

HORIZONTE

Ein Kursprogramm für 18- bis 99-Jährige



Feldenkrais zum Kennenlernen

Sich selber und den eigenen Bewegungsgewohnheiten auf der Spur. Durch achtsamen Umgang mit sich selbst Bewegungsabläufe im Körper wahrnehmen. WIE mache ich etwas? WELCHES sind meine Bewegungsgewohnheiten? Herausfinden wie ich mich mit weniger Anstrengung, dafür mit mehr Leichtigkeit im Alltag bewegen kann. Die Teilnehmenden bewegen sich je nach ihren individuellen Möglichkeiten.

Datum	Donnerstag, 30. April 2020
Ort	gelber Saal der Stadtkirche Solothurn
Zeit	18.00 bis 21.00 Uhr
Kursleitung	Barbara Stettler, www.feldenkrais.ch , Feldenkrais-Therapeutin SFV
Kosten	Fr. 35.– (inkl. Apéro)
Anzahl Plätze	20 Personen
Besonderes	keine Vorkenntnisse erforderlich
Anmeldung	www.horizonte-so.ch oder Verwaltung 032 626 30 30



Rund um Bienen – Es summt und brummt ...

Wir fahren mit dem Bus nach Vinelz und erkunden den Bienenerlebnisweg. In einer 1,5-stündigen Führung erfahren wir so einiges über die Bienenwelt. Abgerundet wird unsere Tour mit einem gemütlichen Apéro. Der ca. zwei Kilometer lange Weg mit zahlreichen Schautafeln führt zur Hälfte einem Bach entlang und liegt inmitten von Feldern und grünen Wiesen.

Datum	Samstag, 16. Mai 2020
Ort	Bienenerlebnisweg, Vinelz
Treffpunkt	Solothurn, Carparkplatz am Amtshausplatz
Zeit	13.00 bis 18.00 Uhr
Kursleitung	Ernst Hämmerli, Vinelz www.bienenfarm.ch
Kosten	Fr. 35.– (inkl. Car, Führung & Apéro)
Anzahl Plätze	30 Personen
Anmeldung	www.horizonte-so.ch oder Verwaltung 032 626 30 30



Im Kanadier auf der Aare unterwegs

Wir wagen einen anderen Blick in die Natur und paddeln unter fachkundiger Anleitung in mehreren Kanadiern (Gruppenboote) von Solothurn die Aare aufwärts Richtung Altreu. Auf dem Rückweg hilft uns die Strömung etwas mit, bevor wir unseren Apéro beim Bootshaus auf der Terrasse geniessen können.

Datum	Samstag, 6. Juni 2020
Treffpunkt	Verschiebedatum: So, 21. Juni 2020
Zeit	Bootshaus Solothurner Kajakfahrer 14.00 bis 17.00 Uhr
Kursleitung	Evelyn und Heike Merklin, Langendorf
Kosten	Fr. 25.– (inkl. Materialmiete und Apéro)
Anzahl Plätze	20 Personen
Besonderes	Schwimmwesten werden zur Verfügung gestellt.
Anmeldung	www.horizonte-so.ch oder Verwaltung 032 626 30 30



Stein wird Form

Ein Stein selbst kann in uns ein Bild erzeugen. Wir können diese Form noch weiter herausarbeiten oder ihn mit unseren Händen zu einem anderen Gegenstand, wie z.B. einer Schale, umformen. Vielfältige Figuren lassen sich gestalten oder bestehende Formen mit Reliefs verzieren. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Datum	Samstag, 20. Juni 2020
Ort	Langendorf, vor der reformierten Kirche, bei schlechtem Wetter im katholischen Pfarrsaal
Zeit	9.00 bis 12.00 Uhr
Kursleitung	Heike Merklin, Langendorf
Kosten	Fr. 10.– (plus Materialkosten individuell ca. Fr. 20.–, inkl. Apéro)
Anzahl Plätze	12 Personen
Besonderes	keine Vorkenntnisse erforderlich
Anmeldung	www.horizonte-so.ch oder Verwaltung 032 626 30 30



Gemüsebauer, pffiffig, kultiviert

Woher stammt das viele Gemüse beim Grossverteiler? Der Salat wird noch auf dem Feld gewaschen, foliert und etikettiert. Im modernen Gewächshaus bewegen sich Tomaten und Gurken auf Erntewägelchen wie von Geisterhand, Hummelvölker übernehmen die Bestäubung. Viel Automation erleichtert auch die Herrichtung des Gemüsegutes, bis es dann sauber, frisch und knackig bei uns im Regal liegt.

Datum	Samstag, 4. Juli 2020
Ort	Bösiger Gemüsekulturen, Niederbipp
Zeit	9.30 bis 11.30 Uhr
Kursleitung	Armin Gredig, Leiter Gewächshaus www.boesiger-gemuese.ch
Kosten	Fr. 15.– (inkl. Apéro)
Anzahl Plätze	25 Personen
Programm	Besuch im Gewächshaus, Anlieferung und Aufrüstung der Ernte
Anmeldung	www.horizonte-so.ch oder Verwaltung 032 626 30 30



Flippiger Flipperabend

Früher stand im Restaurant ein Flipperkasten – eine Kiste mit Hebeln, Hindernissen, üppigem Dekor, Geräuschen, Lämpchen, einem Zähler ... Hauptsache, die Kugel rollt. Heute finden sich 34 dieser Automaten als nostalgischer Geheimtipp in einem Solothurner Museum, alle spielbereit. Zwischendurch sorgen leckere Häppchen (Tapas) von der betriebseigenen Bar dafür, dass es auch im Gaumen rund läuft.

Datum	Mittwoch, 19. August 2020
Ort	Extraball, Flippermuseum und Tapasbar, Solothurn
Zeit	19.30 bis 21.30 Uhr
Gastgeber	Barbara und Pascal Bosshart, www.extra-ball.ch
Kosten	Fr. 28.– (inkl. Führung, freies Spiel, Tapas, alkoholfreie Getränke)
Anzahl Plätze	24 Personen
Anmeldung	www.horizonte-so.ch oder Verwaltung 032 626 30 30



ANMELDEMÖGLICHKEITEN

Internet
www.horizonte-so.ch

E-Mail
horizonte@reformiert-so.ch

Verwaltung
032 626 30 30

Mit nebenstehendem Talon an
Reformierte Kirchgemeinde Solothurn | HORIZONTE
Baselstrasse 12 | 4500 Solothurn

Für alle Anmeldungen gelten die AGBs von HORIZONTE.
Sie finden sie auf unserer Website oder in Papierform auf der Verwaltung.

QR-Code



ANMELDETALON

Ich melde mich verbindlich für folgende Kurse an:

- ☐

1

Feldenkrais zum Kennenlernen
- ☐

2

Rund um Bienen – Es summt und brummt...
- ☐

3

Im Kanadier auf der Aare unterwegs
- ☐

4

Stein wird Form
- ☐

5

Gemüsebauer, pffiffig, kultiviert
- ☐

6

Flippiger Flipperabend
- ☐

7

Carpe diem – nutze den Weg!
- ☐

8

Ein Bild entsteht
- ☐

9

Befriedet & glücklich leben
- ☐

10

Fröbelsterne gestalten
- ☐

11

Liebe geht durch den Magen
- ☐

12

Samenbomben und mehr

Bitte tragen Sie Namen und Adresse auf der Rückseite des Talons ein.



horizonte-so.ch

Carpe diem – nutze den Weg!

Mit einem Wanderweg unter den Füßen suchen wir Anstösse für den eigenen Lebensweg mit Geschichten, Erfahrungen, Pilgerweisheiten. Tour: Untergrenchenberg über Wandfluh, Stallfluh zur Hasenmatt (1444 m. ü. M.), dann zum Weissenstein und hinunter nach Oberdorf (wandern oder Gondel). Rückkehr ca. 17 Uhr.

Datum	Samstag, 29. August 2020 Verschiebedatum, Sa, 12. September
Besammlung	Solothurn HB 8.30 Uhr oder Bahnhof Grenchen Süd 8.50 Uhr
Kursleitung	Pfrn. Alexandra Flury-Schölch, Wanderleiterin Anita Panzer, www.apatrek.ch
Kosten	Fr. 25.– (+ individuelle An-/Rückreise)
Anzahl Plätze	16 Personen
Verpflegung	aus dem eigenen Rucksack
Anmeldung	www.horizonte-so.ch oder Verwaltung 032 626 30 30



7

Ein Bild entsteht ...

Jeder kann ein wunderbares Bild mit Acrylfarben auf Leinwand gestalten. Der Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Ob abstrakt, realistisch oder als Farbkomposition, alles ist möglich. Es werden verschiedene Techniken gezeigt, die danach umgesetzt und/oder kombiniert werden können. Vielleicht haben Sie ja bereits eine konkrete Idee, ansonsten lassen Sie sich von den zahlreichen Farben und Materialien inspirieren.

Datum	Samstag, 12. September 2020
Ort	katholischer Pfarrsaal, Langendorf
Zeit	14.00 bis 17.00 Uhr
Kursleitung	Heike Merklin, Langendorf
Kosten	Fr. 15.– (plus Materialkosten individuell ca. Fr. 20.– bis 40.–, inkl. Apéro)
Anzahl Plätze	10 Personen
Besonderes	keine Vorkenntnisse erforderlich
Anmeldung	www.horizonte-so.ch oder Verwaltung 032 626 30 30



8

Befriedet und glücklich leben

Kostprobe Gewaltfreie Kommunikation (GFK). «Willst Du Recht haben oder glücklich sein?» Marshall Rosenberg. Gewaltfreie Kommunikation zeigt Wirkung im Umgang mit Mitmenschen und mir selbst. Finden Sie heraus, ob Sie in Ihrem Leben eine Rolle spielen könnten!

Datum	Samstag, 24. Oktober 2020
Ort	blauer Saal der Stadtkirche Solothurn
Zeit	13.30 bis 16.00 Uhr
Kursleitung	Désirée Antoniotti von Steiger, Solothurn, desireeantoniotti.ch
Kosten	Fr. 15.– (inkl. Apéro)
Anzahl Plätze	12 bis 15 Personen
Anmeldung	www.horizonte-so.ch oder Verwaltung 032 626 30 30



9

Fröbelsterne gestalten

Fröbelsterne verbreiten im Dezember eine weihnachtliche Atmosphäre. Mit etwas Geduld und Geschick können die Sterne in verschiedenen Grössen und Farben selber gebastelt werden. Dabei ist nicht auszuschliessen, dass es Spass macht.

Datum	Dienstag, 24. November 2020
Ort	reformiertes Kirchgemeindehaus Schänzli, Selzach
Zeit	19.30 bis 21.30 Uhr
Kursleitung	Cornelia Pappe, Selzach
Kosten	Fr. 15.– (inkl. Apéro)
Anzahl Plätze	15 Personen
Anmeldung	www.horizonte-so.ch oder Verwaltung 032 626 30 30



10

Liebe geht durch den Magen

Mit LIEBE gekocht, geht LIEBE durch den Magen... Wir bereiten ein unkompliziertes Menü zu, lassen uns vom nahen Valentinstag inspirieren oder verwöhnen unsere LIEBEN mit einem Gericht, welches die Sinne anregt! Der besondere Abend für alle, die gerne liebevoll geniessen wollen! Es wird viel Kerzenlicht und Rosenzauber dazu gehören.

Datum	Freitag, 29. Januar 2021
Ort	Küche Schulhaus Kaselfeld, Bellach
Zeit	18.30 bis 22.00 Uhr
Kursleitung	Rahel Brotschi Straub
Kosten	Fr. 40.– (inkl. Essen, Wein, Getränke)
Anzahl Plätze	12 Personen
Besonderes	Kochschürze mitbringen
Anmeldung	www.horizonte-so.ch oder Verwaltung 032 626 30 30



11

Samenbomben und mehr

Samen sind der Ursprung allen Lebens. Sie sehen oft ganz verschieden aus, und wir werden in diesem Workshop auch sehr Unterschiedliches aus ihnen herstellen, allenfalls einen Brotaufstrich, eine Teemischung, ein paar Samenbomben. Letztere verwandeln selbst graue Orte in bunte, lebensbejahende Oasen. Sie erhalten diverse Inputs und fertigen einige Kostproben an – zum gleich Geniessen oder zum Mitnehmen.

Datum	Montag, 8. März 2021
Ort	katholischer Pfarrsaal, Langendorf
Zeit	19.00 bis ca. 22.00 Uhr
Kursleitung	Andrea Frommherz, www.crea-bbw.ch
Kosten	Fr. 35.– (inkl. Material, Kostproben)
Anzahl Plätze	12 bis 20 Personen
Anmeldung	www.horizonte-so.ch oder Verwaltung 032 626 30 30



12

NAME UND ADRESSE

Name und Vorname

Strasse

PLZ, Ort

Tel. E-Mail

Datum Unterschrift

Einsenden an
Reformierte Kirchgemeinde Solothurn | HORIZONTE | Baselstrasse 12 | 4500 Solothurn

INFORMATIONEN

Angenehmes, Interessantes, Kreatives, Schöpferisches in Gemeinschaft erleben... durch die Sinne zum Sinn!

HORIZONTE ist eine Kursreihe für Erwachsene, in deren Rahmen Menschen ihr Knowhow auf eingängige, anregende Weise vermitteln und damit neue Horizonte eröffnen. Eine Arbeitsgruppe (Heike Merklin, Pfrn. Sabine Palm, Heidi Seiler) erstellt und begleitet dieses jährliche Angebot. Wir freuen uns auf Ihre Anmeldungen.

Bildmaterial
Wir danken allen, welche uns Bildmaterial zur Verfügung gestellt haben.

Veranstalter
Reformierte Kirchgemeinde Solothurn
Die grundlegende Idee für das Projekt wurde von der Reformierten Kirchgemeinde Wasseramt übernommen.

Internet
www.horizonte-so.ch

Kontakt
Heidi Seiler, 032 641 00 51, heidi.seiler@horizonte-so.ch

