



st margrethen

Alters- und Pflegeheim Fahr

# Fahr-Zytig

210. Ausgabe der Fahr-Zytig



Es liegt nicht allein am Wind,  
wohin eine Reise geht.  
Es kommt darauf an,  
dass man die Segel richtig setzt.

Sommer 2023



## Inhaltsverzeichnis

Inhaltsverzeichnis.....	2
Gedanken der Heimleitung.....	3
Wie werden die Heimplätze finanziert?.....	5
Anlässe im Fahr.....	6
Sommerrezept von Walter Madertoner.....	14
Historisches Wahrzeichen im Baugerüst.....	15
Neues aus dem Fahr-Team.....	17
Dienstjubiläen – 10 Jahre im Fahr.....	18
Sie haben geheiratet.....	18
Abschluss Lernende.....	19
Geburtstage der Fahr Bewohnerinnen und Bewohner.....	20
Veranstaltungen im Fahr.....	22
Herzlich Willkommen im Alters- und Pflegeheim Fahr.....	24
In Gedenken.....	25
Katholische Kirche.....	26
Evangelische Kirche.....	26
Zu guter Letzt – Segel-Zitate.....	27
Wetter Regeln.....	28
Impressum.....	28



## Gedanken der Heimleitung

Sehr geehrte Leserinnen und Leser

Lange Zeit hatte man den Eindruck, dass der Sommer dieses Jahr scheu und zurückhaltend ist oder sich gar gänzlich verstecken will. Nachdem der Frühling eher nass und kühl blieb, stieg bei vielen die Sehnsucht nach Wärme und Sonne. Doch auf einmal zeigt er sich in voller Wucht, warme Temperaturen, strahlende Tage und auch die damit verbundenen Hitzegewitter. In den letzten Wochen hat es immer wieder mal ordentlich „geklopft, geblitzt und gedonert“. Sobald die grauen Wolken vorbeiziehen und das Gewitter sich verabschiedet, fühlt sich die Luft klarer, die Welt reiner gewaschen an.



Mit dem Sommer kommt auch die Ferienzeit – Zeit zum Entspannen, geniessen und verreisen. Viele fahren weg, weg von Zuhause, wollen Nicht-Daheim sein. Andere Kulturen, Länder und Sitten erleben – eine Auszeit nehmen vom Alltäglichen.



Knusprige Pizza an der Piazza, frischer Fisch im Ristorante, kühles Gelato an der Promenade oder einfach ein Croissant in einem Strassencafé. Generell sind die Sommermonate für viele eine besondere Zeit, es herrscht ein eigenes Tempo, es ist ruhiger, da

viele wegfahren. Gerade im Verkehr ist es mir Anfangs Juli bereits aufgefallen, die Lebensmittelläden sind leerer, auch die Telefonate von Vertretern nehmen deutlich ab.

Die Arbeit im Alters- und Pflegeheim Fahr für die Mitarbeitenden bleibt jedoch auch bei über 30 Grad bestehen und nimmt nicht ab. In einem 24/7 Betrieb ist auch bei sommerlichen Temperaturen immer genügend zu tun. Zusätzlich sorgt die Hitze auch bei den Bewohnenden teils für Beschwerden – gerade die Wichtigkeit, genügend zu trinken, wird durch die Mitarbeitenden unterstützt. Kühle Glaces, frische Wassermelonen und Fussbäder sorgen für die ersehnte Abkühlung.



Die Ferienzeit bringt auch viele Geschichten ins Fahr, bei den knapp 90 Mitarbeitenden kommen unterschiedliche Reise Geschichten und Ferienerinnerungen zusammen – diese werden dann rege am Pausentisch ausgetauscht. Ob Griechenland, Italien, Bosnien, Kroatien, Mazedonien, Deutschland... jeder genießt seinen verdienten Urlaub.

Wir starten mit voller Energie und Elan in das zweite Halbjahr. Das Projekt Rosengarten schreitet voran, eine Neumöblierung im Speisesaal und Garten stehen an, eine eigene Homepage ist in Arbeit und die Vorbereitungen zur bevorstehenden Dachsanierung sind in vollem Gange – dies sind nur einige Höhepunkte in den nächsten Monaten.

Um genügend „Schnuuf“ zu haben, geniessen wir jetzt noch die sommerlichen Tage. Wir freuen uns, Sie liebe Leserinnen und Leser bei einem Schwatz oder bei einem erfrischenden Coupe im Garten, begrüßen zu können.

Ihnen eine wundervolle und genussreiche Sommerzeit.

Martina Caimi Künzler





## Wie werden die Heimplätze finanziert?

Kann ich mir einen Heimplatz überhaupt leisten? Wer beteiligt sich an den Kosten? Was ist, wenn ich den Aufenthalt nicht mehr selber bezahlen kann? Müssen meine Kinder dann für mich aufkommen?

Fragen, die bei einem bevorstehenden Umzug in ein Alters- und Pflegeheim in den Fokus treten und meist die ganze Familie beschäftigt. Die Bedenken sind im ersten Moment berechtigt, denn nicht selten übersteigen die Kosten des Heimaufenthaltes, welcher bei ca. CHF 5'000.00 liegt, das Einkommen deutlich.

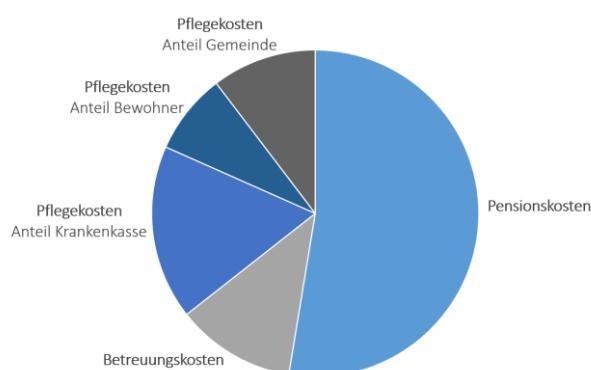
In der Schweiz ist das Sozialversicherungssystem so ausgelegt, dass jeder, der einen Heimplatz benötigt oder wünscht, dieser auch finanziert werden kann. Es stehen Finanzierungshilfen zur Verfügung.

Für die Pflegekosten kommen die Krankenversicherung (CHF 9.60/Stufe), die Bewohnenden (max. CHF 23.-/Tag) sowie die öffentliche Hand (Gemeinde/Kanton) auf. Der Pflegeaufwand und die damit verbundenen Kosten werden durch ein Pflegebedarfsinstrument evaluiert und den Stufen 1 bis 12 zugeordnet (1=geringe, 12=starke Pflegebedürftigkeit). Die ermittelte Stufe wird bei Verschlechterung oder Verbesserung, aber mindestens alle 6 Monate erneut durch zwei Fachpersonen beurteilt und der Bedarf gegebenenfalls angepasst.

Die Pensions- und Betreuungskosten, ein Teil der Pflegekosten sowie die persönlichen Auslagen werden dem Bewohnenden verrechnet und von ihm beglichen. Wenn das Einkommen aus AHV-Rente, Pensionskasse und Vermögen nicht mehr genügt die anfallenden Kosten zu decken, können Ergänzungsleistungen beantragt werden. Eine weitere Finanzierungshilfe in der Schweiz stellt die Hilflosenentschädigung dar, diese kann (auch wenn noch Vermögen vorhanden ist) geltend gemacht werden, sobald jemand auf andauernde Unterstützung angewiesen ist.

Beide Unterstützungshilfen müssen bei der AHV-Zweigstelle der Wohnsitzgemeinde zuhanden der Sozialversicherungsanstalt St. Gallen geltend gemacht werden.

<b>Pensionskosten</b>	<b>CHF 3'510.00</b>
<b>Pflegekosten Stufe 4</b>	<b>CHF 2'559.00</b>
Pflegekosten Anteil Bewohner	CHF 690.00
Pflegekosten Anteil Gemeinde	CHF 717.00
Pflegekosten Anteil Krankenkasse	CHF 1'152.00
<b>Betreuungskosten</b>	<b>CHF 787.00</b>
<b>Totalkosten</b>	<b>CHF 6'856.00</b>
Abzüglich Pflegekosten Anteil Gemeinde und Anteil Krankenkasse	
<b>Totalkosten für Bewohner</b>	<b>CHF 4'987.00</b>



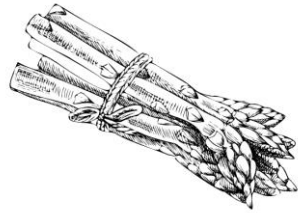
## Anlässe im Fahr



### Musikalische Unterhaltung mit Markus Dürst

Die mitreissende Musik von Markus Dürst ermutigt die Bewohnerinnen und Bewohner dazu, fröhlich mitzusingen und zu applaudieren. Selbst unser jungendliches Tanzpaar lässt regelmässig seine Beine im Takt der Musik schwingen. Es war ein wundervoller Nachmittag an einem verregneten Tag im Mai.





## Spargelessen

Jedes Jahr, wenn die Spargelsaison beginnt, entstehen in unserer Küche zahlreiche kreative und traditionelle Spargelrezepte. Eine ganze Woche lang widmen wir uns ganz dem Spargel. Der Wochenhit, als Alternative zum Tagesmenü, ändert sich täglich während der Spargelwoche. Spargelfladen, Spargel mit Morchelsauce, Spargelrisotto oder Spargelragout sind nur einige der köstlichen Gerichte, die in dieser Woche zur Auswahl stehen.

Das Spargelessen Mitte Mai hat bereits eine lange Tradition und erfreut sich grosser Beliebtheit bei allen Bewohnenden. Grüner und weisser Spargel, serviert mit einer herrlichen Sauce Hollandaise und kleinen Kartoffeln, lässt sich von unseren Gästen besonders gerne geniessen.



## Flamencoauftritt



Als ob die Flamencogruppe nur bei strahlendem Sonnenschein tanzen würde, präsentierte sich auch in diesem Jahr die Sonne von ihrer zauberhaftesten Seite. Jung und Alt liessen sich von den Klängen und den harmonischen Bewegungen der jungen Tänzerinnen mitreissen - ein wahrer Genuss für alle Bewohnerinnen und Bewohner sowie für alle Gäste.



## Theater Fidibus

Hokus, pokus, fidibus! Der Vorhang öffnet sich für Fidibus und sein zauberhaftes Buch. In seinem Koffer verbirgt sich das kleinste Theater der Welt, eine Welt voller Glück und Magie. Doch das Glück bleibt nicht nur in dieser zauberhaften Welt. Hier lebt ein hässliches Entlein, das von allen verstossen wurde und einsam zurückbleibt. Das Entlein wandert traurig und mutlos über Wiesen und Felder, ohne das Glück zu finden. Doch dann taucht ein kleiner Funke Hoffnung auf und trifft auf Fridolin. Mit dieser Freundschaft findet das kleine Entlein endlich Sicherheit im Leben. Fridolin hat seinen Platz in der Welt gefunden. Das Publikum fiebert so sehr mit, dass es am Ende erleichtert aufatmet.







## Gesundheit!Clown Massimo

Wie bereits im letzten Jahr, besuchte auch dieses Jahr der Gesundheit!Clown Massimo das Fahr. Mit einer mitreissenden Geschichte, bei der er die Unterstützung der anwesenden Bewohnerinnen und Bewohner benötigte, begeisterte er das Publikum.

Er erzählte von seiner grossen Liebe, die im malerischen Appenzellerland, genauer gesagt in Walzenhausen, lebt. Um die Hand seiner Angebeteten zu gewinnen, bat er um gute Ratschläge von den Anwesenden. Frau L. sprach von finanzieller Sicherheit, andere machten sich Gedanken über seine Bekleidung und betonten die Wichtigkeit von Höflichkeit und Respekt. Frau N. warnte vor einem möglichen Donnerwetter, sollte es nicht klappen. Doch zum Glück blieb dieses aus - eine glückliche Fügung für Massimo, der sich inzwischen auf den Weg nach Walzenhausen gemacht hatte.

Es war ein wunderbarer Anlass, bei dem alle Anwesenden aktiv eingebunden wurden - kreativ, spannend und äusserst amüsant.





## Musikgesellschaft St. Margrethen mit anschliessendem Grillfest



### Akkordeonclub Berneck

An einem strahlenden Sommertag wurde das Fahr von einer musikalischen Fülle überrascht, als der Akkordeonclub von Berneck zu uns kam. Über 20 talentierte Musikerinnen und Musiker versammelten sich und verzauberten die Bewohnerinnen, Bewohner und Gäste mit ihren mitreissenden Klängen. Besonders beeindruckend war das Solo der Präsidentin, Frau Seitz, deren Stimme direkt ins Herz der Zuhörerinnen und Zuhörer traf. Auch Kurt Tischhauser, unser St. Margrethener Filmemacher, war anwesend und hielt diesen tollen Anlass fest. Er wird den Film mit viel Liebe zum Detail bearbeiten und zu einem späteren Zeitpunkt bei einem seiner beliebten Filmnachmittage im Fahr präsentieren. Wir freuen uns heute schon darauf, nochmals in den Genuss zu kommen.





## Männerchor Harmonie



## Die Kleine Bäckerei



Im Fahr wird nicht nur gerne gekocht und gebacken, sondern auch wahre kulinarische Meisterwerke geschaffen. Heute kreieren und gestalten die Bewohnerinnen und Bewohner ihre eigenen Erdbeer-Törtchen, ganz nach ihrem persönlichen Gusto. Mit einer köstlichen Vanillecreme, saftigen Erdbeeren und zarten Biskuitblumen entstehen kleine Kunstwerke, die nicht nur die Augen erfreuen, sondern auch den Gaumen verwöhnen.



Einige entscheiden sich dafür, ihre Törtchen wie funkelnde Sterne zu arrangieren, während andere sie mit einer Fülle von Beeren verzieren. Dabei erinnert diese süsse Tradition an vergangene Zeiten, als feine Erdbeerkuchen und köstliche Konfitüren hergestellt wurden.

Doch das ist noch nicht alles - nachdem die Törtchen vollendet sind, dürfen alle Bewohnerinnen und Bewohner ein zusätzliches Törtchen mitnehmen, um es liebevoll an andere Mitbewohner zu verschenken. Eine wunderbare Geste der Verbundenheit.



## Sommerrezept von Walter Madertoner

### Überbackene Broccoli-Tomaten

Für 4 Personen

300 g Broccoli  
1 Bund glattblättrige Petersilie  
100 g Toastbrot  
4 EL Olivenöl  
1 Knoblauchzehe geschält  
150 g Gruyère  
8 Tomaten  
Salz, Pfeffer



1. Den Broccoli rüsten und in Röschen teilen. In wenig Salzwasser oder im Dampf knapp weich garen. Mit kaltem Wasser abschrecken und gut abtropfen lassen, dann den Broccoli mittelgrob hacken.
2. Die Petersilie fein hacken. Das Toastbrot ebenfalls fein hacken.
3. In einer beschichteten Bratpfanne das Olivenöl erhitzen. Die Knoblauchzehe dazu pressen. Das gehackte Toastbrot unter wenden 1 Minute braten. In eine Schüssel geben. Den Broccoli und die Petersilie beifügen. Den Gruyère entrinden und an der Röstiraffel dazu reiben. Alles gut vermischen und mit Pfeffer würzen.
4. Den Backofen auf 180 Grad vorheizen.
5. Die Tomaten waagrecht halbieren und sorgfältig aushöhlen. Das Innere der Tomatenhälften mit Salz und Pfeffer würzen, dann mit der Broccoli-Masse füllen und anschliessend in eine feuerfeste Form setzen.
6. Die Tomaten im 180 Grad heissen Ofen auf mittlerer Schiene 15 – 20 Minuten backen. Die Oberfläche sollte leicht golden werden.



## Historisches Wahrzeichen im Baugerüst Burgruine Grimmenstein wird saniert

Die oberhalb St. Margrethen gelegene Burgruine Grimmenstein ist ein markantes Wahrzeichen. In den kommenden Monaten wird die historische Anlage umfassend saniert, was eine komplette Eingerüstung und Absperrung nötig macht.

Peter Eggenberger

Eigentümerin der Burganlage ist die Ortsgemeinde St. Margrethen. «Sowohl vom Turm als auch den andern Mauerteilen lösen sich Steine und Mörtel, was ein erhebliches Sicherheitsrisiko darstellt», sagt Rolf Künzler als Präsident der Ortsgemeinde St. Margrethen, die Eigentümerin des historischen Zeitzeugs aus dem 15. Jahrhundert ist. «Wir setzen alles daran, das beliebte Ausflugsziel möglichst bald wieder zugänglich zu machen.» Für die Sanierung wird mit einem Kostenaufwand von rund 360000 Franken gerechnet, wobei Bund, Kanton und die politische Gemeinde Beiträge leisten.

Wechselvolle Geschichte

Die Familie von Grimmenstein und deren Burg wird im Jahr 1254 erstmals urkundlich erwähnt. Später setzte Abt Heinrich von Ramstein vom Kloster St. Gallen den aus dem Südtirol stammenden Ritter Wilhelm von Enne als Burgherr auf Grimmenstein ein. In den Appenzeller Freiheitskriegen wurde die Burg 1405 erobert und teilweise zerstört. Sieben Jahre später bauten zwei Söhne von Wilhelm dem Dritten von Enne die Burg wieder auf.

Verhasst und gefürchtet

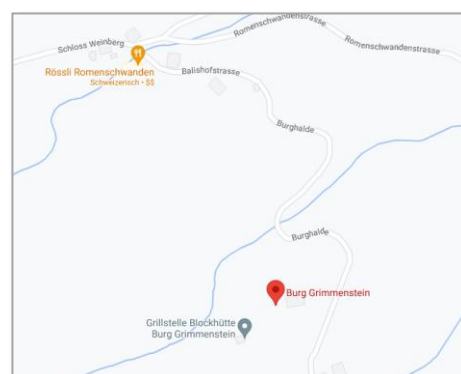
Die beiden skrupellosen Brüder waren als Raufbolde und Raubritter verhasst und gefürchtet. 1416 überfielen sie mit ihren Knechten ein auf dem Rhein verkehrendes Konstanzer Marktschiff und raubten es aus. Noch im gleichen Jahr wurde Neu-Grimmenstein von den erbosten Konstanzern angegriffen und zerstört. Gemäss der im 16. Jahrhundert erschienenen Chronik des Glarner Historikers Aegidius Tschudi waren über sechzig Mann während acht Tagen mit dem Brechen der Raubritterburg beschäftigt.

## Als Steinbruch genutzt

Nun wurde die Ruine als Steinbruch genutzt. Mit Steinen der ehemaligen Burg wurde unter anderem der Torkel im Weinbaugebiet von Romenschwanden (St. Margrethen) erbaut. Nur zwei Schenkel des imposanten Turms und die Grundmauern blieben erhalten. In den Jahren 1936 bis 1938 wurde die Burgruine Grimmenstein freigelegt, gesichert und unter Denkmalschutz gestellt.

In den kommenden Monaten wird die zwischen St. Margrethen und Walzenhausen gelegene Burgruine Grimmenstein umfassend saniert.

Bild: Peter Eggenberger







## Neues aus dem Fahr-Team

♥ HERZLICH ♥  
*Willkommen*

### Herzlich Willkommen

01.06.2023	Feride Aliti	Mitarbeiterin Gastronomie
01.06.2023	Setkije Morina	Mitarbeiterin Gastronomie
01.06.2023	Alma Gagulic	Pflegeassistentin
26.06.2023	Jil Veraguth	HF Praktikantin (26.06.-12.11.2023)
01.07.2023	Bettina Mattle	Fachfrau Betreuung

Die neuen Lernenden und Praktikantinnen, welche nach den Sommerferien beginnen, stellen wir Ihnen gerne in der nächsten Fahrzytig vor.



### Auf Wiedersehen und alles Gute

30.06.2023	Alexandra Good	Fachfrau Gesundheit
02.07.2023	Zdenka Sipura	Fachfrau Langzeitpflege
31.07.2023	Simon Rentsch	Assistent Gesundheit
31.07.2023	Anna Lisa Müller	Lernende Köchin
31.07.2023	Sanije Januzi	Lernende Fachfrau Gesundheit
31.07.2023	Najane Kessler	Lernende Fachfrau Gesundheit
31.07.2023	Leyla Oezdemir	Praktikantin Fachfrau Gesundheit



## Dienstjubiläen – 10 Jahre im Fahr

**Heidi Ladstätter**, eine wertvolle Mitarbeiterin im Fahr, feierte am 1. Juni ein besonderes Jubiläum - ganze 10 Jahre ist sie bereits im Nachtdienst tätig. Neben den medizinischen und pflegerischen Aufgaben spielt in den nächtlichen Stunden vor allem der betreuerische Aspekt eine bedeutende Rolle. Heidi hat stets ein offenes Ohr für die unterschiedlichsten Anliegen und Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner, selbst in den frühen Morgenstunden. Ihre aufmerksame und einfühlsame Art wird von allen sehr geschätzt.



Am 1. Juli durfte auch **Gjemile Asani** ein ganz bemerkenswertes Jubiläum feiern - ebenfalls 10 Jahre im Fahr. Gjemile unterstützt das Hotellerie-Team und ist mit ihrer freundlichen und aufgeschlossenen Art bei den Bewohnerinnen und Bewohnern sehr beliebt. Ihre positive Ausstrahlung und ihr Engagement tragen zum Wohlbefinden aller bei.



Wir möchten beiden Jubilarinnen herzlich zu diesem langjährigen Erfolg gratulieren und ihnen unseren aufrichtigen Dank aussprechen. Ihr wertvoller Einsatz, den sie Tag für Tag zum Wohle unserer Bewohnerinnen und Bewohner leisten, ist unermesslich.

## Sie haben geheiratet

Unsere geschätzte Bildungsverantwortliche, Anita Gsteiger, hat am Freitag, 14. Juli 2023 den Bund fürs Leben geschlossen. Zu diesem wundervollen Anlass möchten wir Anita und ihrem Ehemann Herbert von ganzem Herzen gratulieren. Wir wünschen dem glücklichen Paar alles erdenklich Gute und vor allem unvergessliche Augenblicke auf ihrem gemeinsamen Lebensweg. Anita hat den Namen ihres Mannes angenommen und heisst nun **Anita Vonmetz**.





## Abschluss Lernende

Mit grosser Freude verkünden wir, dass unsere Lernenden erfolgreich ihre Lehrabschlussprüfungen absolviert haben. Wir sind stolz darauf, dass alle Lernenden bestanden haben und nun mit einem reichen Erfahrungsschatz in das Arbeitsleben starten können.



**Elona Aliu**, Assistentin Gesundheit und Soziales EBA, **Agnesa Dzambazoska** und **Marie-Louise Kersten**, beide Fachfrauen Gesundheit EFZ, werden dem Fahr weiterhin treu bleiben. Sie werden das Team der Pflege und Betreuung im Haus Rosengarten unterstützen und bereichern.

**Anna Lisa Müller**, unsere Köchin EFZ, wird das Fahr nach Abschluss ihrer Ausbildung verlassen. Wir freuen uns jedoch, dass sie ihre Leidenschaft für den Beruf weiterhin ausüben wird und als engagierte Köchin in der Arbeitswelt erhalten bleibt.

**Naiane Kessler** und **Sanije Januzi**, beide Fachfrauen Gesundheit EFZ, haben sich entschieden, nach Abschluss ihrer Ausbildung neue Herausforderungen anzunehmen und das Fahr zu verlassen. Wir bedauern den Abschied aller ausscheidenden Lernenden sehr, sehen dies jedoch auch als eine wertvolle Chance, sich in der Arbeitswelt weiterzuentwickeln und neue Erfahrungen zu sammeln. Wir wünschen ihnen alles erdenklich Gute für ihre berufliche und private Zukunft.

Allen Absolventinnen wünschen wir eine erholsame Sommerzeit,  
frei von Prüfungsstress.



*Wir gratulieren!*

v.l.n.r.: Marie-Louise Kersten, Elona Aliu, Agnesa Dzambazoska  
es fehlen: Anna Lisa Müller, Najane Kessler, Sanije Januzi



## Geburtstage der Fahr Bewohnerinnen und Bewohner

### August

03. August	Alfred Uehli	76 Jahre
29. August	Bernadette Hutter	102 Jahre



### September

06. September	Kurt Keller	95 Jahre
13. September	Flora Züst	95 Jahre
17. September	Stefan Hurych	78 Jahre
21. September	Bruno Heuberger	92 Jahre
22. September	Orlando Moro	85 Jahre
23. September	Roger Weder	82 Jahre





## Oktober

01. Oktober	Marlies Zeller	80 Jahre
04. Oktober	Irma Knöpfel	91 Jahre
12. Oktober	Hermann Kellenberger	90 Jahre
16. Oktober	Luisa Moro	75 Jahre
17. Oktober	Adelheid Heierle	81 Jahre
20. Oktober	Janine Furgler	87 Jahre
24. Oktober	Lotti Vorburger	93 Jahre
25. Oktober	Heinrich Ulrich	82 Jahre

Unseren Jubilarinnen und Jubilaren wünschen wir die besten Glück- und Segenswünsche zu ihrem Geburtstag.  
Mögen Freude, Zufriedenheit, Glück und zahlreiche sonnige Momente das kommende Lebensjahr bereichern.





## Veranstaltungen im Fahr

### August

04. August	15.30 Uhr	<b>Offenes Singen</b> mit Guido Schneider
08. August	12.00 Uhr	<b>Seniorenmittag im Fahrkafi für Fr. 10.00</b> Bitte telefonisch reservieren
10. August	15.00 Uhr	<b>Filmnachmittag</b> mit Kurt Tischhauser
23. August	15.00 Uhr	<b>Musikalische Unterhaltung</b> Mallet Duo auf dem Marimba
25. August	14.30 Uhr	<b>Lottonachmittag</b> Spiel, Spass und Freude
28. August	18.00 Uhr	<b>Abendkonzert</b> mit den Rheintaler Blasmusikanten





## September

01. September	15.30 Uhr	<b>Offenes Singen</b> mit Guido Schneider
05. September	12.00 Uhr	<b>Seniorenmittag im Fahrkafi für Fr. 10.00</b> Bitte telefonisch reservieren
14. September	15.00 Uhr	<b>Filmnachmittag</b> mit Kurt Tischhauser
29. September	15.00 Uhr	<b>Herbstnachmittag</b> mit Maroni und Suser



## Oktober

03. Oktober	12.00 Uhr	<b>Seniorenmittag im Fahrkafi für Fr. 10.00</b> Bitte telefonisch reservieren
06. Oktober	15.30 Uhr	<b>Offenes Singen</b> mit Guido Schneider
12. Oktober	15.00 Uhr	<b>Filmnachmittag</b> mit Kurt Tischhauser
20. Oktober	14.30 Uhr	<b>Lottonachmittag</b> Spiel, Spass und Freude



## Herzlich Willkommen im Alters- und Pflegeheim Fahr

### Ferien und Erholung im Fahr

18.04. – 10.05.2023	Imelda Nussbaumer	St. Margrethen
30.05. – 13.06.2023	Alois Scherrer	Auswärtig
14.06. -	Hans Heinrich Meili	St. Margrethen
23.06. -	Emma Gächter	St. Margrethen
03.07. -	Ursula Meili	St. Margrethen

### Austritte bis Ende Juli

31. Juli	Antonia Ruggiero	St. Margrethen
----------	------------------	----------------



### Neueintritte Mai bis Juli

12. Mai	Heinrich Ulrich	Auswärtig
19. Mai	Antonia Ruggiero	St. Margrethen
22. Mai	Fritz Brassel	St. Margrethen
12. Juni	Christoph Künzler	St. Margrethen
23. Juni	Katharina Meier	Auswärtig



## In Gedenken



**Anna Keller**  
11.05.1939 – 04.05.2023  
von St. Margrethen



**Hermine Schawalter**  
26.06.1930 – 08.05.2023  
von Widnau



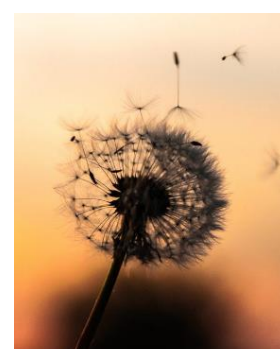
**Verena Künzler**  
17.04.1942 – 22.05.2023  
von St. Margrethen



**Anna Keskin**  
07.12.1944 – 27.05.2023  
von St. Margrethen



**Elisabeth Maglia**  
21.08.1929 – 27.05.2023  
von St. Margrethen



**Fritz Brassel**  
24.07.1962 – 06.06.2023  
von St. Margrethen

Ein Mensch, der uns verlässt, ist wie eine Sonne, die versinkt.  
Aber etwas von ihrem Licht bleibt immer in unserem Herzen zurück.

In stiller Trauer denken wir an die Verstorbenen.





## Katholische Kirche

Eucharistiefeier 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



Gib denen, die Du  
liebst, Flügel, um  
wegzufliegen.  
Wurzeln, um  
zurückzukommen und  
Gründe, um zu  
bleiben.

Dalai Lama

## Zu guter Letzt – Segel-Zitate

Gegen den Wind zu kreuzen, bringt einen manchmal schneller zum Ziel, als mit dem Wind zu segeln. (H. Lahm)

Kein Wind ist demjenigen günstig, der nicht weiss, wohin er segeln will. (Michel de Montaigne, 1533-1592)

Ohne Grundsätze ist der Mensch wie ein Schiff ohne Steuer und Kompass, das von jedem Winde hin und her getrieben wird. (S. Smiles, 1812-1904)

Über den Wind können wir nicht bestimmen, aber wir können die Segel richten. (Die Wikinger)



Wind und Wellen sind immer auf der Seite des besseren Seefahrers. (Edward Gibbon, 1737-1794)

Nur wer weiss, wo er hinsegeln will, setzt die Segel richtig. (Jürg Meier)

Du wirst die Welt niemals richtig geniessen, bis nicht das Meer durch deine Adern fliesst, dich der Himmel zudeckt und die Sterne dich krönen. (Thomas Traherne)

Es gab bislang keinen bedeutenden Mann, der sein ganzes Leben auf dem Festland verbrachte. (Hermann Melville)

Man muss seine Segel in den unendlichen Wind stellen – dann erst werden wir spüren, welcher Fahrt wir fähig sind. (Alfred Delp 1907-1945)

## Wetter Regeln

Siehst du die Schwalben niedrig fliegen, wirst du Regenwetter kriegen.  
Fliegen die Schwalben in den Höh'n, kommt ein Wetter, das ist schön.

Strahlt der Himmel blau und klar, wird das Wetter wunderbar.

Abendrot — Gutwetterboot;  
Morgenrot — Schlechtwetter droht.

Spuckst du nach Lee, geht's in die See.  
Spuckst du nach Luv, kriegst du es druff.



Und die wichtigste von allen:  
Kommt der Wind noch vor dem Regen, fahr mit Gottes Segen.  
Kommt der Regen vor dem Wind, birg die Segel geschwind.

## Impressum

Alters- und Pflegeheim Fahr  
Fahrstrasse 11/12  
9430 St. Margrethen  
Tel. 071 747 16 16  
[heim.fahr@stmargrethen.ch](mailto:heim.fahr@stmargrethen.ch)

Redaktion: Fahr-Team

Fotoquelle  
[pixabay.ch](https://pixabay.com), eigene Fotos

Nächste Ausgabe:  
Ende Oktober 2023

