



st margrethen
Alters- und Pflegeheim Fahr

Fahr-Zytig

213. Ausgabe der Fahr-Zytig



Wahre Schönheit
liegt nicht in der
Vollkommenheit,
sondern im Auge
des Betrachters!

Frühling 2024

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
Gedanken der Heimleitung.....	3
Neuer Wind in der Gastronomie.....	4
Anlässe im Fahr.....	6
Lotto mit Sofija.....	13
Raclette-Essen – immer wieder ein herrlicher Genuss.....	13
Aktiv und fit im Alter.....	14
Einkaufserlebnis im Rheinpark.....	15
Frühlingsrezept von Walter Madertoner.....	16
Gewichtiger Koloss zu verschenken:.....	17
Neues aus dem Fahr-Team.....	19
Dienstjubiläen.....	19
Geburtstage der Fahr Bewohnerinnen und Bewohner.....	21
Veranstaltungen im Fahr.....	23
Herzlich Willkommen im Alters- und Pflegeheim Fahr.....	25
In Gedenken.....	26
Katholische Kirche.....	27
Evangelische Kirche.....	27
Die Magie des Alters.....	27
Zu guter Letzt.....	28
Impressum.....	28





Gedanken der Heimleitung

Vom Frühlingserwachen zum lebendigen Sommerbeginn

Geschätzte Leserschaft



„Der Frühling ist die Zeit der Pläne und Projekte“, schrieb einst der grosse russische Schriftsteller Leo Tolstoi. In diesem Sinne empfangen wir die frische Frühlingsluft, die durch unser Heim weht, mit offenen Armen und freuen uns auf die neuen Möglichkeiten und Freuden, die diese Jahreszeit mit sich bringt.

Der Frühling lädt uns ein, wieder aktiver zu werden, die Natur zu geniessen und die vielen kleinen Wunder, die sie zu bieten hat, zu erkunden. Die Gärten erblühen wieder in den buntesten Farben, in den Wiesen tummeln sich Bienchen und weitere Insekten und die Sonne lockt nach draussen, um die Wärme und das Erwachen der Erde zu geniessen. Es ist eine Zeit der Erneuerung und des Neubeginns, die wir auch in unserem Heim spüren und leben möchten.

Lasst uns diese Zeit der Erneuerung gemeinsam nutzen, um alte Freundschaften zu pflegen und neue zu knüpfen, die schöne Umgebung unseres Heims zu geniessen und aktiv an den vielen Veranstaltungen teilzunehmen, die wir für Sie geplant haben. Der Frühling ist eine wunderbare Gelegenheit, das Leben in all seinen Facetten zu feiern.

Während wir uns von den letzten Tagen des Frühlings verabschieden und den Sommer begrüessen, bereiten wir uns auf eine Jahreszeit voller Energie und Farben vor. Der Sommer bringt längere Tage und warme Nächte, ideal für spätabendliche Spaziergänge oder gemütliche Zusammenkünfte im Freien. Wir planen eine Reihe von Sommerfesten und Outdoor-Aktivitäten, die es Ihnen ermöglichen, das Beste aus der schönen Jahreszeit zu machen. Freuen Sie sich auf die vielfältigen musikalischen Unterhaltungen und Grillabende, die unsere Gemeinschaft zusammenbringen und für unvergessliche Momente sorgen.



Ich wünsche Ihnen einen zauberhaften Start in den Sommer, voller Gesundheit, Freude und Gemeinschaft. Geniessen Sie jede Minute, jeden Sonnenstrahl und jede neue Begegnung, die diese schöne Jahreszeit mit sich bringt.

Herzlichst
Martina Caimi-Künzler

Neuer Wind in der Gastronomie

Ernährung im Alter – Anpassung und Bedeutung für ein gesundes Leben

Mit zunehmendem Alter verändern sich viele Aspekte des Lebens – so auch unsere Ernährungsbedürfnisse. Eine angepasste Ernährung spielt eine entscheidende Rolle für die Gesundheit und das Wohlbefinden in jungen wie auch im fortgeschrittenen Alter. Gerade bei älteren Menschen ist neben einer ausgewogenen Ernährung wichtig, dass das Essen Freude macht. Genussvoll und gesund essen auch mit Einschränkungen soll im Alters- und Pflegeheim Fahr möglich sein. Mit dem Alter nehmen verschiedene physiologische Veränderungen Einfluss auf die Ernährung. Der Energiebedarf sinkt oft, da die Muskelmasse abnimmt und die körperliche Aktivität nachlässt. Zusätzlich können Faktoren wie veränderte Geschmackssinne, Medikamente und Einschränkungen beim Kauen oder Schlucken die Ernährungsgewohnheiten beeinflussen.

Die verändernden Bedürfnisse, die Wünsche von Bewohnenden sowie diverse Rückmeldungen haben uns dazu veranlasst, unser Gastronomieangebot anzupassen und zu überarbeiten.

Aus den zwei Menüs, welche am Mittag angeboten wurden, sind neu drei Wahlmöglichkeiten vorhanden. Es besteht die Wahl zwischen einem Tagesmenü, einem vegetarischen Menü und einem Wochenhit. Zusätzlich gibt es täglich eine Tagessuppe sowie eine Auswahl an Salaten vom Buffet. Neu wird täglich ein kleines Dessert als "süßer Gluscht" angeboten – Mini-Cremeschnitten, Schoggimousse oder auch mal ein Praline versüssen den Abschluss.

Das Abendangebot wurde um diverse Wahlmöglichkeiten erweitert. Einerseits wird ein täglich wechselndes Abendmenü angeboten wie zum Beispiel Spaghetti, Hörnligratin, gefüllte Kartoffeln, ... Andererseits stehen täglich auch leichtere Speisen wie Gschwelli, Birchermüesli und Fruchtefladen zur Auswahl, auch für den eher deftigeren Geschmack sind Klassiker wie Wienerli mit Brot, Schinkengipfeli mit Salat sowie Fleisch- und Käseteller erhältlich. Der Klassiker Café Complet mit Jogurt darf dabei natürlich auch nicht fehlen.

Die Auswahlmöglichkeiten werden den Jahreszeiten entsprechend verändert und auf



die Wünsche angepasst – so wird im Sommer vielleicht ein Wurst-Käsesalat oder ein griechischer Salat zur Auswahl stehen.

Das Küchenteam setzt jetzt auf eher saisonale Gerichte und achtet bei der Farbauswahl auf eine ansprechende Vielfalt. Mit diesen Schritten, welche mit Veränderungen in den Abläufen verbunden waren, konnte das Gastronomieangebot verbessert werden und die Rückmeldungen bestätigen die Wichtigkeit.

Es sind noch weitere Schritte geplant, um die Qualität und die Prozesse zu optimieren und ein tolles Angebot heute und auch in Zukunft anzubieten.



Anlässe im Fahr



Chinderhus im Fahr

Die strahlenden Kinder vom Chinderhus, das direkt neben dem Fahr gelegen ist, sorgten für eine herzerwärmende Überraschung bei den Bewohnerinnen und Bewohnern. In ihren farbenfrohen und fantasievollen Kostümen betraten sie etwas schüchtern als Gruppe den Raum, um mit ihren fröhlichen Liedern die Seniorinnen und Senioren zu erfreuen. Ein grossartiger Applaus belohnte ihre mutige Darbietung und zauberte ein Lächeln auf die Gesichter der Bewohnenden und der Kinder gleichermaßen.



Bewohner-Fasnacht

Die Bewohner-Fasnacht war auch in diesem Jahr wieder ein voller Erfolg und erfreute die Bewohnerinnen und Bewohner gleichermaßen. Was als toller Nachmittag begann, wurde schnell zu einem stimmungsvollen Fest, das von der fröhlichen



Musik der lustigen Steirern begleitet wurde. Der festlich geschmückte Speisesaal erstrahlte in lebendigen Farben und verbreitete eine festliche Atmosphäre. Natürlich durften auch die traditionellen fasnächtlichen Leckereien nicht fehlen, darunter Berliner, Fasnachtschüechli und Zigerkrapfen.

Mitten im Geschehen wurden die Bewohnerinnen und Bewohner von einer grossen Guggenmusik überrascht, die den Raum mit Lebensfreude erfüllte. Die Klänge der Guggenmusik animierten einige dazu, ausgelassen zu klatschen und sogar das Tanzbein zu schwingen. Es war ein Moment, in dem sich manche sicherlich lebendiger und jünger fühlten, während sie im Takt der Guggenmusik mitwippten. Die ausgelassene Stimmung und die fröhlichen Momente werden gewiss vielen noch lange in Erinnerung bleiben.





Musikalischer Nachmittag mit Hansruedi Lei



Käthi Zieri im Fahr

Käthi Zieri verzauberte mit ihrem Akkordeonspiel und ihren Liedern gleichermassen die Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Gäste. Jahr für Jahr haben wir das Vergnügen, sie einzuladen, um uns von ihrer tollen Unterhaltung begeistern zu lassen. Sie schafft es spielend, die Anwesenden zum Mitsingen und Mitmachen zu animieren.





Frühlingsfest mit Fladen – Markus Dürst spielt mit dem Akkordeon



Das Oldi Duo begeistert

Das Oldie Duo sorgte im Fahrkafi für Begeisterung bei den Gästen mit ihrer mitreissenden Musik. Sie präsentierten nicht nur traditionelle Ländlermusik, sondern auch Schlager und bekannte Hits, die die Bewohnerinnen und Bewohner zum Mitsingen animierten. Die Gäste freuten sich über diesen gelungenen Nachmittag.



Clown Vorstellung



Das Chinderhus freute sich über einen grosszügigen Gutschein für eine zauberhafte Clown-Vorstellung, die im Fahr organisiert wurde. Die Bewohnerinnen und Bewohner waren herzlich eingeladen, an diesem besonderen Event teilzunehmen und gemeinsam mit den Kindern herzhaft zu lachen. Die fröhlichen Darbietungen des Clowns sorgten für eine ausgelassene Stimmung und zauberten ein Lächeln auf die Gesichter aller Anwesenden.

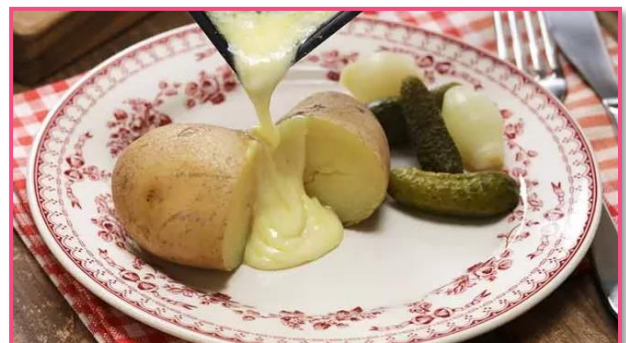


Lotto mit Sofija

Sofija Popeskov, die Praktikantin der Wohngruppe Dachgarten, sorgte mit einer von ihr organisierten Lotto-Veranstaltung für Begeisterung bei den Bewohnerinnen und Bewohnern. Gemeinsam konnten sie die gezogenen Zahlen abdecken und sich dabei gegenseitig unterstützen. Sofija kümmerte sich nicht nur um die Organisation des Spiels, sondern verwöhnte die Teilnehmer auch mit erfrischenden Getränken und köstlichen Apfelstücken.



Raclette-Essen – immer wieder ein herrlicher Genuss



Aktiv und fit im Alter

Es ist wichtig, auch im fortgeschrittenen Alter fit und beweglich zu bleiben. Bewegung fördert die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und das physische sowie psychische Wohlbefinden.

Ein körperlich aktiver Lebensstil ist daher auch im Alter von Bedeutung. Das Angebot im Fahr umfasst verschiedene Aktivitäten, von Fit ins Wochenende, über gezieltes Krafttraining an Geräten, bis hin zur Bewegungsgruppe. Durch regelmässige Bewegung und gezielte Übungen können ältere Menschen das Gleichgewicht, die Koordination und die Muskelkraft trainieren, was den Bewegungsapparat stärkt und die Sturzgefahr reduziert. Bewegung ist essentiell für geistige Fitness und trägt dazu bei, körperlichen und geistigen Abbau zu verlangsamen.



Soziale Kontakte sind ebenfalls wichtig, da sie den Austausch mit Menschen in der gleichen Altersgruppe ermöglichen. Es lohnt sich, sitzende Tätigkeiten zu unterbrechen und sich zu bewegen, sei es durch Spaziergänge, den Weg in den Speisesaal oder einen Besuch im Fahrkafi. Jeder Schritt zählt, um aktiv zu bleiben. Bewegung im Alter kann auf vielfältige Weise in den Alltag integriert werden, sei es durch kleine Übungen vor dem Fernseher oder beim Warten auf das Essen. Bewegung trägt massgeblich zum Wohlbefinden bei.

Auch im Fahr werden regelmässig Programme angeboten, die darauf abzielen, die Bewohnerinnen und Bewohner im Alltag fit zu halten. Dazu erhalten sie jeweils ein Monatsprogramm mit den geplanten Aktivitäten.

Dienstag	07. Mai	15.00 - 16.00 Uhr	Bewegungstraining	Mehrzweckraum
Mittwoch	08. Mai	10.00 - 11.00 Uhr	Männerstamm	Rest. Sternen
Mittwoch	08. Mai	14.00 - 16.00 Uhr	Besuch im Rheinpark mit Karin	Rheinpark
Freitag	10. Mai	10.00 - 11.00	Fit ins Wochenende	Mehrzweckraum
Montag	13. Mai	10.15 - 11.15 Uhr	Backen mit Karin	Fahrstübli
Dienstag	14. Mai	11.30 - 13.00 Uhr	Sternzeichenfeier	Fahrkafi
Dienstag	14. Mai	14.00 Uhr	Flickstübli	Speisesaal
Dienstag	14. Mai	15.00 - 16.00 Uhr	Bewegungstraining	Mehrzweckraum
Freitag	17. Mai	10.00 - 11.00 Uhr	Fit ins Wochenende	Mehrzweckraum

Einkaufserlebnis im Rheinpark

Das gemeinsame Einkaufserlebnis im Rheinpark war für alle eine willkommene Gelegenheit, sich selbst zu belohnen und die neueste Mode zu erkunden. Der Technische Dienst brachte die Bewohnerinnen und Bewohner zum Einkaufszentrum St. Margrethen, wo jeder seine eigenen Einkaufspläne hatte. Um sicherzustellen, dass sich alle wieder treffen, wurde eine Zeit vereinbart.

Während einige die Migros besuchten oder nach neuen Schuhen suchten, wurde auch nach Wolle gesucht und die ersten Erdbeeren landeten in den Einkaufswagen. Es war wie eine andere Welt für viele von den Teilnehmenden, die schon lange nicht mehr im Rheinpark gewesen waren und feststellten, wie sehr er sich verändert hat.

Trotz der ruhigen Atmosphäre und des geringen Publikums genossen einige ein Getränk und tauschten Erinnerungen aus. Nachdem sich die meisten ihre Einkaufswünsche erfüllt hatten, kehrten alle rechtzeitig zum Abendessen zurück und entspannten ein wenig.

Auf Grund der tollen Rückmeldung wird schon bald ein weiterer Termin für ein neues Einkaufserlebnis im Rheinpark geplant.



Frühlingsrezept von Walter Madertoner

Tartelettes mit Frühlingsspinat

Zutaten für 4 Personen:

6 Förmchen von 7 – 8 cm Durchmesser

Teig:

100 g Mehl
30 g frischer Spinat, fein geschnitten
1/2 TL Salz
2-3 EL Apfelessig oder Weisswein
50 g Butter weich

Belag:

30 g frischer Spinat
150 g Frischkäse (z.B. Philadelphia)
100 ml Rahm
2 Eigelb
Salz, Pfeffer
1 Eiweiss



Für den Teig das Mehl mit dem Spinat und dem Salz im Mixer fein mahlen, bis das Mehl grün ist. Den Essig oder Wein aufkochen. Von der Herdplatte ziehen. Die Butter beifügen und cremig rühren. Zum Mehl geben und rasch zu einem Teig zusammenfügen. In Folie wickeln und kalt stellen.

Den Teig auf wenig Mehl 2 mm dick auswallen. Kreise von etwa 10 cm Durchmesser Ausstechen, in die Förmchen legen und den Boden dicht einstechen. 30 Minuten kalt stellen.

Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.

Für den Belag den Spinat mit Frischkäse und Rahm mit dem Stabmixer fein pürieren und Eigelb beifügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Eiweiss steif schlagen und locker unter die Käsemasse heben. Die Masse in die Förmchen verteilen. Sofort im unteren Teil des vorgeheizten Backofens 15-20 Minuten backen. Heiss servieren.

En guete wünscht das Küchen-Team

Gewichtiger Koloss zu verschenken: Walzenhausen gibt Handstickmaschine gratis ab

«Im Schulhaus Wilen schlummert mit einer alten Handstickmaschine eine Rarität. Sie sucht nach bald vier Jahrzehnten ein neues Zuhause. Die Gemeinde ist bereit, den Koloss kostenlos abzugeben...», schreibt der Walzenhauser Gemeinderat im Mitteilungsblatt.

Peter Eggenberger

Gemeindepräsident Michael Litscher präzisiert: «Leider ist es bis anhin nicht gelungen, für die alte Maschine eine neue Zukunft zu finden. Auch Fachpersonen wie der Gemeindecarchivar konnten den Zeitzeugen nicht vermitteln, zum Beispiel an ein Museum. Die Abgabe erfolgt gratis, wobei Interessierte im Gegenzug für die Demontage und den Abtransport aufzukommen haben. Interessierte sind gebeten, sich bei der Gemeindekanzlei zu melden.»

Herkunft ist nachgewiesen

Parallel zur von 1986 bis 1988 erfolgten Aufbereitung der Ortsgeschichte wurden viele Gegenstände, Bilder, Urkunden usw. aus früheren Tagen gesammelt und im Schulhaus Wilen eingelagert. Wichtigstes Stück war die vom Unternehmen Benninger & Co. in Uzwil hergestellte Handstickmaschine, die der Gemeinde von Familie Looser-Fässler im Leuchen überlassen wurde. Letzte Maschinensticker-Fachleute in Walzenhausen waren

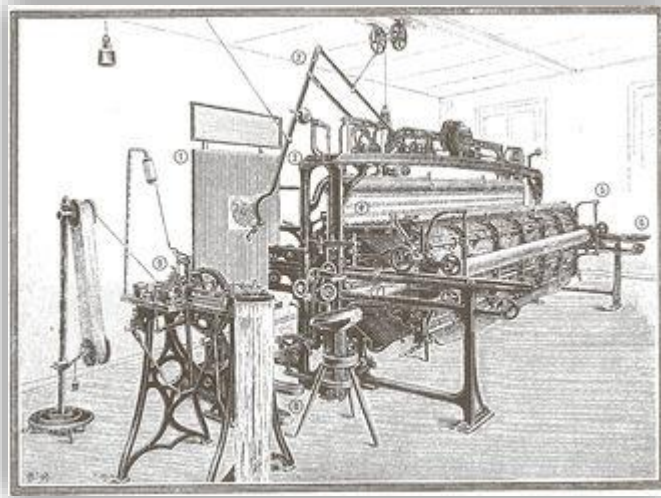
mit Fritz Bartholet Senior und Gattin Lucie die Eltern des langjährig im Fahr tätig gewesenen Küchenchefs Fritz Bartholet Junior.



Fritz und Lucie Bartholet waren die letzten Sticker-Fachleute, die im Weiler Hinterer Platz an einer riesigen Maschine tätig waren. Sie waren die Eltern von Fritz Bartholet, ehemaliger Küchenchef im Fahr.

Bild: Peter Eggenberger

Weitere Bilder von Handstickmaschinen



Sylke Feurstein - 30-jähriges Jubiläum am 1. April

Seit drei Jahrzehnten engagiert sich die Jubilarin mit grossem Einsatz für ihre Berufung, die von unschätzbare Bedeutung ist – die Pflege. Am 1. April 1994 nahm sie ihre Tätigkeit im Fahr auf; sie wurde bald zu einer wertvollen Mitarbeiterin und Teamkollegin. Mit einer Kombination aus Fachwissen, Hingabe und einem herzlichen Umgang bereichert sie den Alltag der Bewohnenden, aber auch den Fahr-Aufenthalt der Angehörigen und Gäste.



Wir danken Sylke Feurstein für die 30 wertvollen Jahre, die sie den Bewohnenden, ihrem Team und dem gesamten Fahr bescherte. Sie ist eine wirkliche Bereicherung für uns.

Feedback – Wand für die Mitarbeitenden im Fahr

In letzter Zeit wird viel über gemeinsames „Jammern“ in den sozialen Medien gesprochen, und das Thema wird so stark diskutiert, dass sogar Jammer-Challenges organisiert werden.

Auch wir sind auf diese Thematik aufmerksam geworden und haben darüber nachgedacht, wie wir etwas Ähnliches im Unternehmen umsetzen könnten. Allerdings empfinden wir den Fokus auf „Jammern“ als zu negativ. Daher haben wir nach Alternativen gesucht, die es uns ermöglichen, als Team und Arbeitgeber voneinander zu profitieren und positive Veränderungen herbeizuführen. Unsere Idee war es, Feedbackwände einzurichten.

Diese Feedbackwände sind bereits im Einsatz und werden von den Mitarbeitenden des Fahrs rege genutzt. Die eingereichten Feedbacks und Wünsche werden regelmässig überprüft und alle zwei Wochen in Meetings besprochen. Dort wird über mögliche Verbesserungen und Änderungsvorschläge nachgedacht und diskutiert.

Schon einige der eingegangenen Vorschläge konnten umgesetzt werden. Ein herzliches Dankeschön geht an alle Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die daran interessiert sind, zu einem positiven Arbeitsklima beizutragen.



Geburtstage der Fahr Bewohnerinnen und Bewohner

Mai

08. Mai	Werner Rohner	79
08. Mai	Gerhard Reibke	89
11. Mai	Maria Zanetti	91
11. Mai	Heini Eugster	75
12. Mai	Peter Tobler	68
18. Mai	Anna Lüchinger	93
18. Mai	Ida Kellenberger	87
26. Mai	Katharina Meier	72
27. Mai	Agnes Wismer	89
30. Mai	Ernst Minder	87

Herzlichen
Glückwunsch



Juni

05. Juni	Walter Pötscher	82
07. Juni	Sonja Schönberger	94
15. Juni	Irmgard Vorbürger	94
16. Juni	Hanspeter Gantenbein	77
27. Juni	Catterina Schalk	90





Juli

04. Juli	Trudi Herrmann	89
09. Juli	Gertrud Hilpertshauser	80
09. Juli	Peter Schulte	80
10. Juli	Laurentia Rüesch	88
12. Juli	Rita Braun	79
22. Juli	Roland Ponticelli	88
23. Juli	Ruth Sturzenegger	95
24. Juli	Heidi Forrer	87
24. Juli	Margrit Keller	89
31. Juli	Claudia Rohner	58

Herzliche Glückwünsche an unsere Jubilarinnen und Jubilare!
Wir möchten Ihnen zu Ihrem Geburtstag gratulieren und wünschen Ihnen für das kommende Jahr viel Freude, Zufriedenheit, Glück und unvergessliche Momente, die Ihr Leben auf besondere Weise bereichern sollen.



Veranstaltungen im Fahr

Mai

07. Mai	12.00 Uhr	Seniorenmittag im Fahrkafi für Fr. 12.00 Bitte telefonisch reservieren
12. Mai	11.00 Uhr	Muttertagskonzert mit Eddy Baumgartner
15. Mai	15.00 Uhr	Musikalische Unterhaltung mit dem Trachtenchor Thal
16. Mai	15.00 Uhr	Filmnachmittag mit Kurt Tischhauser
22. Mai	14.30 Uhr	Lotto-Nachmittag Spiel, Spass und Freude im Fahr



Juni

04. Juni	12.00 Uhr	Seniorenmittag im Fahrkafi für Fr. 12.00 Bitte telefonisch reservieren
13. Juni	15.00 Uhr	Filmnachmittag mit Kurt Tischhauser
14. Juni	15.00 Uhr	Musikalische Unterhaltung Maria Hardegger mit Handorgel und Gesang
22. Juni	17.00 Uhr	Grillfest mit HGQ-Musik im Garten



Juli

02. Juli	12.00 Uhr	Seniorenmittag im Fahrkafi für Fr. 12.00 Bitte telefonisch reservieren
11. Juli	15.00 Uhr	Filmmachmittag mit Kurt Tischhauser
12. Juli	16.30 Uhr	Operetten-Konzert im Garten
19. Juli	14.30 Uhr	Lotto-Nachmittag Spiel, Spass und Freude im Fahr
26. Juli	15.00 Uhr	Musikalische Unterhaltung mit René Engi

Wir freuen uns sehr darüber, wenn Sie sich die Zeit nehmen, den einen oder anderen Anlass mit uns zu teilen – sei es im Garten bei Musik oder bei anderen Veranstaltungen. Für uns ist es stets ein besonderes Vergnügen, unsere Gäste willkommen zu heissen und gemeinsam schöne Momente zu erleben.

Unsere Türen stehen immer offen für Sie, unsere geschätzten Gäste. Wir möchten, dass Sie sich bei uns wohl und willkommen fühlen, ob Sie uns nun zu einer musikalischen Unterhaltung, einem Filmmachmittag oder einem anderen Ereignis besuchen. Ihre Anwesenheit bereichert unsere Bewohnerinnen und Bewohner, unsere Veranstaltungen und macht sie zu unvergesslichen Momenten für uns alle.





Herzlich Willkommen im Alters- und Pflegeheim Fahr Februar bis April

Ferien und Erholung

06.02. – 20.03.	Hilda Zäch	St. Margrethen
09.02. – 19.04.	Marlies Tobler	St. Margrethen
02.04. – 03.05.	Alois Scherrer	Auswärtig
02.04. -	Agnes Büsser	St. Margrethen
12.04. -	Heini Eugster	Auswärtig
16.04. -	Werner Rohner	St. Margrethen
26.04. -	Helen Rüesch	St. Margrethen

Austritte

21. März	Rosa Anna Weber	Auswärtig
----------	-----------------	-----------

Neueintritte

08. Februar	Walter Pötscher	St. Margrethen
23. Februar	Konrad Sonderegger	St. Margrethen
24. Februar	Annemarie Hörner	Auswärtig
08. März	Teresa Della Rocca	St. Margrethen
19. März	Edith Schlegel	St. Margrethen
02. April	Gerhard Reibke	St. Margrethen
17. April	Lidia Basler	Auswärtig





In Gedenken

In stiller Trauer denken wir an die Verstorbenen.



Edith Baumgartner
19.03.1949 – 04.02.2024
von St. Margrethen



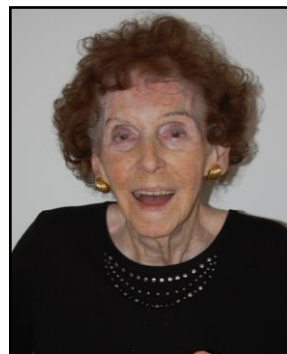
Hanny Lutz
05.01.1937 – 11.02.2024
von St. Margrethen



Annemarie Hörner
30.04.1937 – 29.02.2024
auswärtig



Nives Gemperle
10.11.1931 – 09.03.2024
von St. Margrethen



Ruth Berther
27.12.1934 – 11.03.2024
von St. Margrethen



Gottfried Tresch
30.03.1943 – 11.03.2024
von St. Margrethen



Konrad Sonderegger
03.04.1938 – 08.04.2024
von St. Margrethen

Begrenzt ist das Leben,
doch unendlich ist die Erinnerung.



Katholische Kirche

Eucharistiefeier oder Wortgottesfeier in der Fahrkapelle

jeweils am 1. und 3. Mittwoch um 10.15 Uhr

Rosenkranzgebet in der Fahrkapelle

Dienstags, 14.00 Uhr



Evangelische Kirche

Gottesdienste in der Fahrkapelle

jeweils am 2. und 4. Mittwoch um 10.00 Uhr

Die Magie des Alters

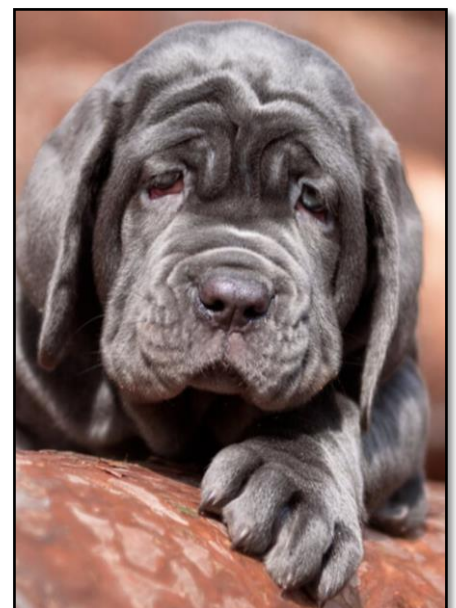
ein Blick auf das Leben und die Weisheit im Alter

Im Alter offenbart sich eine besondere Magie des Lebens. Mit den Jahren kommen nicht nur Falten und Erinnerungen, sondern auch eine tiefe Weisheit und Gelassenheit.

Das Leben ist wie ein Buch mit vielen Kapiteln. In der Jugend fokussieren wir uns auf Wachstum und Abenteuer. Mit der Zeit entwickeln wir uns weiter, sammeln Erfahrungen und werden zu den Geschichtenerzählern unseres eigenen Lebens. Jede Falte auf unserem Gesicht erzählt eine Geschichte, jedes graue Haar birgt eine Weisheit.

Im Alter nehmen wir uns Zeit, um die kleinen Freuden des Lebens zu schätzen – sei es ein Sonnenaufgang, der Duft von frischem Kaffee oder das Lachen eines Enkels. Wir haben gelernt, dass Glück nicht durch äussere Umstände definiert wird, sondern durch unsere innere Einstellung.

Lasst uns die Wunder des Alters umarmen und die Schönheit im Hier und Jetzt entdecken. Denn in jedem Moment steckt ein Geschenk, das darauf wartet, von uns geöffnet zu werden.



Zu guter Letzt

Ein Duft von Frische liegt in der Luft,
der Frühling weckt die Lebensruft.
Die Sonne lacht mit warmem Strahl,
und weckt in uns die Lebensqual.

Ein Glück durchströmt die ganze Welt,
wenn Frühling seine Pracht vermeld't.
Die Seele tanzt im grünen Kleid,
voll Glück und Licht, voll Heiterkeit.

Lasst uns im Frühling neu erwachen,
in seinem Glanz die Freude pflücken.
Die Lebensenergie spür'n im Wind,
die uns erfüllt, ein neuer Beginn.

In jedem Blütenkelch, in jedem Lied,
liegt Frühlingszauber, der uns zieht.
Ein Hauch von Glück, ein warmer Schein,
im Frühling darf das Leben sein.



Impressum

Alters- und Pflegeheim Fahr
Fahrstrasse 11/12
9430 St. Margrethen
Tel. 071 747 16 16
heim.fahr@stmargrethen.ch

Redaktion: Fahr-Team

Fotoquelle
pixabay.ch, eigene Fotos

Nächste Ausgabe:
Ende Juli 2024

