



EINWOHNERGEMEINDE
Recherswil

*Hier
lebt sich's
gut*

IGU - ZYTIG

AUSGABE 3 | MAI / JUNI 2023

FERIENANGEBOTE IN UND UM RECHERSWIL

Angebote für Daheimbleibende

Events & Veranstaltungen

Was ist los im Dorf?



LIEBE LESERIN, LIEBER LESER



In dieser Ausgabe der Igu-Zytig geht es um «Ferien zu Hause» oder was man im Sommer hier in der Gegend alles machen kann.

Naturliebend, mit vier Kindern und einem Hund bin ich viel draussen unterwegs. Gerade in den warmen Monaten gibt es hier so viel zu entdecken.

Einer meiner Lieblingswege ist das «Wurzelwägli» entlang dem Luterbrunnen. Vorbei an der Kneippstelle, die das ganze Jahr über genutzt werden kann. Im Sommer lädt der immer kalte Bach zum Abkühlen ein.

Weiter geht der schmale Weg Richtung Willadingen. Spuren von Dachs und Hirsch habe ich da schon gesehen. Ein richtiger Märliweg. Er endet an einem der schönsten Plätze hier in der Gegend. Bei den Quellen. Wo das Wasser aus dem Boden kommt und all die verschiedenen Bächlein zusammen laufen.

Dieser magische Ort lädt zum Verweilen ein.

Wir wünschen euch einen schönen Sommer.

M. Schwaller

MONICA SCHWALLER
WWW.BAUERSCHWALLER.CH

INHALTE

3 FERIEN ZU HAUSE

Was gibt es in und um Recherswil zu erleben & entdecken?

11 VEREINSWESEN

Gemischter Chor - Smovey Frauen - Jubla Fantasia - Schützengesellschaft

14 MAITANGLI

Früher & Heute

15 FIT & GESUND

zum Thema Hüfte

16 OEPFELBAUM RECHERSWIL

Wir holen den Sommer in den Oepfelbaum

17 VERANSTALTUNGEN & EVENTS

Was ist los im Dorf?

19 INSERATE / JUBILARE

Gratulationen & Informationen

IMPRESSUM

Kultur- und Sportkommission Recherswil
Gemeindeverwaltung Recherswil
Hauptstrasse 56
4565 Recherswil

E-Mail: kulturkommission@recherswil.ch

*Urlaub ist die Kunst nichts zu tun
ohne sich zu langweilen.*





stay at Home

F E R I E N Z U H A U S E

Recherswil



Manche verbringen ihre Ferien am liebsten daheim. Früher erntete man dafür Mitleid. Jetzt heisst das nicht mehr Balkonien oder Uhu-Ferien sondern "**Stacycation**" - und ist angesagt.

Urlaub in der Ferne ist für viele mehr als eine Reise. Für manche Menschen ist es ein Statussymbol, für andere eine Selbstverständlichkeit und für den Rest ein grosses Abenteuer.

Und dann kam der Moment als mehrere Promis in amerikanischen Late-Night-Shows Tipps für Urlaub zu Hause abgaben. Youtube Videos, Flitterwochen zu Hause.. alles war dabei.. und kurz darauf kam.. Ihr wisst schon ... Corona und es blieb gar nicht viel anderes übrig als zu Hause zu bleiben. Und zack.. war es eben IN zu Hause zu bleiben!

Wir geniessen den Sitzplatz im Garten, entdecken die umliegenden Regionen und schonen dabei das Portemonnaie und die Umwelt. "Stacycation" ist übrigens ein Kunstwort, das sich aus den englischen Wörtern für "Bleiben" und "Ferien" zusammensetzt.

Noch was spricht fürs zu Hause bleiben.. und nochmals ein neues Wort: Over-Tourism. Das Wort wird benutzt, wenn zu viele Touristen an denselben Ort fahren. Venedig leidet zum Beispiel unter Over-Tourism, oder die Galapagosinseln. Besonders schlimm ist es auf Island. Dort kommt inzwischen auf jeden vierten Einwohner ein Tourist.

Hier sind Ideen für Ferienaktivitäten, bei denen sowohl Stubenhocker als auch Abenteuerer auf ihre Kosten kommen - und das erst noch in der Region!

Und für alle die verreisen: Geniesst es! Sammelt schöne Erinnerungen und lasst es Euch gut gehen. Auf einen schönen Sommer für uns alle - egal wo und wie wir diesen verbringen.



Die Gemeinde Recherswil beteiligt sich am Saison-Abi des Schwimmbad Eichholz. Der Betrag kann auf der Gemeindeverwaltung bis zum 31. Oktober 2023 abgeholt werden. Dazu bitte einen Ausweis und die Quittung des Saison-Abis mitbringen.

Ferieninsel im Herbst Solothurn

9. bis 13. Oktober 2023

Ferieninsel «Herbst»

In den Herbstferien bietet die Jugendarbeit Solothurn, Langendorf, Bellach und Zuchwil ein betreutes, ganztägiges Angebot inkl. Verpflegung für Kinder der 2. bis 6. Klasse aus der Region Solothurn. Die Teilnahme ist an einzelnen Tagen, aber auch während der ganzen Woche möglich. Am Freitag gibt es einen gemeinsamen Abschlussabend.

Kosten inkl. Verpflegung pro Tag CHF 30.- / pro Woche CHF 135.- (70% Reduktion mit Kultur-Legit)

Anmeldungen sind ab dem 11. September 2023 möglich – ausschliesslich mit dem Anmeldeformular, das an diesem Tag auf der Webseite aufgeschaltet wird. Die Platzzahl ist beschränkt!

Programm und Informationen:
www.altessepital.ch

Logo: ALTESSEPI TAL

Logo: STADT SOLOTHURN

Die Jugendarbeit Solothurn, Langendorf, Bellach und Zuchwil bietet im Herbst während der Schulferien ein betreutes Angebot für Kinder und Jugendliche der 2. bis 6. Klasse aus der Region Solothurn an.

back to the 80's openair disco Zelten im Bad

eine produktion von TAM.TAM

SCHWIMMBAD EICHHOLZ
GERLAFINGEN

back to the...
est. 1996
80's

SA 8. JULI 2023
openair disco

18:30 - 01 UHR

Tickets
Eventfree

back to the 80s solothurn
www.tamtam-produktion.ch

Logo: TANDURA FREIHAND

Logo: KINO SOLOTHURN

Logo: FICV

Logo: VXC6

Logo: VORHANG ATTELLER

Logo: will der glückler

Logo: R+F BAUAG

Am Samstag 8. Juli 2023 heisst es wieder von 18:30 - 01:00 Uhr: Völlig losgelöst tanzen wir die Vergangenheit in die Gegenwart und zwar open air auf dem bäumigen Areal des Schwimmbads Eichholz Gerlafingen. Mit Seifenblasen, Sternen, Luftballons, coolen Drinks und feinem Food.

Sommerlager der Jubla Fantasia Kriegstetten

SOLA 2023

IRGENDWO IM NIRGENDWO

AADORF (TG)
10.-19. JULI 2023

Auch im Sommer 2023 verbringen wir wieder 10 spannende und erlebnisreiche Lagertage, dieses Jahr sind wir in Aadorf im Kanton Thurgau unter dem Motto «Irgendwo im Nirgendwo». Dabei sein dürfen alle Kinder, welche nach den Sommerferien in die 2. Klasse kommen oder älter sind.

Mehr Infos und die Anmeldung findest du auf:
<https://jublafantasia.ch/>

Logo: JUBLA

Auch im Sommer 2023 verbringen wir wieder 10 spannende und erlebnisreiche Lagertage, dieses Jahr in Aadorf im Kanton Thurgau unter dem Motto «Irgendwo im Nirgendwo». Dabei sein dürfen alle Kinder, welche nach den Sommerferien in die 2. Klasse kommen oder älter sind.

Seilpark Balmberg www.seilpark-balmberg.ch



Testen Sie Ihren Mut und Ihre Geschicklichkeit in der freien Natur. Vorkenntnisse sind keine nötig, Sie erhalten Ihre persönliche Sicherheitsausrüstung und eine Instruktion durch unser Personal. Bereits Kinder ab 4 Jahren sind dank einem speziellen Sicherungssystem dabei. Beweglichkeit, Konzentration und Überwindung werden gefördert.

Ludothek Wasseramt



Mehr als 1'400 Spiele für drinnen und draussen, Fahrzeuge und Spielsachen. Während den Schulferien bleibt sie geschlossen. Wäre es nicht eine gute Idee, sich vor den nächsten Ferien in der Ludothek mit Spielen, Fahrzeugen und Spielsachen einzudecken?

Solothurner Waldwanderungen Uhrzeitenweg



...führen auf reizvollen Pfaden in unbekannte Gegenden
...zeigen eine Vielfalt an Waldbildern
...vermitteln Wissen über Pflanzengemeinschaften
...öffnen den Blick auf kulturhistorische Hintergründe

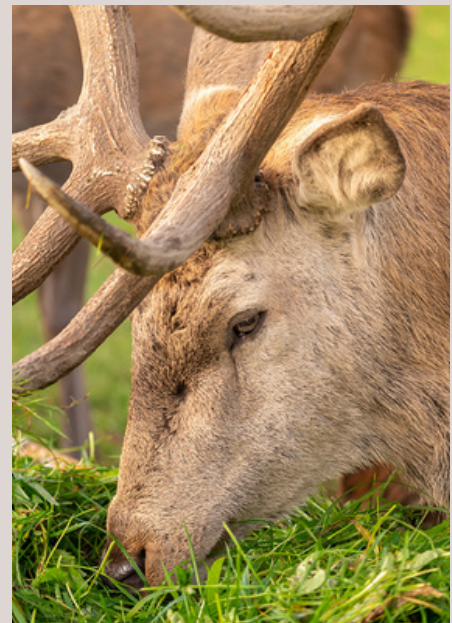
Private Boulderwand in Recherswil



David Burtscher hat im Gebäude der alten Schreinerei eine private Boulderwand eingebaut. Da er aktiv als Kletter-Trainer vom SAC tätig ist, möchte er in den Sommerferien den Kindern einen einmaligen Einblick in die Kletterwelt geben.

Anmeldung direkt bei David unter: 079 952 01 39

Hirschpark LANGENTHAL



Der Tierpark Langenthal umfasst ein Areal von 30'000 m². In locker gegliederten Gehegen leben etwa 80 Tiere. Von vorwiegend staubfreien Wegen aus, können Sie Dam-, Sika-, Rothirsche und Schwarzwild, Zwergziegen und Ponies in freier Natur beobachten. Hunde müssen an der Leine gehalten werden. Der Eintritt in den Park ist frei.

Ferien zu Hause

KANN DAS WIRKLICH
URLAUB SEIN?



1

Die meisten Menschen haben seit 2020 weitaus mehr Zeit in den eigenen vier Wänden verbracht als früher. Das Zuhause wurde für viele zu Büro, Klassenzimmer, Kita, Fitnessstudio, Restaurant, Bar und Kino. Klar, dass die Vorstellung, dort jetzt auch noch den Urlaub zu verbringen, ziemlich etwas schwer erscheint.

So klappt mit einem tollen Urlaub zu Hause

Den Urlaub zu Hause genauso planen wie eine Reise

Reserviert Euch schon vor dem Urlaub Karten fürs Theater, plant die Wanderung im heimischen Wald oder überlegt Euch den idealen Standort für eine Zeltübernachtung im Garten oder auf dem Balkon.

Das Gehirn schaltet am besten ab, wenn es etwas Neues erlebt, aber nicht überfordert ist

Um die Gedanken an die Arbeit abzuschalten, braucht unser Gehirn neue Impulse. "Wer also zwei volle Wochen nur auf dem heimischen Balkon chillt, grübelt eventuell doch über die Chefin oder eine Deadline nach. Damit das nicht passiert, muss sich Entspannung mit Phasen abwechseln, in denen man aus seiner Komfortzone kommt.

Am besten sind Aktivitäten, die "angenehm herausfordernd" sind: Also neu, aber nicht überfordernd. Wichtig ist, etwas zu machen, das sich anders anfühlt als unser Job. Eine Malermeisterin wird sich beim Renovieren ihrer eigenen Wohnung also nicht unbedingt erholen, eine Englischlehrerin vielleicht schon.

Vorausgesetzt, sie macht das nicht nur, um Geld zu sparen – sondern weil sie Lust auf Renovieren und Baumarkt hat."

2

Klappt Erholung dort, wo wir wohnen und seit Corona auch oft arbeiten? Psychologen sagen: Es geht. Wenn man sein Gehirn austrickst. Drei Tipps für den Urlaub zu Hause.

3

"Reisen ist nicht zwingend notwendig, um sich zu erholen", sagt die Sozialpsychologin Christine Syrek, die an der Hochschule Bonn-Rhein-Sieg unter anderem zu Arbeitsstress und Urlaub forscht. Am wichtigsten für die Erholung sei es, nicht zu arbeiten und auch nicht an die Arbeit zu denken. An einem neuen Ort fällt das zwar vielen leichter: "Häufig verbinden wir räumliche Distanz mit mentaler Distanz".

Das eigene Ding durchziehen

Die Forschung zeigt: Es ist wichtig, im Urlaub das Gefühl zu haben, ich selbst sein zu können. Also nicht ständig die Erwartung anderer zu erfüllen oder ein starres Programm abzulaufen.

Der Urlaub zu Hause ist deshalb nicht nur ein schöner Ersatz für eine richtige Reise. Er ist auch eine Chance, um herauszufinden, wobei man sich richtig gut erholt, oder um mit der Familie und Freunden auszudiskutieren, wie man die unterschiedlichen Interessen unter ein Dach kriegt.

Gut möglich, dass jemand in diesem Sommer entdeckt, dass er beim Backen besser entspannt als am Strand, oder lieber die Namen der Pflanzen vor der Haustür lernt als Sehenswürdigkeiten abzuklappern. Denn auf Reisen – auch wenn man sich vorgenommen hat, viel zu entspannen – ist trotzdem immer eine Agenda da.

ERDBEEREN AUS RECHERSWIL

Recherswil hat nun seit drei Jahren wieder ein eigenes Erdbeerfeld, dieses ist genau auf Anfang Sommer ready für euch. Die süssen Früchte können im Juni für 3-5 Wochen, je nach Wetter, selbst gepflückt werden. So ein Erdbeerfeld ist für jedermann bestimmt, ob gross oder klein, jung oder alt, alle können sich an der «Schatzsuche» beteiligen und so viele rote und süsse Früchte pflücken, wie sie möchten.

Das Feld in Recherswil ist gut erreichbar und der Weg ausgeschildert und es hat Parkplätze für Autos gleich neben dem Feld. Besser noch gehen Sie zu Fuss und machen einen Spaziergang zum Feld oder fahren mit dem Velo. Fahrräder und Kinderwagen können bequem gleich am Feldrand geparkt werden. Für Hunde hat es Pfosten zum Anbinden.

Falls Sie kein eigenes Gefäss dabei haben, da auch spontane Besuche möglich sind, können Sie in dem kleinen Verkaufshäuschen kostenlos aus zwei verschiedenen grossen Kartonschachteln auswählen. Die Kinder werden vor und nach dem Pflücken auf die Personenwaage gestellt, um zu prüfen, wie viele Beeren genascht wurden. Nein, das ist nur Spass. Natürlich gehört die «Qualitätskontrolle» der süssen, roten Früchte direkt auf dem Feld dazu und wird nicht nur geduldet, sondern regelrecht erwartet und in der Regel sind es nicht einmal die Kinder, die am meisten «testen».

Gewogen werden nur die Gefässe und dann kann es auch schon los gehen. Man wird nach ausgeklügeltem Plan immer an den Ort auf dem Feld geschickt, wo noch die meisten reifen Früchte zu finden sind. Und denken Sie daran immer nur die ganz roten Erdbeeren auszuwählen. Das ist wichtig. Denn diese schmecken am besten und am süssesten. Die mit den weissen Spitzen brauchen noch ein wenig Wärme und Sonne und können dann in ein paar Tagen geerntet werden.

Haben sie gewusst, dass Erdbeeren über Nacht reifen? Die Früchte tanken den Tag hindurch Sonne und Wärme und über Nacht wird diese gespeicherte Energie umgesetzt, um am Morgen in neuer frischer Röte zu erstrahlen. Darum werden die Früchte für den Verkauf immer am Morgenfrüh abgelesen, wenn die meisten Menschen noch schlafen. So können Sie bereits um 7.30 Uhr frisch gepflückte rote Erdbeeren an dem für Sie aufgestellten Verkaufsstand mit ins Büro nehmen oder für an den Frühstückstisch holen.

Aber zurück zum Feld. Für alle die, die selbst ablesen möchten, ist das Feld in der Pflücksaison jeden Tag am Vormittag und am Nachmittag geöffnet, ausser bei starkem Regen oder Gewitter. So können Sie praktisch jederzeit und natürlich auch an den Wochenenden einen Ausflug zum Feld starten.

Na, habe ich Sie gluschtig gemacht? Schon bald geht es los und es heisst wieder: frische Erdbeeren selber pflücken direkt im Dorf. Ein Ausflug ist es auf jeden Fall wert. Sie und Ihre Kinder und Freunde und Bekannte werden sicher jede Menge Spass haben an der spannenden Schatzsuche und danach ein herrliches Dessert geniessen können.

Text: Monica Schwaller





BAUERSCHWALLER
Urban Farmer

Erdbeeren aus Recherswil

Öffnungszeiten Erdbeerfeld und Infos unter
www.bauerschwall.ch



LUDOTHEK WASSERAMT

„Wir hören nicht auf zu spielen, weil wir alt werden,
wir werden alt, weil wir aufhören zu spielen.“ Georg Bernard Shaw

In einer Ludothek werden Spiele und Spielsachen ausgeliehen wie Bücher in einer Bibliothek. Kinder, Jugendliche und Erwachsene können gegen eine geringe Gebühr Gesellschaftsspiele, Rollen- und Bewegungsspiele, Kinderfahrzeuge, elektronische Spiele und vieles mehr mit nach Hause nehmen und ausprobieren. Mit ihrem vielseitigen Angebot fördert die Ludothek das Spielen als aktive Freizeitbeschäftigung und wichtiges Kulturgut.

In Gerlafingen, ganz in der Nähe von Recherswil, verbirgt sich an der Hausmattstrasse 5 im reformierten Kirchgemeindehaus ein Spielparadies für Gross und Klein.

Mehr als 1'400 grossartige Spiele für drinnen und draussen, Fahrzeuge und Spielsachen finden sich hier.

Das Bestreben der Ludothek ist es, Spielen für jedermann erschwinglich zu machen. Da Spiele, Fahrzeuge, Holz- und Aussenspiele relativ teuer sind und die Kinder meist nach kurzer Zeit das Interesse daran verlieren, ist die Ausleihe in der Ludothek dreifach lohnend: Günstig, abwechslungsreich und ökologisch.

Mit der neuen Rubrik „Spezielle Förderspiele“ finden Interessierte viele Spiele, welche zum Beispiel Aufmerksamkeit, Motorik, Logisches Denken, Kooperation, Sprachverständnis und vieles mehr fördern.

Die Ludothek wird ehrenamtlich von einem Dutzend Frauen betreut. Regelmässig kommen fast hundert Kundinnen und Kunden aus dem ganzen Wasseramt und dem nahen Bernbiet vorbei. Die Ludothek Wasseramt steht allen offen, ob Familien, Jugendlichen, Erwachsenen, Institutionen, Vereinen, Schulen, Kitas und Spielgruppen.

Geöffnet ist sie jeweils am Dienstag und Mittwoch von 16.00 – 18.00 Uhr.

Während den Schulferien bleibt sie geschlossen.

Wäre es nicht eine gute Idee, sich vor den nächsten Ferien in der Ludothek mit Spielen, Fahrzeugen und Spielsachen einzudecken?

Alle Informationen über die Ludothek Wasseramt wie Spielsortiment, Preise und Abonnemente sind auf www.ludothekwasseramt.ch zu finden. Immer eine tolle Geschenkidee ist ein Abo der Ludothek Wasseramt. Das Ludothek-Team gibt gerne Auskunft.

Am Samstag, **3. Juni 2023** findet in der Ludothek in Gerlafingen der **Nationale Spieltag** statt.

Und am Freitag, **3. November 2023** lädt die Ludothek zu einem **Spielabend** ein.

Genauere Angaben zu den Anlässen sind auf der Homepage zu finden.

Text: Susanne Mollica



HAPPY
BIRTHDAY

Happy Birthday!



Wir feiern 1 Jahr Igu-Zytig

Im März/April 2022 durften Sie, liebe Leserinnen und Leser, die erste Ausgabe der Igu-Zytig in den Händen halten und gespannt durch die Seiten blättern.

Mittlerweile sind wir bei der insgesamt 8. Ausgabe angelangt, weshalb es nach einem Jahr Zeit wird, umfassend Rückmeldungen einzuholen.

Was gefällt Ihnen an der Zeitung? Was kann man aus Ihrer Sicht verbessern? Was ist eher uninteressant?

Teilen Sie uns Ihre Meinung mit!

Sie können das entweder per E-Mail an kulturkommission@recherswil.ch oder mit dem folgenden QR-Code per Umfrage tätigen.

SCAN
ME

GEMISCHTER CHOR RECHERSWIL



Singen Sie gerne?

Unser kleiner Chor wünscht sich neue Mitglieder. Sängerinnen und Sänger sind herzlich willkommen. Wir proben 2x im Monat (nicht in den Schulferien) am Mittwochabend, jeweils unter der Leitung einer erfahrenen Dirigentin, im 2. Stock der Gemeindeverwaltung Recherswil. Termine ab Juni 2023.

Sind Sie an einer «Schnupper-Probe» interessiert? Kommen Sie vorbei oder kontaktieren Sie uns.

Gemischter Chor Recherswil

Johanna Feldmann, Präsidentin, Tel. 032 675 30 42
Herbert Iff, Kassier, Tel. 032 675 53 01

DER «SCHLAUSCHT IGU» WURDE AUERKOREN!

Die erste Recherswiler Quiz-Night ging am 28. April mit Erfolg über die Bühne.

6 Teams à 4 Personen stellten sich im Restaurant Kastanienbaum dem Quiz-Master entgegen und brillierten mit Wissen in verschiedensten Kategorien – von Filmszenen, über Politik bis hin zu unserer Gemeinde.

Das Team «Die Quiz-Jungfrauen» gewann den ersten Abend und darf sich über einen Restaurant-Gutschein sowie den Wanderpokal freuen.

Kann das Team bei der zweiten Quiz-Night den Wanderpokal verteidigen? Gibt es weitere Wettstreiter? Gerne verkünden wir eine weitere Durchführung in einer späteren Ausgabe der Igu-Zytig!



Text: Roman Schöll
Fotos: Andrea Rücker

DIE SMOVEY-FRAUEN

Die Frauen mit den grünen Ringen

Im Frühling 2016 startete Recherswil wieder zum Gemeindeduell «Schweiz bewegt». Das Angebot war gross und vielfältig. Ein paar Frauen entschieden sich für das «etwas andere Angebot» von Susanne Weber aus Burgdorf mit den grünen SMOVEY-Ringen.

Einfach haben wir gedacht, aber dem war gar nicht so. Am Schluss von Schweiz bewegt haben wir Susanne für einen 14-tägigen Treff angefragt. Sie sagte spontan zu und seitdem werden die Smovey-Ringe alle 2 Wochen ca. 1 Std. bei einem Walk inkl. Stopp, wo wir Übungen mit den Ringen machen, aktiviert. Im 2017 erweiterte sich unsere Gruppe anlässlich Schweiz bewegt und bis im Frühling 2018 leitete uns Susanne. Der Wiedereinstieg ins Berufsleben ermöglichte ihr dies leider nicht mehr.

Doch unsere tolle Gruppe gab nicht auf. Intern fanden wir eine Lösung mit Sabine.

Und so bewegen wir uns bei jedem Wetter im und ums Dorf Recherswil weiter. Jedes Gruppenmitglied freut sich auch heute noch auf den Somvey-Walk mit anschliessender Kaffee-Runde.



- Ⓞ **Aktiviert** die Oberflächen- UND die Tiefenmuskulatur
- Ⓞ **Fördert** den Stoffwechsel und die Fettverbrennung
- Ⓞ **Unterstützt** das Lymphsystem und die Entschlackung
- Ⓞ **Mobilisiert** und stärkt Faszien und Bindegewebe
- Ⓞ **Kräftigt** das Herz- und Kreislaufsystem
- Ⓞ **Stimuliert** Reflexzonen und Zellaktivität
- Ⓞ **Stärkt** das Immunsystem und den Energiefluss
- Ⓞ **Löst** Verspannungen und Blockaden

Text & Fotos: Ruth Gloor & Sabine Havelka

Liebe, kreative, fantasievolle, verträumte, entdeckungsfreudige, sommerliebende, blumenpflückende, wanderschuhtragende und neugierige Kinder.

Die Jubla Fantasia Kriegstetten ist ein bunter Haufen mit rund 40 Kindern und zahlreicher junger, motivierter Leitungspersonen.

Durch das Jahr hindurch, treffen wir uns mehrmals im Monat, um zusammen Abenteuer zu erleben. Jeden Sommer verbringen wir ein unvergessliches 10-tägiges Lager. Letztes Jahr besuchten uns die Piraten und Piratinnen und wir halfen ihnen, ihr Schiff wieder auf Vordermann zu bringen. Im Quöllä-Lager besiegten wir den Ork. Es kam sogar vor, dass wir ein ganzes Lager im Gefängnis absitzen mussten, aber nicht einmal da wurde uns langweilig.

2018 pflanzten wir einen Flug nach Hawaii, landeten jedoch im Weltall.

Wie ihr seht, passieren in der Jubla immer ganz aufregende Dinge. Gerne sitzen wir dennoch hin und wieder abends am Lagerfeuer und singen zum Klang der Gitarre.

Nach dem Dabeisein in zwei Sommerlagern oder während einem Jahr Gruppenstunden bekommt man einen eigenen Jubla Namen.

Wir freuen uns, DICH im nächsten Sommerlager oder der nächsten Gruppenstunde kennenzulernen.

Alle Infos findest du unter jublafantasia.ch



Anmeldung SoLa 2023



Im 2022 erging es uns wie wohl fast allen. Nach 2 Jahren Corona-Pause freuten wir uns endlich wieder auf unser traditionelles Waldfest.

Die SchützenCrew war hoch motiviert, die Vorbereitungen liefen super. Die berühmte «Chischte» wurde renoviert, vergrössert und modernisiert. 2 Tage vor dem Waldfest schien alles perfekt, ja sogar der Wetterbericht passte. Das Wetter war allerdings schon einige Zeit sehr warm, schön und trocken. Deshalb wurde vom Kanton ein Feuer- und Feuerwerksverbot im Wald und Waldrandnähe ausgesprochen. Die sofortigen Abklärungen haben zuerst ergeben, dass es sich bei dem Verbot lediglich um offenes Feuer handelt. Das Grillieren auf dem Gasgrill sowie die Verwendung der Fritteusen seien davon nicht betroffen. Einen Tag später sah dies auf einmal anders aus. Auch der Gasgrill dürfe nicht verwendet werden. Was nun? Keine Steaks und keine Bratwürste am Waldfest? Das geht nicht. Der Ehrenpräsident liess seine Kontakte spielen und organisierte einen grossen elektro-betriebenen Grill. Jetzt war aber auf einmal die Fritteuse ein Problem.

Es folgte ein Vormittag mit unzähligen Telefonaten und E-Mails. Bis dann schliesslich entschieden wurde: Die Schützengesellschaft Recherswil darf, nicht zuletzt dank dem Sicherheitskonzept, das Waldfest 2022 durchführen und die Gasgrills sowie die Fritteusen im Wald benutzen.

Was für eine Erleichterung. Nun konnte nichts mehr schief gehen. Und so war es auch.

SCHÜTZENGESELLSCHAFT RECHERSWIL



Das Waldfest war an allen 3 Tagen sehr gut besucht. Es war zu spüren, nicht nur wir hatten es vermisst in den letzten 2 Jahren, auch unsere Gäste. Die Stimmung war super, die Tanzfläche war zeitweise brechend voll, die Jungs am Grill hatten alle Hände voll zu tun, die Mädels im Service haben ihre Schrittzähler zum Glühen gebracht und das Barzelt war so voll wie manche Gäste.

An dieser Stelle ein ganzes grosses Merci an sämtliche Gäste, Sponsoren und Helfer. Wir hoffen auch in diesem Jahr wieder auf Euch alle zählen zu können.

Das Waldfest 2023 findet vom 21. – 23. Juli 2023 statt.

Nach der «Chischte 2.0» im letzten Jahr, gibt es auch im 2023 ein paar Updates und Upgrades am Waldfest. Neu starten wir am Freitag bereits ab 17:00 Uhr, pünktlich fürs «Füröbe-Bier» und am Samstag sind wir schon ab 18:00 Uhr bereit.

Am Spaghetti-Plausch am Sonntag wird neu neben der Bolognese-Sauce auch eine Napoli-Sauce zur Auswahl stehen. Ausserdem wird im neuen Bierwagen zusätzlich Bier im Offenausschank angeboten.

Die Vorbereitungen laufen bereits und wir freuen uns auf ein tolles Waldfest.

SCHÜTZENGESELLSCHAFT RECHERSWIL

Schützen Waldfest

FREITAG AB 17:00 UHR FÜRÖBE-BIER STIMMUNGSDUO TONI & FANI BAR UND GRILLBETRIEB	SAMSTAG AB 18:00 UHR STIMMUNGSDUO TONI & FANI BAR UND GRILLBETRIEB	SONNTAG AB 11:30 UHR SPAGHETTIPLAUSCH AB 14:00 UHR CROSSES ZWIRBELEN FESTENDE: 18:00 UHR
---	--	--

MIT DER LEGENDÄREN «CHISCHTE»
ORIGINAL MILITÄR-CHÄSSCHNITTE
FREINACHT BIS 02:00 UHR

21. JULI BIS 23. JULI 2023

MAITANNLI FRÜHER & HEUTE

Im Ämmitau, zu mine Teenager-Zyte so um 1960, isch dä aut Bruch, wo me amene junge hübsche ledige Meitschi äs Maitannli gschteut het, no wit verbreitet gsi.

D' Steubuebe oder Nachtbuebe si jewils i dr Nacht uf e 1. Mai ungerwägs gsi.

E so nes Tannli steue brucht vieu Vorbereitig: Müglechscht höch, gschunnte und schön gschmückt söus si.

Lisli hätts söue gschteut wärde, aber do isch glachet, gfluechet und luti Befäu gä worde, bis das Tannli gschlange und sicher am Hus befestigt isch gsi.

Nach em ne Monet het me de s'Tannli gfäut und die junge Bursche si vo däm Meitschi zu Kafi-Fertig, Wurscht und Brot oder Züpfe und Hamme iglade worde.

Das si immer luschtigi Öbe worde. Bis wit id Nacht ine het me gsunge, görgelet und glachet. Us em Tannli het me de spöter e richtig längi Leitere gmacht, die het eim de no lang a die ufwändigi Umwärbig vo dene junge Manne erinnert.

Leider verloren die jungen Erwachsenen am Brauch des Maitannli-Stellens im Laufe der Jahre immer mehr das Interesse. Heute helfen meist nur noch Wenige der Jahrgänger bei der Organisation des Anlasses mit.

Liebe 2005-Jahrgänger, ihr seid die nächsten!

Schaut euch das Video vom Jahr 1995 an, damals war dieser Brauch das Highlight vom Jahr! Überlegt wie dieser Brauch im Jahr 2024 umgesetzt werden könnte, damit er auch bei euch eine bleibende Erinnerung hinterlässt!

Die Kultur- und Sportkommission unterstützt euch gerne!



Link zur SRF Doku aus dem Jahr 1995



Maitannli 2023



Maitannli 2023

Fit &

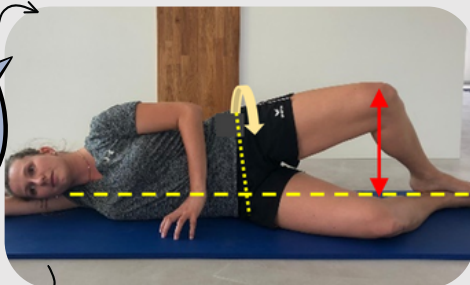
gesund

HEUTE ZUM THEMA
HÜFTE

Das Hüftgelenk ist ein Kugelgelenk, dessen Pfanne ein Teil des Beckens darstellt. Ist das Gelenk strukturell verändert und/oder in seiner Funktion eingeschränkt, kann dies sowohl für die Wirbelsäule - insbesondere den unteren Teil - als auch für das Kniegelenk weitere Einschränkungen oder gar Beschwerden bedeuten.

Damit es nicht dazu kommt lohnt es sich stets die Beweglichkeit des Hüftgelenks und die Kraft in der stabilisierenden Muskulatur zu erhalten.

Hier ein paar Übungsempfehlungen dazu. Diese können übrigens auch helfen, falls man bereits Beschwerden hat.



Kräftigung der Ausserrotatoren und Abduktoren

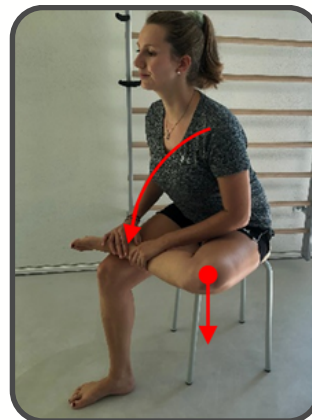


In Seitenlage liegen, sodass Schulter, Becken und Füße auf einer Linie platziert sind. Der obere Teil des Beckens leicht nach vorne Richtung Bauchlage kippen und während der ganzen Übung dort halten. Nun nur leicht das obere Knie abheben, ohne dass das Becken nach hinten kippt, dann langsam wieder ablegen. Es sollte seitlich an der Hüfte und im Gesäss anstrengend sein.

- 3x 10 Wiederholungen pro Seite
- Steigerung: Bein gestreckt, gesamtes Bein abheben (Zehen zeigen zum Boden)



- 1. Stand auf einem Bein (links)
- Phase 1: der Fuss des anderen Beins (rechts) darf auf einem Schemel, einer Stufe oder einem Ball aufgestellt sein
- Phase 2: das andere Bein (rechts) ist in der Luft
- Bewegung: Das Becken der Gegenseite (rechts) hochziehen und wieder absenken.
- 2-3x 8-12 Wiederholungen pro Seite
- Achtung: der Oberkörper soll nicht hin und her schwanken.
- Bei Gleichgewichtsproblemen: zu Beginn noch an einer Wand oder einem Geländer festhalten.



- Sitz auf einem Stuhl oder Barhocker, rechten Fuss auf linkes Knie legen und Knie nach aussen kippen lassen. Becken und unteren Rücken so gut wie möglich aufrichten. Linkes Knie sanft von Hand Richtung Boden drücken und geraden Rücken leicht nach vorne neigen.
- In dieser Position (ohne Schmerzen) 30 Sek bleiben, Seite wechseln.

Gruppenangebot:

Montag 19:00 Funtone (aktives Rumpfraining)
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

WIR HOLEN DEN SOMMER IN DEN OEPFELBAUM

Nach dem hierzulande regenreichen und vergleichsweise kühlen Frühling freuen sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner nun auf einen prächtigen Sommer. Unsere grosszügige Attika-Dachterrasse bietet alles, was das Herz begehrt, um den Sommer so richtig geniessen zu können: nebst den Gartentisch- und Stuhlkombinationen laden verschiedene weitere Sitzgelegenheiten zum Geniessen und Verweilen ein. Die wunderbaren Olivenbäume und Palmen, welche die Feuerstelle umgeben, sorgen beim Grillieren für das passende mediterrane Sommergefühl. Und auch die Hochbeete werden von den Bewohnerinnen und Bewohnern wieder mit viel Eifer und Freude gehegt und gepflegt. Für die gelungene Abkühlung nach der schweisstreibenden Gartenarbeit steht unser Whirlpool zur Verfügung.

Doch nicht nur die Attika-Dachterrasse lädt zum Geniessen des Sommers ein, sondern natürlich auch unsere Restaurantterrasse mit gemütlicher Lounge umgeben von unserem prächtigen Blumengarten. Passend dazu bietet unser Küchenteam sowohl für unsere Bewohner als auch gerne für externe Gäste gluschtige saisonale Spezialitäten, unter Anderem Grilladen zubereitet auf unserem Smoker-Grill mit diversen Beilagen, sommerliche Desserts und selbstkreierte Sommerdrinks der Superlative an. Haben wir Sie gluschtig gemacht? Dann freuen wir uns sehr, Sie bald bei uns im Restaurant Oepfelbaum bzw. auf unserer Restaurantterrasse begrüessen zu dürfen.

(Unsere Öffnungszeiten sind jeweils von 09:00-16:30 Uhr gerne mit vorgängiger Platzreservation).





VERANSTALTUNGEN / EVENT'S

WAS IST LOS IM DORF?

JUNI

2023

06. / 13. / 20. / 27. Juni 2023

Dienstagsausfahrt
Radfahrerverein Recherswil
www.rv-recherswil.ch

06. Juni 2023

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

07. Juni 2023

Seniorenfahrt

21. Juni 2023

Geschichten aus dem Hosensack
Waldhaus, Recherswil
Kontakt 077 463 97 85 / www.doris-schwaller.ch

24. Juni 2023

Open Air
Musikgesellschaft Recherswil
www.mgrecherswil.ch

30. Juni 2023

Dr schnäuscht Igu
Turnverein
<https://tvrecherswil.clubdesk.com/>

JULI

2023

01. Juli 2023

Open Air Kino Recherswil
Kultur- & Sportkommission Recherswil

04. / 11. / 18. / 25. / Juli 2023

Dienstagsausfahrt
Radfahrerverein Recherswil
www.rv-recherswil.ch

04. Juli 2023

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

17. Juli 2023

Singen auf dem Begegnungsplatz
Jodlerklub Waldrösl

21. - 23. Juli 2023

Waldfest
Schützengesellschaft Recherswil

AUGUST

2023

01. / 8. / 22. / 29. August 2023

Dienstagsausfahrt
Radfahrerverein Recherswil
www.rv-recherswil.ch

08. August 2023

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

27. August 2023

"Gummiböötle" auf der Oesch - für Kinder
Die Mitte Recherswil

30. August 2023

Geschichten aus dem Hosensack
Waldhaus, Recherswil
Kontakt 077 463 97 85 / www.doris-schwaller.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

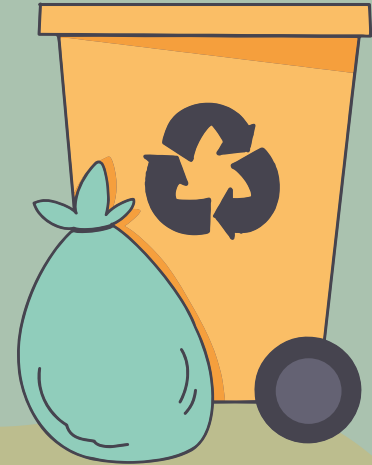
SAVE
THE
DATE

4/5. November 2023 - Herbstmäret



Altpapier:

Mittwoch - 18.06.2023
Mittwoch - 23.08.2023
Mittwoch - 15.11.2023



Karton:

Donnerstag - 13.07.2023
Donnerstag - 23.08.2023
Donnerstag - 21.09.2023
Donnerstag - 23.11.2023



Grünentsorgung / Häckselgut:

Donnerstag - 09.06.2023
Donnerstag - 22.06.2023
Donnerstag - 06.07.2023
Donnerstag - 20.07.2023
Donnerstag - 03.08.2023

coiffeur
arte damen+herren

**20 Franken
GUTSCHEIN**

für Ihren ersten
Coiffeurbesuch



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



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
Kurt Lüdi
zum 80. Geburtstag
(19.03.1943)



Die Gemeinde Recherswil

Herzlichen Glückwunsch!

Wir gratulieren
Hugo Fuchs
zum 80. Geburtstag
(20.03.1943)



Die Gemeinde Recherswil

Herzlichen Glückwunsch!

Wir gratulieren
Frieda Urech
zum 92. Geburtstag
(08.04.1931)



Die Gemeinde Recherswil

SnowWhite ♡ BLEACHING



by Laura

ANGEBOT:

30 Minuten professionelles
Zahnbleaching für nur CHF 89.-

Diese Methode ist nicht nur schnell, sondern auch besonders schonend* für das Zahnfleisch mit maximaler Aufhellung der Zähne für ein langanhaltendes Lächeln.

BOOK NOW



079 361 91 64



4565 Recherswil



snowwhite_bleaching

*Wasserstoffperoxid 0,1% nach BAG Vorschrift

Senden Sie Ihren Beitrag an:
kulturkommission@recherswil.ch

Herzlichen Glückwunsch!

Wir gratulieren
Benito Munari
zum 80. Geburtstag
(04.05.1943)



Die Gemeinde Recherswil



**Ihre beste
Verbindung
zwischen
Stadt und Land**

Busbetrieb Solothurn und Umgebung
Telefon 032 622 37 22

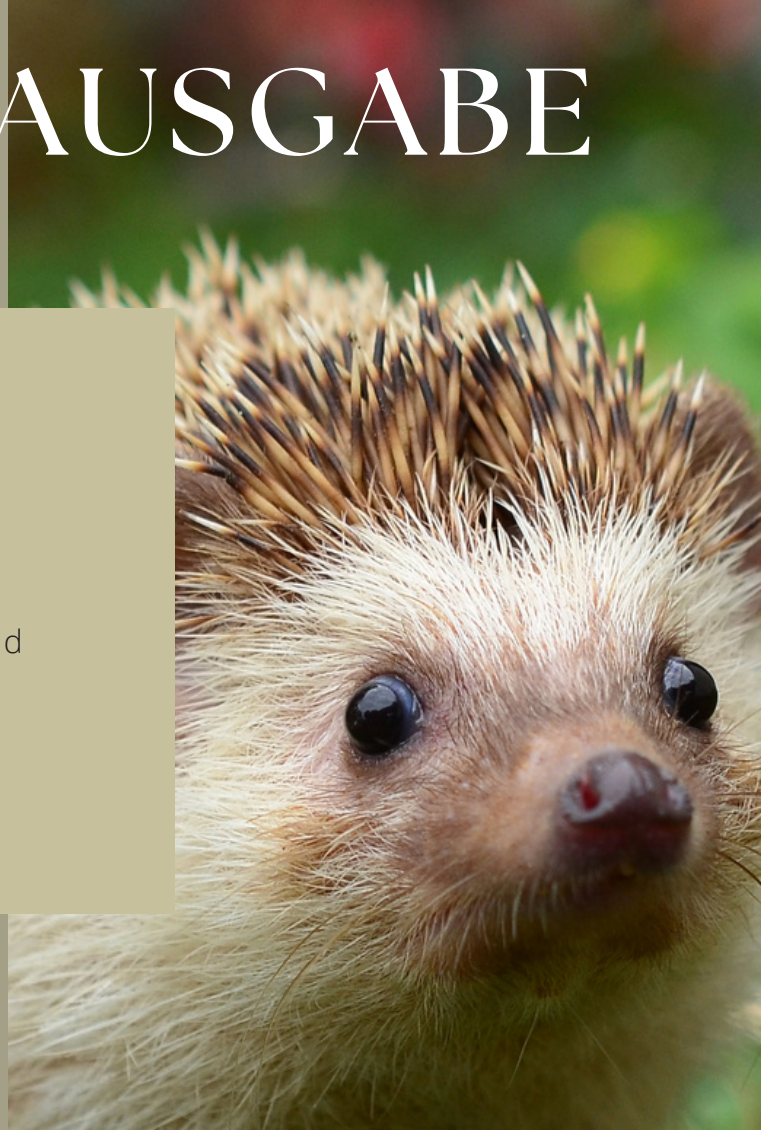
www.bsu.ch & info@bsu.ch

NÄCHSTE AUSGABE

Die nächste Ausgabe erscheint
Anfangs August 2023.
(Redaktionsschluss 10.07.2023)

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

Besuche uns auf Facebook

