



Exma VISION – Ausstellung für hindernisfreies Wohnen, Industrie Süd, Dünnerstrasse 32, 4702 Oensingen, 062 388 20 20

Für die Zukunft planen – Der Teufel steckt im Detail

Wer in jungen Jahren baut oder umbaut, denkt oft nicht ans Alter oder eine Behinderung. Doch schon wegen eines Arm- oder Beinbruchs werden Küche, Bad und Treppen zu Herausforderungen. Cleveres Planen spart in der Zukunft Geld und Nerven und ist erst noch schick.



Auch im Badezimmer gibt es viele Hindernisse, wenn man eingeschränkt ist. z.V.g.

Wenn junge Menschen ein Haus bauen, eine Wohnung kaufen oder neu einrichten, soll alles den persönlichen Vorstellungen entsprechen und den Geschmack treffen. Mit den verfügbaren finanziellen Mitteln schafft man sich ein Zuhause, das in Design und Bauweise auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt ist. Wie praktikabel das Heim in der Zukunft sein soll, wird oft ausser Acht gelassen. Und so müssen im Alter oder im Falle einer Behinderung vielfach kostspielige Umbauten vorgenommen werden. Das muss aber nicht sein. Denn wer gut plant, kann jederzeit Wohnraum schaffen, der im Alter oder im Falle einer Behinderung

weiterhin komfortabel ist. Dabei muss man weder auf individuelle Einrichtung verzichten noch schiessen die Baukosten in die Höhe. Will heissen: Alters- und behindertengerechtes Wohnen ist genauso modern und attraktiv wie Wohnen in einem konventionellen Zuhause. Erfahrene Fachleute unterstützen dabei die Bauherren beim Planen, Umsetzen und Eliminieren zukünftiger Hindernisse im ganzen Daheim.

stützen dabei die Bauherren beim Planen, Umsetzen und Eliminieren zukünftiger Hindernisse im ganzen Daheim.

Gut geplant ist halb gewonnen

Wer schon einmal einen Gips am Bein tragen musste, weiss, wie rasch eine Badewanne oder Dusche zur Herausforderung werden kann. Zu Beginn eine schwellenlose Dusche einzubauen, spart einem viel Ärger, Mühe und Kosten. Das gleiche gilt für Treppen: Wenn sie nicht ganz vermieden werden können, tut man gut daran, den Platz für den Einbau eines Treppenlifts mit einzuberechnen. Dank einer gut überlegten Gestaltung bleibt auch die Küche in Zukunft ein ergonomischer Arbeitsplatz. Ein Beispiel: Befinden sich Kochfläche und Abwaschbecken nebeneinander, kann man auch mit einer Handverletzung eine Pfanne voll Wasser einfach und rasch transportieren. Liegen aber Kochinsel und Wasser weit voneinander entfernt, gestaltet sich der Transfer einer schweren Pfanne schon schwieriger. Eine durchdachte Anordnung einzelner Elemente und Geräte lässt sich sowohl mit Design wie auch mit einer täglichen Nutzung vereinbaren. Gut ist, sich schon bei der Planung die Arbeitsabläufe vor dem geistigen Auge vorzustellen. So können beispielsweise Teile der Unterbauten so geplant

werden, dass sie bei Bedarf entfernt werden. Dadurch wird die Küche unterfahrbar und Rollstuhlfahrer können sie gut nutzen.

Nützliche Informationen und Beratung

In Oensingen ist die Ausstellung «Exma VISION – Hindernisfreies Wohnen» das ganze Jahr über geöffnet. Interessierte können sich auf über 1000 Quadratmetern informieren, wie sie eine Wohnung entsprechend planen und einrichten können. In der Ausstellung findet kein Verkauf statt, was eine unabhängige und neutrale Beratung gewährleistet. Für Beratungen ist eine Voranmeldung erwünscht. Besuchen Sie uns, wir beraten Sie kompetent und zukunftsorientiert. pd

Exma VISION – Ausstellung für hindernisfreies Wohnen

Industrie Süd
Dünnerstrasse 32
4702 Oensingen
062 388 20 20

Kurs «Mit Handmassage zum besseren Wohlbefinden»

Am 13. März findet vom Schweizerischen Roten Kreuz ein Kurs zum Thema «Mit Handmassage zum besseren Wohlbefinden» statt. In diesem Kurs werden von 19 bis 21.30 Uhr die praktischen Übungen zur Handmassage erlernt. Der Kurs findet im Schweizerischen Roten Kreuz Kurslokal, Hammeralle 19 in Olten statt. Mitbringen müssen die Teilnehmer ein kleines Handtuch und ein kleines Kissen sowie die eigene Lieblingscreme. Anmelden können sich Interessierte bis am 8. März unter 062 207 02 50. Der Kurs kostet Fr. 60.-.



fotolia

pd

Kurzübersicht der Hypnose

Hypnose: Negative Erlebnisse auflösen

Erlebnisse und Ereignisse aus der Vergangenheit steuern unbewusst das Leben, die Gesundheit und die Krankheiten. Bei jedem Ereignis werden die dazugehörigen Emotionen, die aus früheren Erlebnissen im Unterbewusstsein gespeichert sind, aktiviert und neu abgelegt.

Erlebnisse, die sich in der Kindheit ereignet haben, summieren sich psychisch auf und lassen die Beschwerden entstehen. Die Hypnose als Therapie setzt bei den schlechten Erlebnisgefühlen an, neutralisiert diese und die psychischen und physischen Beschwerden reduzieren sich. Was ist Hypnose? Die Hypnose ist ein entspannter Zustand,



Die moderne Hypnosepraxis in Solothurn.

z.V.g.

in dem negativ laufende Referenzpunkte aus den vergangenen Erlebnissen und bestehenden Situationen aufgelöst werden. Der hypnotische entspannte Zustand ermöglicht, die negativen Erlebnisse zu erkennen. Eine Entbindung, die Trennung der Gefühle von den negativen Erlebnissen, lässt wieder die Objektivität zu, das Positive zu erkennen. Hypnose löst z.B. Wut,

Angst Depression, Schmerzen, Allergien, Panik und vieles mehr dauerhaft auf. pd

Hypnosepraxis Solothurn

Andreas Hersperger, NGH, Hypnosetherapeut und Hypnoseanalytiker
Bellacherstrasse 5
4513 Langendorf
032 558 64 63

EXMA VISION

Besuchen Sie unsere einzigartige Ausstellung Exma VISION an der Dünnerstrasse 32 in 4702 Oensingen.

Telefonische Voranmeldung erwünscht. 062 388 20 20

exma@sahb.ch
www.sahb.ch



Zahnarztpraxis
Dr. Sleiter

Informationsveranstaltungen am
08. März 2018 und 05. April 2018

„Feste Zähne an einem Tag!“
Eine Alternative zur Vollprothese!

Referent Dr. med. dent. Roberto Sleiter
Fachzahnarzt für Oralchirurgie

Ort Zahnarztpraxis Dr. Roberto Sleiter
Einschlagstrasse 2, 4622 Egerkingen

Zeit 18.30 bis 20.00 Uhr

Anmeldung per Telefon: +41 62 398 22 44
per E-Mail: praxis@dentalspecialist.ch

Wir freuen uns auf Sie.

Ihr Team der Zahnarztpraxis Dr. Roberto Sleiter
www.dentalspecialist.ch



Telefon 0848 752 752
www.schmerzzentrum.ch



Unsere Kompetenz gegen Ihre Schmerzen!



Wir bewegen Menschen.

Fahrdienst für Personen jeden Alters mit Handicap im Kanton Solothurn und in der ganzen Schweiz.

032 622 88 50

office@invamobil.ch



中华医术

Gesundheitszentrum für Traditionelle Chinesische Medizin

Akupunktur • Tuina-Massage • Kräutertherapie • Augenakupunktur



Die TCM (Trad. Chinesische Medizin) kann angewendet werden bei: Kopfschmerzen, Allergie, Hautkrankheiten, Frauenbeschwerden, Tinnitus, Magen- und Darmerkrankungen, Nacken- Rücken- und Gliederschmerzen, Schwindel, Blasenentzündung, Erschöpfungszustand, Unfruchtbarkeit, Wechseljahrsbeschwerden und nicht klar diagnostizierbaren Krankheiten.

Die Akupunktur nach Boel für Augen hilft bei trockener oder feuchter Makuladegeneration, Netzhauterkrankungen, trockenen oder tränenden Augen, erhöhtem Augendruck, Grünem Star, Grauem Star im Anfangstadium, Sehstörung, Augeninfarkt, Computer Vision Syndrom. Die Nadeln werden nicht ins Auge gestochen. Nach den Erfahrungen hat es mehr als 80% Erfolg.

Baslerstrasse 46 4600 Olten Tel: 062 968 18 18 www.tcm-fit.ch
(Wir sind an der Citykreuzung, zwischen UBS-Bank und Schuhhaus Vögel)