



st margrethen  
Alters- und Pflegeheim Fahr

# Fahr-Zytig

216. Ausgabe der Fahr-Zytig



Winter 2025

*"Der Winter mit seinen Schnee- und Eiskristallen ist der Bildhauer der Natur wie der Herbst mit seiner Farbenpracht der Maler."*

von Karl Miziolek



Gedanken der Heimleitung .....	3
Neues aus dem Fahr .....	4
Angehörigenbrunch .....	6
Dankeschön Anlass.....	7
Erinnerungen bewahren - Training gegen das Vergessen .....	8
Anlässe im Fahr .....	10
Geburtstage der Fahr Bewohnerinnen und Bewohner .....	13
Winterrezept aus der Fahr-Küche.....	16
Zechprellerei in St. Margrethen .....	14
Neues aus dem Fahr-Team .....	17
Gemeinsam unterwegs – Team-Aktivitäten im Fahr-Team .....	17
Zukunftstag – Einblicke ins Fahr.....	19
Das erste «Pensionierten-Kafi» im Fahr:.....	20
Herzlich Willkommen im Alters- und Pflegeheim Fahr .....	21
Veranstaltungen im Fahr.....	21
In Gedenken .....	23
Katholische Kirche .....	24
Evangelische Kirche.....	24
Zum Frühlingsanfang.....	24





## Gedanken der Heimleitung

**„Der Frühling ist die Zeit der Pläne und der Projekte.“ – Leo Tolstoi**

Liebe Leserinnen und liebe Leser

Der Winter lädt uns ein, innezuhalten und Kraft zu sammeln, die wir für das vor uns liegende Jahr benötigen. Gleichzeitig erinnert der nahende Frühling daran, dass jeder Neuanfang eine Chance auf Wachstum und Entwicklung ist. Für uns im Haus wird 2025 genau das: ein Jahr voller neuer Projekte, Veränderungen und Chancen. Mit Freude blicken wir auf den Umzug in den Neubau im Frühsommer, der uns viele Möglichkeiten eröffnet. Ein modernes Zuhause mit durchdachten Räumlichkeiten, das noch mehr auf die Bedürfnisse unserer Bewohnerinnen und Bewohner eingeht. Gleichzeitig beginnt im Sommer die umfassende Sanierung des Haus Rosengarten, die bis Herbst 2026 abgeschlossen sein wird. Der Schwerpunkt liegt dabei verstärkt auf Angeboten wie Entlastungsplätzen, Ferienzimmern sowie Aufhalten für Tag und Nacht. Schritt für Schritt schaffen wir so ein Umfeld, das sowohl den Bedürfnissen unserer Bewohnenden als auch der regionalen Bevölkerung gerecht wird. Neben diesen grossen baulichen Veränderungen bleiben wir unserer zentralen Aufgabe treu: die Qualität unserer Pflege kontinuierlich weiterzuentwickeln. Ein besonderer Fokus liegt in diesem Jahr auf der Zertifizierung im Bereich Palliative Care. Wir möchten sicherstellen, dass wir auch in der letzten Lebensphase bestmöglich begleiten können – mit Herz, Respekt und einem hohen Mass an Fachkompetenz. Regelmässige Workshops zu pflegerelevanten Themen bereiten unser Team auf die zunehmenden Anforderungen in der Geriatrie vor. Die Fälle werden komplexer und gerade deshalb setzen wir alles daran, unsere Mitarbeitenden bestmöglich zu unterstützen und zu fördern.

Ein wichtiges Thema, das uns besonders am Herzen liegt, ist das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM). Uns ist bewusst, wie wertvoll die Ressource Mensch in unserem Alltag ist. Unsere Mitarbeitenden leisten täglich Grossartiges – mit Empathie, Engagement und Professionalität. Deshalb investieren wir gezielt in Massnahmen, die die körperliche und psychische Gesundheit stärken. Denn nur wer sich selbst wohlfühlt, kann anderen die notwendige Fürsorge schenken.

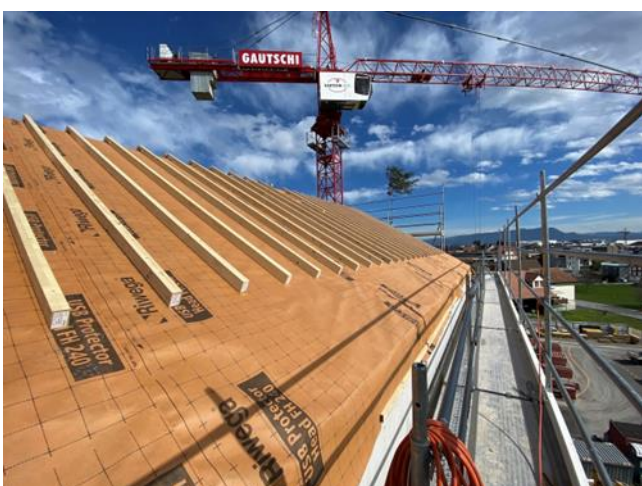
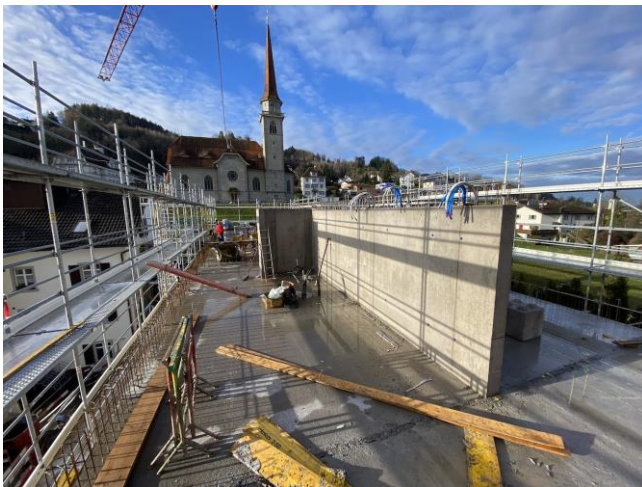
Im Sommer führen wir zudem erneut eine Zufriedenheitsbefragung durch. Die Rückmeldungen unserer Anspruchsgruppen sind für uns von unschätzbarem Wert, denn sie helfen uns, die Lebensqualität in unserem Haus stetig zu verbessern.

All diese Entwicklungen stehen für unser gemeinsames Ziel: Ein Ort des Lebens, des Miteinanders und des Vertrauens zu sein – für die Menschen, die hier leben, ebenso wie für jene, die hier arbeiten. Lassen Sie uns mit Zuversicht und Offenheit auf das neue Jahr blicken. Es warten Herausforderungen auf uns, aber auch viele schöne Momente, die wir gemeinsam erleben werden. Wir wünschen Ihnen einen angenehmen Ausklang des Winters und einen hoffnungsvollen Start in den Frühling.

Martina Künzler

## Neues aus dem Fahr

### Impressionen vom Neubau





## Danke für 40 Jahre Treue, Engagement und Freude

Vier Jahrzehnte lang war Walter Brunner weit mehr als nur der „Mann mit der Schere“. Er brachte nicht nur frische Haarschnitte, sondern auch die neuesten Geschichten und Neuigkeiten aus dem Dorf mit – und wurde so zu einem festen Bestandteil unseres Hauses.

Mit Freude wurde er jeweils am Donnerstag, bereits im Eingangsbereich, von den Bewohnerinnen und Bewohnern erwartet. Mit Herz, Humor und handwerklichem Geschick, zauberte er Woche für Woche ein Lächeln auf viele Gesichter und sorgte für ein Stück Normalität und Vertrautheit.

Wir danken Walter Brunner von Herzen für sein langjähriges Wirken im Fahr. Er bleibt ein wichtiger Teil unserer Geschichte und wir freuen uns auf viele weitere Begegnungen mit ihm. Für die kommende Zeit wünschen wir ihm nur das Beste, vorallem Gesundheit, Glück und viele schöne Momente – genauso genussvoll, wie wir seine Gesellschaft all die Jahre im Fahr erleben durften.



*Vielen Dank*

## Neue Gesichter im Coiffeursaloon im Fahr

Seit Ende 2024 dürfen wir uns über tatkräftige Verstärkung freuen: Neben Jacqueline Wild sind nun auch Caroline Würth und Eveline Wieser in unserem Haus tätig. Mit viel Fachwissen, Fingerspitzengefühl und Freude am Beruf sorgen die drei Coiffeusen für Ihr persönliches Wohlfühl-Erlebnis. Ob Sie eine neue Frisur ausprobieren möchten oder einfach Ihren gewohnten Haarschnitt auffrischen lassen wollen – bei unseren Fachkräften sind Sie in besten Händen.

Wir freuen uns sehr, Caroline Würth und Eveline Wieser bei uns willkommen zu heißen und danken ihnen schon jetzt für ihr Engagement und ihre Aufmerksamkeit für die Wünsche unserer Bewohnerinnen und Bewohner.



## Angehörigenbrunch

Der 10. November 2024 war ein besonderer Tag im Fahr. Bis auf den letzten Platz gefüllt, kamen knapp 330 Gäste zusammen, um den gemütlichen Sonntagsbrunch zu geniessen. Der Angehörigenbrunch ist für die Bewohnerinnen und Bewohner ein ganz spezieller Anlass, denn er bietet ihnen die wunderbare Gelegenheit, ihre Liebsten zu einem ausgiebigen Frühstück einzuladen und gemeinsam schöne Stunden zu verbringen.

Ein Festmahl wartete auf die Gäste: eine Vielfalt an frischen Broten, köstlichen Konfitüren, prall gefüllten Früchtekörben, herzhaften Fleisch-, Käse- und Fischplatten sowie verlockendem Birchermüesli. Zur Feier des Tages stiessen viele Familien mit einem Glas prickelndem Prosecco an. Der krönende Abschluss war jedoch das Dessertbuffet, das das Küchenteam mit viel Liebe und Sorgfalt vorbereitet hatte. Die hübsch angerichteten Desserts liessen die Augen der Gäste leuchten und sorgten für zufriedene Gesichter. Ein solcher Anlass verlangt nach sorgfältiger Planung und Organisation und das Fahr-Team bewies erneut sein Können. Zahlreiche fleissige Hände und kluge Köpfe sorgten dafür, dass alles reibungslos verlief. Am Sonntag strahlte das Fahr in voller Pracht. Wunderschön gedeckte Tische und frische Blumensträusse sorgten für ein stimmungsvolles und perfektes Ambiente.

Martina Künzler



## Dankeschön Anlass

### Dankbarkeit, Begegnungen und Genuss – Ein besonderer Abend im Fahr

*"Es sind Begegnungen mit Menschen, die das Leben lebenswert machen."*  
– Guy de Maupassant (1850–1893, französischer Schriftsteller)

Über 40 freiwillige Mitarbeitende und enge Wegbegleiter von uns, versammelten sich zum Jahresbeginn im Fahr zu einem festlichen Anlass. Es war ein Wiedersehen voller Herzlichkeit – vertraute Gesichter, die sich seit Jahren verbunden fühlen und neue Gäste, die mit offenen Armen empfangen wurden.

Dieser besondere Anlass bot dem Alters- und Pflegeheim Fahr die Gelegenheit, von Herzen Danke zu sagen. Danke für die Zeit, die unermüdliche Unterstützung und das Engagement, mit dem jeder Einzelne das Leben der Bewohnerinnen und Bewohner bereichert. Ihr Einsatz ist ein unschätzbares Geschenk, das im Alltag oft still wirkt, aber für das gesamte Fahr von unschätzbarem Wert ist.

Im festlich geschmückten Fahrkafi erwartete die Gäste ein kulinarisches Highlight. Ein mit viel Liebe zubereitetes, viergängiges Menü aus der hauseigenen Küche verwöhnte die Sinne und sorgte dafür, dass niemand hungrig nach Hause ging.

Bei anregenden Gesprächen, herzhaftem Lachen und einem Blick auf das vergangene Jahr, wurde gemeinsam gefeiert – voller Dankbarkeit und Vorfreude auf das, was kommt.

Wir freuen uns auf viele weitere, bereichernde Begegnungen im Jahr 2025.

Martina Künzler





## Erinnerungen bewahren: Training gegen das Vergessen

„Ich bin dann mal weg.“ – Ein Satz, der oft mit Reisen in Verbindung gebracht wird. Doch für Menschen mit Demenz bedeutet er viel mehr: Weg sein vom Geist, ohne Geist – so die wörtliche Übersetzung des lateinischen Begriffs „Demenz“. Eine Krankheit, die immer mehr Menschen betrifft, da wir dank guter medizinischer Versorgung und bewussterem Lebensstil älter werden.

### Was ist Demenz?

Zu Beginn der Erkrankung sind meist das Kurzzeitgedächtnis und die Merkfähigkeit betroffen – Namen, Termine und alltägliche Abläufe fallen schwer. Mit der Zeit leidet auch das Langzeitgedächtnis und Erinnerungen an geliebte Menschen und besondere Fähigkeiten verblassen.

### Wenn der Alltag zur Herausforderung wird

Zunächst helfen Gedankenstützen wie Notizzettel oder Routinen – der berühmte Knopf im Nastuch als Erinnerungshelfer, doch Demenz verändert mehr als nur das Gedächtnis:

- Wahrnehmung – Menschen, Farben und Räume werden nicht mehr erkannt.
- Verhalten – Ängste, Unsicherheiten oder ungewohnte Aggressionen treten auf.
- Erleben – Orientierungslosigkeit, Einsamkeit und das Gefühl, sich selbst zu verlieren.

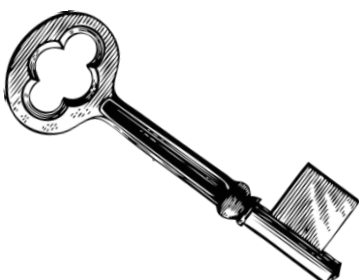
Selbst vertraute Wege werden plötzlich zur Herausforderung, Worte fehlen, das Sprachverständnis nimmt ab.

### Validation: Ein Schlüssel zur Begegnung

Menschen mit Demenz leben oft in ihrer eigenen Realität, suchen Geborgenheit und kehren in Gedanken in ihre Kindheit zurück. Hier setzt die Validation an: Statt zu korrigieren oder zu widersprechen, begegnen wir ihnen wertschätzend in ihrer Welt.

Unser Haus bietet wertvolle Stunden für Menschen mit Demenz – in Form von Validation und Gedächtnistraining. Die Validationgruppe, welche einmal in der Woche im

Fahr stattfindet, dient dazu, Menschen mit Demenz in einer wertschätzenden und akzeptierenden Atmosphäre zu unterstützen. Ziel ist es, in diesem geschützten Rahmen, die Gefühle und Bedürfnisse der Teilnehmenden zu erkennen, ihre Realität zu respektieren und diese anzunehmen. Es wird durch nonverbale und verbale Techniken versucht die Kommunikation zu fördern, das Selbstwertgefühl zu stärken – dies geschieht ot durch Ge-







sprache, Musik oder kreative Aktivitäten, individuell auf die Bedürfnisse angepasst. Jeder Teilnehmer hat eine Rolle in der Gruppe. Zum Beispiel gibt es den «Begrüsser», der alle jedesmal Willkommen heisst oder ein Sprecher der Erinnerungen und Gedanken teilt, usw. Der Ablauf ist immer gleich aufgebaut und gibt dadurch Sicherheit.

### **Die Kraft der Erinnerungen**

Auch wenn Menschen mit Demenz in einer anderen Welt leben, hören sie gerne ihren Namen. Validation bedeutet nicht, sie zurückzuholen – sondern sie in ihrer Welt zu begleiten.

Ein Lächeln, eine warme Geste, eine ruhige Stimme – manchmal sind es die kleinen Dinge, die Sicherheit und Geborgenheit schenken. Wir sind da – Hier und Jetzt.

Karin Ulrich

## **Demenz**

Im Kopf sind schwarze Wolken,  
das Denken fällt so schwer.

Reden, machen, laufen  
kann ich bald nicht mehr.

Bitte bleibe bei mir,  
reiche mir die Hand.

Lass mich nicht alleine  
im unbekanntem Land.

Singe mit mir Lieder  
tu` was mir gefällt,  
den ich bin noch immer  
Teil von dieser Welt.

Autor: unbekannt

## Anlässe im Fahr

Lichterglanz, Freude und Gemeinschaft: Besondere Momente im Altersheim. Die vergangenen Wochen im Altersheim waren geprägt von festlichem Glanz, leuchtenden Kinderaugen und unvergesslichen Begegnungen zwischen Generationen.

### Räbeliechtli-Umzug: Ein Lichtermeer der Erinnerungen

Wenn die Tage kürzer werden, bringen kleine Hände grosse Freude. Die Kindergärtnerinnen und Kindergärtner gestalteten mit viel Liebe ihre Räbeliechtli und zogen gemeinsam durchs Dorf. Sie machten einen Halt vor dem Fahr und sangen Lieder. Das sanfte Leuchten der geschnitzten Räben und die fröhlichen Lieder schufen eine magische Atmosphäre, die für Jung und Alt wundervoll war.

### Samichlaus-Besuch: Nostalgie und Herzenswärme

Bereits am Morgen lachte ein Grittibänz am Frühstücksbuffet aus dem Brotkorb. Am Nachmittag brachten der Samichlaus und der Schmutzli viele schöne Erinnerungen ins Fahr. Ob ein Versli aufsagen oder eine kleine Anekdote aus alten Zeiten erzählen – die Bewohnerinnen und Bewohner erlebten einen gelungenen und gemütlichen Nachmittag. Zahlreiche Säckli mit Nüssli, Mandarinen, Schöggeli und Lebkuchen wurden verteilt und genossen.



## Weihnachtsfeier: Musik, Besinnlichkeit und festlicher Glanz

Die Weihnachtszeit fand ihren Höhepunkt in einer stimmungsvollen und festlich gestalteten Feier, die alle Herzen höherschlagen liess. Musikalische Darbietungen, besinnliche Worte und liebevoll gedeckte Tische schufen den perfekten Rahmen für einen unvergesslichen Abend. Bei einem köstlichen Festmenü, das unsere Küche mit viel Liebe zubereitet hatte, genossen Bewohnende, Mitarbeitende und geladene Gäste die besondere Atmosphäre. Herr Sturzenegger verzauberte die Feier mit seinen stimmungsvollen Klängen auf der Zither und sorgte damit für musikalische Höhepunkte.

In gemütlicher Runde wurde gesungen, gelacht und das Festmahl in vollen Zügen genossen. Ein besonderes Highlight des Abends war das Überraschungskonzert der Musikgesellschaft St. Margrethen. Die sorgte mit seinen festlichen Klängen für strahlende Gesichter und kräftigen Applaus.



## Silvester: Ein gemeinsamer Blick nach vorne

Mit einem prickelnden Glas Sekt und unterhaltsamer Musik mit Herrn Specker, verabschiedeten die Bewohnerinnen und Bewohner und die Gäste das alte Jahr im Fahrkafi. Erinnerungen wurden ausgetauscht, gemeinsam das Tanzbein geschwungen und auf das neue Jahr angestossen.



### Sternsinger: Ein Segen für das neue Jahr

Zum Abschluss der festlichen Zeit besuchten uns die Sternsinger, brachten den Segen „20\*C+M+B+24“ und füllten das Haus mit ihren wohlklingenden Liedern. Ihre Botschaft von Frieden und Nächstenliebe berührte viele Herzen.



### Raclette Plausch

Beim gemütlichen Raclette Plausch trafen sich die Bewohnenden im Mehrzweckraum. Es wurde geschlemmt, gelacht und die Appenzeller Musik sorgte für eine grossartige Stimmung. Der Duft nach geschmolzenem Käse erfüllte das ganze Fahr.



### Geschichtennachmittag mit Ueli Bietenhader

Ein Nachmittag voller amüsanter Geschichten erwartete die Bewohnenden und Gäste im Fahr. Herr Bietenhader, ein bekannter Geschichtenerzähler, war zu Gast. Mit Humor, Musik und viel Charme sorgte er für einen vergnüglichen Nachmittag.



Wir freuen uns schon auf viele weitere gemeinsame Erlebnisse im neuen Jahr!

## Geburtstage der Fahr Bewohnerinnen und Bewohner

### HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM GEBURTSTAG

#### Februar

03.02.1938	Verena	Flück	87 Jahre
09.02.1932	Georg	Bühler	93 Jahre
15.02.1947	Armin	Glaus	78 Jahre
17.02.1932	Edith	Schlegel	93 Jahre
28.02.1941	Maria	Wapf	84 Jahre
28.02.1953	Kurt	Imholz	72 Jahre

#### März

01.03.1944	Teresa	Della Rocca	81 Jahre
16.03.1934	Erika	Uehli	91 Jahre
16.03.1939	Anna	Engler	86 Jahre
20.03.1944	Marcel	Brigger	81 Jahre
24.03.1937	Christoph	Künzler	88 Jahre
25.03.1955	Barbara	Heule	70 Jahre
29.03.1953	Markus	Seitz	72 Jahre

#### April

05.04.1943	Elsa	Ammann	82 Jahre
12.04.1936	Dorli	Indermaur	89 Jahre
18.04.1928	Alex	Kägi	97 Jahre
25.04.1938	Josef	Zahner	87 Jahre
30.04.1935	Marlise	Stauch	90 Jahre



## Zechprellerei in St. Margrethen

### Kurzgeschichte von Peter Eggenberger

Wieder einmal hatte die Polizei eindringlich vor jenen Betrügern gewarnt, die mit Vorliebe in Restaurants ihr Unwesen treiben. „Zechprellerei? Das kann mir sicher nicht passieren!“, gab sich jener Wirt in St. Margrethen überzeugt, der eines der Restaurants an der Hauptstrasse führte. Aber oha...

Es war an einem kühlen Freitagmittag, Anfang der 1980er Jahre, als sich ein sichtlich bessergestellter Herr an einem der gemütlichen Eckische niederliess. Nach dem eingehenden Studium der Speisekarte bestellte er sich ein vielversprechendes Viergangmenü und bei der Weinwahl wurde ein recht teurer Tropfen aus Italien geordert. Wenn der Wirt aus der Küche trat und kurz hinter dem Buffet verweilte, hob der noble Gast anerkennend den Daumen der rechten Hand und rief: «Ausgezeichnet, ich habe schon lange nicht mehr so gut gegessen! Gerne werde ich Ihr Haus weiterempfehlen.» Das Lob freute den Wirt und als der Gast gar verlauten liess, dass das Restaurant wahrscheinlich für das Weihnachtsessen seiner Firma «Fixfort» in Frage komme, wurde die Laune des Gastgebers noch besser. «Ich offeriere gerne einen Kaffee und unterbreite Ihnen eine Offerte. Wir finden sicher eine gute Lösung», meinte er und füllte dem Firmeninhaber das fast leere Weinglas bis zum Rand.

In diesem Augenblick erhob sich ein anderer Gast von seinem Tisch unmittelbar neben der Ausgangstüre. Auch er hatte sich ein teures Menü einverleibt, und der genossene Wein war ebenfalls alles andere als billig. Auf Zehenspitzen begab er sich zur Garderobe, schlüpfte in einen der schönen Mäntel und ergriff blitzschnell das auf dem Buffet liegende Portemonnaie. «He, Sie, was fällt Ihnen ein?», rief der Wirt und versuchte den Gast aufzuhalten. Dieser aber war schneller, riss die Türe auf und machte sich mit Riesenschritten in Richtung Rheineck davon.

Jetzt hatte sich auch der Fixfort-Firmeninhaber erhoben.

«So eine Sauerei und sogar meinen teuren Mantel hat er mitlaufen lassen!», rief er aufgeregt und brachte beim abrupten Aufstehen die Weinflasche und das Glas zum Kippen. «Ein veritabler Zechpreller und Dieb, ich telefonier der Polizei!», meinte nun der Wirt und packte hastig den Hörer.

«Warten Sie, ich hab' eine bessere Idee. Ich fahr ihm nach und bring ihn zurück, darauf können Sie Gift nehmen!», anerkennend bot sich nun der Gast, um wenige Augenblicke später mit seinem silbrigen Mercedes davonzubrausen. Die Hilfsbereitschaft beruhigte den Wirt, der immer wieder durchs Fenster äugte und die Strasse nicht aus den Augen

liess. Als aber nach ein paar langen Minuten kein Mercedes auftauchte, wusste er, was es geschlagen hatte. Kleinlaut griff er zum Telefon und schilderte dem Beamten der Polizei den Sachverhalt.

«Sie sind bereits der Fünfte, der innert kurzer Zeit auf diesen Trick hereingefallen ist. Und der Name ‚Fixfort‘ sagt doch eigentlich genug und hätte Sie hellhörig machen müssen. Sicher gehen uns die beiden Gauner in Kürze ins Netz, aber zu holen gibt es da nichts», stellte der Polizist klar.

Was blieb dem Beizer anderes übrig als leer zu schlucken. Die Gaunerei verbreitete sich in Windeseile und wenn am Stammtisch der Begriff «Fixfort» fiel, lief der Kopf des geprellten Wirts rot an. Nie mehr war von seiner Seite die Bemerkung «Zechprellerei? Das kann mir sicher nicht passieren» zu hören.



Text von Peter Eggenberger  
Illustration von Ernst Bänziger

## Winterrezept aus der Fahr Küche

### Kartoffel-Käse-Strudel

Zutaten für 4-6 Personen

- 800 g mehliges Kartoffeln, 1 Stange Lauch
- 200 g Schinken am Stück
- 2 Scheiben Toastbrot, 1 EL Butter
- 100 g geriebener Bergkäse
- 2 EL gehackte Petersilie, 3 Eier
- ½ TL getrockneter Majoran
- Ca. 125 g Mehl, 200 g Sauerrahm
- 40 g flüssige Butter, 1 TL Speisestärke
- Mehl zum Arbeiten, Salz, Pfeffer, Muskat

*en Gute!*

1. Kartoffeln mit der Schale weich garen. Lauch waschen und in feine Ringe schneiden. Schinken und Toastbrot fein würfeln.
2. Schinken in Butter 2 Minuten braten und abkühlen lassen. Mit Brotwürfeln, Lauch, Käse, Petersilie und 1 Ei vermischen und mit Salz, Pfeffer und Majoran würzen.
3. Kartoffeln abgiessen, schälen und fein reiben. Mit 1 Ei, Mehl, 3 EL Sauerrahm, 1 Prise Salz und Muskat zu einem Teig verkneten. Bei Bedarf etwas Mehl einarbeiten.
4. Backrohr auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.
5. Teig auf bemehltem Tuch ausrollen. Backblech ausbuttern. Teig ebenfalls mit Butter bestreichen, Füllung darauf verteilen. Von der langen Seite her mit dem Tuch aufrollen, auf das Blech setzen und Ende gut andrücken.
6. Restlichen Sauerrahm, 1 Ei und Stärke verrühren. Strudel damit bepinseln und ca. 45 Min. backen.





## Neues aus dem Fahr-Team

### Herzlich willkommen

10.12.2024	Ganimete Bushati	Mitarbeiterin Gastronomie
01.01.2025	Dagmar Hädener	Mitarbeiterin Service und Betreuung
15.01.2025	Viola Rech	Fachfrau Pflege und Betreuung

### Auf Wiedersehen und alles Gute

30.11.2024	Vijolca Lakna	Pflegeassistentin SRK
------------	---------------	-----------------------



## Gemeinsam unterwegs – Team-Aktivitäten im Fahr-Team

Teamgeist, Zusammenhalt und schöne gemeinsame Erlebnisse – genau das stand im Mittelpunkt der jüngsten Aktivitäten, die unsere engagierten Mitarbeitenden für das Fahr-Team organisiert haben. In der oft hektischen Arbeitswelt sind solche Momente besonders wertvoll, um Kraft zu tanken und die Gemeinschaft zu stärken.

### Spaziergang durch das Dorf – Adventsfenster bestaunen

Besinnlich und stimmungsvoll starteten eine Gruppe von Mitarbeitenden Mitte Dezember mit einem gemeinsamen Spaziergang durch das Dorf, um die liebevoll gestalteten Adventsfenster zu bewundern. Bei winterlicher Atmosphäre und regen Gesprächen kam bereits erste Weihnachtsfreude auf – ein feiner, wärmender Punsch wartete auf die Spaziergänger anschliessend im Fahr.

### Ausflug zum Lindauer Weihnachtsmarkt

Ein besonderes Highlight war der Besuch des Lindauer Weihnachtsmarktes. Zwischen festlich geschmückten Ständen, duftenden Leckereien und funkelnden Lichtern genossen die Mitarbeitenden gemeinsam die Adventszeit und liessen sich vom weihnachtlichen Zauber mitreissen.

## Entspannung durch Meditationsübungen

Um nicht nur den Geist, sondern auch die innere Balance zu pflegen, fanden entspannende Meditationsübungen statt. Diese konnten die Mitarbeitenden in der Mittagspause geniessen. Diese kleine Auszeit vom Alltag, half Energie zu schöpfen und bewusster durch den Tag zu gehen.

Weitere gemeinsame Aktivitäten, ausserhalb vom Arbeitsalltag sind bereits im Jahr 2025 geplant.

## Adventschallenge der besonderen Art – Weihnachtliche Schnappschüsse

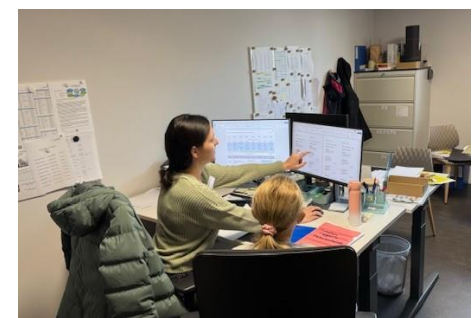
Dass unsere Mitarbeitenden im Fahr nicht nur in ihrem Tätigkeitsgebiet, sondern auch in Sachen Kreativität wahre Meister sind, haben sie im Advent eindrucksvoll bewiesen! Die Aufgabe im Adventskalender war simpel: „Knipst ein weihnachtliches Foto!“ – Doch was dabei herauskam, war alles andere als gewöhnlich. So viel Kreativität verdient definitiv Applaus – und vielleicht auch eine Fortsetzung im nächsten Jahr?





## Zukunftstag – Einblicke ins Fahr

Am 14. November 2024 fand der Nationale Zukunftstag statt. 14 Schülerinnen und Schüler von der 5. bis zur 7. Klasse hatten die Gelegenheit, verschiedene Berufsfelder im Fahr kennenzulernen und spannende Einblicke in die Arbeitswelt zu gewinnen. Organisiert wurde der Tag von Manuela Sulser (Personalverantwortliche) und Anita Vonmetz (Bildungsverantwortliche). Der Zukunftstag begann um 08.00 Uhr - mit Gipfeli und Getränken wurde im «Fahrstübli» über den Tagesablauf informiert. Im Anschluss stellten verschiedene Mitarbeitende vom Haus ihren Bereich vor. Beispielsweise Tamani Giorlando (Bereichsleiterin der Hotellerie), Andreas Baumgartner (Bereichsleiter Technischer Dienst), Livia Art (Lernende der Küche), Celina Indermaur (Lernende der Pflege) und Sara Häfliger (Mitarbeiterin der Verwaltung). Anschliessend verteilten sich die Kinder im Haus auf die verschiedenen Bereiche, in denen sie sich vorgängig eingeschrieben hatten – dort konnten sie tatkräftig mithelfen und wirken. Pünktlich um 12.00 Uhr genossen alle ein gemeinsames Mittagessen im Fahrkafi um anschliessend



gestärkt einen gemeinsamen Hausrundgang zu machen. Die Schülerinnen und Schüler, welche sich für die Pflege interessierten, hatten am Nachmittag die Möglichkeit, eine andere Perspektive in den Pflegealltag zu bekommen – aus Sicht eines Bewohners. Die Lernende Celina Indermaur organisierte dies. Dabei haben sie sich zum Beispiel gegenseitig mit dem Rollstuhl herumgeschoben oder sich etwas zu essen gegeben. Um 15.45 Uhr versammelten sich alle wieder im «Fahrstübli» für einen gemeinsamen Abschluss. Da fragten wir die Kinder auch nochmal explizit, wie sie den Tag erlebt haben. Was sie daraus mitgenommen haben, was ihnen am meisten oder gar nicht gefallen hat? Zum Abschluss erhielt jedes Kind ein grosses Couvert mit allen Broschüren und Flyern von den Berufen, die wir im Fahr anbieten. So können sie noch einmal gemeinsam mit ihren Eltern zu Hause alles in Ruhe durchlesen. Der Zukunftstag 2024 war ein voller Erfolg. Durch die Mischung aus mündlichen Vorstellungen, Workshops in der Pflege und dem Mithelfen der Kinder in den gewünschten Bereichen konnte ein umfassender Einblick gewährt werden.

Wir freuen uns, wenn vielleicht der eine oder andere Schüler, im Fahr seine Lehre beginnen würde.

Sara Häfliger

## Das erste «Pensionierten-Kafi» im Fahr:

### Ein Erfolg auf ganzer Linie

Am Donnerstag, den 9. Januar 2025, fand im Fahr das erste und lang ersehnte «Pensionierten-Kafi» statt. Eingeladen waren alle ehemaligen Mitarbeitenden, die in den letzten Jahren in den Ruhestand verabschiedet wurden.



Es war eine tolle Gelegenheit, ehemalige Kolleginnen und Kollegen wiederzusehen, Erinnerungen auszutauschen und in Nostalgie zu schwelgen. Die Einladungen wurden versendet und jede eingegangene Anmeldung freute uns – es war gar nicht einfach alle Adressen herauszufinden, denn die Digitalisierung war vor über 10 Jahren noch nicht so ausgereift. Unser Küchenteam backte zwei köstliche Kuchen: eine Quark-Torte und einen Marmor-Kirsch-Kuchen, die zusammen mit feinem Kaffee serviert wurden.

Pünktlich um 14.00 Uhr füllte sich der Mehrzweckraum mit bekannten Gesichtern. Herzliche Umarmungen und freudiges Wiedersehen prägten die ersten Begrüssungen. Einige hatten sich seit ihrer Pensionierung nicht mehr gesehen, sodass sofort lebhaftes Gespräche und Lachen die Atmosphäre füllten. Es war deutlich zu spüren, dass sich alle Anwesenden freuten, sich wiederzusehen und über die Veränderungen und Entwicklungen der letzten Jahre zu plaudern.

Die ehemaligen Kolleginnen und Kollegen tauschten sich über ihren neuen Lebensabschnitt aus und berichteten von neuen Hobbys und Aktivitäten. Einige erzählten von ihren Reisen, andere von neuen Interessen oder ehrenamtlichen Tätigkeiten, die sie nun ausüben. Die Pensionierten erkundeten das Fahr mit den Erneuerungen und trafen dabei auf alte Bekannte auf den Wohngruppen, im Fahrkafi oder der Lingerie. Ein Höhepunkt des Nachmittags war eine kleine Ansprache von Martina Künzler, die den Pensionierten für ihre teils jahrelange Arbeit und ihr Engagement im Fahr dankte und einige Worte über den Neubau Rosengarten erzählte.

Die Atmosphäre war herzlich und entspannt sowohl die Pensionierten als auch die noch aktiven Mitarbeitenden hatten die Gelegenheit, wertvolle Erinnerungen auszutauschen und das gemeinsam Erlebte zu feiern. Es war ein gelungener Nachmittag, der einmal mehr zeigte, wie stark die Bindung zwischen den ehemaligen Kolleginnen und dem Fahr auch nach der Pensionierung noch ist. Viele äusserten den Wunsch, dass solche Treffen regelmässig stattfinden sollten. Eine Wiederholung in ähnlichem Rahmen wird deshalb für das Jahr 2026 geplant.

Sara Häfliger & Manuela Sulser



## Herzlich Willkommen im Alters- und Pflegeheim Fahr



### Neueintritte

03.12.2024	Alfred Gross	Wohngruppe Orchidee
14.12.2024	Marlies Tobler	Haus Rosengarten
23.12.2024	Marlies Stauch	Wohngruppe Orchidee
29.12.2024	Lidia Büchi	Haus Rosengarten
14.01.2025	Heidi Zahner	Wohngruppe Dachgarten
15.01.2025	Heidi Weder	Wohngruppe Dachgarten
17.01.2025	Josef Zahner	Wohngruppe Dachgarten
19.01.2025	Anna Engler	Wohngruppe Orchidee
20.01.2025	Rolf Büsser	Haus Rosengarten



## Veranstaltungen im Fahr

### Februar

<b>Mittwoch</b> 19. Februar	14.30 Uhr	<b>"Der Wanderhirte kommt zu Besuch"</b> Geschichtennachmittag mit Herr Rüesch
<b>Freitag</b> 21. Februar	15.00 Uhr	<b>Musik im Fahrkafi</b> mit Maria Hardegger
<b>Mittwoch</b> 26. Februar	15.00 Uhr	<b>Gemütliches Beisammensein im Fahrkafi</b> bei Kaffee und Kuchen
<b>Freitag</b> 28. Februar	15.00 Uhr	<b>Fasnachtsnachmittag</b> - mit Guggenmusik und fasnächtlichen Köstlichkeiten



## März

<b>Dienstag</b> 4. März	12.00 Uhr	<b>Seniorenzmittag im Fahrkafi für Fr. 12.00</b> Bitte telefonisch reservieren
<b>Donnerstag</b> 6. März	15.00 Uhr	<b>Singen im Fahrkafi</b> mit Rosy Zeiter
<b>Freitag</b> 7. März	15.00 Uhr	<b>Diavortrag mit Theo Eugster</b> Tiere und Pflanzen von Ostafrika
<b>Donnerstag</b> 13. März	15.00 Uhr	<b>Filmnachmittag</b> mit Kurt Tischhauser
<b>Freitag</b> 14. März	14.30 Uhr	<b>Klangschalen</b> Unterhaltung mit Jonas Straumann
<b>Freitag</b> 21. März	14.30 Uhr	<b>Lottonachmittag</b> Spiel, Spass und Freude mit Karin & Armin
<b>Freitag</b> 28. März	15.00 Uhr	<b>Singen und Musizieren</b> mit Käthi Zieri



## April

<b>Dienstag</b> 1. April	12.00 Uhr	<b>Seniorenzmittag im Fahrkafi für Fr. 12.00</b> Bitte telefonisch reservieren
<b>Mittwoch</b> 2. April	15.00 Uhr	<b>Diavortrag</b> mit Herr Schuler
<b>Freitag</b> 4. April	14.30 Uhr	<b>Frühlingsfest im Fahrkafi</b> mit musikalischer Unterhaltung
<b>Donnerstag</b> 10. April	15.00 Uhr	<b>Filmnachmittag</b> mit Kurt Tischhauser
<b>Dienstag</b> 15. April	15.00 Uhr	<b>Gesundheitsclown Massimo</b> besucht das Fahr
<b>Freitag</b> 25. April	19.00 Uhr	<b>The Riverstones – Live Musik</b> 17 Musikanten

## In Gedenken

In stiller Trauer denken wir an die verstorbenen Bewohnerinnen und Bewohner



**Emma Sieber**

08.01.1928 – 02.12.2024



**Trudi Herrmann**

04.07.1935 – 13.12.2024



**Josy Scheichl**

16.02.1940 – 15.12.2024



**Anna Peyer**

05.03.1923 – 17.12.2024



**Pia Maria Kuster**

02.02.1929 – 02.01.2025



**Ruth Hedwig Brägger**

28.03.1944 – 05.01.2025

## Hermann Rüesch

In Erinnerung an unseren freiwilligen Mitarbeiter und guten Freund



Er war mit seinem unermüdlichen Engagement ein wertvoller Mensch für uns. Die Pflege der Hasen und Hühner, das Bepflanzen des Gartens oder die Postgänge am Wochenende – Zeit und Freude die er uns schenkte. Seine Fürsorge und sein Tun haben viele Herzen berührt und Freude in den Alltag gebracht.



## 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

## Zum Frühlingsanfang...

Zwischen Februar und März  
liegt die grosse Zeitenwende,  
und, man spürt es allerwärts,  
mit dem Winter geht`s zu Ende.  
Schon beim ersten Sonnenschimmer  
steigt der Lenz ins Wartezimmer.  
Keiner weiss, wie es geschah,  
und auf einmal ist er da.  
Manche Knospe wird verschneit  
zwar im frühen Lenz auf Erden.  
Alles dauert seine Zeit,  
nur Geduld, es wird schon werden.  
Folgt auch noch ein rauer Schauer,  
lacht der Himmel umso blauer.  
Leichter schlägt das Menschenherz  
zwischen Februar und März.



Fred Endrikat (1890 - 1942)

**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 Mai 2025