



EINWOHNERGEMEINDE
Recherswil

*Hier
lebt sich's
gut*

IGU - ZYTIG

AUSGABE 5 | SEPTEMBER / OKTOBER 2023

TATORT RECHERSWIL

Verbrechen, Prävention, Interviews
Tipps & Tricks

Events &
Veranstaltungen

Was ist los im Dorf?

Vereinswesen,
Schule &
Kommissionen

Danke, Rückblicke &
Ausblicke

NEUES &
GESUNDES

entdecken Sie mehr ...

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER



Das Verbrechen schläft nie... und das tut es auch in Recherswil nicht. In der aktuellen Ausgabe erfahren Sie diesbezüglich einiges unter dem Schwerpunkt "Tatort Recherswil".

Nicht ganz so gefährlich gestaltet sich meine Tätigkeit als Friedensrichterin der Einwohnergemeinde Recherswil. Ich bin zuständig für zivilrechtliche Streitigkeiten, sofern Kläger und Beklagte Wohnsitz in der Gemeinde Recherswil haben. Zusätzlich verfügen die Solothurner Friedensrichterinnen und Friedensrichter - als schweizweite Eigenheit - über eine Strafkompentenz im Gemeindestrafrecht. Diesbezüglich darf ich Strafbefehle erlassen, beispielsweise bei Widerhandlungen gegen das Feuerwehrrglement oder Verstössen gegen das Polizeireglement.

In meiner bisher 10-jährigen Tätigkeit hatte ich eine durchaus überschaubare Menge an Fällen zu behandeln, was mein Bild unseres Zuhauses unterstreicht: die Recherswilerinnen und Recherswiler sind friedliebende und freundliche Menschen. Mein Mann und ich leben jedenfalls sehr gerne hier und fühlen uns wohl.

Nun wünsche ich Ihnen viel Vergnügen beim Lesen der aktuellen Ausgabe der Igu-Zytig!

STEFANIE HUMM
MLAW, RECHTSANWÄLTIN
FRIEDENSRICHTERIN

INHALTE

4 TATORT RECHERSWIL

Verbrechen, Prävention, Interviews
Tipps & Tricks

8 NEU IM DORF

Snack's Oldie Club

9 VEREINSWESEN, SCHULE & KOMMISSIONEN

Danke, Rückblicke & Ausblicke

16 FIT & GESUND

zum Thema Schwindel

17 OEPFELBAUM RECHERSWIL

Aktivierung – Körper,
Geist und Seele in Bewegung

18 VERANSTALTUNGEN & EVENTS

Was war und 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



"Es gibt viele
Arten zu leben, die
alle berechtigt
sind, solange sie
niemandem
schaden."

Tatort Filmzitat

TATORT RECHERSWIL

CRIME



In den letzten Jahren gab es in Recherswil mindestens vier Delikte, die öffentlich bekannt sind.

- Im Jahr **2014** wurden Betonplatten auf die Geleise der Neubaustrecke gelegt
- Im Jahr **2014** fand ein bewaffneter Banküberfall auf die Raiffeisenbank statt
- Im Jahr **2021** kam es zu einem Gewaltdelikt (Messereinsatz, zwei Frauen wurden verletzt)
- Im Jahr **2023** konnten drei mutmassliche Einbrecher festgenommen werden





Und dann war das Geld weg...

Ich bin 68 und habe mein ganzes Vermögen verloren. Im Internet habe ich die grosse Liebe kennengelernt. Diese Person gaukelte mir vor, mich zu lieben und mit mir ihr Leben verbringen zu wollen. Nur schreibend und telefonierend hatte ich Kontakt zu dieser Person. Doch wir wollten uns unbedingt treffen und wir malten uns unsere gemeinsame Zukunft aus. Nach einigen Wochen vereinbarten wir ein Treffen. Doch kurz vor dem Treffen teilte mir diese Person mit, dass sie kurzfristig geschäftlich in die Türkei muss. Und natürlich war ich besorgt, als mir die Person schrieb, dass sie in der Türkei in grossen Schwierigkeiten steckt und dringend Geld benötigt. Blind vor Liebe überwies ich mein ganzes Vermögen an diese Person. Dann ging es schnell und die Person brach den Kontakt ab. Ausgerechnet ich bin auf eine solche Masche hereingefallen.

Genau so könnte sich dieser Betrug zugetragen haben. Diese Form des Betrugs wird **Romance- Scamming** oder **Love-Scamming** genannt und nimmt in der Schweiz stark zu (das Wort «Scam» mit all seinen Varianten stammt aus dem Englischen und heisst nichts anderes als Betrug bzw. Schwindel). Die Schadenssumme geht dabei in die Millionen. Oft sind die Opfer reifere Frauen, aber auch Männer und jüngere Personen sind betroffen. Eines haben alle Opfer gemeinsam, sie überweisen tausende Franken an eine Person, die sie noch nie gesehen haben.

Der Wunsch nach der grossen Liebe macht viele blind und lässt sie zu Opfern von solchen Betrügern werden. Der finanzielle Schaden ist beträchtlich. Dies ist aber nur ein Teil des Schadens. Eine solche Enttäuschung bedeutet auch eine grosse seelische Belastung und kann einem den Boden unter den Füßen wegreißen. Die Betrogenen gehen aus Scham oft gar nicht zur Polizei. Daher muss davon ausgegangen werden, dass die bei der Polizei gemeldeten Delikte nur die Spitze des Eisbergs sind und es von einer grossen Dunkelziffer ausgegangen werden muss.

Während früher in einer ähnlichen Form der "Heiratsschwindler" seine Opfer noch per Zeitungsinserat kontaktierte, sind heute oft ausländische organisierte Banden mit erfundenen oder gestohlenen Identitäten auf Datingplattformen, Facebook, E-Mail oder WhatsApp unterwegs. Gefasst werden diese Täter selten.

Text: Jürg Tschanz
FV Lokale Sicherheit - POLIZEI KANTON SOLOTHURN

Telefonbetrug

Telefonbetrug kennt keine Grenzen. Betrugsfälle am Telefon nehmen zu. Dabei werden die Betrüger immer dreister. Der Begriff «Enkeltrick» ist zwar inzwischen in aller Munde, doch ein Betrüger am Telefon muss sich nicht zwingend als «Enkel» ausgeben. Oft gibt er vor, irgendeine andere Person zu sein. Sie geben sich als Verwandte oder Bekannte aus, manchmal sogar als Polizistinnen oder Polizisten, und versuchen mit verwirrenden und beängstigenden Geschichten das Vertrauen der Opfer zu gewinnen – und damit ihr Geld. Die Rufnummer, welche auf Ihrem Telefon angezeigt wird, sieht unverdächtig aus, ist aber manipuliert. Meistens sprechen die Betrüger hochdeutsch, in einigen Fällen auch schweizerdeutsch oder englisch. Die aktuell häufigsten Maschen des Telefonbetrugs sind:

- Falscher Polizist
- Schockanruf – Unfallmeldung
- Falscher Computer Supporter
- Falscher Sicherheitsdienst

Gemeinsam gegen Einbruch

Einbrecher und Einbrecherinnen wollen in der Regel nicht gesehen werden und niemandem begegnen. Die meisten Einbrüche in Privatwohnungen werden daher tagsüber begangen, wenn niemand anwesend ist. Einbrüche in Geschäftsliegenschaften erfolgen in der Regel abends, in der Nacht oder an Wochenenden.

Zur Bekämpfung der Einbruchskriminalität bezieht die Kantonspolizei Solothurn daher gemeinsam mit beteiligten Polizeikörpern und Partnerorganisationen die Bürgerinnen und Bürger mit ein und ruft die Nachbarschaftshilfe in Erinnerung. Melden Sie verdächtige Wahrnehmungen sofort der Polizei über die Notrufnummer 117 - Tag und Nacht! Aufgrund solcher Hinweise konnten bereits viele Kriminelle unmittelbar am Tatort festgenommen werden.

EINBRUCH IN RECHERSWIL

Ein Erfahrungsbericht

Igu-Zytig: Wann und wo wurde bei euch eingebrochen?

Ehepaar: Es geschah an einem Samstag Anfang Juni. Wir waren zum Znacht bei Freunden eingeladen. Die Einbrecher haben die Terrassentür aufgebrochen.

Igu-Zytig: Wie und wann habt ihr den Einbruch bemerkt?

Ehepaar: Unser Neffe wohnte in dieser Zeit bei uns, er hat uns sofort angerufen, als er bemerkte, dass Türen und Fenster offen waren.

Igu-Zytig: Was wurde gestohlen?

Ehepaar: Es wurde "nur" Bargeld gestohlen. Rado Uhren, Goldschmuck und Laptop liessen die Diebe da.

Igu-Zytig: Was hat die Polizei gemacht?

Ehepaar: Die Polizei war schnell vor Ort, hat zuerst geprüft, ob sich die Diebe nicht mehr im Haus befanden. Der kriminaltechnische Dienst konnte auch Spuren sichern.

Igu-Zytig: Wie geht ihr mit dem Erlebten um?

Ehefrau: In der Zeit nach dem Einbruch habe ich sehr schlecht geschlafen und auf jedes noch so kleine Geräusch geachtet. Mittlerweile geht es aber wieder besser.

Igu-Zytig: Habt ihr euer Zuhause nach dem Einbruch speziell gesichert?

Ehepaar: Ja, wir haben diverse Sicherheitsvorkehrungen getroffen. Wir achten auch vermehrt auf quartierfremde Personen und sprechen Sie auch an. Fremde Autonummern notieren wir.

Igu-Zytig: Habt ihr den Recherswiler/innen noch einen Tipp, wie sie ihr Zuhause vor Einbrechern schützen können?

Ehepaar: Aufmerksam sein, Nachbarn über Ferienabwesenheit informieren, Anwesenheit z.B. mit Fernseher, Zeitschaltuhr, Nachbars-Auto vor dem Haus vortäuschen.

Igu-Zytig: Ganz herzlichen Dank für eure Offenheit. Wir wünschen euch alles Gute.



Weitere Tipps gegen Einbrecher:

Sorgfältiger Umgang mit Social Media, Ferienfotos besser erst nach der Heimkehr auf Facebook, Instagram, Status etc. posten. Gewohnheiten beibehalten, Licht ein/aus, Storen/Fensterläden auf/zu. Warnschild Hund am Gartentor/Eingangstür anbringen. Robidog Säckli / Leine neben Haustür platzieren. Die Sicherheitsberatung der Polizei in Anspruch nehmen.

Polizei Kanton Solothurn
Rolf Graf Sicherheitsberater
Werkhofstrasse 33
4500 Solothurn
Telefon 032 627 71 01
sicherheitsberatung@kapo.so.ch

Einbrecher und Einbrecherinnen wollen in der Regel nicht gesehen werden und niemandem begegnen. Die meisten Einbrüche in Privatwohnungen werden daher tagsüber begangen, wenn niemand anwesend ist. Einbrüche in Geschäftsliegenschaften erfolgen in der Regel abends, in der Nacht oder an Wochenenden.

Zur Bekämpfung der Einbruchskriminalität bezieht die Kantonspolizei Solothurn daher gemeinsam mit beteiligten Polizeikörpers und Partnerorganisationen die Bürgerinnen und Bürger mit ein und ruft die Nachbarschaftshilfe in Erinnerung. Melden Sie verdächtige Wahrnehmungen sofort der Polizei über die Notrufnummer 117 - Tag und Nacht! Aufgrund solcher Hinweise konnten bereits viele Kriminelle unmittelbar am Tatort festgenommen werden.

Sicherheitsberatungen

Sicherheit lässt sich planen.

Einbruch ist eines der häufigsten Delikte in der Schweiz. Die Polizei Kanton Solothurn empfiehlt deshalb, sich mit dem Thema Einbruchschutz auseinander zu setzen, unabhängig davon, ob Sie Hausbesitzer/in, Mieter/in, WG-Bewohner/in oder Geschäftsführer/in eines KMUs sind. Bereits durch kleine baulich-technische Massnahmen kann das Risiko, Opfer eines Einbruchs zu werden, erheblich gesenkt werden. Warten Sie nicht, bis Sie Opfer eines Einbruchs geworden sind. Wir beraten Sie gerne, auch in der Planungsphase eines Neu- oder Umbaus, neutral und kostenlos direkt vor Ort.



INSPIRING TALKS

Interview mit Stefanie Humm
Staatsanwältin Kt. Solothurn

Stefanie Humm, aufgewachsen in Langnau im
Emmental, wohnt seit 2011 in Recherswil

Igu-Zytig: Warum bist du Staatsanwältin geworden?

Stefanie: Im Primarschulalter habe ich einen spannenden Film gesehen. Die Darstellung des Staatsanwalts hat mich sehr beeindruckt, da habe ich mir zum Ziel gesetzt, diese Laufbahn einzuschlagen.

Igu-Zytig: Weiss man, was du tust, wenn man regelmässig Tatort schaut?

Stefanie: Leider sind meine Fälle nicht in 90 Minuten gelöst. Es braucht Geduld und Ausdauer. Uns stehen auch diese raffinierten technischen Hilfsmittel, wie sie in Krimis zum Einsatz kommen, meist nicht zur Verfügung. Die Grenzen bei Ermittlungen sind sehr eng. Verhöre ohne Anwalt, Manipulationen, Drohungen etc. wie man es oft in Filmen sieht, sind im wahren Leben nicht erlaubt. Die Strafprozessordnung macht viele Vorgaben.

Igu-Zytig: Wie sieht ein "normaler" Fall aus, der bei dir auf dem Schreibtisch liegt?

Stefanie: Die meiste Arbeit fällt im Büro an. Aktenstudium, Instruktionen, Prozessvorbereitung etc. Ich werde aber auch regelmässig an den Tatort gerufen, z.B. zu unklaren Todesfällen. Dort gilt es, die richtigen Entscheidungen zu treffen und mit den Angehörigen zu kommunizieren.

Igu-Zytig: Du wirst an diesen Tatorten/Unfallstellen ja meist mit schrecklichen Bildern und verstörten Angehörigen konfrontiert. Wie gehst du damit um?

Stefanie: Man gewöhnt sich nicht daran, jeder Fall ist individuell. Man darf keine Berührungängste haben und man braucht viel Einfühlvermögen, um den Angehörigen in solch schwierigen Situationen als Ansprechperson zur Seite stehen zu können.

Igu-Zytig: Du stehst ja auch regelmässig im Gerichtssaal. Ärgert man sich, wenn ein vermeintlich Schuldiger freigesprochen wird?

Stefanie: Es heisst ja im Zweifel für den Angeklagten, aber auch für die Anklage. Das Gericht muss entscheiden. Wenn nicht genügend Beweise die Schuld zweifelsfrei belegen können, spricht das Gericht den Angeklagten frei. Es gibt manchmal Momente und Urteile, die unbefriedigend sind. Dies ist unser Gesetz und gehört zum Beruf dazu.

Igu-Zytig: Beeinträchtigt dich deine Arbeit auch in der Freizeit? Wie kannst du abschalten?

Stefanie: Mir gelingt dies gut, wenn ich mit meinem Mann und unserem Hund in der Natur unterwegs bin. Kochen und Backen hat auch eine sehr beruhigende Wirkung. Auch Velofahren und Joggen gehören zu meinen Hobbys.

Igu-Zytig: Herzlichen Dank für das Interview. Wir wünschen dir weiterhin viel Leidenschaft und Herzblut für deine Arbeit.





Snack's Oldie Club in Recherswil

Bild: Zur Verfügung gestellt von Marlene Sedlacek
Erschienen in der Solothurner Zeitung

Ein gemütliches Plätzchen für ältere Semester

In die Nordecke des ehemaligen Restaurants Freiheit ist neues Leben eingekehrt. Eine kleine Terrasse unter den Bäumen, die Holzgeländer geschmückt mit Geranien und Schweizer Fähnchen, lädt zu einer Erfrischung oder einem Imbiss ein. Im Innenraum stehen weitere neunzehn Plätze zur Verfügung. Am 16. Juni hat Sandra Orlet hier den Snack's Oldie Club eröffnet. „Es war mir ein Anliegen, einen Ort zu schaffen, wo die ältere Generation gemütlich zusammensitzen kann“, erklärt die Gerlafingerin. Für die Jungen gäbe es viele solche Möglichkeiten, wohingegen das Angebot für Ältere eher spärlich sei.

Das Angebot kommt bei den Gästen gut an

Snacks wie Pouletflügeli, Pommes, Bauernwurstli, ein kaltes Plättli oder Sandwiches sind im ständigen Angebot. Dazu kommen Wochenhits, wie zum Beispiel Siedfleischsalat mit gemischtem Salat und Pommes. Auf Anmeldung kocht die Wirtin auch gerne Spaghetti oder ungarisches Gulasch im Kochkessi auf dem Dreibein. Die Gäste schätzen es, dass es hier wieder einen Ort gibt, wo sie sein können, zumal rundherum ein Restaurant nach dem anderen schliesst. Das Angebot aus der kleinen Küche findet Anklang und wird gerühmt.

Das Angebot kann bei Bedarf erweitert werden

Die gelernte Verkäuferin hat bereits jahrelange Erfahrung im Gastgewerbe. Sie arbeitete in verschiedenen Restaurants und Bars. Nun hat sie den Schritt gewagt, selber anzufangen. Zusammen mit Kollegen hat sie den Raum ausgebaut, mit einer kleinen Küche ausgestattet und in ein gemütliches Beizli verwandelt.

Die Terrasse hat sie verlängert, um Platz für rund 15 Gäste zu schaffen. Die Besucher sind neugierige pensionierte Recherswiler, „gemütliche Leute“, bemerkt Orlet lachend. Zudem Gäste aus ihrem eigenen Bekanntenkreis und es freut sie, immer wieder neue Leute begrüßen zu dürfen. „Es gibt aber auch manchmal Flauten“, gesteht die Wirtin ein. Doch sie ist sich bewusst, dass es mindestens ein Jahr dauert, bis das Lokal richtig etabliert ist. Vorerst führt sie den Einfraubetrieb mehr hobbyässig. „Mein Ziel ist nicht, damit reich zu werden“, sagt sie. Die Öffnungszeiten von Mittwoch bis Freitag ab vier Uhr nachmittags und samstags ab zwei Uhr lassen ihr Zeit, daneben die Wirteschule zu absolvieren und für private Bedürfnisse. Vorerst gilt es abzutasten, wie das Restaurant ankommt. Orlet schliesst nicht aus, die Öffnungszeiten später anzupassen. An Ideen für die Zukunft fehlt es ihr nicht. So liebäugelt sie unter anderem mit der Anschaffung eines Grills, um das kulinarische Angebot zu erweitern.

Text: Marlene Sedlacek
Erschienen in der Solothurner Zeitung



BAUERSCHWALLER

Urban Farmer

Diverse Produkte ab Hof!
Besuchen Sie uns unter:
www.bauerschwallier.ch

Danke, Martin Rohn!

In der letzten Igu-Zytig – Ausgabe durften wir Sie über zwei Mutationen im Gemeinderat informieren. Eine war die Meine: Seit dem 1. Juli darf ich, Roman Schöll, als Gemeinderat tätig sein.

Bei der Ressortverteilung an der ersten Sitzung nach der Sommerpause hatte dies zur Folge, dass Martin Rohn die Ressortleitung der Kultur- und Sportkommission abgegeben hat und ich das Ressort Kultur- und Sport als sein Nachfolger leiten darf.

Martin hatte mir die Wahl gelassen: Als Präsident der Kultur- und Sportkommission zu derer Ressortleiter aufsteigen oder ein neues Abenteuer in einem neuen Ressort beginnen. Durch die gemeinsame Arbeit und tolle Zeit bislang mit meinem Kommissionsteam als Präsident war meine Wahl deshalb schnell klar.

Eine solche Wahl zu überlassen und sich den anderen Herausforderungen zu stellen, ist nicht selbstverständlich. Dafür bin ich dir, lieber Martin, sehr dankbar. Ich freue mich nun darauf, gemeinsam mit dir im Gemeinderat für unsere Gemeinde zu politisieren.

Im Namen der gesamten Kommission danken wir dir herzlich für deine vielfältige und präzise Arbeit, deine humorvolle Art in unseren Sitzungen und deine wertvollen Inputs. Wir freuen uns weiterhin darauf, dich an unseren Anlässen begrüßen zu dürfen – diese darfst du dann von der anderen Seite als Besucher genießen.

Text: Roman Schöll

NEUE MITGLIEDER



Stefan Schärer

Seit September 2023 NEU dabei ist Stefan. Er freut sich, zukünftig in der Kultur- und Sportkommission dabei zu sein und aktiv an den unterschiedlichsten Anlässen mitzuhelfen.



Kurt Muntwyler

Seit September 2022 ist Kurt Teil der der KuKo. Er hat immer eine helfende Hand, organisiert gerne diverse Anlässe im und fürs Dorf in welchem er auch sehr gerne wohnt.

NEUE MITGLIEDER



Kaum ist das Kalenderjahr zur Hälfte vorbei, steht in der Schule der Jahresschluss an. Nach intensiven Schulwochen heisst es dann jeweils Abschied nehmen:



Schüler und Schülerinnen der F-Klasse mit der Klassenlehrerin Kathrin Dahl und dem Team der Unterstützerinnen

Verabschieden mussten wir uns von der Klasse für fremdsprachige Kinder. Seit April 2022 war sie im Dachstock des Schulhauses Recherswil einquartiert. Die F-Klasse war ein gemeinsames Projekt der Kreisschulen HOEK und Recherswil. Schülerinnen und Schüler, es waren mehrheitlich Kinder aus der Ukraine, lernten mit viel Eifer Deutsch und machten in dieser Zeit so grosse Fortschritte, dass die Kinder nach den Sommerferien nun den regulären Unterricht in ihren Stammklassen besuchen können.

Die Klassenlehrerin Kathrin Dahl wurde während des ganzen Jahres von freiwilligen Helferinnen unterstützt, ohne sie hätte das Projekt nicht so schnell realisiert und erfolgreich durchgeführt werden können. Allen ein herzliches Merci für die Unterstützung im vergangenen Jahr!

Einen besonderen Abschied feierten wir im Kollegium: Nach über 42 Jahren (!) Unterrichtstätigkeit hat Martin Gugelmann die REOG verlassen. Seit 1981 war er Klassenlehrer in Obergerlafingen. Nicht erstaunlich, dass es Familien gibt, in denen sowohl die Kinder als auch deren Eltern Martin Gugelmann als Klassenlehrer erlebten. Obwohl die REOG ohne Martin fast nicht vorstellbar ist, wünschen wir ihm für die wohlverdiente Pension alles Gute!



Martin Gugelmann wird vom Team verabschiedet

Auch von den Schülern und Schülerinnen der beiden 6. Klassen verabschiedeten wir uns. Mit viel Elan wagten die Kinder den symbolischen Sprung in die Sek. 1, begleitet vom Applaus der ganzen Schulgemeinschaft:



Am 16. August 2023 startete für alle das neue Schuljahr.



Ein Erstklässler läuft im Schulhaus Obergerlafingen durchs Willkommensspalier

BRING- UND HOLTAG 2. SEPTEMBER 2023

Für alle die es noch nicht kennen, am Bring- und Holtag kann man Dinge bringen, welche noch brauchbar sind und mitnehmen was man braucht oder auch nicht braucht. Der Sinn dahinter ist, Abfall zu vermeiden und Ressourcen zu schonen.

Der Wettergott meinte es gut. Bei strahlendem Sonnenschein fanden viele Recherswiler und Recherswilerinnen den Weg zum Werkhof. Man plauderte miteinander bei einem Käfeli und feinem Kuchen in der Kafistube der Spielgruppe. Grosse Attraktion dieses Jahr war natürlich die coole Hüpfburg für die Kleinen. Dann auf ins Getümmel, vielleicht ergattert man ja noch einen bequemen Liegestuhl und den passenden Krimi dazu. Hungrig von dieser Warenschlacht, führt der Weg weiter ins Feuerwehr-Beizli. Was, 15Kg Kartoffelsalat sind bereits weg! Die leckeren Steaks und Würste schmecken aber auch mit feinem Igu-Beck Brot sehr lecker.

Pünktlich um 13.30 Uhr trifft das grosse Kehrriechtauto ein. Nachdem die Waren nach Glas, Bauschutt, Elektroschrott und Metall getrennt wurden, landet alles Brennbares im Müll.

Ein grosses Dankeschön geht an alle, welche in irgendeiner Weise an diesem tollen Anlass mitgeholfen haben.



Während den Sommerferien war es sehr ruhig im Schulhaus. Es wurde einer gründlichen Reinigung unterzogen und war in der letzten Ferienwoche dann wieder bereit, dass sich die Lehrpersonen zu den Arbeits- und Weiterbildungstagen treffen konnten, an denen immer auch das neue Kollegiumsphoto geschossen wird:



Kollegium der Kreisschule Recherswil/Obergerlafingen im Schuljahr 2023/2024

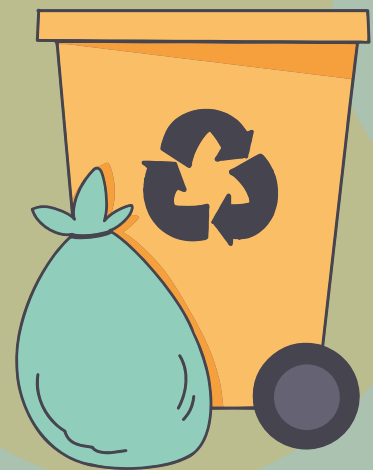
Neben dem Unterricht freuen wir uns nun auf viele spannende und erlebnisreiche Momente in den kommenden Schulwochen!

Text & Bild: Eva Grosjean-Sommer, Schulleiterin

ENTSORGUNGSKALENDER 2023

Grünentsorgung / Häckselgut:

Donnerstag - 12.10.23
Donnerstag - 26.10.23
Donnerstag - 09.11.23
Donnerstag - 23.11.23
Donnerstag - 07.12.23



Karton:

Donnerstag - 23.11.2023



Altpapier:

Mittwoch - 15.11.2023



Angst

ÜBERWINDEN

PLÖTZLICH SCHEINT
ALLES UNSICHER



Ein Einbruch oder ein anderes Verbrechen bei welchem man selber betroffen ist - ist ein Schock. Gehen wir hier mal davon aus, dass in Ihre Wohnung / Ihr Haus eingebrochen wurde.

Einbruchsoffer müssen verkraften, dass jemand in ihre Privatsphäre eingedrungen ist. Ihr Zuhause, der intime Rückzugsraum, in dem sie sich immer geborgen fühlten, erscheint ihnen plötzlich nicht mehr sicher.

"Das Grundvertrauen ist gestört", sagt Gerd Reimann von der Deutschen Psychologen Akademie in Berlin. "Das ist eine starke psychologische Belastung, die sich in verschiedenen Symptomen äussern kann: Ängste, Nervosität, Schlafstörungen, Alpträume bis hin zu psychosomatischen Störungen wie Kopfschmerzen, Herz-Kreislauf- oder Magen-Darm-Problemen."

Aber wie kommt man da jetzt wieder raus.. aus dem Karusell der Ängste?

1

**Mach Dir bewusst:
Angstgefühle sind normale Stress-Reaktionen**

Die allerwichtigste Regel lautet wirklich, dass Du Deine **Angst verstehen musst**. Du lässt Dich also nicht hineinfallen, sondern sagst Dir selbst in Gedanken vor, dass Du mitten in einer stinknormalen Stress-Reaktion steckst.

2

**Denke daran:
Es besteht keine Todes- oder Gesundheitsgefahr**

Das führt gleich zum nächsten Punkt. Wenn Du verstehst, dass es sich um eine **körperliche Reaktion auf Stress** handelt, dann ist die logische Schlussfolgerung, dass Du nicht daran sterben kannst.

3

Beobachte, was um Dich herum ist

Verlasse Deinen **Fokus**, der auf Dein Inneres ausgerichtet ist, und **wende Dich der Außenwelt zu**. Das bedeutet, Du bleibst in der Realität anstatt sie auszublenden. Das gelingt am besten, indem Du Dich zum **beschreibenden Beobachter** machst:

- Was passiert gerade um Dich herum?
- Welche Gegenstände befinden sich in der Umgebung?
- Was tragen die Menschen, um Dich herum?
- Welche Geräusche nimmst Du wahr? (Stimmen, Glockenläuten, Durchsagen, Vogelgezwitscher, Wind, Regen etc.)

Du lenkst also Deine **Aufmerksamkeit auf Details**, die Du mit den Sinnen erfassen kannst. Das ist übrigens auch eine bewährte Methode bei Traumata und Depressionen

5 JAHRE KINDERKLEIDERBÖRSE RECHERSWIL

Es wäre schön, wenn es im eigenen Dorf eine Kinderkleiderbörse gäbe, fanden Simone Moser und Jacqueline Roth eines Tages bei einer gemütlichen Kaffeerunde. Die Idee, eine eigene Börse konkretisierte sich immer mehr. Mit Unterstützung und Hilfe vom familie aktiv Verein wurde aus der Idee Wirklichkeit. Am 21. März 2018 eröffnete die erste Kinderkleiderbörse im Werkhof Recherswil.

Das OK bestehend aus Simone Moser, Nicole Winzenried, Theres Lehmann und Jacqueline Roth bereiten sich bereits Monate vorher auf diesen Anlass vor. Am Vorabend der Börse findet die Annahme der Lieferanten statt und die Kleider werden von den vielen freiwilligen Helferinnen geordnet, gebüschelt und einsortiert. Das läuft bereits schon wie am Schnürchen. Der Verkauf findet jeweils am Mittwoch von 08.00 bis 11.00 Uhr und von 14.00 bis 17.00 Uhr statt. Um den Anlass attraktiver zu gestalten, organisiert die Spielgruppe eine Kaffeestube mit Spielecke.

Im Jahr 2020 sollte alles anders kommen. Es hiess wie aus bekannten Gründen "Anlass abgesagt". Auch im Herbst, als die 2. Corona Welle kam, mussten wir schweren Herzens unsere Börse absagen. Wir waren voller Hoffnung, dass es im Jahr 2021 nicht dazukommt. Leider war noch nicht alles vorbei. Doch die Organisatorinnen liessen sich nicht unterkriegen. Es kam der Gedanke einer Onlinebörse, besser gesagt eine Eventbörse. Mit fachkundiger Hilfe wurde eine Plattform erstellt. Die Verkäuferinnen konnten sich registrieren und Ihre Waren mit Fotos und Preisen hochladen und verkaufen. Die Idee dahinter war, dass wir nicht vergessen werden. Im Herbst 2021 konnten wir aber unsere Börse wieder mit grossem Erfolg durchführen. Wir blicken zurück auf 5 Jahre mit interessanten Begegnungen und immer wieder neuen Herausforderungen. Mit so toller und grosser Unterstützung macht es Spass, so einen Anlass zu organisieren. Wir hoffen, dass unsere Börse noch viele weitere Jahre besteht.

An dieser Stelle bedanken wir uns ganz herzlich bei den vielen freiwilligen Helferinnen, der Spielgruppe Sunnechringeli für die Organisation der Kaffeestube, unseren Sponsoren Raiffeisen Bank Recherswil, Stampfli Mulden, MBB Moser und der Firma Tip Top für ihre grosszügige Spende. Das Datum der nächste Börse finden Sie frühzeitig auf www.familieaktiv.ch

Text & Bilder: OK Kinderkleiderbörse
Jacqueline Roth, Simone Moser, Theres Lehmann und Nicole Winzenried



i
*wir suchen
helfende Hände!*
KOMME IN DEN HELFERPOOL
VON FAMILIE AKTIV!



Scanne für weitere Info's
zum Helferpool den QR-Code



VEREINSREISE DTV RECHERSWIL

Bei strahlendem Sonnenschein startet der Gast-Car morgens um 07.00 Uhr mit 25 Frauen in Richtung Saanenland. In Saanen werden wir von Turnerin Nr. 26. bereits sehnsüchtig erwartet. Sie freut sich sehr darauf, uns ihre Wahlheimat zu zeigen. Nach Kaffee und Gipfeli sowie munteren Gesprächen, taucht die Reisegruppe im Museum der Landschaft, in eine andere Zeit ein. Im denkmalgeschützten Museumsgebäude von 1575 können viele Objekte aus alten Zeiten bewundert werden. Hie und da fällt auch immer wieder die Bemerkung: «Das kenne ich, das hatten wir zuhause auch noch». Dies ist gut möglich, denn in unserer Reisegruppe sind Turnerinnen mit Jahrgang 1931 bis 1981 vertreten.

Hungrig von der Zeitreise, führt die Fahrt weiter nach Gstaad, wo wir ins Postauto Richtung Lauenensee umsteigen. Nach dem Essen brechen wir zum Rundgang um den See auf. Nach halber Strecke dürfen wir unser Talent im Holz-Kegeln unter Beweis stellen. Hier entstand auch dieses tolle Foto. Zum Abschluss wagen sich sogar noch einige ins kühle Nass.

Erfrischt und von so viel Natur vollgesaugt, bleibt noch etwas Zeit zum Flanieren und Apérolen in Gstaad. Beim Shoppen, lassen wir jedoch Gucci, Prada und Louis Vuitton links liegen und beschränken uns auf feines Gebäck und Schöggeli vom Early Beck. Im Car heimwärts ist's ruhig geworden, ich lasse die wunderschöne Reise nochmals Revue passieren und dann «merk I wie guet dass's mer ta het , i gloube i gange no meh... a Louenensee»



Fit &

gesund

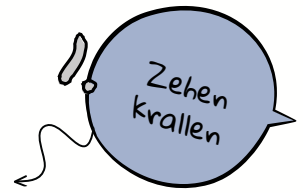
HEUTE ZUM THEMA FUSS

Der Fuss ist ein komplexes Gebilde, bestehend aus vielen kleinen knöchernen Strukturen, Bändern, Sehnen sowie unserer kurzen Fussmuskulatur. Unsere Füße tragen uns ein Leben lang und das komplexe Zusammenspiel aus den verschiedenen Strukturen beginnt sich bereits mit den ersten Schritten als Kleinkind zu entwickeln. Kein Wunder spielen unsere Füße in der Entwicklung des gesamten Bewegungsapparates eine essentielle Rolle. Durch das frühe Tragen von Schuhen, bereits als Kleinkind und häufig mit stark gestützten Mittelschuhbrücken, bildet sich das Fusslängs- sowie quergewölbe ungenügend aus, was in einen sogenannten „Plattfuss“, „Knicksenkfuss“, „Hohlfuss“, etc. resultieren kann. Durch die vorhandene Fehlstellung des Fusses kann es daraufhin zu einer Fehlstellung im Knie- und Hüftgelenk, im Becken und schliesslich im unteren Rücken kommen. Mit bereits einfachen Übungen für Zuhause kann die Fuss Muskulatur trainiert und so einer Fehlstellung entgegenwirkt werden.

Übung 1: Tuch oder Stift aufnehmen („Zehenkrallen“)

→ Kräftigung der kurzen Fussmuskulatur

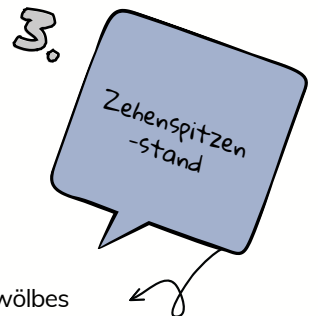
3-5x pro Tag jeweils 15-20 Wiederholungen, die Zehen danach wieder gut strecken!



Übung 2: Aufrichtung des Längsgewölbes (Auftrainieren des Knicksenkfusses)

Schwierigere Variante: Im Einbeinstand auch umsetzbar auf der Beinpresse im Fitness

3-5x pro Tag jeweils 15-20 Wiederholungen

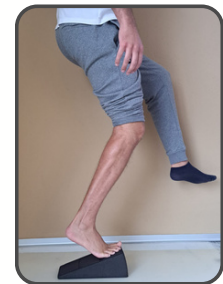


Übung 3: Zehenspitzenstand

Kräftigung der Wadenmuskulatur sowie des Längsgewölbes

Von dieser Übung gibt es zwei Varianten: Man kann die Übung mit gestrecktem Kniegelenk sowie auch mit gebeugtem Kniegelenk ausführen. Dabei werden unterschiedliche Muskeln der Wade trainiert.

3x 8-12 Wiederholungen pro Seite



Gruppenangebot:

Dienstag 18:30-19:25 Pilates

Donnerstag 18:00-18:55 Pilates

Freitag 09:30-10:20 Rückbildungspilates

(Anmeldung erwünscht)

Präsentiert von:



Tel: 032 675 26 26

Whatsapp: 079 127 17 14

Mail: info@physiotherapie-recherswil.ch

www.physiotherapie-recherswil.ch

DER HERBST ZEIGT SICH IM OEPFELBAUM VON SEINER SCHÖNSTEN SEITE

Obwohl die Temperaturen langsam sinken, die Tage kürzer werden und der Regenschirm zum treuen Begleiter bei Ausflügen in die Natur wird, haben wir im Oepfelbaum Recherswil allen Grund, uns auf den Herbst zu freuen. Viele lieb gewonnene Herbst Traditionen holen wir in den Oepfelbaum, um diese mit den Bewohnenden zu geniessen.



Zum Herbst gehören natürlich die gerösteten Marroni, wie der Glühwein zum Weihnachtsmarkt: Herr Schwab wird uns mit **Marroni** und seinen Drehorgelklängen auf der Dachterrasse verwöhnen, darauf freuen wir uns ganz besonders. Am 19. Oktober und am 23. November werden wir jeweils ab 14:30 Uhr im Restaurant gemeinsam **Lotto** spielen und hoffen auf zahlreiche Unterstützung der Recherswiler Dorfbevölkerung, Sie sind herzlich dazu eingeladen.

Und was wäre der Herbst schliesslich ohne ein rauschendes Oktoberfest mit musikalischer Unterhaltung und passenden Gaumenfreuden. Im vergangenen Jahr durften wir im Oepfelbaum unser erstes Oktoberfest feiern. Dies stiess bei den Bewohnerinnen und Bewohnern sowie beim Team gleichermassen auf Begeisterung, es wurde energisch geschunkelt und getanzt, gejubelt und geklatscht.

Dementsprechend freuen wir uns auch in diesem Jahr das Oktoberfest am 26. Oktober ab 14:30 Uhr im Restaurant Oepfelbaum durchzuführen. Also nehmen Sie das Dirndl aus dem Schrank und ziehen Sie die verstaubten Lederhosen an, liebe Leserinnen und Leser, und feiern Sie mit uns, wenn es wieder heisst: «O'zapft is».

Natürlich setzt sich der kunterbunte Herbst bei uns auch kulinarisch durch: gerne verwöhnt Sie unser Küchenteam mit köstlichen Herbstspezialitäten, lassen Sie sich überraschen. Ob nun beim Lottospielen oder bei einem Businesslunch in unserem Restaurant, so oder so freuen wir uns Sie bei uns begrüssen zu dürfen.

Das Team unserer **freiwilligen Mitarbeiter** sucht dringend Verstärkung!

Um unseren Bewohnenden ein vielfältiges und äusserst wertvolles Aktivierungsprogramm bieten zu können, sind wir auf die wertvolle Mithilfe unserer freiwilligen Mitarbeiter angewiesen. Deshalb suchen wir dringend Verstärkung.

Wenn Sie sich angesprochen fühlen und sozial geprägte Einsätze zum Wohle unserer Bewohnenden leisten möchten, so melden Sie sich doch gerne bei unserer Leiterin Aktivierung, Frau Barbara Fankhauser (Tel.: 032 674 63 00).

Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen.





VERANSTALTUNGEN / EVENTS

WAS IST LOS IM DORF?

OKTOBER

2023

03. Oktober 2023

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

18. Oktober 2023

Spiel mit „Wald“
www.familieaktiv.ch

19. Oktober 2023

Lotto
Restaurant Oepfelbaum
ab 14.30 Uhr

26. Oktober 2023

Oktoberfest
iRestaurant Oepfelbaum
ab 14.30 Uhr

27. Oktober 2023

Lottomatch
Turnverein / Schützengesellschaft

31. Oktober 2023

Halloween
„Kreuzung Willadingenstr. /
Südringstr. beim Kiesplatz“

DEZEMBER

2023

03. Dezember 2023

Chlausezvieri Senioren
Igu-Halle Recherswil

05. Dezember 2023

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

09. Dezember 2023

Adventsvenster
Jodlerklub Waldrösl

17. Dezember 2023

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

NOVEMBER

2023

04. November 2023

Teens Night
www.familieaktiv.ch

04. / 05. November 2023

Herbstmäret
Igu-Halle Recherswil

07. November 2023

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

19. November 2023

Spaghetti Festival
Igu-Halle Recherswil

19. November 2023

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

21. / 22. November 2023

Adventskranzbinden
im APH Öpfelbaum
Anmeldung: r.sa77@gmx.ch od. 078 653 41 00

18. November 2023

Recherswiler JASS-PLAUSCH
Gemeindesaal Recherswil

23. November 2023

Lotto im Restaurant Oepfelbaum
ab 14.30 Uhr

24. November 2023

Quiz-Night
Restaurant Kastanienbaum

28. / 29. November 2023

Adventskranzbinden
im APH Öpfelbaum
Anmeldung: r.sa77@gmx.ch od. 078 653 41 00

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
Jacqueline Nützi
zum 97. Geburtstag
(06.08.1926)



Die Gemeinde Recherswil

Herzlichen Glückwunsch!

Wir gratulieren
Erika Moser
zum 90. Geburtstag
(09.08.1933)



Die Gemeinde Recherswil

Herzlichen Glückwunsch!

Wir gratulieren
Heinz Nyffeler
zum 80. Geburtstag
(16.08.1943)



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

Recherswiler JASS-Plausch

Liebe Jassfreundinnen und -freunde



Der letzte Jass-Plausch ist uns noch in bester Erinnerung. Der gesamte Anlass, der kollegiale Jass-Wettbewerb, das kulinarische Rahmenprogramm sowie die vielen angeregten Gespräche der Teilnehmenden haben uns überzeugt, diesen Anlass dieses Jahr im gleichen Rahmen durchzuführen. Wir freuen uns, wenn du dich auch auf den JASS-Plausch freust, und gesund, hungrig sowie gut gelaunt mit dabei sein kannst.

Reserviert euch deshalb bereits jetzt den **Samstag 18. November 2023**. Wir starten um **14.00 Uhr** im **Gemeindesaal Recherswil** mit dem Apéro und der ersten Jassrunde.

Recherswiler JASS-Plausch OK

Dominik Lüdi

Ich bin Ihr Mann für Elektroinstallationen und Telekommunikation und Sorge auch in Ihrer Region für Spannung.



AEK AG
4562 Biberist
032 672 32 51
www.aek.ch

Senden Sie Ihren Beitrag an:
kulturkommission@recherswil.ch

NÄCHSTE AUSGABE

Die nächste Ausgabe erscheint
Anfangs Dezember 2023.
(Redaktionsschluss 06.11.2023)

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

