

Juni 2016

DEREND!NGEN

aktuell



- Rückenbeschwerden
- 725 Jahre Derendingen - 2. Teil
- Derendingen Mitte auf Kurs



Inhaltsverzeichnis

EDITORIAL	3
EINWOHNERGEMEINDE	4
KIRCHGEMEINDEN	6
GEWERBE	8
VEREINE	9
SCHULE	12
GESUNDHEIT	14
VERANSTALTUNGSKALENDER	16

Gemeindeverwaltung

Hauptstrasse 43
 Postfach 51
 CH-4552 Derendingen
 Telefonzentrale +41 (0)32 681 32 32
 Telefax +41 (0)32 681 32 31
 info@derendingen.ch
 www.derendingen.ch

Öffnungszeiten

Montag
 08.00 – 11.00 h, 14.00 – 18.00 h

Dienstag bis Freitag
 08.00 – 11.00 h, 14.00 – 17.00 h
 Termine können auf Anfrage auch
 ausserhalb der Schalteröffnungs-
 zeiten vereinbart werden.

Notfallnummern

Ärzte-Notruf	0900 800 288
Feuerwehr	118
Polizei	117
Rettungshelikopter REGA	1414
Sanitätsnotruf	144
Toxikologisches Institut (Vergiftungsnotfälle)	145
Wildunfälle	117

DEREND!NGEN *aktuell* online lesen

Unter www.derendingen.ch
 Rubrik Kultur und Freizeit - Derendingen aktuell.

DEREND!NGEN aktuell erscheint vierteljährlich. Auflage 3300 Stück. Die nächste Ausgabe erscheint im September 2016. **Redaktionsschluss: 21. August 2016.**

Bitte senden Sie Ihre Beiträge an redaktion@derendingen.ch

- **Redaktion** Daniel Lorenz
- **Gestaltung/Druckvorstufe** Bernhard Harnickell und Sandra Mettler
- **Druck** Druckerei Ros AG, Fabrikstrasse 14, 4552 Derendingen



Wollen wir mehr kulturelle Anlässe in Derendingen?

«Ich bin nicht blind für Kultur. Ich seh' bloss keine» (Graffito).

Sehen Sie Kultur in Derendingen? Genügend? Möchten Sie noch mehr? Möchten Sie mitbestimmen können, was kulturell so laufen soll im Dorf? Möchten Sie mit Künstlern zusammenarbeiten für Konzerte, Ausstellungen oder andere Projekte?

Wir bieten Ihnen diese Möglichkeit. Wir suchen nämlich für unsere Arbeitsgruppe «Verantwortliche für Kultur», welche 5 – 9 Mitglieder umfasst, noch einige Mitglieder. Und was stellen wir uns vor?

Wir suchen Personen jeglichen Alters mit Sinn für Kultur. Kultur in verschiedener Form wie Musik, Malerei, Bildhauerei, Literatur, etc. Sie haben viel Freiheit. Sie haben Zeit und Ideen, wir stellen Ihnen das Budget dafür zur Verfügung. Sie prüfen Gesuche und sprechen finanzielle Beiträge von Künstlern und Organisationen für Anlässe im Dorf oder der Region. Sie fördern

«Möchten Sie mitbestimmen, was kulturell so laufen soll im Dorf?»

die Kunst am Bau und im öffentlichen Raum. Sie haben vielleicht Beziehungen zu Kulturschaffenden und können mit deren Hilfe zur kulturellen Bereicherung unseres Dorflebens beitragen.

Sie müssen auch nicht alles können oder sich für alles interessieren. Sie können situativ weitere Personen zur Unterstützung und Durchführung beziehen. Es entstehen einzelne Projekte, mit der Zeit vielleicht ein kulturelles jährliches Programm.

Das Zusammenspiel verschiedener Personen macht das Bild farbig. Selbstverständlich erhalten Sie neben dem Applaus des Publikums auch eine angemessene Entschädigung für Ihren zeitlichen Aufwand.

Haben wir Ihr Interesse geweckt? Oder stellen Sie sich etwas anderes vor? Melden Sie sich bei uns.

Auf den Beginn der laufenden Amtsperiode 2013 – 2017 haben wir die bisherige Kulturkommission in die vorgenannte Arbeitsgruppe umgewandelt.

Das hat den Vorteil, dass in dieser Organisationsform Alter (Volljährigkeit), Ortsansässigkeit und Nationalität grundsätzlich keine Rolle spielen. Sie sehen, Kultur kennt fast keine Grenzen.

Haben Sie noch Fragen? Diese beantworten wir gerne und bieten Ihnen auch Unterstützung an.

Kuno Tschumi, Gemeindepräsident



Kuno Tschumi, Gemeindepräsident

KONTAKTAUFNAHME

Wir freuen uns auf Ihre Kontaktaufnahme mit
Frau Beatrice Müller
Leiterin Administration Einwohnergemeinde
Telefon 032 681 32 12
beatrice.mueller@derendingen.ch

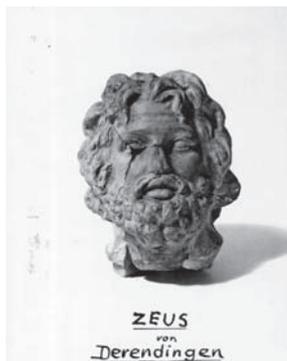


725 Jahre Derendingen

Rundgang durchs Dorf – Woher kommen unsere Strassennamen? Die Kapellen und Kirchen von Derendingen?



Benediktuskapelle



Der Derendinger Zeuskopf

Viele von Euch haben sich beim sonntäglichen Spaziergang durch unser Dorf sicher auch schon gefragt, wie eigentlich die verschiedenen Strassennamen entstanden sind. Ich möchte mit Euch einen kleinen Rundgang durch unsere Gemeinde machen, und an einigen interessanten Punkten anhalten.

Beim Affolterwald erinnert uns die Pfeilstrasse, der Speerweg und die Tharadstrasse an unsere keltische Vergangenheit vor über 2'000 Jahren. In dieser Gegend wurden um 1930 auch Fundstücke aus der Steinzeit gefunden. In der Heidenegg erinnert die Römerstrasse an die Entdeckung einer römischen Villa. Der im Jahr 1939 bei den Ausgrabungen gefundene Zeuskopf gab der Zeusstrasse ihren Namen.

Vor 100 Jahren hielten unsere Vorfahren die Römer und Kelten wohl für «Heiden», so kam die Heidenegg zu ihrem Namen. Wer von Euch weiss, dass wir in Derendingen eine St. Urbangasse haben? Die St. Urbangasse, sowie auch der Ritterplatz erinnern uns an die Ersterwähnung von Derendingen durch die Urkunde der Ritter von Oenz und des Klosters St. Urban.

Wer kennt noch den Floraplatz? Beim Eingang zur Emmenhofallee erinnert der Floraplatz seit 1951 an die unzähligen fremden Pflanzen, die mit den Baumwoll-

lieferungen für die Emmenhofspinnerei nach Derendingen kamen.

Auch im Mitteldorf finden wir einige «fremde» Strassennamen. Wie kam die Durrachstrasse zu ihrem Namen? Der Solothurner Schultheiss von Durrach kam im Jahr 1347 durch Tausch von Land in den Besitz von unserem Dorf.

Manche Strassennamen sind ja selbsterklärend, wie z.B. die Kirchgasse oder die Hauptstrasse. Aber wie ist es mit dem Erdgoldweg? Der Name Erdgold ist die Bezeichnung für eine alte Kartoffelsorte. Mit dem Erdgoldweg wird an den ersten Kartoffelacker in Derendingen erinnert. Im Jahr 1818 soll dieser beim heutigen Erdgoldweg angelegt worden sein.

Am Benediktusplatz stand von 1624 bis 1875 eine kleine Kapelle. Viktor Kaufmann erstellte um 1930 anhand von alten Skizzen ein Aquarell der Bendiktuskapelle (Anmerkung der Redaktion: zu Viktor Kaufmann siehe auch Ausgabe März 2016).

An der Biberistrasse befindet sich die Allerheiligenkapelle. Die ersten Hinweise zum «Chappeli» gehen auf das Jahr 1578 zurück. Im Jahr 1724 (Jahreszahl steht oberhalb der Türe) wurde sie erweitert und erhielt ihre heutige Grösse.

Im Jahr 2006 wurde die Kapelle vollständig renoviert. Sie erstrahlt seither wieder im alten Glanz. Die Kapelle ist während der Monate Mai bis Oktober jeweils am ersten Samstag von 14.00 – 15.30 Uhr zur Besichtigung geöffnet. Gehen Sie doch diesen Sommer einmal vorbei!

Die beiden Kapellen waren während über 400 Jahren die einzigen sakralen Gebäude von Derendingen.

Bis um das Jahr 1850 war die Bevölkerung von Derendingen fast zu 100% katholisch. Durch die rasche Industrialisierung der Gemeinde hatte sich das Verhältnis innert kurzer Zeit verschoben.

Im Jahr 1900 hatte Derendingen ca. 3'900 Einwohner, von denen der grössere Teil reformiert war. Somit konnte am 3. September 1899 die alte reformierte Kirche von Derendingen eingeweiht werden. Aus insgesamt 19 Gemeinden im Wasseramt strömten nun die reformierten Kirchgänger am Sonntag nach Derendingen. Die Katholiken von Derendingen bekamen im Jahr 1933 ihre eigene Kirche, nachdem sie vorher über 600 Jahre nach Kriegstetten in die Kirche gingen.

Nicht vergessen: Derendinger Jubiläumsfest am Sonntag, 4. Dezember 2016!



Alte reformierte Kirche im Winter 1932

Mehr von der Geschichte in der nächsten Ausgabe oder unter www.derendingen.ch

Text: Erich Gasche



Derendingen Mitte ist auf Kurs

Nachdem die Gemeindeversammlung Anfang 2015 mit grosser Mehrheit grünes Licht für den Neubau von Derendingen Mitte gegeben hat, geht die Planung für das Projekt nun in die entscheidende Phase.

Eine eigens gebildete Baukommission, zu der neben Gemeinderäten auch Vertreter der Verwaltung, der Finanzen, der Schule und der Sport- und Kulturvereine gehören, konkretisiert, überarbeitet und optimiert zusammen mit den Architekten und Fachplanern seit gut einem Jahr das Grossprojekt.

Simeon Heinzl, Architekt vom Generalplanerteam ern+ heinzl Architekten, äussert sich sehr zufrieden über den Stand der Planung und über die konstruktive Zusammenarbeit mit der Kommission: «Gemeinsam kommen wir der Realisierung von Derendingen Mitte Schritt für Schritt näher. Wir haben das Projekt weiter überarbeitet und konnten die Anforderungen der Nutzer noch besser integrieren.»

Wenn es weiter nach Zeitplan läuft, kann im Sommer dieses Jahres die Baugenehmigung beantragt und in einem Jahr mit dem Abriss eines Teiles der Turnhallen begonnen werden.

Damit der Sportbetrieb auch während der Bauphase eingeschränkt weiter geführt werden kann, wird der zweite Teil der Hallen erst abgebrochen, wenn die neue Dreifachturnhalle in Betrieb genommen wird.

Bis dann alle Gebäudebereiche, also auch die Verwaltung und die Einstellhalle in Betrieb genommen werden können, wird es noch bis Ende 2019 dauern. ●

BESCHÄFTIGUNGSPROGRAMM FÜR ASYLSUCHEDE UND FLÜCHTLINGE - GARTENWERKZEUGE GESUCHT

Der Sozialdienst Wasseramt Ost, Hauptstrasse 44, 4552 Derendingen sucht im Rahmen eines Beschäftigungsprogramms für Asylsuchende und Flüchtlinge Gartenwerkzeuge.

Wer hat noch Gartenwerkzeuge, welche noch brauchbar sind aber bei Ihnen nicht mehr benötigt werden?

Wir sind froh über jede Hacke, jeden Rechen usw. um die Menschen, welche bei uns in den Asylwohnungen untergebracht sind zu beschäftigen.

Die Werkzeuge können zu den Öffnungszeiten des Sozialdienstes abgegeben werden. Wir sind auch gerne bereit, diese bei Ihnen abzuholen. Bitte melden sie sich beim Sozialdienst unter Tel 032 681 32 20!

Schon im Voraus vielen Dank für Ihre Hilfe!

Olaf Wirtz
Leiter Sozialdienst



KIRCHGEMEINDEN

Reformierter Pfarrkreis Derendingen

REF. KIRCHGEMEINDE



WASSERAMT

Ref. Pfarramt Derendingen

Bernhard Harnickell, Pfr.

Schützenstrasse 5
4552 Derendingen
032 682 20 85

079 821 51 21 (für Notfälle)

pfarramt.derendingen@
ref-wasseramt.ch

Sozialdiakonie

Therese Utiger, SDM

Niesenstrasse 6

4562 Biberist

032 682 17 81

sdm.derendingen@ref-wasseramt.ch

www.ref-wasseramt.ch

Gottesdienste

Sonntag, 03.07.2016, 9.30 Uhr, Gottesdienst in der Kapelle Allerheiligen mit Bernhard Harnickell, Pfr.

Sonntag, 10.07.2016, 9.30 Uhr, Andacht mit anschliessendem Kirchengmorge im kleinen Saal mit Bernhard Harnickell, Pfr.

Sonntag, 24.07.2016, 9.30 Uhr, Gottesdienst im Tharad mit Bernhard Harnickell, Pfr.

Sonntag, 31.07.2016, 9.30 Uhr, Gottesdienst mit Taufe mit Bernhard Harnickell, Pfr.

Sonntag, 01.08.2016, 10.00 Uhr, Gottesdienst zum 1. August auf dem Bleichenberg mit Team

Sonntag, 7.08.2016, 9.30 Uhr, Andacht mit anschliessendem Kirchengmorge im kleinen Saal mit Bernhard Harnickell, Pfr.

Sonntag, 21.08.2016, 9.30 Uhr, Gottesdienst mit Taufe mit Bernhard Harnickell, Pfr.

Sonntag, 28.08.2016, 9.30 Uhr, Gottesdienst am Platz der Begegnung, mit Bernhard Harnickell, Pfr.

Sonntag, 04.09.2016, 9.30 Uhr, KUW-Gottesdienst zum Erntedank mit Vernissage und anschliessendem Kirchengmorge mit Therese Utiger, SDM & Team

Sonntag, 11.09.2016, 9.30 Uhr, Gottesdienst in der Kapelle Allerheiligen mit Bernhard Harnickell, Pfr.

Sonntag, 18.09.2016, 9.30 Uhr, Gottesdienst zum Dank-, Buss- und Betttag in der katholischen Kirche mit Bernhard Harnickell & Andrea Allemann

Anlässe

Samstag, 27.08.2016, ökumenischer Pilgerweg

Freitag, 01.07.2016, 14.30 Uhr, Seniorennachmittag beim Enteliweier

Freitag, 16.09.2016, 14.30 Uhr, Seniorennachmittag im kleinen Saal

Samstag, 28.09.2016, 14.00 Uhr, Erlebnismittag in der reformierten Kirche Derendingen mit Therese Utiger, SDM & Team

20. ökumenische Kinderwoche

Unter dem Motto «Ist 20 viel?» luden die ref. Kirchgemeinde Wasseramt, Pfarrkreis Derendingen und die röm.-kath. Pfarrei Herz Jesu Derendingen zur 20. Kinderwoche ein.

Es wurde nicht zu viel versprochen: ein ökumenisches Team hatte eine spannende Woche vorbereitet. Ob beim gemeinsamen Singen, Spielen, Geschichten Hören, Herstellen von duftenden Seifen oder Zvieri essen: es herrschte eine fröhliche, lebhaftige Stimmung und die Zeit verging im Nu.

Zum 20. Jubiläum der Kinderwoche reiste die ganze Schar am Mittwoch in einem doppelstöckigen Car nach Broc ins Museum der Schokoladenfabrik Cailler und liess sich mit allen Sinnen in die Welt der Schokolade einführen. Es wurden viele Informationen über die Geschichte und Herstellung der Schokolade vermittelt. Auch das Degustieren von einem „Schogistängeli“ und Pralinen kam nicht zu kurz und versüsste den Tag. „Dank der Unterstützung der Sponsoren (Anzeigerverband Bucheggberg-Wasseramt; Bäckerei Laube, Derendingen; Coiffeur Studio Annemarie Flückiger, Derendingen; Jugendkommission der ref. Kirchgemeinde Wasseramt; Papierhof Derendingen; Physiotherapie Hans Koch, Derendingen) war es uns möglich, diesen Ausflug ins Programm aufzunehmen“, erklärt Therese Utiger, Fortsetzung auf der nächsten Seite





Röm.-kath. Pfarrgemeinde
Herz Jesu Derendingen

Kath. Pfarramt Derendingen

Gemeindeleiter
Thomas Faas, Pfr.
032 682 21 45
tfaas-kath-kirche-luterbach@
bluewin.ch

Pastoralassistentz

Andrea Allemann
032 682 20 53
a.allemann-herzjesu-derendingen@
bluewin.ch

Hauptstrasse 51
4552 Derendingen
032 682 20 53
kath.pfarramt.derendingen@
bluewin.ch

Gottesdienste

Sonntag, 01.08.2016, 10.00 Uhr, Gottesdienst zum 1. August auf dem Bleichenberg mit Team

Sonntag, 15. 08 2016, 9.30 Uhr, Gottesdienst zu Maria Himmelfahrt

Anlässe

Samstag, 27. 08. 2016, ökumenischer Pilgerweg

09. - 11. 09. 2016, Ministrantenweekend

26. 10. 2016, 14.00 Uhr ökumenischer Seniorennachmittag im Pfarreiheim Widli matt

20. ökumenische Kinderwoche

Fortsetzung von der vorherigen Seite
sozialdiakonische Mitarbeiterin der ref. Kirchgemeinde Wasseramt. Sie ist seit 20 Jahren bei der Organisation der Kinder-

wochen dabei und seit 2001 obliegt ihr die Hauptleitung. Die Kinderwochen seien ein Nachfolgeprojekt der Sonntagsschule, welche gemäss dem Wandel der Zeit nicht mehr gut besucht wurde. Ganz anders bei den Kinderwochen: rund 45 Kinder der 1. bis 4. Klasse, aber auch viele ältere Kinder und Jugendliche, die das Helferteam tatkräftig unterstützten, erlebten zusammen eine abwechslungsreiche Zeit. Als Abschluss der Jubiläumswoche versammelten sich die Kinder, deren Eltern und Familien, das KIWO-Team sowie Helferinnen aus früheren Kinderwochen in der kath. Kirche zu einer gemeinsamen Feier. Das Programm bestand aus vorgelegten Liedern, Instrumentalmusik und einer Geschichte, die von der Pastoralassistentin Andrea Allemann vorgelesen wurde. Den Höhepunkt bildete die Foto-Show, welche von Ruth und Alisha Zmutt sowie Pfarrer Bernhard Harnickell vorbereitet wurde. Die Bilder gaben den Besuchern einen Einblick in die Aktivitäten vergangener Kinderwochen und es wurde einem bewusst, dass das 20. Jubiläum doch sehr „viel“ ist. Nach gebührendem Dank an alle Mitwirkenden und Sponsoren, welche die Kinderwoche möglich machten, liessen es sich die Gäste bei einem feinen Apéro gut gehen.

Sabrina Racine

Kinderwoche – Dank

Seit Jahren wird die Kinderwoche von der reformierten Kirche Wasseramt, Pfarrkreis Derendingen, sowie der röm.-kath. Pfarrei Herz Jesu Derendingen getragen (finanziell und mit Räumlichkeiten). Herzlichen Dank!

Anlässlich der 20-igsten Kinderwoche unternahmen wir einen Carausflug ins Schokoladenmuseum Cailler nach Broc. Ein grosses Dankeschön an alle Sponsoren, welche diese Reise möglich machten.

- Anzeigerverband Bucheggberg-Wasseramt
- Bäckerei Laube, Derendingen
- Coiffeur Studio Annemarie Flückiger, Derendingen
- Papierhof Derendingen
- Physiotherapie Hans Koch, Derendingen

Ein herzliches Dankeschön an alle, die mitgeholfen haben diese eindrückliche Kinderwoche vorzubereiten und durchzuführen. Ein ganz besonderer Dank gilt dem ökumenischen Team und den vielen Jugendlichen, die es überhaupt möglich machen, solche Tage anzubieten. Merci an alle Eltern für die Zvierispenden.

Therese Utiger





WIDDER

Restaurante & Pizzeria

Grillspass am offenen Feuer

Grillieren im Kota ist wie grillieren im Freien, jedoch in einer nicht alltäglichen Umgebung.

Der Begriff Kota (Kåta, schwedisch; Kåt norwegisch) kommt aus dem skandinavischen Raum und bezeichnet eigentlich die traditionellen Zelte der Samen, den Ureinwohnern Lapplands. Schon damals wurde auf offenem Feuer in der Mitte der Zelte gekocht. Im Deutschen hat sich die Bezeichnung «Kothe» – ein größeres Gruppenzelt – daraus abgeleitet.

Für mindestens 4 bis maximum 10 Personen bieten wir Ihnen ein vollumfängliches 4-Gang Menu an.

Das Widder-Team freut sich auf Ihren Besuch!

Luterbachstrasse 2, 4552 Derendingen
Tel. 032 682 20 45
www.rest-widder.ch



REZEPT FÜR EIN SOLOTHURNER BROT

Zutaten

- 1000 g Wasser (ca. 20° C)
- 40 g Backhefe
- 35 g Salz
- 1300 g Ruchmehl (Typ 1100)

Herstellung

Alles zusammen zu einem plastischen Teig auskneten. Fertiger Teig mit einem Tuch abdecken und 1 Stunde aufgehen lassen. Vorsichtig Teigstücke abwägen und nur schwach zu einem Brot formen. Wieder 20 Min. bei Raumtemperatur stehen lassen und anschliessend backen.

Backen

Ofen mit Ober- und Unterhitze auf 230° C vorwärmen und wenn möglich Brote mit Dampf einschieben. Ca. 50 Min. dunkelbraun ausbacken.

Natürliches Ruchbrot ohne Zusätze

auch erhältlich in der

Bäckerei Laube AG
Friedhofstrasse 30
4552 Derendingen
www.baeckerei-laube.ch





Herzlich willkommen, komm turn mit uns!

Unser Ziel ist es, die Fitness jedes einzelnen seinen Bedürfnissen entsprechend zu erhalten oder zu steigern. Wir! Das ist ein Verein von fröhlichen, aufgestellten Männern von Derendingen und der Umgebung im Alter ab ca. 45 Jahren bis...! Unser Treffpunkt ist jeden

Donnerstag um 20:00 Uhr in der Turnhalle Mitteldorf in Derendingen

Zudem fördern wir die Freundschaft mit Attraktivitäten wie Wandern, Velofahren usw. Dazu gehört auch das gemütliche Beisammensein bei Speis und Trank.



Hättest du nicht auch Freude bei uns dabei zu sein?

Unsere Leiter stecken viel Vorbereitung in die Turnstunden, die auch immer wieder mal lustig sind! Wir gehören dem STV (Schweizerischen Turnverband) und dem kantonalen Zweig SOTV an. Diese Verbände geben auch viele Kurse, an denen unsere Leiter neue Ideen kennenlernen.

- Hast du Lust uns kennenzulernen?
- Möchtest du mal schauen, wie das Turnen bei uns ist?

Einfach bei unseren Leitern

- René Flüeli (Tel. 032 682 36 65)
- Walter Kupferschmid (Tel. 032 682 42 12)

anrufen oder an **einem Donnerstagabend um 20:00 in der Turnhalle Mitteldorf** vorbeikommen.

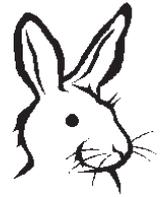


Kleintierzüchterverein Derendingen

SUPPENTAG BEIM ENTENWEIHER DERENDINGEN

Sonntag, 26. Juni 2016 ab 9.30 Uhr

- Jungtierschau
- Hähnewettkrähen
- Ponyreiten für Kinder
- Fellnäähgruppe Luterbach
- Alphorngruppe Vitznau
- Oeschbach-Örgeler Koppigen
- grosse Festwirtschaft, reichhaltige Tombola



ab 11.30 Uhr GRATIS Erbsuppe für alle Freunde der Kleintierzucht

Freundlich lädt ein der Kleintierzüchterverein Derendingen (www.ktzvd.ch)



Bewegung ist gesund und tut gut

Nicht vergessen! Am **Freitag, 24. Juni 2016** ist es wieder soweit. Die Laufschuhe werden geschnürt und die Walkingstöcke kontrolliert. Zum 35. Mal jährt sich der Derendinger Abendlauf. Die erlebnisreiche Strecke bietet viel Abwechslung und ist sowohl für Genussläufer und Genusswalker geeignet als auch für ehrgeizige Sportler, die sich gerne mit anderen messen oder ihre Leistungsfähigkeit testen möchten.

Los geht es um 17.15 Uhr mit den Jüngsten über 750 m beim Blockhaus an der Emme. Der letzte Lauf startet um 19.30 Uhr über 10,2 km.

Beim Schulhaus Mitteldorf bietet unsere Festwirtschaft ab ca. 18.00 Uhr ein reichhaltiges Angebot an Speisen und Getränken für Teilnehmende, Zuschauer und Interessierte. Wenn Du also am Freitagabend keine Lust hast zu kochen, findest Du in unserer Festwirtschaft sicher etwas, was Deinen Gaumenfreuden entspricht.

Detaillierte Informationen findest Du unter www.lgd.ch/Abendlauf

Text: Daniel Lorenz



VEREINE



Rückblick kantonale Nachwuchswekkämpfe im Geräteturnen vom 30. April und 1. Mai 2016

Mit den Kantonalen Nachwuchsmeisterschaften im Einzelgeräteturnen in Derendingen am 30. April und 1. Mai 2016 begann die Wettkampfsaison im Geräteturnen (GETU). 418 Turnerinnen und Turner zwischen 6 und 16 Jahren turnten in den Kategorien Nachwuchs K1 bis K4.

Dank zahlreicher Besucher herrschte an beiden Wettkampftagen im Oberstufenzentrum Derendingen – Luterbach eine tolle Stimmung. Ein Organisationskomitee, bestehend aus Eltern der GETU-Mädchen und Leiterinnen, unter der Leitung von Katrin Schnyder, stellten ideale Wettkampf- und Rahmenbedingungen bereit. Sonja Nussbaumer, Ressort Geräteturnen vom Solothurner Turnverband (SOTV) und Karin Gasche, Präsidentin des TV Derendingen unterstützten das OK. Ein Anlass dieser Grösse funktioniert nur mit zahlreichen Helferinnen und Helfern und Sponsoren.

Die ersten 40 Prozent jeder Kategorie erhielten eine Auszeichnung. 22 der 30 Turnerinnen des GETU Derendingen ertrunten sich eine Auszeichnung. Mit Mirjam von Rohr feierte Derendingen in der Kategorie K4 sogar eine kantonale Nachwuchsmeisterin. Clara Neef (K1) und Jana Kley (K2) wurden auf dem 2. und 3. Podestplatz bejubelt. Irène Iff, Leiterin des GETU Derendingen und ihr Team freuten sich über den Erfolg ihrer Geräteturnerinnen.

Am 20. und 21. Mai 2016 fand die Kantonale Meisterschaft in Laufen statt. Dort konnten unsere Derendinger Turnerinnen ihren Erfolg mit 23 Auszeichnungen und zwei Podestplätzen (Nicole Klaska und Velerda Asani in K2) bestätigen.

Dank des riesengrossen Einsatzes der Hauptleiterin Irène Iff und ihren Helferinnen Rahel Schuler, Pamela Ziegler und Martina Henzi ist das GETU Derendingen seit einigen Jahren sehr erfolgreich unterwegs. Es ist schön zu wissen, dass unsere Mädchen von so tollen Frauen trainiert, gefördert, betreut und getröstet werden. Vor allem ihnen möchten wir an dieser Stelle ganz herzlich danken. Es ist keine Selbstverständlichkeit, dass sie viel Zeit opfern, um unseren Kindern und Jugendlichen eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung zu ermöglichen!

Sponsoren, Fotos und Ranglisten unter www.tvderendingen.ch.

Text: OK Kantonale Nachwuchsmeisterschaften Derendingen

FTG FRAUENTURN-GRUPPE DERENDINGEN



Wir sind eine Gruppe aufgestellter, jung gebliebener Frauen, die sich gerne jeden Dienstag in der Turnhalle bewegen – kommst du auch mal vorbei? Du musst nicht in Derendingen wohnen, wir haben auch Auswärtige bei uns.



Anlässe wie Wandern, Velofahren und natürlich auch gemütliche Höcks gehören dazu; zwischendurch auch mal ein Spaziergang, Kegeln, Jassen oder Spielen, das alles und mehr runden unser Jahresprogramm ab. Bei schweiz.bewegt machen wir auch seit einigen Jahren mit, und wir unterstützen verschiedene Anlässe der Gemeinde Derendingen.

Gluscht auf mehr?

Du kannst gerne unsere Hauptleiterin **Lotti** (Tel. 032 623 34 87) für weiter Auskünfte anrufen.

Oder komm doch einfach mal unverbindlich schnuppern:

immer am **Dienstag** (ausser in den Schulferien) in der **Turnhalle Mitteldorf Ost von 19:30 – 21:00 Uhr!**

Wir freuen uns auf dich!



SATUS Derendingen – Volleyballturnier 2016

Am Abend des 18. März 2016 folgten zehn Teams der Einladung der Turnerinnen des Turnvereins SATUS Derendingen in die Turnhallen Mitteldorf. In insgesamt 27 Spielen sollte der Sieger im alljährlichen Volleyballturnier ermittelt werden

Die Organisation und Vorbereitung des Turniers verliefen dank des eingespielten Organisationskomitees und den hilfsbereiten Turnerinnen wie immer zügig und ohne Probleme. Bereits am Nachmittag machten sich einige Turnerinnen auf den Weg, die Zutaten für die Sandwiches und die Gewinnerpreise zu kaufen. Der Gutschein für den Sieger wurde uns freundlicherweise vom Restaurant Widder in Derendingen gesponsert. Nach dem Aufstellen der Tische und Festbänke, dem Belegen der Sandwiches, dem Einrichten der Soundanlage etc. konnten um 20 Uhr die ersten Matches angepfiffen werden. Die Vorrundenspiele wurden in zwei Gruppen à fünf Mannschaften bestritten. Innerhalb der Gruppen A und B spielte in jeweils 12

Minuten jeder gegen jeden. Nach der Vorrunde standen die Paarungen für die entscheidenden Platzierungsbegegnungen fest.

Das Team Smarties unserer Turnerinnen musste sich leider mit dem Spiel um den letzten Platz begnügen. In einem hart umkämpften und spannenden Finale spielte die Mannschaft S'Wadebei, bestehend aus Unihockeyspielern des uniho Derendingen, gegen das Newcomer-Team Kojojoppigen. Die Mannschaft des TV Koppigen konnte schliesslich den Sieg mit dem Minimalvorsprung von einem Punkt über den Schlusspfiff retten.

Die Matches verliefen wie immer fair und die Teilnehmer hatten sichtlich Spass, selbst wenn sie im Hintertreffen landeten. Bei der mitternächtlichen Siegerehrung wur-



den alle Teams und die erzielten Rangierungen nochmals bejubelt und allen Beteiligten für ihren Einsatz gedankt. Nach der Rangverlesung wurde dann sowohl auf den Sieg als auch auf die hinteren Plätze angestossen. Das Turnier war wieder einmal ein voller Erfolg und konnte glücklicherweise ohne Verletzungen und ohne negative Vorkommnisse durchgezogen werden. Wir vom Organisationskomitee danken allen, die uns vor, während und nach dem Turnier tatkräftig unterstützt haben. ●

Text: Karin Weber

Foto oben: OK Volleyballturnier

Foto links: Volleyballturniersieger TV Koppigen

Foto rechts: Team SATUS Derendingen



Themenwoche Wohnen

Unterstufe vom 21. bis 24. März 2016

Die Unterstufe Derendingen führt wie jedes Jahr eine Themenwoche zu einem speziellen Topic durch. In diesem Jahr hiess das Thema «Wohnen».



Das Karten- oder Planlesen stellte sich als spassige Herausforderung dar, welche von den Kindern mit Eifer und enormer Ausdauer getätigt wurde.

Das Orientieren mit Hilfe von Bildern erwies sich als gelungene Aktion um die Kinder in das Planlesen einzuführen.



Die Klassenzüge A und B vom Steinmattschulhaus besuchten zum Thema passend eine Baustelle im Dorf. Mit grossen Augen und vielen Antworten zu Fragen der Kinder wurden diese in kleinen Gruppen durch das neu entstehende Haus geführt. Die verschiedenen Berufsarten, welche auf einem Bau benötigt werden, wurden kennen gelernt.

Angeregt von den vielen Eindrücken konnten sich die Kinder selbst im Bauen mit diversen Materialien versuchen. Das Bauen von gigantischen Türmen war hierbei ein voller Erfolg, den die Kinder mit Stolz erfüllten.

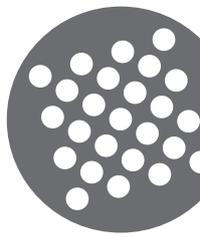


Auch das Schreiben von Geschichten gefiel den Kindern. Eifrig zeichneten und schrieben sie Geschichten, die aus ihrer grossen Fantasie entsprangen.

Als krönender Abschluss der Woche bot sich das Hüttenbauen im Wald. Ohne Anleitung von uns Lehrpersonen und mit viel Elan erschufen die Kinder innert kürzester Zeit ein kleines Dorf im Wald mit vielen kleinen Hütten, welche den Kindern Unterschlupf boten um ihr Znüni zu essen. ●



Text: Sandra Egloff für die Unterstufe A und B



MuKiDeutsch ist ...?

Seit August 2010 finden in Derendingen im Steinmattschulhaus MuKiDeutschkurse statt. MuKiDeutschkurse sind Deutschkurse für anderssprachige Mütter mit wenig oder keinen Deutschkenntnissen und ihren vorschulpflichtigen Kindern.

Die Kurse werden von zwei Kursleiterinnen geführt. Ein Kurs dauert ein Semester, umfasst 80 Lektionen, d.h. 2 Doppellektionen pro Woche (jeweils Montag und Mittwoch von 16.30 – 18.30 Uhr).

Der Kursablauf ist fest strukturiert. In einer gemeinsamen Eingangssequenz lernen Mütter und Kinder gemeinsam mit Spielen, Liedern, Versen und Geschichten Deutsch. Mit gemeinsamen Hausaufgaben vertiefen Mütter und Kinder diesen Lerninhalt. Anschliessend trennen sich die Gruppen. Mütter und Kinder werden separat je von einer Lehrerin unterrichtet.

MuKiDeutsch bedeutet ...

für die Mütter:

- Deutsch lernen für den Alltag, zum Beispiel zu den Themen Gesundheit/Arzt, Familie/Erziehung/Schule, Leben in der Schweiz ...
- Deutsch lernen mit einem Lehrbuch zum Trainieren der Fertigkeiten Hören/Verstehen, Lesen, Schreiben und Sprechen
- Lernen, wie sie ihre Kinder auch Zuhause beim Deutsch lernen fördern und unterstützen können
- Vorbild sein für ihre Kinder beim Deutsch lernen



für die Kinder:

- altersgerechte Förderung in der deutschen Sprache in gemischten Gruppen mit Liedern, Versen, Spielen und Basteln
- Angewöhnung an Regeln und Strukturen des Kursablaufes
- sanfte Ablösung von der Mutter
- Förderung der sozialen Kompetenzen im freien Spielen



MuKiDeutsch bedeutet aber noch viel mehr: Spass haben beim Lernen, Solidarität, gegenseitig Rücksicht nehmen, Kontakte knüpfen, sich im Kurs, in der Gemeinde und in der Schweiz zurechtfinden und wohlfühlen.



Das sagen ein paar Teilnehmerinnen zum Kursbesuch:

Birkti (33 Jahre, Äthiopien):

«Danke für den Kurs. MuKiDeutsch Kurs ist richtig gut für mich und für meine Kinder. Wir haben viel gelernt und viel Spass gehabt. Danke.»

Yesimsu (28 Jahre, Türkei):

«Ich möchte viel Unterhaltung, fragen und antworten. Ich verstehe, aber ich spreche schwach.»

Kursleiterinnen:

«Wir fühlen uns rundum wohl im Steinmattschulhaus. Uns stehen zwei grosse und zweckmässige Schulzimmer zur Verfügung. Unterstützung und Zusammenarbeit mit der Einwohnergemeinde, der Schulleitung und dem LehrerInnen-Team sind hervorragend. Vielen Dank!»

Text: Sonja Tschachtli

Fotos: Sonja Tschachtli und Margarita Carnibella

Anmeldungen und Auskunft:

machBar Bildungs-GmbH
 Asylstr. 1
 5000 Aarau
 Tel. 062 823 24 28
 info@mbb.ch





Chronische Rückenbeschwerden – ein kulturelles Problem?

Bandscheibenvorfall? Abnützungserscheinungen? Skoliose? Instabilität? Dies sind nur einige von vielen schrecklich tönenden Diagnosen, welche viele von Ihnen regelmässig erhalten bei unklar entstandenen Rückenbeschwerden.



Dadurch entsteht die Vorstellung, man habe einen schwachen Rücken, welcher unbedingt geschont werden müsse und nicht belastet werden dürfe. Ideen wie «Heben mit rundem Rücken ist gefährlich» und «ich sollte meinen Rücken gerade halten» sind hartnäckige Mythen, welche in der westlichen Kultur bestehen und in vielen Physiotherapiepraxen noch immer verbreitet werden.

Hört man solche Horrorgeschichten mit solchen Diagnosen und gefolgt Operationen aus dem eigenen Umfeld, sind die Angst und die negative Vorstellungen komplett. Diese Mythen sind leider hartnäckig. Sie sind nicht Teil der Lösung, sondern ein grosser Teil des Problems.

Struktur Denken

Warum sind Rückenbeschwerden so hartnäckig? Die Statistik zeigt, dass etwa 80% der Bevölkerung einmal in ihrem Leben eine Episode von unklar entstandenen Rückenbeschwerden hat.

Aber nur bei einem kleinen Teil werden die Rückenbeschwerden chronisch. Wieso?

Das Problem ist, dass diese chronischen Rückenbeschwerden aus medizinischer Sicht in den meisten Fällen strukturorientiert angeschaut werden. Das heisst, es wird eine Röntgenaufnahme oder ein MRI gemacht mit der Idee und dem Ziel, eine Struktur zu finden, welche die Rückenschmerzen verursachen.

Aktuelle Studien bestätigen jedoch, dass Bandscheibendegenerationen und Bandscheibenvorfälle, Verengungen des Spinalkanals und Arthrose bei 50% der Menschen ab dem 30. Lebensjahr zu finden sind. Solche Veränderungen der Strukturen sind also normal und müssen keine Beschwer-



den verursachen. So wie die meisten graue Haare bekommen, nutzen sich Gelenke und Knochen beim Älterwerden ab.

Multifaktorielles Denken

Nur die Struktur anzuschauen ist also in den meisten Fällen nicht effektiv und keine gute Strategie: was sollten Sie dann alles beobachten?

Die Lösung liegt bei einer ganzheitlichen Analyse, wobei nicht nur körperliche sondern auch psychologische und soziale Faktoren angeschaut werden sollten.

Oftmals sieht man, dass ein gewisses Bewegungsverhalten die Beschwerden im Stand halten. Dieses sogenannte «maladaptive (=nicht normal, z.B. verspanntes Rücken) Bewegungsverhalten» kann durch den Glauben, der Rücken sei schwach und solle geschont werden, entstehen.

Dies führt zu einer Schwäche und einem nicht belastbaren Rücken. In dem Fall ist nicht die Struktur, aber das Bewegungsverhalten entscheidend für die chronischen Rückenbeschwerden.

Auch die Wissenschaft zeigt, dass die Schlafqualität, die allgemeine Fitness, das Aktivitätsniveau und psychologische Krankheiten wie beispielsweise eine Depression einen wesentlichen Zusammenhang mit Rückenbeschwerden haben können und deshalb nicht ausser Acht gelassen werden sollten.



Das «Abakus Konzept»

Die Zahl der komplexen chronischen Beschwerdebilder nimmt auch in der Schweiz ständig zu.

Oftmals werden Patienten mit chronischen Rückenbeschwerden nicht multifaktoriell behandelt. Dies hat uns als Therapeuten dazu bewegt, ein spezielles Konzept zu entwickeln – das «**Abakus Konzept**».

Die Mitglieder des Abakus – Teams sind speziell ausgebildete Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten, welche das Konzept des multifaktoriellen Denkens anwenden.

Dabei wird multidisziplinär gearbeitet und wenn nötig ein Mentalcoach, ein medizinischer Masseur, ein Medical Fitness Instructor und ein Ernährungsberater beigezogen.

Die Überzeugung am Konzept zeigt sich auch bei Externen durch die stetig wachsenden Anfragen/Anmeldungen durch Versicherungen und Privatpersonen.

Aktuell werden Physiotherapiepraxen in der ganzen Schweiz geschult, um mit dem Abakus Konzept Menschen mit chronischen Rückenbeschwerden zu helfen.

Erfreulich zu berichten ist, dass die Statistik einen Erfolg von über 80% zeigt. Wir als Coach helfen Ihnen auf dem Weg zu mehr Lebensqualität, mehr Belastbarkeit, dem allfälligen Wiedereinstieg in Ihren Job und einem Leben mit weniger Einschränkungen.

Dazu ist viel Eigeninitiative und Fleiss nötig, aber es lohnt sich!

Es ist Zeit für ein Umdenken betreffend Behandlung von chronischen Rückenbeschwerden.

Machen Sie mit? ●



*Maurice de Graaf
MSc dipl. Physiotherapeut/Gesundheitswissenschaftler*



*Deborah Luescher
dipl. Physiotherapeutin*



VERANSTALTUNGSKALENDER

Juli	
03. 07.	FTG, MTV: Radwanderung mit Partnerin/GönnerIn6
06. 07.	SATUS: Badibesuch (Jugi)
07. 07.	FGD: Spiel- & Plaudernachmittag
09. 07.	Naturfreunde: Sommer-Picknick Natur- und Vogelschutzverein: Sommerhöck (nachmittags)
12. 07.	FTG: Sommeranlass
22. 07.	MTV: Vollmondwanderung Hinterweissenstein mit Partnerin/GönnerIn
August	
01. 08.	ökumenischer Gottesdienst zum 1. August auf dem Bleichenberg (morgens) Bundesfeier auf dem Bleichenberg (abends)
04. 08.	FGD: Spiel- & Plaudernachmittag
11. 08.	Natur- und Vogelschutzverein: 5. Exkursion: Inkwilersee
12. 08.	Samariterverein: Sommersammlung
15. 08.	GIVD: Vereinsreise
17. 08.	FGD: Frouezmorge SATUS: Bräteln (Jugi)
18. 08.	FGD: «Flotte Schnitten», Kochdemo
19. 08.	CVP: Minigolf SCD: GV
21. 08.	Naturfreunde: Art Goldau
22. 08.	HELP: Helpübung
26. 08.	Samariterverein: Regio-Übung
27. 08.	ökumenischer Pilgerweg
29. 08.	Club junger Familien: Generalversammlung
September	
01. 09.	FGD: Morgenbummel FGD: Spiel- & Plaudernachmittag
02. 09.	TVD: Dr schnäuscht Däredinger
09. 09.	SATUS: Schlussturnen FTG: Vereinsreise (09. - 11. 09.) Katholische Pfarrei Herz-Jesu: Ministrantenweekend (09. - 11. 09.)
12. 09.	HELP: Helpübung
14. 09.	Katholische Pfarrei Herz-Jesu: Seniorenreise
18. 09.	ökumenischer Gottesdienst zum Dank-, Buß- & Betttag
20. 09.	FTG: Plausch-Parcours
21. 09.	FGD: Frouezmorge
23. 09.	FGD: Weindegustation
28. 09.	Reformierter Pfarrkreis Derendingen: Erlebnisnachmittag
28. 09.	Samariterverein: Bodycheck