



st margrethen  
Alters- und Pflegeheim Fahr

# Fahr-Zytig

215. Ausgabe der Fahr-Zytig



Herbst 2024

Fallende Herbstblätter sind die bunten  
Vorboten der Schneeflocken.



## Inhaltsverzeichnis

Gedanken der Heimleitung .....	3
Neues aus dem Fahr .....	4
Ein unvergesslicher Ausflug zur Insel Mainau .....	6
Weitere Ausflüge im Fahr.....	7
Anlässe im Fahr .....	9
Geburtstage der Fahr Bewohnerinnen und Bewohner .....	13
Herbstrezept aus der Fahr Küche .....	14
Peter Eggenberger .....	15
Neues aus dem Fahr-Team .....	16
Personalausflug 2024.....	18
Impressionen vom Ausflug.....	19
Herzlich Willkommen im Alters- und Pflegeheim Fahr .....	20
Veranstaltungen im Fahr.....	20
In Gedenken.....	22
Katholische Kirche .....	22
Evangelische Kirche.....	22
Vorgeschmack auf die Weihnachts- und Adventszeit.....	23
Zum Schluss.....	24



## Gedanken der Heimleitung



Geschätzte Leserschaft

„Der Herbst ist mehr als eine Jahreszeit – er ist eine Stimmung.“ Diese Worte spiegeln die besondere Atmosphäre dieser Übergangszeit wider, in der die Natur sich langsam zurückzieht und das Leben ein wenig stiller wird. Die Tage werden kürzer, die Sonnenstrahlen sanfter, und eine melancholische Ruhe breitet sich aus, als würde die Natur zur Ruhe kommen wollen und uns dazu einladen, das Tempo zu verlangsamen.

Mit ein wenig Wehmut blicken wir zurück auf den Sommer – an die warmen Sonnenstrahlen, den Duft von Sonnencreme und kühle Eiskreationen. Der Wechsel zur kühleren Jahreszeit fällt uns nicht immer leicht, doch der Herbst bringt auch seine eigenen Freuden mit sich: Die farbenfrohen Blätter, der morgendliche Nebel und die reiche Ernte an Früchten und Gemüse verzaubern die Sinne. In der Küche des Altersheims hält der Herbst mit traditionellen Gerichten wie Metzgete, Vermicelles und verschiedenen Wurzelgemüsen Einzug und verleiht unseren Mahlzeiten eine besondere Note.

Diese Zeit des Jahres lässt uns auch an die Vergänglichkeit denken. Die letzten Blumen verblühen, die Blätter fallen und die Sonnenblumen neigen sich langsam dem Boden zu. Der Herbst kann eine Zeit der Besinnung sein, besonders zu Allerheiligen, wenn wir an unsere Verstorbenen denken, eine Kerze anzünden und uns an schöne gemeinsame Momente erinnern.

Ein afrikanisches Sprichwort sagt: „Wenn ein alter Mensch stirbt, verschwindet eine Bibliothek.“ Dieses Bild zeigt, wie wertvoll das Wissen und die Erfahrungen unserer älteren Generation sind.

Nutzen Sie die Stille des Herbstes, um wertvolle Momente mit Familie und Freunden zu verbringen, eine Tasse Tee zu genießen und tiefgründige Gespräche zu führen. Der Herbst lädt uns ein, innezuhalten und die Gemütlichkeit zu genießen, die uns Kraft für die kommenden Monate gibt.

Ich wünsche Ihnen einen wundervollen Herbst und eine besinnliche Adventszeit.

Martina Künzler



## Neues aus dem Fahr

### Erneuerung der Wohngruppenbüros – Mehr Platz und zeitgemässe Ausstattung

Nach über 30 Jahren täglichen Gebrauchs war es an der Zeit, die Wohngruppenbüros im 1. und 2. Stock des Fahrs zu modernisieren. Zudem konnte Andreas Baumgartner, trotz handwerklichem Geschick, die in die Jahre gekommenen Türchen nicht mehr reparieren. Die Einrichtung und die räumlichen Gegebenheiten entsprachen nicht mehr den aktuellen Anforderungen und Bedürfnissen. Die Büros wurden umfassend renoviert und vergrössert, um den Mitarbeitenden mehr Platz und Freiheit für ihre tägliche Arbeit zu bieten. Gekonnt wurde der nicht benutzte Reinigungsraum umfunktioniert, um mehr Platz zu gewinnen. Ein besonderes Augenmerk lag auf der Erneuerung der Medikamentenschränke. Diese entsprechen nun den aktuellen Vorschriften und sind speziell auf die Bedürfnisse des modernen Medikamentenmanagements ausgerichtet. Diese Verbesserungen sorgen dafür, dass Arbeitsabläufe präziser gestaltet werden können und die Sicherheit und Qualität gewährleistet ist. Die Modernisierung der Wohngruppenbüros bedeutet nicht nur eine funktionelle und optische Aufwertung, sondern auch eine Erleichterung im Arbeitsalltag der Mitarbeitenden. Ein gelungener Umbau, der trotz Lärm und Staub eine gefreute Sache gibt.

### Neuer Etagenservice – Mehr Unterstützung, Betreuung und Genuss im Alltag

Wir freuen uns, Ihnen eine bedeutende Neuerung in unserem Altersheim vorstellen zu dürfen. Ab dem 1. November bieten wir den neuen Etagenservice auf den Wohnbereichen an. Diese Dienstleistung umfasst Hotellerie, Verpflegungs- und Betreuungsaufgaben und ist darauf ausgerichtet, unser Pflegeteam zu entlasten und die Lebensqualität unserer Bewohnerinnen und Bewohner zu steigern.

Die neue Etagenservicekraft wird tagsüber auf den Wohngruppen präsent sein und Betreuungsaufgaben übernehmen, Servicetätigkeiten ausführen sowie bei den Mahlzeiten unterstützen. Besonders hervorzuhe-







ben ist, dass diese Mitarbeiterin als zusätzliche Ansprechperson vor Ort ist und damit nicht nur das Pflegepersonal entlastet, sondern auch Besuchende und Angehörige in Empfang nehmen und betreuen kann.

Ein besonderes Highlight, das mit dem Etagenservice eingeführt wird, ist die Anpassung unseres Frühstücksangebotes an moderne Bedürfnisse. Als erster Schritt wird auf den Wohnbereichen eine Kaffeemaschine getestet, sodass unsere Bewohner in Zukunft auch einen frischen Cappuccino zum Frühstück geniessen können. Wir sind im Moment noch in der Umsetzungsphase und sammeln wertvolle Erfahrungen um den Dienst zu optimieren. Die Mitarbeitenden, welche den Etagenservice ausüben sind glücklich und haben Freude an ihrem neuen Tun. Sie freuen sich – Sie begrüßen zu können.



### Ein neuer Treffpunkt für Jung und Alt – Der Spielplatz im Altersheim

Das Fahr hat auf seinem Grundstück eine wunderbare Neuerung, die sowohl die Bewohner als auch die jüngsten Gäste erfreut: Einen neu gestalteten Spielplatz. Dieser wurde vom Chinderhus Rägäboge initiiert und mit viel Liebe zum Detail geplant und gebaut. Der Spielplatz bietet ab sofort eine einladende Fläche, auf der Kleinkinder spielen, lachen und ihre Zeit verbringen können. Besonders schön ist, dass auch die kleinen Besucherinnen und Besucher der Heimbewohner herzlich eingeladen sind, den Platz zu nutzen.



In einem weiteren Schritt, der für den kommenden Frühling geplant ist, werden Bänke und zusätzliche Sitzgelegenheiten aufgestellt. Dadurch entsteht ein gemütlicher Aufenthaltsort, an dem sowohl Jung als auch Alt den Blick auf den Garten des Altersheims geniessen können. Dies schafft einen Ort der Begegnung und des Austauschs zwischen den Generationen – ein Platz, an dem Freude, Gemeinschaft und Lebensfreude spürbar werden. Der neu gestaltete Bereich symbolisiert den Zusammenhalt und das Miteinander, das in der Gemeinschaft des Altersheims gelebt wird und fördert wertvolle Momente, die Generationen verbinden.

## Ein unvergesslicher Ausflug zur Insel Mainau

Ende September war ein besonderer Tag für unsere Bewohnenden: Der Zivilschutz organisierte gemeinsam mit der Leitung Hotellerie Tamani Giorlando einen Ausflug zur wunderschönen Insel Mainau. Der Tag begann mit Vorfreude und guter Laune, als die Reisegruppe im komfortablen Rollstuhlcar Platz nahm und sich auf den Weg machte. Neben den Zivilschützern begleitete die Gruppe ebenfalls noch Mitarbeitende vom Fahr, damit die Reisegruppe umfänglich betreut war.



Nach einer entspannten Fahrt erreichten die Teilnehmenden die Blumeninsel, die für ihre atemberaubende Pracht und Vielfalt bekannt ist. Die Bewohnerinnen und Bewohner staunten über die farbenfrohen Beete und die kunstvoll angelegten Gärten, die überall herrliche Düfte und farbenfrohe Anblicke boten. Ein Highlight des Tages war das feine Mittagessen, das in geselliger Runde genossen wurde und für Stärkung und gute Stimmung sorgte. Der Ausflug bot nicht nur Gelegenheit, die Natur zu bestaunen, sondern auch für viele angeregte Gespräche und gemeinsames Lachen. Die freundlichen Begleiter des Zivilschutzes unterstützten die Fahr-Gruppe tatkräftig. Mit vielen schönen Eindrücken und erfüllten Herzen kehrte die Gruppe am späten Nachmittag zurück ins Fahr – hier wurden sie bereits freudig mit einem feinen Abendessen erwartet. Sogar das Wetterglück begleitete die Truppe, die anfänglich schlechte Prognose hat sich nicht bewahrheitet – pünktlich bis zur Rückreise blieb es trocken.



## Weitere Ausflüge im Fahr...

### Einkaufen und bummeln im Rheinpark

Wer stöbert nicht gern ab und zu? Unsere Bewohner tun es auf jeden Fall mit grosser Freude! Dank der Unterstützung der Garage Zehender und unserem Technischen Dienst ist es für sie möglich, gelegentlich einen Ausflug in den Rheinpark zu unternehmen. Dort erwarten uns 35 Geschäfte, die zum Bummeln und Entdecken einladen. Während der eine in der Migros seine Lebensmittel besorgt und sich köstliche Leckereien gönnt, zieht es den anderen zu Mode Weber – jeder findet etwas nach seinem Geschmack und wir verteilen uns in alle Richtungen.

Der Rheinpark feierte kürzlich sein 50. Jubiläum mit der längsten Studentenschnitte der Welt – wer von uns hat sie nicht schon einmal genossen? Diese Ausflüge bieten eine willkommene Abwechslung im Alltag unserer Hausgäste und die Gelegenheit, wieder einmal selbst Dinge auszuwählen. Auch wenn sich das Sortiment über die Jahre verändert hat, bleiben solche Besuche eine besondere Freude, die Erinnerungen an frühere Zeiten weckt.



### Novembertag

Nebel hängt wie Rauch ums Haus,  
drängt die Welt nach innen;  
ohne Not geht niemand aus;  
alles fällt in Sinnen.  
Leiser wird die Hand, der Mund,  
stiller die Gebärde.  
Heimlich, wie auf Meeresgrund,  
träumen Mensch und Erde.





## Senioren am Zug – Besuch in der Bibliothek

Der Herbst klopft an unsere Tür und es ist Zeit, unseren Koffer zu packen und in eine andere Welt einzutauchen – in die Welt der Bücher. In der Bibliothek werden wir herzlich empfangen; der Tisch ist herbstlich dekoriert, die Mitarbeiterinnen der Bibliothek erwarten uns und Kaffee und Kuchen stehen schon bereit. Für viele von uns war das Buch früher ein wichtiger Teil der Unterhaltung. Einige waren oder sind immer noch Mitglieder der Bibliothek St. Margrethen. Es ist ein Ort der Begegnungen und auch wir greifen zu einem Buch, das uns anspricht. Besonders beliebt ist das farbenfroh gestaltete Kinderbuch „Die kleine Maus.“ Die Geschichte erzählt von einer kleinen Maus, die das letzte Blatt vom Baum ergattern möchte – ein Blatt, das in der Sonne golden schimmert. Die Maus kämpft darum, das Blatt für sich zu sichern. Eine hitzige Diskussion unter den anwesenden Senioren entfacht. Einige denken: „Warum braucht sie das Blatt überhaupt?“ Andere glauben, es sei ein Vorrat für den Winter und könnte der Maus Wärme spenden. Sind wir nicht alle gerne behütet und sicher? Nachdenklich kehren wir zurück. Bedeutet Gold Reichtum? Diese Frage verfolgt uns bis zum nächsten Treffen. Wir wünschen der kleinen Maus Kraft, um für ihr Blatt zu kämpfen. Einige von uns wählen noch Bücher und Zeitschriften aus, um die Herbsttage mit ganz besonderer Unterhaltung zu bereichern.



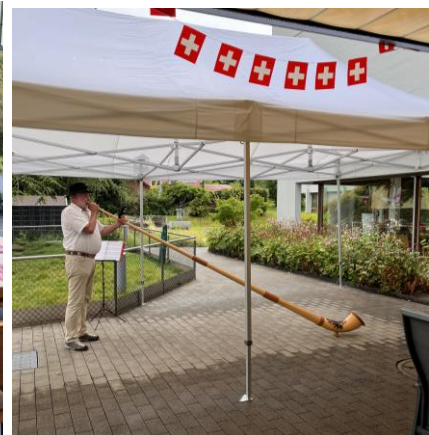


## Anlässe im Fahr

### 1. Augustfeier – Ein Fest der Freude und Tradition

Trittst im Morgenrot daher, seh ich dich im Strahlenmeer... Unsere diesjährige 1. Augustfeier war trotz Wetterpech ein gelungener Anlass. Leider hat kurz vor dem Mittag das Wetter umgeschlagen und wir mussten unsere Feier ins Trockene verlegen. Der festlich geschmückte Garten mit Schweizer Fahnen und den Kantonswapfen sorgte trotzdem für eine fröhliche, patriotische Atmosphäre. Die Bewohnenden und Gäste genossen das bunte Salatbuffet und die feinen Grillwürste – ob Cervelat oder Bratwurst, beides wurde genüsslich verspeist. Musikalisch wurden wir mit bekannten Volksliedern verwöhnt. Das Alphorn brachte wundervolle Klänge ins Fahr und begleitete uns beim gemeinsamen Singen der Nationalhymne.

Zum süßen Abschluss folgte ein feines Dessert – Erdbeer- und Vanilleglace in Form der Schweizer Fahne.



### Abendauftritt von den jungen Stadtmusikanten aus Altstätten

Nach dem Abendessen standen im Fahrkafi die jungen Stadtmusikanten aus Altstätten mit ihren Instrumenten bereit. Mit ihren lebhaften und mitreissenden Melodien schafften es die Herren für Stimmung zu sorgen – die Füße wippen mit und es wurde mitgesummt. Ihre Mischung aus traditionellen Märschen und bekannten Stücken sorgte für Abwechslung und Begeisterung an diesem Abend.



## Konzert der Musikgesellschaft St. Margrethen

Die Musikgesellschaft St. Margrethen gastierte mit einem wunderbaren Konzert im Garten des Fahr. Bei strahlendem Sommerwetter war jeder Stuhl im Garten besetzt. Klassische Stücke, volkstümliche Lieder, rassige Märsche und peppige Melodien – das angebotene Programm war sehr vielfältig.

Der Gesang, die bekannten Lieder und das gemütliche Beisammensein begeisterte das Publikum und so mancher Bewohner klatschte im Takt mit oder schwingt sogar das Tanzbein. Beim anschließenden Grillplausch sassen die Bewohnenden, Gäste und Musiker noch zusammen und genossen die lauen Sommertemperaturen.



## Bayrischer Abend mit Weisswurst, Brezen und urchiger Musik

Ein Hauch von Bayern zog ins Fahr ein, als der Bayrische Abend veranstaltet wurde. Der Speisesaal war festlich geschmückt mit blau-weißen Wimpeln und der Küchenchef servierte stilecht mit Lederhose. Die Bewohner wurden mit traditionellen bayerischen Köstlichkeiten wie Weisswurst, Brezen und süßem Senf verwöhnt. Dazu spielten „die lustigen Steirer“ und diese hatten auch wieder den einen oder anderen Witz auf Lager. Schunkeln und fröhliches Mitklatschen war an diesem Abend Pflicht – und das nicht nur des Bieres wegen.





## Ständchen des Männerchors Harmonie



Mit ihrem Besuch und einem Ständchen sorgte der Männerchor Harmonie für Freude und Nostalgie – der traditionelle Auftritt sorgte für einen vollen Saal. Der Chor, bekannt für seine harmonischen Klänge und traditionellen Lieder, brachte eine wohltuende Stimmung mit. Unter der Leitung ihres engagierten Dirigenten, präsentierten die Sänger ein sorgfältig ausgewähltes Repertoire, das von alten Volksliedern bis hin zu modernen Chorkompositionen reichte. Die Bewohner hörten gespannt zu und es war deutlich zu spüren, wie die Musik Erinnerungen weckte und für Momente der Rührung sorgte. Eine liebevolle Dessertkreation aus der Küche rundeten den gelungenen Nachmittag ab.



## Gesundheitsclown Massimo besuchte das Fahr

Ein besonderes Highlight war der Besuch von Gesundheitsclown Massimo. Was macht ein Gesundheitsclown? Als Arzt und Psychotherapeut bringt Massimo Themen wie Gesundheit, Humor, Freude und Lebenssinn mit – er sorgt mit seinen Darbietungen für Leichtigkeit und Freude im Alltag der Bewohnenden.

Massimo kombinierte humorvolle Zaubertricks mit einfühlsamen Gesprächen und zeigte, dass Lachen tatsächlich die beste Medizin ist. Bewohner, die sonst eher zurückhaltend sind, ließen sich von seiner fröhlichen Art anstecken und nahmen aktiv an seinen kleinen Späßen teil. Der Besuch des Clowns brachte unbeschwerte Freude in den Alltag und zeigte, wie wichtig Humor und positive Erlebnisse für die Seele sind.





## Herbstlicher Nachmittag mit Marroni, Suser und musikalischer Unterhaltung

Der Herbst zog mit all seinen Farben und Genüssen ein – Marroni & Suser, eine herbstliche Kombination, die für Genuss sorgte.

Liebevoll dekorierte Tische mit buntem Laub und Kürbissen sorgten für eine warme Atmosphäre. Der Duft von frisch gerösteten Marroni erfüllte die Luft und sorgte für Vorfreude, während der Suser, der junge Traubenmost, mit seinem süss-frischen Geschmack eine köstliche Ergänzung bot. Für musikalische Unterhaltung sorgte Herr Huser an diesem Nachmittag im Fahrkafi. Was denken Sie, wieviel Kilo der feinen Marroni wurden an diesem Nachmittag gegessen?

Es war ein Fest der Sinne, dass auf den Herbst einstimmte. Aktuell kann im Fahrkafi auch wieder ein feines Vermicelles genossen werden. Ein herbstlicher Genuss für Gross und Klein.



## Geburtstage der Fahr Bewohnerinnen und Bewohner

### HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM GEBURTSTAG



#### November

16.11.1933	Veronika	Fleckner	91
22.11.1941	Udo Erich	Grundner	83

#### Dezember

04.12.1944	Agnes	Büsser	80
04.12.1934	Lidia	Basler	90
05.12.1957	Heidi	Eugster	67
07.12.1940	Elisabeth	Lutz	84
10.12.1930	Alfred	Dobler	94
11.12.1934	Anni	Dünner	90
12.12.1939	Isabella	Rosa	85
14.12.1937	Josef	Zellweger	87
17.12.1944	Helen	Rüesch	80

#### Januar

01.01.1950	Margrith	Solenthaler	74
05.01.1936	Klara	Schiesser	88
08.01.1928	Emma	Sieber	96
11.01.1939	Rosmarie	Camenisch	85
16.01.1940	Elisabeth	Silvestro	84
20.01.1937	Vroni	Duthaler	87
21.01.1951	Jakob	Hohl	73

Wir wünschen allen Jubilarinnen und Jubilaren einen wundervollen Tag im Kreise von lieben Menschen. Beste Gesundheit, viele freudige Momente und grossartige Begegnungen soll ihnen das neue Lebensjahr bescheren.

## Herbstrezept aus der Fahr Küche

### Herbstliche Kürbismuffins

Für 10 fluffige Herbstmuffins benötigen Sie...

- 3 Eigelb
- 3 Eiweiss, geschlagen
- 120 g Zucker
- 1 Prise Salz
- 120 g Jogurth
- 150 g geraffelter Kürbis
- 150 g gemahlene Haselnüsse
- 100 g Mehl

Eigelb, Zucker und Salz schaumig rühren, Jogurth, Kürbis und Haselnüsse dazugeben. Anschliessend das Mehl reinsieben und verühren. Die 3 steifgeschlagenen Eiweisse unterheben.

Die Masse in Förmchen verteilen und für 20 Minuten bei 170° im Ofen backen.





## Peter Eggenberger

### Wegweiser in St. Margrethen: Doppelt genäht hält besser

Öb mit ä oder mit ö:

Im Schöflisberg isch es schöö.

Dobe bischt i drissg Minute.

Me ka iikehre imme Spunte.

S'ischt wunderbar zom Ruebe

ond uf Samegrethe abiluege...



Text und Bild Peter Eggenberger

*Peter Eggenberger ist Autor von Büchern mit vergnüglichen Kurzgeschichten. Neuestes Werk ist «Der Appenzeller Witz – eine vergnügliche Spurensuche», erhältlich im Buchhandel, beim Appenzeller Verlag und beim Autor in Au, [www.peter-eggenberger.ch](http://www.peter-eggenberger.ch))*



## Neues aus dem Fahr-Team



### Herzlich willkommen

01.09.2024	Alina Leonie Urdy	Pflegefachfrau HF
01.09.2024	Sara Häfliger	Mitarbeiterin Sachbearbeitung
15.10.2024	Daniela Braubach	Mitarbeiterin Gastronomie
01.10.2024	Kim Seitz	Fachfrau Gesundheit

### Auf Wiedersehen und alles Gute

31.08.2024	Ljubinka Jovanovic	Assistentin SRK
31.08.2024	Simona Brassel	Fachfrau Gesundheit

### Willkommen – neue Lernende und Praktikanten

Artana Rakipi	Praktikantin Pflege und Betreuung
Janis Arquisch	Praktikant Pflege und Betreuung
Era Badalli	Praktikantin Pflege und Betreuung
Melanie Koch	Praktikantin Pflege und Betreuung
Cheyenne Casadio	Lernende FaGe EFZ
Vanessa Lutifu	Lernende FaGe EFZ
Eleonora Margiotta	Lernende FaGe EFZ
Sofija Popeskov	Lernende FaGe EFZ



## Dienstjubiläen

### Gleich drei Jubiläen in der Küche

Seit über 10 Jahren ist **Tamara Kuster** fester Bestandteil unseres Teams im „Fahr“. Ihre Ausbildung zur Köchin EFZ absolvierte sie hier, sammelte dann externe Erfahrungen und kehrte vor einem Jahrzehnt zu uns zurück. Mit ihrem kulinarischen Talent, ihrer herzlichen Art und ihrem Engagement bereichert sie das Gastronomieteam täglich. Dank einer Weiterbildung in Care-Gastronomie bringt Tamara frisches Wissen ein und kann so optimal auf die Bedürfnisse unserer Bewohnenden eingehen. Ebenfalls seit 10 Jahren arbeitet **Saqibe Ameti** im Küchenteam. Mit ihrer fleissigen Art, Freundlichkeit und stets guter Laune ist sie seit Jahren ein geschätztes Mitglied des Teams. Saqibe unterstützt bei der Zubereitung der Mahlzeiten, sorgt für schön gedeckte Tische und übernimmt wichtige Reinigungsarbeiten im Gastronomiebereich.

**Walter Madertoner** feiert sein 35-jähriges Jubiläum im „Fahr“ – eine beeindruckende Karriere voller Hingabe und Kreativität. Seit seinem Start als Koch und stellvertretender Küchenchef im Jahr 1989 hat er viele Veränderungen miterlebt und geprägt. Vor rund 8 Jahren übernahm er die Leitung der Gastronomie und sorgt seitdem für einen reibungslosen Ablauf in der Küche.

Walter ist für die Menüplanung, das Kochen für Bewohner und Gäste sowie die Essensauslieferung verantwortlich. Besonders am Herzen liegt ihm die Ausbildung der Lernenden, die er mit Geduld und Fachwissen begleitet.



Wir danken den Dreien herzlich für ihre Treue, wünschen ihnen weiterhin viel Begeisterung in ihrem täglichen Wirken und freuen uns auf viele weitere gemeinsame kulinarische Erlebnisse!

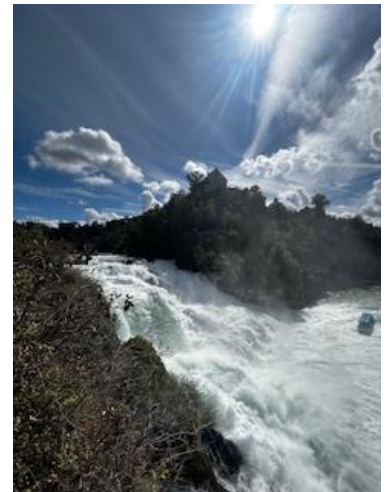




## Personalausflug 2024

Am 12., 17. und 23. September fanden unsere diesjährigen Personalausflüge statt. Mit grosser Vorfreude und einem "Znüni-Säckli" im Rucksack, ging es am frühen Morgen los in Richtung Schaffhausen.

Der Reiseкар brachte uns zu unserem ersten Halt, in die schöne Kleinstadt, westlich des Bodensees, Stein am Rhein. Diese ist bekannt für ihre Fassadenmalereien rund um den Rathausplatz. Dort angekommen, ging es um 8.30 Uhr mit einer digitalen Schnitzeljagd los. Aufgeteilt in 5er oder 6er Gruppen musste man dort verschiedene Standorte aufsuchen, Aufgaben lösen und konnte dabei Punkte sammeln. Das Team mit den meisten Punkten, gewann die spannende Challenge. Zeit hatte man dafür bis um 11.00 Uhr. Diejenigen, welche bereits früher fertig waren, genossen einen gemütlichen Kaffee, tankten Sonne oder wärmten sich von der Kälte auf. Dann ging es direkt weiter aufs Schiff, welches uns nach Schaffhausen brachte. Auf der Fahrt dahin, genossen wir ein leckeres Mittagessen inklusive feinem Dessert. Pünktlich um 12.45 Uhr legte das Schiff in Schaffhausen an und wir konnten direkt in den Rhyfall-Express umsteigen. Die ca. 30min. Rundfahrt im Zügli war spannend und führte uns an einigen Sehenswürdigkeiten vorbei. Das Ziel war der Rheinfall und der unsere nächste Aktivität. Dort angekommen wechselten wir aufs Boot und erlebten eine spektakuläre Felsenfahrt. Beim mächtigen Mittelfelsen angekommen, konnten wir über eine sehr steile Treppe den höchsten Punkt des Mittelfelsens erklimmen und die einmalige 360 Grad Aussicht auf den Rheinfall geniessen. Lautes Donnern und Tosen ist beim grössten Wasserfall Europas garantiert, denn hier stürzt sich das Wasser aus rund 23 Meter in die Tiefe. Wieder zurück an Land trafen wir uns um 14.25 Uhr beim Car. Der Chauffeur brachte uns von dort aus in die Innenstadt von Schaffhausen, wo alle individuellen Zeiten verbringen konnten, bis der Car uns um 17.00 Uhr wieder abholte. Mit ein wenig Stau trafen wir um 18.45 Uhr wieder in St. Margrethen ein. Herzlichen Applaus und ein grosses Dankeschön an Manuela Sulser für die grossartige Planung und Organisation.



Sara Häfliger





## Impressionen vom Ausflug







## Herzlich Willkommen im Alters- und Pflegeheim Fahr

### Neueintritte

06. August	Ruth Hedwig Brägger	WG Orchidee
17. August	Iduna Koblet	WG Dachgarten
22. Oktober	Rosmarie Kellenberger	Haus Rosengarten
23. Oktober	Udo Erich Grundner	WG Orchidee
24. Oktober	Pia Maria Kuster	Haus Rosengarten



## Veranstaltungen im Fahr

### November



<b>Freitag</b> 22. November	15.00 Uhr	<b>Musikalische Unterhaltung</b> mit Andreas Aeschlimann
<b>Mittwoch</b> 27. November	15.00 Uhr	<b>Lottonachmittag</b> Spiel, Spass und Freude mit Karin & Armin
<b>Samstag</b> 30. November	15.00 Uhr	<b>Auftritt des ökumenischen Kirchenchors</b> im Speisesaal





## Dezember



<b>Dienstag</b> 03. Dezember	12.00 Uhr	<b>Seniorenzmittag im Fahrkafi für Fr. 12.00</b> Bitte telefonisch reservieren
<b>Donnerstag</b> 05. Dezember	15.00 Uhr	<b>Singen im Fahrkafi</b> mit Rosy Zeiter
<b>Freitag</b> 06. Dezember	14.30 Uhr	<b>Samichlaus-Feier</b> im Fahrkafi
<b>Donnerstag</b> 12. Dezember	15.00 Uhr	<b>Filmnachmittag</b> mit Kurt Tischhauser
<b>Samstag</b> 14. Dezember	15.00 Uhr	<b>Musikalische Unterhaltung</b> mit dem Mallet Duo
<b>Freitag</b> 24. Dezember	15.00 Uhr	<b>Weihnachtlicher Nachmittag</b> im Fahrkafi mit Eddy Baumgartner
<b>Freitag</b> 31. Dezember	14.30 Uhr	<b>Silvester Feier</b> im Fahrkafi mit Herr Specker



## Januar

<b>Donnerstag</b> 02. Januar	15.00 Uhr	<b>Singen mit Fahrkafi</b> mit Rosy Zeiter
<b>Dienstag</b> 07. Januar	12.00 Uhr	<b>Seniorenzmittag im Fahrkafi für Fr. 12.00</b> Bitte telefonisch reservieren
<b>Donnerstag</b> 16. Januar	15.00 Uhr	<b>Filmnachmittag</b> mit Kurt Tischhauser
<b>Freitag</b> 17. Januar	14.30 Uhr	<b>Musikalische Unterhaltung</b> mit Trudi Bellorti am Akkordeon
<b>Freitag</b> 24. Januar	14.30 Uhr	<b>Lottonachmittag</b> Spiel, Spass und Freude mit Karin & Armin
<b>Freitag</b> 31. Januar	14.30 Uhr	<b>Geschichten in Mundart</b> erzählt von Ueli Bietenhader





## In Gedenken

In stiller Trauer denken wir an die Verstorbenen.



**Othmar Furgler**  
13.12.1933 – 21.08.2024



**Ruth Sturzenegger**  
23.07.1929 – 15.09.2024



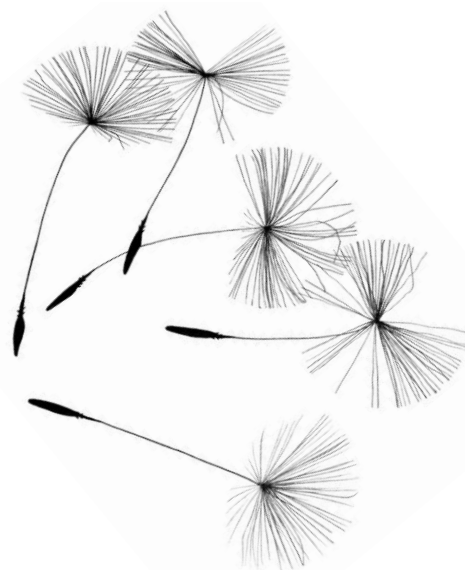
**Emil Lackinger**  
03.05.1938 – 02.10.2024



**Margrit Keller**  
24.07.1935 – 03.10.2024



**Hanspeter Gantenbein**  
16.06.1947 – 09.10.2024



## Katholische Kirche

**Eucharistiefeier oder Wortgottesfeier in der Fahrkapelle**  
jeweils am 1. und 3. Mittwoch, um 10.15 Uhr

**Rosenkranzgebet in der Fahrkapelle**  
Dienstags, um 14.00 Uhr

## Evangelische Kirche

**Gottesdienste in der Fahrkapelle**  
jeweils am 2. und 4. Mittwoch, um 10.00 Uhr

## Vorgeschmack auf die Weihnachts- und Adventszeit

Die Lieblingsguetzli unserer Bewohnerinnen und Bewohner.... Karin Ulrich hat zwei Guetzlirezepte bei den Bewohnenden gesammelt – ab Ende November wird im Fahr nämlich auch fleissig Teig geknetet, Guetzli ausgestochen und gebacken... Wir freuen uns bereits jetzt auf die Adventszeit und die herrlichen Köstlichkeiten.

### Ingwerplätzchen - mal was anderes in der Guetzlibüchse

Man nehme...

- 80g frischen Ingwer ganz fein gerieben
- 200g Mehl
- 100g kalte Butter
- 50g Puderzucker oder 2 EL Honig
- 1 Ei und eine Prise Salz

Alle Zutaten vermengen und kräftig durchkneten. Den Teig danach dünn ausrollen und mit beliebigen Formen ausstechen. Die Guetzli, im auf 180 Grad vorgeheizten Ofen bei Unter- und Oberhitze für ca. 9 Minuten backen – auskühlen lassen und geniessen. Eine leckere Kreation findet Frau Duthaler.

**Ein Klassiker**, der butterzart auf der Zunge vergeht – Welches Traditionsgebäck wird hier gebacken?

Dafür benötigen wir...

- 250g weiche Butter
- 225g Zucker
- eine Prise Salz
- 3 frische Eier
- 500g Mehl
- Abrieb einer Bio-Zitrone

Alles vermengen und gut durchkneten. Nach rund zwei Stunden im Kühlschrank ist der Teig zur Verarbeitung bereit. Eher dick ausgerollt können hier diverse Figuren ausgestochen werden. Die Guetzli zum Schluss noch mit einer Eigelb-Milch-Mischung bestreichen und für ca. 8 Minuten in dem, auf 180 Grad vorgeheizten Ofen bei Unter- und Oberhitze backen.

Die Guetzli sind Mailänderli – dazu hat uns Frau Herrmann inspiriert.





## Zum Schluss...

Weihnachtsgedicht von **Theodor Fontane**, einem Schriftsteller des Realismus im 19. Jahrhundert.

*Noch ist Herbst nicht ganz entflohn,  
Aber als Knecht Ruprecht schon  
Kommt der Winter hergeschritten,  
Und alsbald aus Schnees Mitten  
Klingt des Schlittenglöckleins Ton.  
Und was jüngst noch, fern und nah,  
Bunt auf uns herniedersah,  
Weiß sind Türme, Dächer, Zweige,  
Und das Jahr geht auf die Neige,  
Und das schönste Fest ist da.  
Tag du der Geburt des Herrn,  
Heute bist du uns noch fern,  
Aber Tannen, Engel, Fahnen  
Lassen uns den Tag schon ahnen,  
Und wir sehen schon den Stern.*

Das Fahr-Team wünscht Ihnen eine glanzvolle und besinnliche Advents- und Weihnachtszeit.

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

Redaktion: Fahr-Team  
Fotoquelle: pixabay.ch, eigene Fotos

Nächste Ausgabe:  
Anfang Februar 2025