt diese Aufgaben und organisiert periodisch Aktivitäten, bei welchen Betroffene gemeinsam etwas unternehmen und der gegenseitige Austausch gefördert wird. (MGT)

Jurahöhenweg im Mondlicht

Mondwanderung 24 Teilnehmer nahmen an der 7. Wandernacht auf dem Jurahöhenweg teil.

Pünktlich mit dem Mondaufgang um 18.03 Uhr fuhr das Postauto mit den Teilnehmern in Richtung Längmatt. Der Aufstieg zum Stierenberg war in der heissen gewitterfeuchten Luft anstrengend. Entschädigt wurden die Mondwanderer mit einer wunderschönen Aussicht aufs Mittelland und einem Apéro bei Ueli, dem Wirt vom (Niederwiler) Stierenberg. Andreas Walker, Meteorologe und Autor mit Thomas Bucheli in «Wetterzeichen am Himmel», erklärte uns die gigantischen Gewitterzellen, die sich über dem Mittelland und Jura auftrüben, und wie man sich bei starkem Gewitter verhalten sollte.

Gemächlicher ging es weiter in Richtung Hofbergli, vorbei an einem auf einer Pracht-Distel sitzenden Neuntöter, zum Hochchrüz. Nach einem kurzen Einblick in die Sage über das Hochchrüz von Elisabeth Pfluger und woher der Name Teuffelen stammt, ging es entlang dem Jurahöhenweg zur Bättlerchuchi, dem Übergang vom Kanton Solothurn in den Kanton Bern. Hier genossen wir den Weitblick und beobachteten die hereinbrechende Nacht. Während der kurzen Verschnaufpause erläuterte



Einmalige Aussicht auf das Mittelland an der 7. Wandernacht.

ZVG

Andreas Walker Wissenswertes über den Mond und die Planeten.

In der Dämmerung brachen wir zum letzten Abschnitt zur Hinteregg auf. Für diesen Abschnitt des Jurahöhenweges kennzeichnend sind die Aussichtspunkte mit typischen Kalkfelsformationen, steil abfallend mit einmaliger Aussicht auf das Mittelland mit seinen glitzernden Lichtern, sowie der Mond, machten die 7. Wandernacht zu einem Erlebnis. Von der Ferne leiteten uns das be-

leuchtete Postauto und die Alpenwirtschaft Hinteregg und kündeten unser Ziel an. Nach dem stärkenden Znacht bei Jochen Schmid und Annette Hause gab es letzte interessante Gedankenanstöße über die Dimension der Planeten und den Sternhimmel von Andreas Walker. Der Postauto-Unternehmer Mario Flury selbst führte uns sicher und gekonnt auf der schmalen Bergstrasse mit letzter Aussicht auf das Mittelland nach Wiedlisbach. (MGT)

Aktiv

Aedermannsdorf Sonnehaus

Öffentlicher Mittagstisch für Senioren, Eltern mit Kindern und Interessierte, jeden Do und Fr, 11.45 bis 14 Uhr. Anmeldung bis 10 Uhr unter Telefon 062 394 18 40. Eltern-Kind-Gruppe Sonnehaus, jeden Do, 13.30 bis 16.30 Uhr. Auskunft erteilt Marianne Tokarski, Tel. 062 394 19 48, oder Valérie Stampfli, 062 394 15 10. Tagesstätte für Kinder und Erwachsene mit Spitex (krankenkassenanerkant). www.sonnehaus.ch (BRA)

Kanton Solothurn Selbsthilfegruppen

Die Kontaktstelle vermittelt rund 80 Selbsthilfegruppen 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)

Olten-Gösgen Alzheimer- oder andere Demenzerkrankte

Angehörige aus der Region Olten-Gösgen und Thal-Gäu treffen sich monatlich zur Gesprächsrunde. Auskunft und Anmeldung: Pro Senectute, Telefon 062 287 10 20. (SHO)

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 Alzheimer-Angehörigengruppe

Jeden 1. Dienstag im Monat, von 19.30 bis 21 Uhr, treffen sich Angehörige von Menschen mit Alzheimer oder einer an-

dem Demenzkrankheit im Sitzungszimmer der Pro Senectute, Hauptbahnhofstrasse 12. Auskunft und Anmeldung bei Susanna Jenzer, Tel. 032 622 05 46. (SJS)

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 Brunngrabenstrasse 2. Kontaktperson: Raja Hollenstein, Tel. 079 541 95 70. (MGT)

Solothurn Krebsliga

Die Krebsliga Solothurn bietet Angehörigen und Betroffenen kostenlose persönliche Beratung und Unterstützung an. Nebst Kursen und Gesprächsgruppen gehört die spitalexterne Onkologiepflege zu den Dienstleistungen. Information: Telefon 032 628 68 10, E-Mail: info@krebssliga-so.ch (MGT)

Solothurn TV-Aktivriege Faustball

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

Solothurn Verein für Ehe- und Lebensberatung

Beratungsstelle für Partnerschaft und Familie: Beziehung, Lebensfragen, Krisen, Trennung, Scheidung, Familie, Erziehung, Neuorientierung. Beratungsstelle für Schwangerschaft, Familienplanung, Sexualität, Sexualerziehung. Mehr Informationen unter Telefon 032 622 44 33, oder im Internet unter www.velso.ch solothurn@velso.ch (MGT)

Zuchwil Läufertreff

Jeden Dienstag starten um 18.30 Uhr ab dem Sportzentrum Zuchwil Jogging-, Walking- und Nordic-Walking-Gruppen. Dauer: 60 bis 90 Minuten. Anschliessend kann das Hallen- oder Freibad benutzt werden. Unkostenbeitrag pro Abend 3 Franken, darin inbegriffen ist der Eintritt Garderoben und Bad des Sportzentrums. Mehr Informationen: <http://laufftreff-zuchwil.jimdo.com> oder bei Werner Bucher, 032 622 60 18. (MGT)

Pro Senectute Reichlich Informationen über www.

Möchten Sie etwas über die AHV oder über Selbsthilfegruppen älterer Menschen erfahren? Wenige Klicks genügen: www.pro-senectute.ch – auf diesen Seiten finden Sie Angebote aller Art, interessante Inhalte zu Themen rund um das Alter oder die Pro-Senectute-Beratungsstelle in Ihrer Nähe. Das Informationsangebot «Altersorganisationen CH» ist nach Sprachregionen sowie zusätzlich nach Schlagwörtern gegliedert. (MGT)