



EINWOHNERGEMEINDE  
**Recherswil**

*Hier  
lebt sich's  
gut*

# IGU - ZYTIG

AUSGABE 1 | JANUAR / FEBRUAR 2023

## BERUFSBILDUNG IN RECHERSWIL

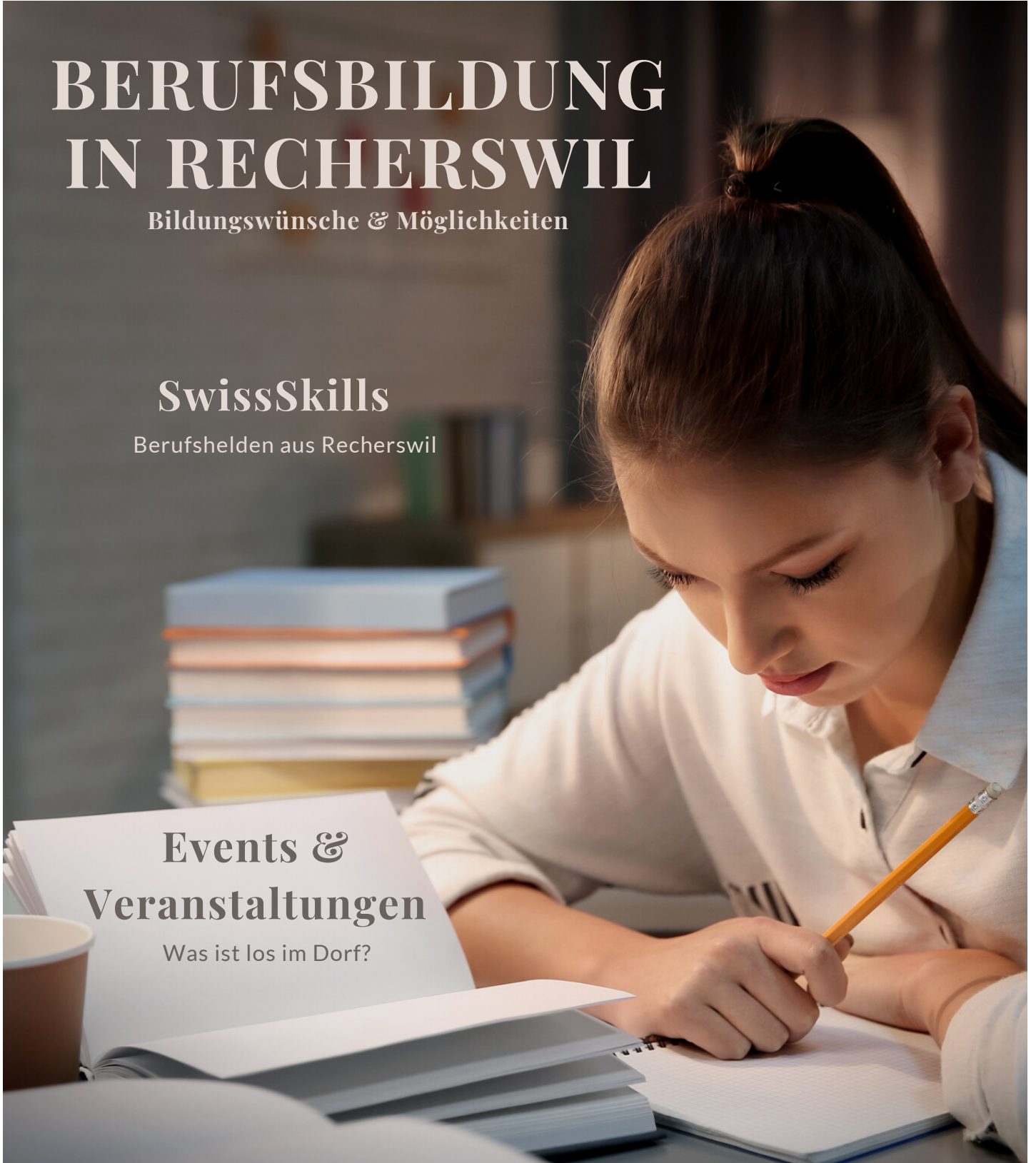
Bildungswünsche & Möglichkeiten

### SwissSkills

Berufshelden aus Recherswil

### Events & Veranstaltungen

Was ist los im Dorf?



# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER



## **Martifuture? Marti baut Zukunft**

Wenn wir aus Sicht der Bauwirtschaft in der heutigen Zeit positiv auffallen wollen, sprechen wir über die Nachhaltigkeit, die Kreislaufwirtschaft und die Energieeffizienz, möchten wir hingegen uns mit negativen Aspekten Gehör verschaffen, machen wir auf den Fachkräftemangel und die Energiekrise aufmerksam.

Wichtig ist eigentlich nur, dass wir auffallen, so dass uns die Jugend von Heute sieht und wahrnimmt. Sie muss Bock haben, mit uns gemeinsam die Zukunft mitzugestalten.

Mit #martifuture unternehmen wir alles damit die jungen Fachkräfte von Morgen bei uns Fuss fassen und wir gemeinsam den Weg in die Berufswelt gehen können.

Erfahren Sie in dieser Ausgabe mehr über die Möglichkeiten der Berufsbildung.

CEDRIC BERRUT  
AUSBILDUNGSVERANTWORTLICHER BAU  
MARTI AG SOLOTHURN



## INHALTE

### **3 BERUFSBILDUNG**

Bildungswünsche & Möglichkeiten

### **6 AUS DER SCHULE GEPLAUDERT**

Schulstart - Lichterfest - Lesenacht

### **9 SWISSKILLS**

Berufshelden aus Recherswil

### **13 FIT & GESUND**

zum Thema Halswirbelsäule

### **14 EVENTS & VERANSTALTUNGEN**

Was ist los im Dorf?

### **15 GARTEN-TIPPS**

Gärtnern bei Minustemperaturen

### **17 OEPFELBAUM RECHERSWIL**

Erlebnisreiches Jahr 2022

### **19 INSERATE / JUBILARE**

Gratulationen & Informationen

## IMPRESSUM

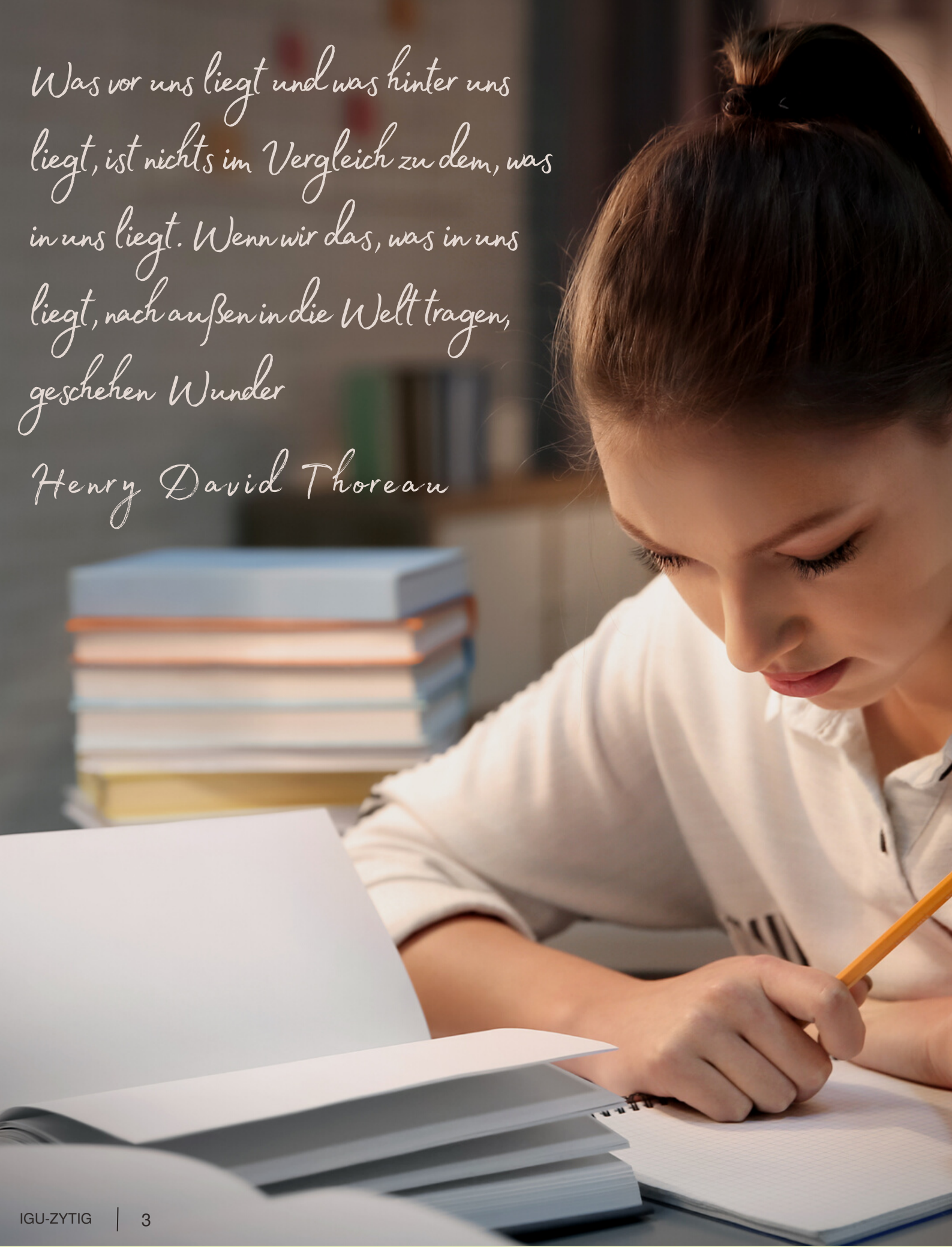
Kultur- und Sportkommission Recherswil  
Gemeindeverwaltung Recherswil  
Hauptstrasse 56  
4565 Recherswil

E-Mail: [kulturkommission@recherswil.ch](mailto:kulturkommission@recherswil.ch)



Was vor uns liegt und was hinter uns  
liegt, ist nichts im Vergleich zu dem, was  
in uns liegt. Wenn wir das, was in uns  
liegt, nach außen in die Welt tragen,  
geschehen Wunder

Henry David Thoreau



# MARTIFUTURE? MARTI BAUT ZUKUNFT

Die Marti AG Solothurn wurde 1928 gegründet, gehört zur Marti Holding und ist einer von rund 80 Konzern-Gesellschaften in der Marti-Holding, welche noch immer von der Familie Marti föderalistisch geführt wird.

Mit knapp 500 Mitarbeiter führen wir im Namen der Marti Gruppe Solothurn praktisch jede Baukompetenz aus. Unsere Tätigkeiten üben wir vor allem in "unserem Kanton" aus, sind aber auch in der ganzen Schweiz und in Teilen von Europa tätig. Als jüngster Erfolg dürfen wir uns über den Erhalt des Solothurner Unternehmerpreises 2023 als Pionierin der Kreislaufwirtschaft freuen. Weitere Informationen finden Sie auf [marti-solothurn.ch](http://marti-solothurn.ch)



- Kaufmann/-frau EFZ
- Baumaschinenmechaniker/-in EFZ
- Strassenbauer/-in EFZ
- Strassenbaupraktiker/-in EBA
- Maurer/-in EFZ
- Baupraktiker/-in EBA



**Wie wichtig die Berufsbildung ist, zeigt auch hier unser Pioniergeist und Engagement. Es lohnt sich, Zeit und Energie in das Bildungswesen zu investieren, damit wir unsere Branche weiter voranbringen können.** Nebst dem Lernplan fördern wir unsere Lernenden auch in den Selbst- und Sozialkompetenzen.

Gemeinsam mit den anderen Marti-Betrieben organisieren wir Camps, nehmen an Veranstaltungen teil und organisieren eigene Events. Wir laden ganze Schulklassen zu uns ein und zeigen ihnen die Marti Welt. Unsere Berufsbildner unterstützen sie bis zum erfolgreichen Abschluss bei der Lehre als:

Der Marti Spirit vernetzt uns Alle in einen Teil von etwas ganz Grosse - und wenn wir jemanden das Gefühl geben zu können, dazu zugehören, gelingt es uns, die ausgebildeten Berufsleute in unserer Branche oder noch besser in unserem Betrieb zu erhalten. So gewinnen wir den Kampf gegen den Fachkräftemangel. Auch dank der Unterstützung der Berufsfachschulen bei den Bauberufen können wir den jungen Menschen die Chance geben, die ihre Stärken vor allem im Handwerk haben, damit auch sie die schulischen Erwartungen erfüllen können. Die Weiterbildungsmöglichkeiten sind riesig und der Einstieg in die Sprossen der Karriereleiter kann bei der Marti AG Solothurn nach einem erfolgreichen Lehrabschluss und einigen Jahren Berufserfahrung angegangen werden...

Besuchen Sie unsere Seite zum Thema Berufsbildung auf: [marti-solothurn.ch/de/martifuture](http://marti-solothurn.ch/de/martifuture)

Im Lernenden-Team 2023 hat es noch freie Plätze – Bewirb Dich jetzt!

Gerne laden wir Sie ein, uns in der digitalen Welt zu besuchen und zu folgen...



Martifuture  
MartiSolothurn



#martifuture  
High Performance  
im Gubristunnel



Marti Gruppe Solothurn



## #martifuture







# AUS DER SCHULE GEPLAUDERT

In der letzten Sommerferienwoche herrschte im Schulhaus schon viel Betrieb. Die Lehrpersonen sind zurück aus den Ferien und bereiteten sich auf den Schulstart vor.

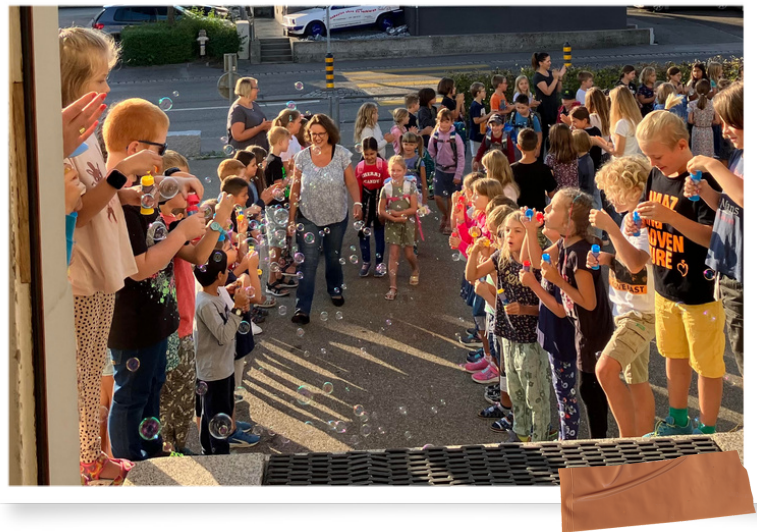
Am 16. August 2022 startete für die 293 Schüler und Schülerinnen der Kreisschule Recherswil/ Obergerlafingen das neue Schuljahr, vor allem für die Erstklässler und Erstklässlerinnen ein lang ersehnter Tag.



Alles bereit für den Schulstart!



Lesen, Schreiben, Rechnen, aber auch Musik, Werken und Sport stehen auf dem Stundenplan



Die Klassenlehrerin Frau Brigitte Studer führt ihre Erstklässler und Erstklässlerinnen durchs «Seifenblätterspalier» ins Schulhaus



Wichtige Themen werden im Klassenrat besprochen

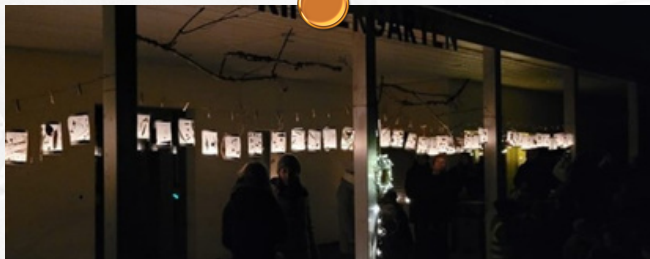


Sportunterricht mit Spiel und Spass und Geschicklichkeitsübungen



Französischunterricht in der 6a





Kindergarten Recherswil



Kindergarten Obergerlafingen

Mitte November fand in den Kindergärten wiederum das Lichterfest statt. Alle Kindergartenschüler und -schülerinnen bastelten Laternen und Windlichter, die die Kindergärten in ein zauberhaftes Licht tauchten.



Lesenacht in Obergerlafingen



Ebenfalls im November findet jeweils die schweizerische Lesenacht statt, die dieses Jahr unter dem Motto «Verwandlung» stand. In Zusammenarbeit mit «familie aktiv» organisiert die Schule dann jeweils die Erzählnacht. Die Kinder können im Schulhaus in Obergerlafingen einen Abend lang verschiedenen Geschichten lauschen, die von Erwachsenen erzählt und vorgelesen werden.

Unser diesjähriges Schulmotto lautet «Brücken bauen». Wo Menschen zusammenkommen, gibt es Meinungsverschiedenheiten und Missverständnisse. Das ist auch unter Kindern und in der Schule nicht anders. Streiten gehört zum Alltag und es muss erlernt und geübt werden. Mit dem Modell der «Streitbrücke» ([www.streitbruecke.ch](http://www.streitbruecke.ch)) haben wir eine Methode gefunden, die sich in der Schule gut umsetzen lässt und mit welcher sinnvolles Streiten erlernt werden kann. An schulinternen Weiterbildungen hat sich das Kollegium mit der Methode vertraut gemacht und in den kommenden Wochen wird nun für jeden Standort gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern eine Streitbrücke gebaut.



Weiterbildung zum Jahresmotto: Das Kollegium warm eingepackt in der kühlen Turnhalle



Die Lehrpersonen üben das Streiten auf der Streitbrücke

Die erste Hälfte des Schuljahres geht nun bald zu Ende, aber auch im zweiten Schulhalbjahr warten weitere Höhepunkte: Skilager, Frühlingsfest und natürlich Schulreisen werden geplant und von allen freudig erwartet.

Eva Grosjean-Sommer, Schulleiterin der REOG



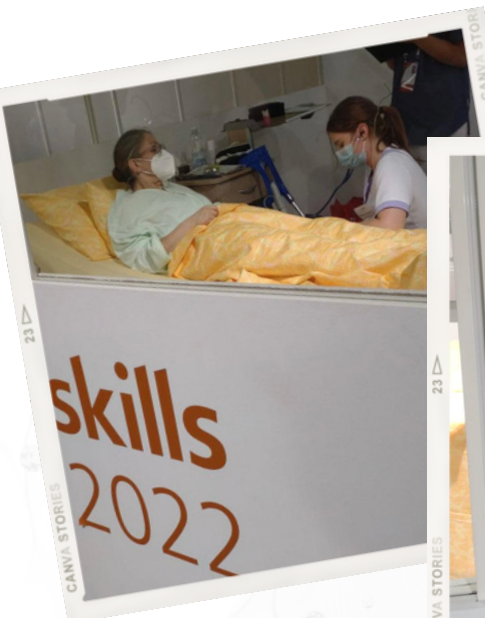
Lenja Elin  
Kaufmann



SwissSkills  
2022



Michelle  
Abegglen





**MICHELLE ABEGGLEN UND LENJA KAUFMANN HABEN AN DEN SWISSKILLS TEILGENOMMEN. IM INTERVIEW MIT ALEXANDRA BÜCHEL UND ROMAN SCHÖLL ERKLÄREN SIE IHREN WEG IM DUALEN BILDUNGSSYSTEM, IHREN WEG AN DIE SWISSKILLS UND WAS NOCH AUF SIE ZUKOMMEN SOLL.**

**Michelle, du hast deine Lehre als Fachfrau Gesundheit im vergangenen Sommer abgeschlossen, was sind deine Ziele – an was bist du derzeit dran?**

M: Ich habe, wie bereits erwähnt, meine Ausbildung als FaGe im Sommer in einem Altersheim abgeschlossen und bilde mich aktuell als diplomierte Pflegefachfrau HF weiter.

**Lenja, du hast deine Ausbildung auch abgeschlossen – als Bäckerin-Konditorin; was sind deine Ziele?**

L: Ich arbeite derzeit im 100% Pensum weiter und bin an einem Studium zur Lebensmitteltechnologin an der Fachhochschule interessiert. Ich werde aber schauen, was die Zeit so bringt.

**Ihr übt beide spannende Berufe aus. Auch Berufe, die viel Kraft zehren und aktuell nicht mehr ganz so oft ausgeübt werden. Was motiviert euch Tag für Tag, diesen Beruf weiterhin auszuüben?**

M: Man kommt am Abend nach Hause und weiss, dass man etwas Gutes getan hat. Die Bewohnerinnen und Bewohner des Altersheims sind dankbar und auch abhängig von uns - dem Pflegepersonal. Das ist eine grosse Wertschätzung aus meiner Sicht.

L: Es gibt für mich hier viele Sachen. Man leistet etwas und hat am Ende des Tages ein Produkt oder eine Arbeit, die man sauber abschliessen kann. Ich kann Verantwortung übernehmen – sei es für die ganze Organisation, die stimmen muss, für die Koordination der Mitarbeitenden oder auch für eine Bestellung. Ich lerne jeden Tag etwas dazu, wofür ich sehr dankbar bin.

**Bei dir Lenja, kann ich mir noch vorstellen, dass es als Bäcker-Konditorin manchmal Kräfte zehrend ist, ganz früh am Morgen aufzustehen. Ist das so?**

L: Es war manchmal herausfordernd, das stimmt. Ein gewisser Schlafrhythmus ist nicht vorhanden. Ich musste mich schnell daran gewöhnen, dass beispielsweise um 2 Uhr morgens Arbeitsbeginn war und am nächsten Tag die Schule um 8 Uhr begann. Man muss da etwas durchbeissen, irgendwann gewöhnt man sich auch etwas daran.

**Wie seid ihr beiden zu eurem Beruf gekommen? Was war eure Motivation, eine Lehre zu starten?**

M: Ich hatte Einfluss von meiner Mutter, die ebenfalls im Gesundheitswesen arbeitet. Ich bin sehr daran interessiert, den menschlichen Körper noch besser kennenzulernen. Wie funktioniert er? Was leistet er? Auch mag ich es sehr, mit Menschen zu arbeiten und diese beispielsweise bei meiner Arbeitsstelle auf ihrem letzten Lebensabschnitt zu begleiten und zu unterstützen.

L: Mein Vater war da sicher ausschlaggebend, durch sein Restaurant. Ich arbeite gerne mit den Händen und will verschiedene Lebensmittel Komponenten miteinander verbinden und so Neues kreieren. Mir war das Arbeiten mit den Händen wichtig - nach 9 Schuljahren hatte ich genug von der Schulbank.

**Ist euer jetziger Beruf auch euer Traum als Kind gewesen? Gab es da andere Vorstellungen?**

M: Ich hatte nicht wirklich einen Traumberuf. Mir war ab der Oberstufe einfach klar, dass ich ins Gesundheitswesen möchte.

L: Ich wollte immer als Astronautin oder Meeresbiologin tätig sein.

**Wir schwenken etwas um – vom Traum zur Realität. Ihr durftet im vergangenen September an den SwissSkills in Bern mitmachen. Wie seid ihr dazu gekommen?**

M: Bei uns hat der überbetriebliche Kurs (ÜK) das Ganze organisiert. Es gab eine E-Mail an alle FaGe mit Voraussetzungen für die Bewerbung. Die Kompetenznachweise durften nicht unter der Note 4.5 liegen, man musste seinen Lebenslauf dazulegen und man musste Jahrgang 2002 oder jünger haben. Insgesamt haben sich aber nur zwei beworben.

L: Es war pro Branche unterschiedlich: Es musste die 1. Ausbildung sein, man musste unter 20 Jahre alt sein und die beste Gesamtnote kantonale haben.

**Das klingt alles sehr bürokratisch und aufwändig. Was war euer Anreiz, um mitzumachen?**

M: Man wollte einfach dabei sein, damit man dabei gewesen ist. Schlussendlich hat man noch Zertifikate erhalten, die für eine spätere Bewerbung eine gewisse Bedeutung haben können.

**Wie lief der Tag für euch ab?**

M: Ich war insgesamt nur eine Stunde tätig. Man hat ein Fallbeispiel bekommen – die Situation war niemandem bekannt. Es war eine Spital-Situation, was für mich, die im Altersheim tätig ist, etwas herausfordernd war.

Es lief folgendermassen ab: Mir wurde das Fallbeispiel bekannt gegeben und ich durfte mich 30 Minuten in einem Raum vorbereiten und Notizen machen. Es gab dann verschiedene Arbeiten, wie zum Beispiel Medikamente richten und verabreichen. Das Ganze musste ich mit einem Schauspieler als Patienten absolvieren und hatte jederzeit 2 Experten im Rücken, die mir über die Schulter geschaut haben und meine Leistung bewertet haben.

L: Ich war insgesamt 8 ½ Stunden vor Ort. Wir hatten 4 Backstuben-Einrichtungen in Miniaturform, an denen wir uns austoben konnten. Wir konnten diese Einrichtungen vorher nicht besichtigen, was eine Herausforderung war: andere Geräte, andere Masse. Wir hatten verschiedene Oberbegriffe, wobei wir für jeden Oberbegriff 3 Produkte herstellen mussten, die etwas verschiedenes beinhalten: Einmal glasiert, einmal nicht etc. Dabei wurden wir von Experten beurteilt, die in diesem Beruf Schweizer- und Weltmeister geworden sind.

**Lenja, Michelle, ihr seid wahrhaftige Berufshelden – ihr habt bewiesen, was ihr könnt. Wir wünschen euch auf eurem weiteren Berufsweg alles Gute und danken euch sehr für das Interview!**

### Was sind die SwissSkills?

Die SwissSkills werden auch die zentralen Berufsmeisterschaften genannt. Sie bieten inspirierende Einblicke in die grosse Vielfalt der Schweizer Lehrberufe. Die besten jungen Berufsleute der Schweiz stehen während einem fünftägigen Grossevent im Einsatz. Besucherinnen und Besucher konnten ihnen bei der Arbeit über die Schultern blicken und viele Berufe sogar selbst ausprobieren.

Die SwissSkills in Bern fanden im Jahr 2022 zum dritten Mal statt. Insgesamt wurden 150 Berufe präsentiert; so viele wie noch nie!

Text: Alexandra Büchel & Roman Schöll

Der bereits seit über 20 Jahre beliebte Recherswiler Jassplausch konnte am 19. November 2022 nach einer grösseren Pause wieder durchgeführt werden. 52 Jasserinnen und Jasser, davon 24 aus Recherswil, kämpften um die besten Plätze im Gemeindesaal Recherswil.

Jasstechnisch war es ein lockerer Wettkampf. Nach insgesamt fünf Runden à 12 Spiele des Passenjass konnte der Erstplatzierte Heinz Kummer mit 5109 Punkten das Spiel gewinnen. Beachtlicherweise betrug der Abstand zwischen dem ersten und zehnten Platz lediglich 133 Punkte – so lag bis zur letzten Runde noch alles drin, um den Hauptgewinn zu holen. Mitmachen lohnte sich: Für jede Person stand auf dem Gabentempel ein Preis bereit.

Das Organisationskomitee blickt auf einen gelungenen Anlass zurück. Nach einem reichhaltigen Abendessen und einer feinen Cremeschmitte, bei denen Kameradschaften gepflegt und neue Kontakte geknüpft werden konnten, durfte Martin Rohn bereits bei der Rangverkündigung die Durchführung für das nächste Jahr anpreisen – am 18. November 2023. Bei dieser Gelegenheit bedankte er sich sogleich beim ganzen Team für die tatkräftige Unterstützung und den reibungslosen Ablauf sowie bei den Jasserinnen und Jassern für den geselligen Nachmittag.



Die Top 5 der 52 Jasserinnen und Jasser v.l.: Heidi von Siebenthal, Elsbeth Schöni, Alexandra Schöll, Rolf Späti, Heinz Kummer

Ein Bericht von Robert Mathis und Roman Schöll



# Berufswahl

## was passt zu mir?



**„Wähle einen Beruf, den du liebst, und du brauchst keinen Tag in deinem Leben mehr zu arbeiten“.**

Dieses Zitat von Konfuzius könnte aktueller nicht sein. Kaum eine Generation hatte eine derart große Auswahl an Arbeitsfeldern und war so frei in ihrer Berufswahl, als unsere.

Dies führt jedoch zu einer hohen Erwartungshaltung seitens der Gesellschaft sowie von uns selbst, DEN Job zu finden, der nicht nur Geld bringt, sondern uns gleichzeitig ein Leben lang erfüllt und Freude bereitet.

Wenn es um das Thema Berufswahl oder berufliche Neuorientierung geht, haben wir oft Dinge im Kopf wie: „Ich muss nur lange genug überlegen, dann weiss ich schon, was ich werden will oder was ich verändern möchte.“

Wir alle sind zu einem Zeitpunkt in unserem Leben mit der Frage der Berufsentscheidung konfrontiert: Was möchten wir mit der Menge an Zeit, die wir auf der Arbeit verbringen, tun? Und es ist eine grosse Menge: wir verbringen durchschnittlich 80 000 Stunden unseres Lebens mit unserer Arbeit.

Einige Menschen wussten schon immer was sie werden wollten, andere haben eine grobe Ahnung und dann gibt es auch die, die so gar keine Idee haben.

Oft führt der Druck der Vorstellung, dass man diesen gewählten Beruf ein Leben lang ausführen soll, zu einer Art Blockade. Aber ist es heute nicht viel mehr so, dass wir uns immer wieder im Leben neu orientieren dürfen? Wir uns vielleicht selber erst später so richtig kennen lernen und wissen, was unser Ding ist?

Sei Dir bewusst - Auch wenn du dein Ding machst, wird nicht jeder Tag Sonnenschein sein. Es werden immer mal wieder Schwierigkeiten auf dich zukommen, und du wirst genauso Aspekte an der Arbeit finden, die dir nicht so Spass machen. Woran aber erkennst du dann, dass du deine Leidenschaft gefunden hast? Gute Hinweise sind, dass du montags gerne aufstehst um zur Arbeit zu gehen, dich deine Arbeit erfüllt und sich dein Job nicht wie Arbeit anfühlt.

coiffeur  
**arte** damen+herren

**20 Franken  
GUTSCHEIN**

**für Ihren ersten  
Coiffeurbesuch**



Petra Rickenbach  
Florastrasse 25  
4565 Rechterswil  
032 675 22 01  
coiffeurarte-recherswil.ch



Kaum ist der Weihnachtszauber aus dem Haus, holen wir die Konfetti raus. Vorfreude ist bekanntlich die schönste Freude. Nicht mehr lange und die schönste Zeit im Jahr beginnt aufs Neue.

Wenn der Duft von Schenkeli in der Luft liegt, Konfetti den Boden dekorieren und die Töne der Guggenmusik durch die Gassen dröhnen, dann ist es soweit, es ist Faschnachtszeit. Während sich die Fasnacht in den Städten ausbreitet, haben die Dörfer immer mehr Mühe ihre Dorrfasnacht am Leben zu erhalten. Mancherorts scheint sie gar vom Aussterben bedroht zu sein.

Der TV Obergerlafingen organisiert gemeinsam mit familie aktiv am schmutzigen Donnerstag, **16. Februar 2023** den traditionellen Kindermaskenball. Dieser beginnt um **14.01 Uhr** beim Schulhaus in Obergerlafingen mit einem Umzug. Mit der «Chindergugge Sprisseli» ziehen wir durchs Dorf und verbreiten närrische Freude und Lebenslust. Anschliessend findet der Maskenball wie gewohnt in der MZH statt. Traditioneller Ausklang, wie immer mit den Igschränzer. Wir freuen uns auf viele fantasievolle, bunte Kostüme und lachende Gesichter. Also, ran an die Nähmaschine, Heisskleber oder zum Kostümverleih und rein in das bunte Treiben der 5. Jahreszeit!

Nach einer Pause findet am Freitag, **17. Februar 2023** wieder der Erwachsenen-Maskenball unter dem Motto «Disco» statt, durchgeführt vom SCO. Treffpunkt ab **20.29** Uhr in der MZH Obergerlafingen. Eintritt kostet Fr. 5.00.

## Chesslete in Recherswil

Die Recherswiler «Boroblätter Giele» haben in der Vergangenheit verschiedene kulturelle Anlässe für das Dorf organisiert oder tatkräftig unterstützt. Dieses Jahr haben sie nach über 5-jährigem Bestehen einen Verein gegründet. Neu übernehmen sie den Lead des Oberchesslers. Start mit Chesslerhemmli um **05.01 Uhr beim Schulhaus in Recherswil**. Abgerundet wird die **Chesslete** mit einer feinen Mehlsuppe.

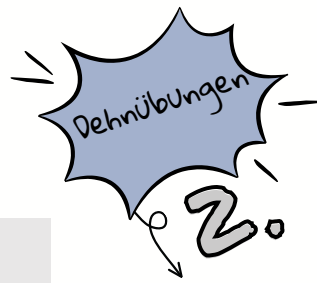
Willst auch du dich für Traditionen und Aktivitäten im Dorf einsetzen? Der Familienverein «familie aktiv» freut sich immer über Verstärkung! Unter [www.familieaktiv.ch](http://www.familieaktiv.ch) oder bei unserer Präsidentin Annegret Rhiner, Telefon 032 675 78 23 bekommst du weitere Informationen.

Priska Dauwalder - Familie Aktiv





# Fit & gesund



## HEUTE ZUM THEMA HALSWIRBELSÄULE

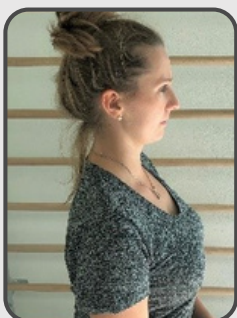
Die Halswirbelsäule ist ein komplexer Körperabschnitt mit vielen verschiedenen Gelenken, Bändern und kleinen Muskeln. Die vielen verschiedenen Gelenke ermöglichen der Halswirbelsäule grosse Bewegungsmöglichkeiten, was für den Menschen zur Orientierung im Alltag sehr wichtig ist. Die Möglichkeit zur grossen Mobilität macht die Halswirbelsäule jedoch auch anfällig auf verschiedene Problematiken und Beschwerden, welche sich in Nackenbeschwerden und/oder -Blockaden, Kopfschmerzen oder sogar Schwindel äussern können. Oftmals werden diese Beschwerden durch eine vom Alltag (z.B. Sitzhaltung am Arbeitsplatz) ausgelöste Fehlhaltung verursacht. Primär ist deshalb das Ziel einer Therapie alte Verhaltensmuster zu korrigieren. Oftmals kann bereits eine ergonomische Anpassung am Arbeitsplatz Vieles bewirken.



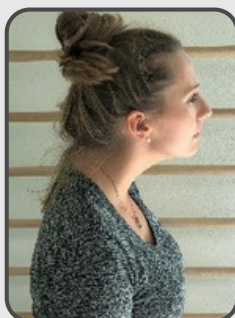
### Ziel:

Optimale Stellung und aktive muskuläre Stabilisation der Halswirbelsäule

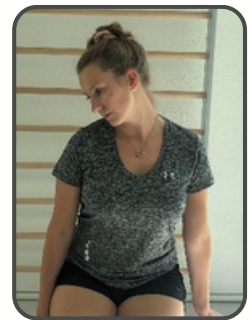
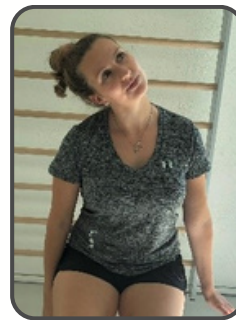
- Ausgangsstellung im Sitz oder Stand, Kinn nach hinten schieben und Hinterkopf lang machen
- Bewegung 15x repetieren und für ca. 10 Sekunden halten



"richtig"



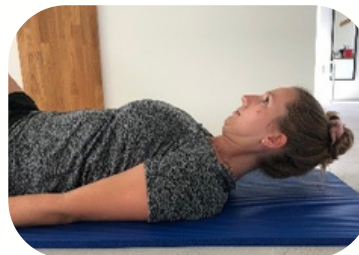
"falsch"



### Ziel:

Entspannung der Nackenmuskulatur

- Ohr zur Schulter ziehen und eine gleichseitige Rotation machen (schräg nach unten schauen)
- Ohr zur Schulter ziehen und eine gegenseitige Rotation machen (schräg nach oben schauen)
- Vorsicht: Schulter sollen unten bleiben



### Ziel:

Trainieren der Kraft-Ausdauer

- Ausgangsstellung in Rückenlage auf harter Unterlage (z.B. Yoga-Mätteli)
- Einstellung des Nackens wie beim „Chin tuck“
- Sanftes Abheben des Kopfes für nur 1-2 cm
- Position halten für 5 Sekunden und 10x repetieren soll.

### Gruppenangebot:

Montag 19:00 Funtone (aktives Rumpfttraining)  
Dienstag 18:30-19:25 Pilates  
Donnerstag 18:00-18:55 Pilates  
Freitag 09:30-10:20 Rückbildungspilates

### Präsentiert von:



Tel: 032 675 26 26  
Whatsapp: 079 127 17 14  
Mail: info@physiotherapie-recherswil.ch  
www.physiotherapie-recherswil.ch

# FEBRUAR

2023

## 07. Februar 2023

Gemeinsames Mittagessen  
Rest. Kastanienbaum, Recherswil  
Kontakt: Therese Loosli - 032 675 75 15  
oder Haas Elisabeth 032 675 37 63

## 16. Februar 2023

Chesslete  
Kultur- und Sportkommission

## 16. Februar 2023

Kindermaskenball  
[www.familieaktiv.ch](http://www.familieaktiv.ch)

## 17. Februar 2023

Erwachsenen-Maskenball  
[www.familieaktiv.ch](http://www.familieaktiv.ch)

## 19. Februar 2023

Mittagessen für alleinstehende Frauen  
Rest. Kastanienbaum, Recherswil  
Kontakt: Therese Loosli - 032 675 75 15  
oder Haas Elisabeth 032 675 37 63

# MÄRZ

2023

## 07. März 2023

Generalversammlung  
Vereinskonvent

## 07. März 2023

Gemeinsames Mittagessen  
Rest. Kastanienbaum, Recherswil  
Kontakt: Therese Loosli - 032 675 75 15  
oder Haas Elisabeth 032 675 37 63

## 19. März 2023

Mittagessen für alleinstehende Frauen  
Rest. Kastanienbaum, Recherswil  
Kontakt: Therese Loosli - 032 675 75 15  
oder Haas Elisabeth 032 675 37 63



# APRIL

2023

## 04. April 2023

Gemeinsames Mittagessen  
Rest. Kastanienbaum, Recherswil  
Kontakt: Therese Loosli - 032 675 75 15  
oder Haas Elisabeth 032 675 37 63

## 12. - 22. April 2023

Theater Igu Halle  
<https://www.theatergruppe-recherswil.ch>

## 16. April 2023

Mittagessen für alleinstehende Frauen  
Rest. Kastanienbaum, Recherswil  
Kontakt: Therese Loosli - 032 675 75 15  
oder Haas Elisabeth 032 675 37 63



# BAUERSCHWALLER

Urban Farmer

Diverse Produkte ab Hof!  
Besuchen Sie uns unter:  
[www.bauerschwallier.ch](http://www.bauerschwallier.ch)



## Dominik Lüdi

Ich bin Ihr Mann für Elektroinstal-  
lationen und Telekommunikation  
und Sorge auch in Ihrer Region  
für Spannung.



AEK AG  
4562 Biberist  
032 672 32 51  
[www.aek.ch](http://www.aek.ch)



# GÄRTNERN BEI MINUS-TEMPERATUREN

## GEWISSE PFLANZEN SIND AUF FROST ANGEWIESEN, DAMIT SIE KEIMEN KÖNNEN. HEUTE BENENNT MAN DIESE PFLANZEN NICHT MEHR ALS FROSTKEIMER SONDERN ALS KALTKEIMER.

Diese Samen besitzen eine Schutzschale, diese gehen nur durch den Frost auf, d.h. minus Temperaturen bis zu -4°C. Wenn es kälter ist, gibt es zum Teil einen Stillstand. Schnee ist dabei hilfreich. Er begünstigt, dass die Bodentemperaturen zwischen -4 bis 0 ° C bleiben und zudem hält er den Boden noch feucht. Der schmelzende Schnee hilft die Samenschale porös zu machen.

Die Samen können zwischen November und Februar direkt ins Freiland gesät werden. Vielleicht keimen dann nicht alle Samen die wir gesät haben. Die Samen können auch in Saatschalen gesät werden und dann nach draussen gestellt und feucht gehalten werden oder man macht ein künstliches Kältehaus.

### Welche Pflanzen sind Kaltkeimer KK?

**Blütenstauden:** Christrose (*Helleborus niger*), Pfingstrose (*Paeonia*), Schlüsselblume (*Primula veris*), Kuhschelle (*Pulsatilla vulgaris*), Alpenveilchen (*Cyclamen*), Gemeiner Frauenmänneli (*Alchemilla xantochlora*), Waldrebe (*Clematis*), Echtes Mädesüss (*Filipendula ulmaria*).

Zwei speziell schöne Stauden sind der Diptam (*Dictamnus albus*) und der Teufelsabbiss (*Succisa pratensis*).



Diptam



Teufelsabbiss

**Kräuter:** Schnittlauch *Allium schoenoprasum*, Dill *Anethum graveolens*, Salbei *Salvia glutinosa*, Waldmeister *Galium odoratum*, Arnika *Arnica montana*, Bärlauch (*Allium ursinum*).

Ich persönlich säe kein Pflanzen in Saatschalen. Ich säe direkt ins Freiland und freue mich schon jetzt auf den Frühling, auf die ersten Keimlinge. Je nach Temperaturen und Pflanze braucht es aber zum Teil viel Geduld, wann die Pflanzen keimen oder ob überhaupt. Bei einigen Pflanzen muss man sogar auf einen zweiten Frühling warten.

Samen von Kaltkeimer kann man in der Saatgutbibliothek Solothurn (SaBiSo) kaufen oder dann Stauden bei **M. Gasche**, urtica Wildstaudengärtnerei in Etziken. Nun wünsche ich ganz viel Vorfreude auf die ersten Blüten.

Bild und Text: Annegret Rhiner

Quelle: [www.urtica-naturgätnen.ch](http://www.urtica-naturgätnen.ch), M.Gasche, urtica wildstauden, etziken.

Möchten Sie einen  
Gartenkurs besuchen?

Melden Sie sich bei:

Annegret Rhiner

079 896 75 53  
[famrhiner@bluewin.ch](mailto:famrhiner@bluewin.ch)

## EIN VOLLER ERFOLG

Vreni Winterhalder hat vor 30 Jahren das Essen im Restaurant Kastanienbaum ins Leben gerufen. Eigentlich wollten wir's nur im Winter machen, doch die Pensionäre wünschten es für das ganze Jahr.



Vreni Winterhalder, Dori Wyss, Frieda Urech sind beim ersten Essen und heute noch dabei.

Vreni hatte einen guten Draht zu den Leuten und konnte sie alle motivieren und es wurde auch für die Familie Loosli im Kastanienbaum am 1. Dienstag im Monat fast wie eine Familie!

Ein herzliches Dankeschön geht an

- die Einwohnergemeinde
- Rolf Binggeli für die Chlausensäcke
- an die beiden Pfarrgemeinden.

Am 4. Oktober haben wir eine kleine Feier zum 30. gemacht. Pius Feierabend hat es musikalisch umrahmt.



*Chömet cho  
luege, es  
würdi üs  
freue..  
es isch für  
aui!*

### Mittendessen am Dienstag

Die Mittagessen finden an folgenden  
Dienstagen statt:

07. Februar  
07. März  
04. April  
02. Mai  
06. Juni  
04. Juli  
08. August  
05. September  
03. Oktober  
07. November  
05. Dezember

Abmeldungen bis Freitag 08.30 Uhr  
bei Haas Elisabeth 032 675 37 63  
oder Therese Loosli 032 675 75 15

### Mittagessen für alleinstehende Frauen

Die Mittagessen finden an folgenden  
Sonntagen statt:

19. Februar  
19. März  
16. April  
21. Mai  
18. Juni  
16. Juli  
20. August  
17. September  
19. November  
17. Dezember

Abmeldungen bis Freitag 08.30 Uhr  
bei Haas Elisabeth 032 675 37 63  
oder Therese Loosli 032 675 75 15



## DER OEPFELBAUM RECHERSWIL BLICKT DANKBAR AUF EIN ERLEBNISREICHES JAHR 2022 ZURÜCK

Die ruhige und besinnliche Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr erlaubt es uns jeweils, einen Blick zurück ins vergangene Jahr zu werfen. Auch wir vom Oepfelbaum Recherswil blicken dankbar auf ein höchst erlebnisreiches Jahr 2022 zurück und möchten Sie, liebe Leserinnen und Leser, im Folgenden an unserem kleinen Jahresrückblick teilhaben lassen:

Nach dem Einzug im November 2021 in unseren Neubau in Recherswil stand der Jahresanfang 2022 ganz unter dem Motto «einrichten und gut einleben», was sowohl für unsere Bewohnerinnen und Bewohner als auch für das Personal im Oepfelbaum Recherswil galt.

Im Laufe des Frühjahrs wurde der Oepfelbaum je länger je mehr mit Leben gefüllt und zu einem familiären Zuhause voller Geborgenheit für unsere Bewohner. Zu diesem Aufblühen des Oepfelbaums tragen die täglichen Begegnungen mit der Dorfbevölkerung, die regelmässigen Besuche der Kita Zwergenwelt und die monatlichen Treffen der Landfrauen Recherswil, welche unsere Bewohner in ihr vielseitiges Aktivitätenprogramm mit einbeziehen, enorm viel bei. Als «Haus der offenen Türen» fördern wir diesen Austausch, wenn immer möglich, da dieser für das Wohlbefinden unserer Bewohner von unschätzbarem Wert ist. Im Laufe des Sommers lud der Oepfelbaum abwechslungsweise alle Bewohner zu einem Bräteln auf der schönen Restaurantterrasse ein und am 1. August durften wir zum Nationalfeiertag wunderbare Alphornklänge geniessen.

Im Herbst standen gleich zahlreiche Highlights auf dem Programm: zuerst führte der Bewohnerausflug uns in Toni's Zoo nach Rothenburg inklusive Carfahrt und einem feinen Mittagessen im Restaurant. Danach wurde dem Einleben in Recherswil mit unserem rauschenden Einweihungsfest die Krone aufgesetzt. Als Gewinnerin des Ballonwettbewerbs durften wir Frau Mona Schmid aus Recherswil mit einem 200.- Oepfelbaum Restaurantgutschein beschenken – herzlichen Glückwunsch an dieser Stelle nochmals. Ihr Ballon flog sage und schreibe 261km weit und wurde in Brigels von Herrn Bundi gefunden und an uns retourniert.

Des Weiteren besuchten unsere Bewohner den Recherswiler Herbstmarkt mit den unzähligen handgemachten Kunstwerken. Und zu guter Letzt wurde an unserem hauseigenen Oktoberfest das Tanzbein geschwungen und dabei Brezel sowie die Musik von Charles von Büren geniessen.

In der Adventszeit erstrahlte der Oepfelbaum in einem besonders festlichen Kleid, um die Bewohner und unsere Gäste auf Weihnachten einzustimmen. Am 6. Dezember bekamen wir Besuch vom Samichlaus und seinem Schmutzli, der uns mit Leckereien beschenkte. Schliesslich durften unsere Bewohner im Dezember ein 3-gängiges Weihnachtsessen der Superlative mit ihren Angehörigen im Oepfelbaum geniessen und dabei das schöne Jahr ausklingen lassen.

An dieser Stelle bleibt uns nur Ihnen allen, liebe Leserinnen und Leser, ein herzliches Dankeschön auszusprechen für die zahlreichen wertvollen Begegnungen mit uns allen im Oepfelbaum Recherswil.





## Altpapier:

Mittwoch - 15.02.2023  
 Mittwoch - 24.05.2023  
 Mittwoch - 23.08.2023  
 Mittwoch - 15.11.2023



## Grünentsorgung / Häckselgut:

Donnerstag - 16.02.2023  
 Donnerstag - 09.03.2023  
 Donnerstag - 30.03.2023  
 Donnerstag - 30.03.2023  
 Donnerstag - 13.04.2023  
 Donnerstag - 27.04.2023  
 Donnerstag - 11.05.2023  
 Donnerstag - 25.05.2023



## Karton:

Donnerstag - 23.03.2023  
 Donnerstag - 11.05.2023  
 Donnerstag - 13.07.2023  
 Donnerstag - 21.09.2023  
 Donnerstag - 23.11.2023

## 50 JAHRE SENIORENTURNEN



Wir freuen uns über

### 50 JAHRE Seniorenturnen „Fit ab 60“ in Recherswil

Turnstunden, Donnerstag von 15.30 – 16.30 Uhr  
 in der Iguhalle.

Herzlich willkommen!

Die Turnerinnen:

Waltraud B. Madeleine H. Anita St.  
 Dora St. S. Graber  
 ROSMARIE ST. Thilda W. Zita G.  
 Annaliese K. Erika M.  
 R. B. W. Rosa A. Liselotte F.  
 Lolli L. Theres G. Maja St. Alice S.  
 Rosmarie R. Kerena Sch. Rita P. Lotte S.  
 Theres J. Elisabeth H. Myrta Ho



# INSERATE / JUBILARE

Gibts ein Jubiläum zu feiern? Steht eine Hochzeit an? Wurde ein neuer Einwohner geboren? Möchten Sie mit einem Nachruf jemandem gedenken? Gerne publizieren wir Ihre Anzeige auf dieser Seite.

## HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

### Herzlichen Glückwunsch!

Wir gratulieren  
Peter und Christine  
Berchtold zur  
Goldenen Hochzeit  
(50 Jahre verheiratet)  
(13.10.2022)



Die Gemeinde Recherswil

### Herzlichen Glückwunsch!

Wir gratulieren  
Marie Luise Kubli  
zum 80. Geburtstag  
(05.11.1942)



Die Gemeinde Recherswil

### Herzlichen Glückwunsch!

Wir gratulieren  
Emil Kaufmann  
zum 93. Geburtstag  
(08.11.1929)



Die Gemeinde Recherswil

### Herzlichen Glückwunsch!

Wir gratulieren  
Susanne Graber  
zum 94. Geburtstag  
(01.01.1929)



Die Gemeinde Recherswil

### Herzlichen Glückwunsch!

Wir gratulieren  
Erika Kummer  
zum 96. Geburtstag  
(13.01.1927)



Die Gemeinde Recherswil

## NICHT VERPASSEN

**KINDER FASNACHT**  
"Schmutzig  
Donnschti"

Preisverleihung  
für die schönste,  
selbstgebastelte  
Kindermaske

14.01 Uhr Fasnachtsumzug  
mit anschliessendem Kindermaskenball  
MZH Obergerlafingen

SCHLITTSCHUHCLUB OBERGERLAFINGEN PRÄSENTIERT

**MASKENBALL  
OBERGERLAFINGEN**

MOTTO: "DISCO"

MIT DJ  
RÖFE

17.02.23 20:29  
MEHRZWECKHALLE OBERGERLAFINGEN

speiser-  
Recherswil Beschriftungen.ch 032 675 34 35

**BSU**

**Ihre beste  
Verbindung  
zwischen  
Stadt und Land**

Busbetrieb Solothurn und Umgebung  
Telefon 032 622 37 22

[www.bsu.ch](http://www.bsu.ch) & [info@bsu.ch](mailto:info@bsu.ch)

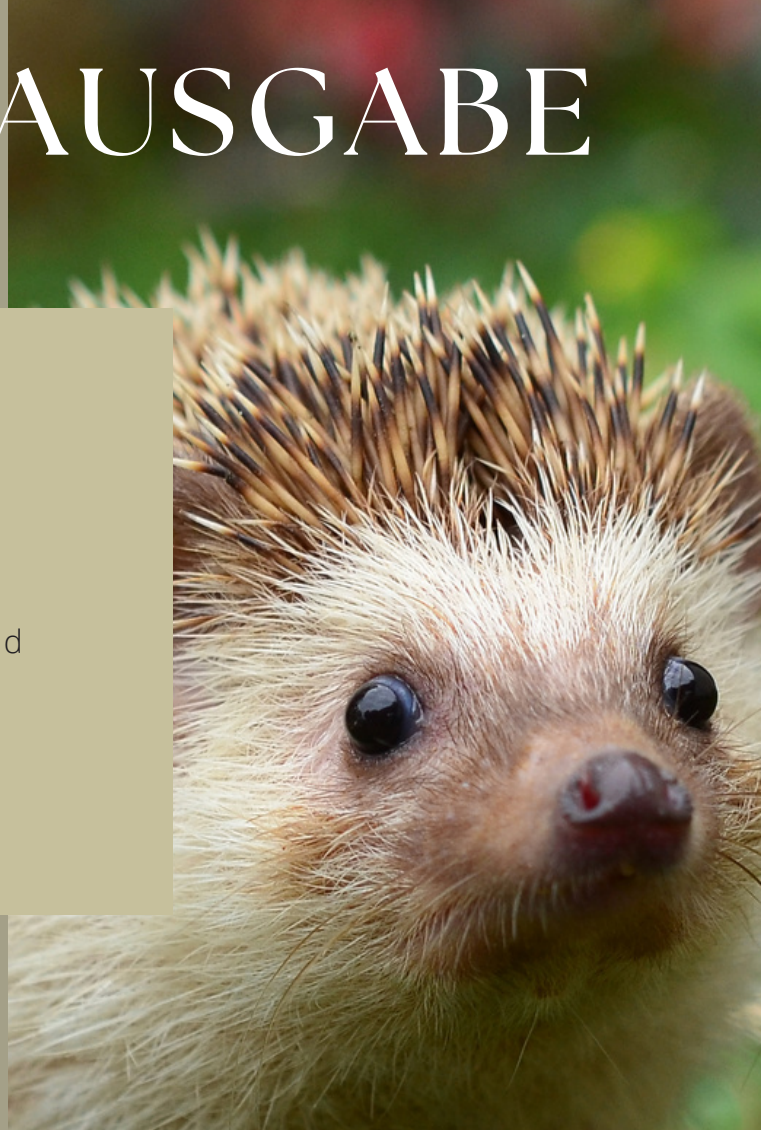


# NÄCHSTE AUSGABE

Die nächste Ausgabe erscheint  
**Anfangs April 2023.**  
(Redaktionsschluss 06.03.2023)

Haben Sie einen Beitrag für die Igu-Zytig? Planen Sie einen Event im Dorf und möchten diesen publizieren lassen?

Melden Sie sich bei der Redaktion der Igu-Zytig. Wir freuen uns über Ihren Beitrag!



Krankenkassen unterstützen  
dein Fitnesstraining!

## UNSER ANGEBOT FÜR DICH

### 10% AUF EIN 6-MONATE-ABO

### 20% AUF EIN 1-JAHRES-ABO

- \* Gilt nur gegen Abgabe dieses Inserats.
- \* Ist Nicht kumulierbar mit anderen Aktionen/Rabatten.
- \* Gilt nicht für Abo-Verlängerungen.



Du findest uns in Recherswil, T 032 675 42 41 und in Solothurn,  
T 032 623 70 55, [www.athena-fitnesspark.ch](http://www.athena-fitnesspark.ch)

Besuche uns auf Facebook

