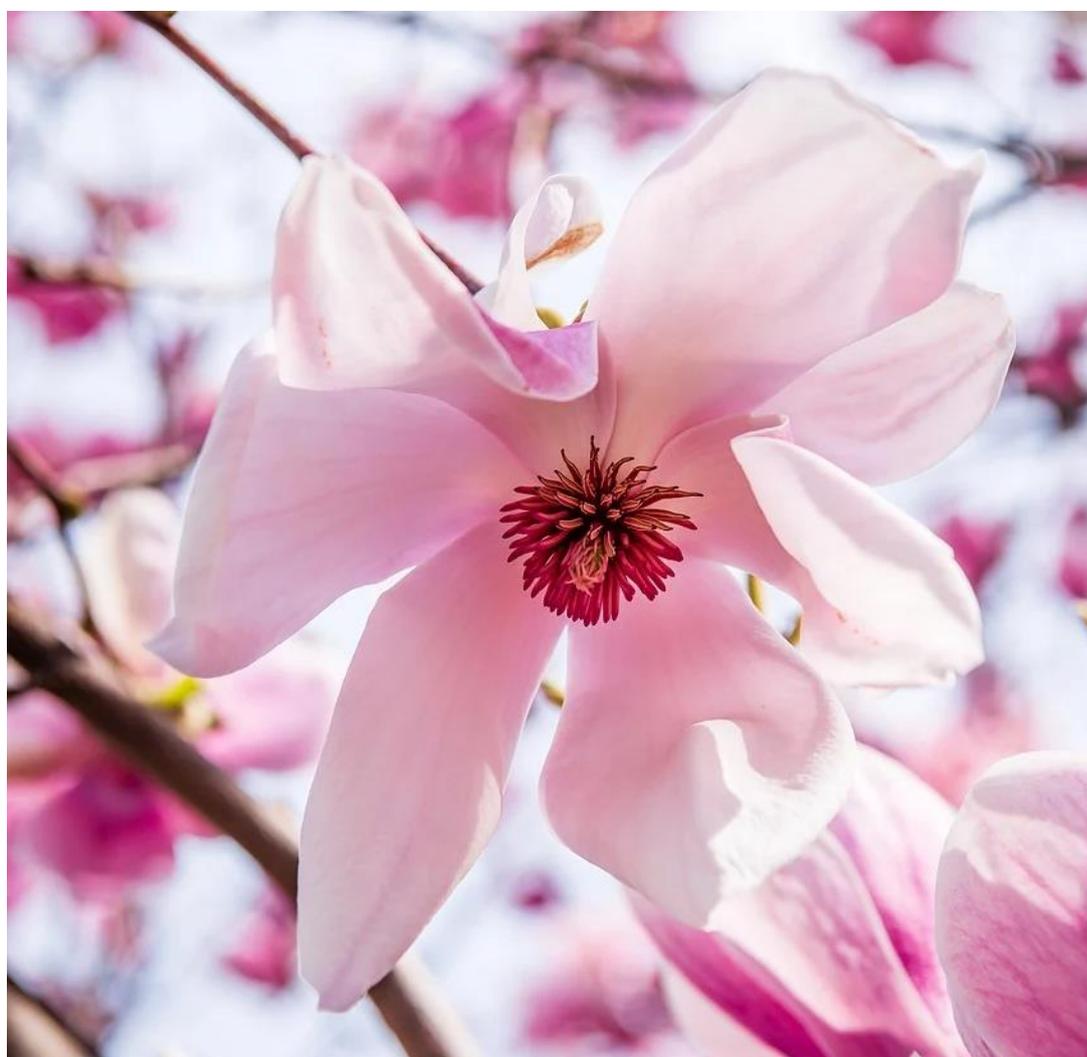




st margrethen
Alters- und Pflegeheim Fahr

Fahr-Zytig

217. Ausgabe der Fahr-Zytig



*Das Schöne am Frühling ist, dass er immer dann kommt,
wenn man ihn am dringendsten braucht.
Unbekannt*

Frühling 2025



Gedanken der Heimleitung	3
Impressionen vom Neubau	4
Aktuelles aus dem Fahr	5
Anlässe im Fahr	7
Geburtstage der Fahr Bewohnerinnen und Bewohner	12
Post sorgt für Überraschung	13
Erzählnachmittag im Fahr	14
Klangschalenmassage – Momente der Ruhe und Entspannung.....	16
Frühlingsrezept aus der Fahr Küche.....	17
Neues aus dem Fahr-Team	18
Jubiläen	19
Smoothie Kurs mit Vreny	15
Abschied in die Pension	20
Herzlich Willkommen im Alters- und Pflegeheim Fahr	21
Veranstaltungen im Fahr.....	22
In Gedenken	24
Katholische Kirche	24
Evangelische Kirche.....	24



Gedanken der Heimleitung

„Es ist das Ende der Welt, sagt die Raupe. Es ist erst der Anfang, sagt der Schmetterling.“ Laotse

Dieses Zitat, das auf Laotse zurückgeht, ist ein kraftvolles Bild für Wandel und Neubeginn. Am Anfang steht das Gefühl des Abschieds, der Unsicherheit: Die Raupe glaubt, am Ende zu sein. Doch aus ihrer Sicht des Endes erwächst für den Schmetterling ein neuer Anfang. Genauso erleben wir es auch in unserem Haus: Veränderungen, wie Umbau und Sanierung, Pensionierungen und Neueintritte – diese können zunächst wie ein Bruch mit dem Gewohnten erscheinen. Sie bringen Herausforderungen, Unannehmlichkeiten und manchmal auch Sorgen mit sich – für Bewohner, Angehörige und Mitarbeitende gleichermaßen.

Doch wie die Verwandlung der Raupe zum Schmetterling, so bergen auch diese Veränderungen die Chance auf Neues. Veränderungen begegnen uns derzeit auf vielen Ebenen: Der grosse Umbau und die Sanierung unseres Hauses bringen sichtbare Umbrüche mit sich. Was zunächst wie ein Abschied vom Gewohnten wirkt, ist in Wahrheit der Aufbruch zu etwas Neuem. Modernere Räume, mehr Komfort und eine noch bessere Versorgung werden das Fahr bereichern – auch wenn der Weg dorthin manchmal Geduld und Flexibilität von uns allen fordert. Doch nicht nur die baulichen Veränderungen prägen diese Zeit. Wir verabschieden uns auch von langjährigen Kolleginnen und Kollegen, die in Schlüsselpositionen unser Haus über viele Jahre mit Herz, Engagement und Kompetenz geprägt haben. Ihr Abschied ist für uns ein grosser Einschnitt – und zugleich die Chance für neue Gesichter, frische Ideen und weitere Entwicklungsschritte. Jeder Wandel bringt Herausforderungen, aber auch Chancen. Gemeinsam – Bewohnerinnen und Bewohner, Angehörige und Mitarbeitende – gestalten wir diesen Neubeginn. Mit gegenseitiger Unterstützung, Offenheit und dem Vertrauen, dass auf jedes Ende ein neuer Anfang folgt, werden wir diese Zeit meistern.

Lassen Sie uns diesen Weg gemeinsam gehen – im Bewusstsein, dass aus jeder Veränderung etwas Gutes wachsen kann. Denn wie die Raupe zum Schmetterling wird, so kann auch unser Haus durch Wandel und neue Impulse weiter erblühen.



Martina Künzler



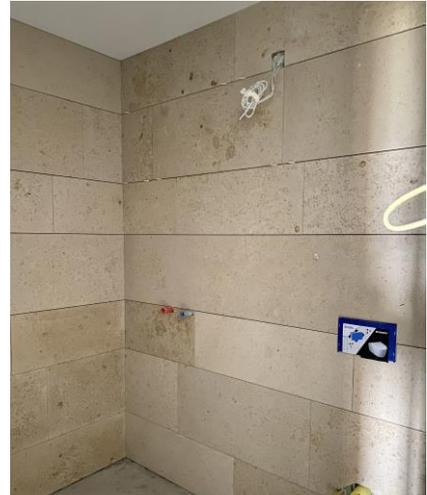
Impressionen vom Neubau

Der Countdown läuft: Mitte August ist es so weit, der neue Annexbau unseres Hauses wird bezugsbereit sein. Insgesamt 17 Bewohnerinnen und Bewohner dürfen dann den Neubau Rosengarten beziehen. Mit tatkräftiger Unterstützung unserer Mitarbeitenden wird der Umzug reibungslos organisiert. Die Vorfreude ist spürbar: Helle, grosszügige Zimmer mit modernen Ausstattungen erwarten die Bewohnenden sowie das Fahrteam vom Rosengarten und versprechen mehr Komfort, Licht und Lebensqualität. Der Neubau ist ein wichtiger Meilenstein auf unserem Weg zur umfassenden Modernisierung des Hauses. Doch damit ist der Umbau noch nicht abgeschlossen: Im Herbst beginnt die Sanierung des bestehenden Altbaus. Diese umfangreiche Renovierung wird über das kommende Jahr hinweg erfolgen, mit dem Ziel, den Rosengarten bis im Herbst 2026 in neuem Glanz erstrahlen zu lassen. Die bauliche Entwicklung bedeutet nicht nur mehr Raum und Qualität, sondern steht auch sinnbildlich für die Weiterentwicklung des Fahrs – mit dem Fokus auf ein modernes, würdevolles und lebenswertes Umfeld für ältere Menschen. Wir freuen uns auf die kommenden Schritte und darauf, gemeinsam mit den Bewohnenden und Mitarbeitenden in eine neue Zukunft aufzubrechen.



„Noch wirkt alles ein wenig kahl, aber der Fortschritt ist von Woche zu Woche deutlich sichtbar. Man erkennt gut, wie komplex ein Bauvorhaben ist und wie wichtig das Zusammenspiel der einzelnen Akteure für einen zielführenden Verlauf ist.“

Martina Künzler



Aktuelles aus dem Fahr

Lehrabschlussprüfungen – Wir drücken die Daumen!

In den vergangenen Wochen war bei uns im Fahr viel Konzentration, Einsatz und Nervosität spürbar – denn die praktischen Lehrabschlussprüfungen unserer Lernenden standen an. Sowohl die angehenden Fachfrauen und Fachmänner Gesundheit (FaGe) als auch unser zukünftiger Koch stellten ihr Können unter Beweis und meisterten die ersten Etappen mit grossem Engagement.

In den kommenden Wochen folgen nun noch die schriftlichen Prüfungen. Bis dahin heisst es: nochmals lernen, wiederholen und durchhalten. Wir sind stolz auf die bisher erbrachten Leistungen und drücken weiterhin fest die Daumen.

Schon jetzt freuen wir uns darauf, im Juli gemeinsam die Erfolge zu feiern und unseren Lernenden herzlich zur bestandenen Ausbildung zu gratulieren. Ihr seid ein wertvoller Teil unseres Teams – wir sind gespannt, wohin euch euer Weg führen wird!

Einblick der Schüler vom Schulhaus Rosenberg

Vier Schülerinnen des Schulhauses Rosenberg hatten im Rahmen der Projektwoche die Möglichkeit, einen Vormittag lang das Alters- und Pflegeheim Fahr kennenzulernen. Nach einem gemeinsamen Znüni erhielten sie spannende Einblicke in verschiedene Bereiche des Hauses – in die Hotellerie, die Gastronomie, den Etagendienst und auch in die Verwaltung. Sie konnten die Abläufe hautnah miterleben und wertvolle Eindrücke darüber gewinnen, wie unterschiedliche Berufsgruppen zusammenarbeiten, um den Bewohnerinnen und Bewohnern einen angenehmen Alltag zu ermöglichen. Für die Jugendlichen war es eine spannende Erfahrung, die ihnen neue Perspektiven eröffnete – und für das Fahr eine wunderbare Gelegenheit, junge Menschen an den vielseitigen Berufsalltag in einem Alters- und Pflegeheim heranzuführen.

Sara Häfliger





Sie haben Kinder oder Enkelkinder im Schulalter, die sich bald für einen Beruf entscheiden müssen? Vielleicht kennen Sie jemanden in der Familie, der noch unsicher ist, wohin die Reise gehen soll? Wir haben ein Angebot, das nicht nur spannend ist, sondern auch Zukunft hat – und vor allem: Sinn stiftet.

Im Alters- und Pflegeheim Fahr bieten wir interessierten Jugendlichen die Möglichkeit, bei uns einen Schnuppertag oder eine Schnupperwoche zu absolvieren. Dabei erhalten sie einen praktischen Einblick in verschiedene Berufsfelder und erleben hautnah, was es bedeutet, mit und für Menschen zu arbeiten.

Folgende Lehrberufe können bei uns entdeckt werden:

Fachfrau/-mann Gesundheit (FaGe): Junge Menschen lernen, wie sie ältere Menschen professionell begleiten, pflegen und im Alltag unterstützen – mit Herz, Verstand und Einfühlungsvermögen.

Köchin/Koch EFZ: In unserer hauseigenen Küche dreht sich alles um frische Zutaten, gesunde Mahlzeiten und liebevoll zubereitetes Essen für unsere Bewohnerinnen und Bewohner sowie Gästen und Kinder vom Mittagstisch.

Fachfrau/-mann Hotellerie-Hauswirtschaft EFZ: Hier wird der Blick für das Ganze geschärft – vom gepflegten Zimmer über saubere Wäsche bis zum schön gedeckten Tisch. Ordnung, Hygiene und Gastfreundschaft stehen im Mittelpunkt. Unsere Ausbilderinnen und Ausbilder nehmen sich Zeit, erklären geduldig und lassen die jungen Gäste auch kleine Aufgaben ausprobieren.

Helfen Sie mit – und geben Sie diese Möglichkeit weiter!

Vielleicht ist es genau der Anstoss, den ein Enkelkind, ein Gottekind oder ein Nachbarskind braucht. Wir freuen uns über jede Schnupperanfrage – und begleiten den Berufseinstieg mit viel Engagement.

Interessiert? Melden Sie sich einfach telefonisch oder per E-Mail – wir freuen uns auf junge Gesichter, neugierige Fragen und neue Talente.

Martina Künzler



Anlässe im Fahr

Musikalische Nachmittage

Denn Musik tut einfach gut – ihre Wirkung ist positiv, sie bewegt uns, bringt uns zusammen und schenkt uns neue Energie. Ob zum Mitsingen, Summen oder Tanzen – für jede und jeden ist etwas dabei. Unsere musikalische Welle hat uns wieder einmal berührt: Käthi Zieri verzauberte uns mit ihrer Handorgel und einem besonderen Lied, das sie ihrer Mutter widmete. Frech, flott und voller Schwung brachte der Countrysänger von Wolf Musik aufgeweckte Melodien ins Fahr.



Jonas Straumanns unterhielt das Fahr – etwas stiller, etwas leiser, aber nicht weniger beeindruckend. Seine musikalischen Darbietungen mit Klangschalen waren etwas ganz Besonderes. Keine Schalen für Massagen – nein, seine Hände brachten sie zum Klingen. Töne, die wir uns kaum vorstellen konnten. Wenn er dann zu Udo Jürgens „Ich war noch niemals in New York“ übergeht und die grossen Klangkugeln am Boden wie ein Orchester erklingen lässt, bleibt man staunend und berührt zurück.

Musik bewegt – sie verbindet Menschen, über Generationen hinweg. Jung und Alt treffen sich und genau das macht unsere musikalischen Nachmittage im Fahr so besonders.



Karin Ulrich

Frühlingsfest im Fahrkafi

Mit viel Sonne im Herzen und frühlingshafter Leichtigkeit feierten wir gemeinsam unser Frühlingsfest in der Cafeteria. Für die musikalische Umrahmung sorgte Rudi Bartolini – der junge Mann aus Österreich begeisterte mit stimmungsvollen Schlagern und seinem Charme das Publikum. Als er „Die Sonne über’m Bodensee“ anstimmte, wurden bei vielen Erinnerungen wach – an Spaziergänge entlang des Ufers, an warme Tage voller Licht und Leben.

Auch kulinarisch war der Nachmittag ein Genuss: Verschiedene Fruchtpladen sorgten für frische Frühlingsgefühle auf kulinarischer Seite, dazu gab es einen süßen Schmetterlingsgruss in Form eines liebevoll gestalteten Guetzlis. Bei luftiger Musik und netten Gesprächen genossen Bewohnerinnen, Bewohner und Gäste einen rundum gelungenen Nachmittag. Der Frühling war bei uns im Fahr nicht nur in der Luft – er war auch hör-, schmeck- und spürbar.



Lachen ist die beste Medizin – Clown Massimo zu Besuch

Ein besonderer Gast sorgte kürzlich für strahlende Gesichter, herzhaftes Lachen und leuchtende Augen in unserer Senioreneinrichtung: Gesundheitsclown Massimo war zu Besuch!

Mit roter Nase, Charme und viel Feingefühl begrüßte Massimo die Bewohnenden im Mehrzweckraum. Danach bewegte er sich durch unsere Wohnbereiche – mal leise und beobachtend, mal quirlig und voller Witz. In seinem Gepäck: kleine Spässe, liebevolle Gesten, Musik und vor allem – Menschlichkeit. Er begegnete unseren Bewohnerinnen und Bewohnern auf Augenhöhe, schuf Nähe und zauberte durch kleine Momente grosse Freude. Gerade in einer Umgebung, in der der Alltag oft von Routine geprägt ist, war dieser Besuch eine willkommene Abwechslung. Die Begegnungen mit Massimo berührten – manchmal mit einem Lachen, manchmal mit einem stillen Schmunzeln.

Ein belebter Nachmittag an dem deutlich wurde: Lachen verbindet – und tut einfach gut.

Karin Ulrich



Nichts in der Welt wirkt so ansteckend wie lachen und gute Laune.

Charles Dickens

Musikalischer Ausklang der Woche mit den Riverstones

An einem Freitagabend im April durften wir im Altersheim Fahr ein besonderes Highlight erleben: Die Band The Riverstones war bei uns zu Gast und sorgte mit ihrem Live-Auftritt für einen unvergesslichen Abend.

Mit schwungvollen Rhythmen, bekannten Melodien und viel Herzblut brachten sie frischen Wind in unser Haus – und das zur Abwechslung einmal am Abend, statt wie gewohnt am Nachmittag. Die Bewohnerinnen und Bewohner genossen die Musik sichtlich, sangen mit, klatschten im Takt und ließen sich von der fröhlichen Stimmung anstecken.

Es war ein rundum gelungener und vergnüglicher Ausklang der Woche – lebendig, stimmungsvoll und einfach mal etwas anderes.

Tamani Giorlando





Sternzeichenfeier

Einmal im Monat treffen sich ein paar Bewohnende zum gemeinsamen Mittagessen. Dies nicht wahllos, sondern alle Bewohnerinnen und Bewohner, die im jeweiligen Sternzeichen geboren sind.

Ob Stier, Zwilling oder Löwe – wer in diesem Zeitraum Geburtstag hat, darf sich an diesem besonderen Tag über ein feines Wunschmenü von unserer Menükarte freuen. In geselliger Runde, mit dabei ist auch die Heimleitung Martina Künzler, wird gegessen, geplaudert, gelacht – und das Geburtstagskindsein darf gebührend gefeiert werden, ganz ohne Tamtam, aber mit viel Herz.

Der allgegenwärtige Klassiker, welcher an der Sternzeichenfeier auf den Tisch kommt, ist: Schnitzel und Pommes frites.

Der Saison entsprechend gesellten sich auf Wunsch noch ein paar Spargeln dazu – ein Genuss.

Die Runde bringt nicht nur kulinarische Freude, sondern auch neue Begegnungen und Gespräche unter Gleichgesinnten. Denn wer weiss – vielleicht haben Sternzeichen ja doch mehr gemeinsam, als man denkt?

Martina Künzler





Geburtstage der Fahr Bewohnerinnen und Bewohner

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH ZUM GEBURTSTAG

Mai

08.05.1945	Werner	Rohner	80
08.05.1935	Gerhard	Reibke	90
11.05.1933	Maria	Zanetti	92
12.05.1956	Peter	Tobler	69
18.05.1931	Anna	Lüchinger-Stieger	94
18.05.1937	Ida	Kellenberger	88
26.05.1952	Katharina	Meier	73
27.05.1935	Agnes	Wismer	90
30.05.1937	Ernst	Minder	88



Juni

05.06.1942	Walter	Pötscher	83
15.06.1930	Irmgard	Vorburger	95
15.06.1953	Rosmarie	Kellenberger	72
24.06.1932	Roswitha	Herburger	93
27.06.1934	Catterina	Schalk	91

Juli

06.07.1941	Isolde	Schulz	84
09.07.1944	Gertrud	Hilpertshauser	81
09.07.1944	Peter	Schulte	81
12.07.1945	Rita	Braun	80
12.07.1931	Iduna	Koblet	94
22.07.1936	Roland	Ponticelli	89
24.07.1937	Adelheid	Forrer	88
31.07.1966	Claudia	Rohner	59



Post sorgt für Überraschung

Kurzgeschichte von Peter Eggenberger

Jeden Morgen gegen elf Uhr leere ich meinen Briefkasten. Allerdings traf die Post in letzter Zeit mit einiger Verspätung und oft erst nach dem Mittag ein. Und das ohne erkennbaren Grund.

Dann aber wurde dieser Tage mittels einer postgelben, an meinem Briefkasten hängenden Tragtasche voller Tannzapfen für Klarheit gesorgt. Neugierig öffnete ich das beigelegte Couvert und begann das inliegende Schreiben zu lesen:



Geschätzter Postkunde

Wie Sie aus der Presse erfahren haben, hat die Post 2023 im deutschen Bundesland Thüringen im Landkreis Schmalkalden-Meiningen das 2257 Hektaren umfassende Gebiet des Zillbacher Forstes für den Betrag von 70 Millionen Franken erworben. Eine gute Investition, kann doch damit unser Unternehmen die CO2-Bilanz um jährlich 9000 Tonnen verbessern. Eine höchsterfreuliche Sache zum Wohle unserer Umwelt.

Für die nötigen forstlichen Pflegearbeiten sind wir gezwungen, einen Teil unserer Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für kurzzeitige Einsätze nach Thüringen abzuordnen, was leider vielerorts und auch in St. Margrethen zu einer verspäteten Zustellung von Zeitungen und Briefen geführt hat. Für diese Unannehmlichkeit entschuldigen wir uns heute in aller Form.

Als Dank für Ihr Verständnis und Zeichen des guten Willens beehren wir Sie heute mit einer Post-Tragtasche, gefüllt mit qualitativ erstklassigen Tannzapfen aus unserem Zillbacher Forst. Die wohlriechenden Zapfen eignen sich bestens als atemluftverbesserndes Dekorationsmaterial für Ihre Wohnräume oder als Spielzeug für Ihre Kinder. Natürlich ist unser Gruss aus Thüringen ausgezeichnet auch als „Anzünder“ in Cheminées, Schweden- und Kachelöfen sowie Holzkohlegrills geeignet.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit unseren Thüringer Tannzapfen und grüssen herzlich. Ihre Post

Da ich über weitere Dekorationsmaterial in unserer guten Stube verzichten möchte und über keine mit Holz betriebenen Feuerstellen verfüge, werde ich die Post-Zapfen bei der nächstbesten Gelegenheit im nahegelegenen Wald entsorgen in der Hoffnung, dass den deutschen Tannzapfen eine wohlwollende Aufnahme durch die hiesigen Artgenossen beschieden sei.

Erzählnachmittag im Fahr

Mit Mathias Rüesch auf den Spuren der Wanderhirten - Eine alte Tradition lebt weiter

In der Schweiz gibt es sie noch: die Wanderhirten, die mit ihren Schafherden durchs Land ziehen. Einer, der diese jahrhundertealte Tradition weiterführt, ist Mathias Rüesch aus St. Margrethen. Seit Generationen bewirtschaftet seine Familie einen Bauernhof in Romenschwanden – heute mit Schwerpunkt auf Schafzucht und mit viel Idealismus und Hingabe.



Der Alltag eines Wanderhirten

Das Leben als Wanderhirte ist alles andere als einfach. Wind und Wetter, steile Hänge, vereiste Wege und die ständige Verantwortung für die Tiere prägen den Alltag. Mathias Rüesch führt seine Schafe im Sommer auf die Alp im Kanton Graubünden, wo sie rund hundert Tage in einer grossen Herde mit bis zu 600 Tieren verbringen. Dort sorgt ein Schafhirte mit seinen ausgebildeten Hütehunden dafür, dass die Tiere sicher und gesund bleiben. Auch im Winterhalbjahr sind Wanderherden in der Schweiz unterwegs – etwa 30 Herden ziehen zwischen November und März durch das Mittelland und den Jura. Die Schafe sind kälteresistent und können selbst unter Schnee noch Futter finden. Doch Regen, gefrierende Nässe und Eis können zur Gefahr werden: Nicht selten müssen die Tiere dann zusätzlich gefüttert werden oder die Wanderung wird vorzeitig beendet.

Herausforderungen und Gefahren

Eine der grössten Herausforderungen für die Hirten ist der Schutz vor dem Wolf. Trotz allen Vorsichtsmassnahmen kommt es immer wieder zu Verlusten, besonders nachts. Jeder Verlust schmerzt, denn hinter jedem Tier steckt viel Arbeit und Herzblut. Auch das Durchqueren von Wohngebieten und Strassen verlangt Geduld – nicht nur von den Hirten, sondern auch von den Autofahrern, die sich an das gemächliche Tempo der Herde anpassen müssen.

Familie und Tradition

Mathias Rüesch bewirtschaftet seinen Hof im Nebenerwerb, unterstützt von seiner Familie. Besonders stolz ist er darauf, dass seine Tochter schon früh mithilft und so die Tradition weiterlebt. Die Lämmer werden nach strengen Richtlinien aufgezogen und auf regionalen Märkten verkauft. Die Wolle der Schafe wird zu hochwertigen Produkten verarbeitet – von Matratzen über Teppiche bis hin zu Funktionskleidung.

Ein Beitrag für Natur und Gesellschaft

Auch wenn die Zahl der Wanderhirten in der Schweiz stetig abnimmt, zeigen Menschen wie Mathias Rüesch, wie wertvoll diese Tradition für Natur, Tiere und Gesellschaft ist. Mit viel Ausdauer, Liebe zur Natur und grossem Verantwortungsbewusstsein führt er ein Stück Schweizer Kultur in die Zukunft - und vielleicht auch in die Herzen der nächsten Generation.

Karin Ulrich

Smoothie Kurs mit Vreny

Ein besonderer Genuss stand im Mittelpunkt des gesunden Nachmittags im Fahr. Als kleiner Reminder für die eigene Gesundheit organisierte Manuela Sulser einen vitamingeladenen Kurs. Mit viel Fachwissen und Begeisterung führte Vreny Egger die Teilnehmenden in die Kunst der Smoothie-Zubereitung ein und zeigte, wie einfach gesunde Ernährung in den Alltag integriert werden kann.

Besonders die grünen Smoothies sorgten für Überraschung – von frischen Kräutern über vitaminreiche Zutaten bis hin zu perfekt abgestimmten Rezepturen. Neben wertvollen Tipps zur Zubereitung vermittelte Vreny auch fundiertes Wissen über die Pflanzenwelt, die gerade in voller Blüte steht. Ein wertvoller Input voller Inspiration, neuen Erkenntnissen und natürlich leckeren Kostproben.



Klangschalenmassage – Momente der Ruhe und Entspannung

Warum eine Klangschalenmassage?

- Entspannung von Kopf bis Fuss
- Unterstützung bei Schlaflosigkeit
- Förderung des allgemeinen Wohlbefindens

Claudia Fink besucht uns im Fahr mit ihren Klangschalen. Wir sind neugierig – und mit ein wenig Skepsis versammeln sich die Bewohnenden im Mehrzweckraum. Claudia beginnt mit einem „Waldspaziergang“ – begleitet von sanften Klängen und Melodien, die sie mit einem Gong und den Schalen erzeugt. Die Atmosphäre ist ruhig, fast ehrfürchtig. Einige haben die Augen geschlossen und ich frage mich im Stillen, ob schon jemand eingeschlafen ist.



Sie erklärte uns die verschiedenen Klangschalen und deren Wirkung: Die Gelenkschale lockert die Muskulatur, die Herzschale kann den Kreislauf regulieren, die Fusschale – die Grösste von allen – stimuliert über die Füsse den ganzen Körper. Die kleinste Schale ist für den Kopf gedacht, um Gedanken zu ordnen.

Einige sind mutig und probieren es direkt aus. Andere bleiben zurückhaltend oder skeptisch. Eine Bewohnerin zeigt zunächst ihr Unbehagen – doch als die Schale sanft auf ihren Körper gelegt wird, spürt sie den Klang und die Vibration. Diese Erfahrung zeigt, wie sensibel wir – trotz körperlichen Einschränkungen – auf äußere Reize reagieren. Bei Teilnehmenden im Rollstuhl platzierte Claudia Fink die Schalen auf den Oberschenkeln. Die angenehme Vibration fördert die Durchblutung – ein wohlig warmes Gefühl breitet sich aus. Wir lernen wieder, unseren Körper bewusst zu spüren.

Schliesslich steht die grosse Fusschale bereit. Wer traut sich? Zwei besonders mutige Teilnehmer ziehen die Schuhe aus und stellen sich hinein. Der Gong erklingt kräftig und die Vibration ist bis in die Haarwurzeln spürbar.

Ein besonderer Nachmittag im Fahr geht zu Ende – mit neuen Eindrücken, gemischten Gefühlen und einer wohltuenden Leichtigkeit.

Danke Claudia, für diese bereichernde Begegnung mit der Klangschalenmassage – einer ganz besonderen Art der Entspannung.

Karin Ulrich

Frühlingsrezept aus der Fahr Küche

Erdbeertiramisu

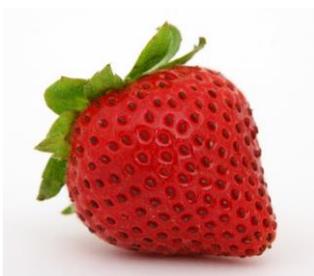
Zutaten für 4 Portionen

- 300g Erdbeeren
- 3EL Rohrzucker
- 3 Stangen Rhabarber
- 250g Mascarpone
- 250g Quark
- 1 Vanilleschote
- 150g Amarettini
- 1EL frische Minze



Zubereitung

1. Die Erdbeeren mit 2EL Rohrzucker in einem Topf bei niedriger Hitze erwärmen. Mit dem Mixstab pürieren und abkühlen lassen.
2. Den Rhabarber schälen und in kleine Stücke schneiden. In einem Topf mit etwas Wasser und 1EL Zucker kurz aufkochen und anschliessend abkühlen lassen.
3. Die Mascarpone mit dem Quark verrühren. Falls die Masse zu fest sein sollte, kann auch noch Naturjoghurt hinzugefügt werden. Die Vanilleschote auskratzen und unterrühren.
4. In einer grossen Schale oder in mehreren kleinen Gläschen die Amarettini so am Boden verteilen, dass der Boden bedeckt ist. Die Hälfte des Erdbeerpürees darüber verteilen.
5. Anschliessend die Hälfte der Mascarpone-Quark-Creme darauf verteilen. Darüber die Hälfte des Rhabarbers geben. Anschliessend wieder mit den Amarettini von vorne beginnen.
6. Diesen Ablauf wiederholen. Die oberste Schicht sollten Rhabarber-Stückchen sein.
7. Das Tiramisu für mindestens 1 Stunde im Kühlschrank durchziehen lassen.



Siad Graber (Lernender Koch)

Neues aus dem Fahr-Team

Herzlich willkommen und einen erfolgreichen Start

01.03.2025	Sebastian Zwartek	Koch
01.03.2025	Bianca Wernli	Köchin
15.03.2025	Lucia Pinho	Mitarbeiterin Hotellerie
17.03.2025	Adrian Fiedler	Lernender FaGE
01.04.2025	Elijah Obrist	Praktikant Pflege und Betreuung
07.04.2025	Lona Lafortune	Praktikantin Gastronomie
14.04.2025	Chiara Steiger	Pflegefachfrau HF
14.04.2025	Jil Veraguth	Pflegefachfrau HF
15.05.2025	Ana Kuzmanoska	Mitarbeiterin Gastronomie
01.06.2025	Sabine Nägele	Teamleitung Dachgarten
01.06.2025	Antonino Mannino	Leitung Gastronomie
01.06.2025	Adrian Lehner	Mitarbeiter Aktivierung/Hotellerie

Auf Wiedersehen und alles Gute

31.03.2025	Kim Seitz	Fachfrau Gesundheit
31.03.2025	Sarina Goertz	Köchin
31.03.2025	Joel Turnheer	Koch
30.04.2025	Elisabeth Schöffeler	Teamleitung Dachgarten
30.06.2025	Walter Madertoner	Leitung Gastronomie
31.07.2025	Heike Werner	Fachfrau Betreuung Nachtdienst
31.07.2025	Karin Ulrich	Fachfrau Aktivierung



Jubiläen

Michelle Anhorn – Engagement und Kompetenz im Fahr

Seit ihrem Start als Praktikantin am 16. April 2000 hat Michelle Anhorn eine beeindruckende Karriere im APH Fahr aufgebaut. Nach ihrer Ausbildung zur Pflegeassistentin setzte sie ihren Weg mit viel Elan fort und schloss 2018 die Weiterbildung zur Fachfrau Gesundheit erfolgreich ab.

Heute ist sie als stellvertretende Teamleiterin Pflege in der Wohngruppe Orchidee tätig. Ihr umfassendes Fachwissen, ihre Erfahrung und ihr stetiger Lernwille – besonders in den Bereichen Kinästhetik und Pflegedokumentation – machen sie zu einer unverzichtbaren Stütze des Teams. Mit ihrer direkten, fröhlichen Art bringt sie positive Energie in den Arbeitsalltag und begegnet Herausforderungen stets mit Tatkraft oder kreativen Lösungen.



Jubiläum: 10 Jahre Engagement von Manuela Sulser

Menschen machen Unternehmen zu dem, was sie sind. Dieses Zitat trifft genau auf Manuela zu – eine Persönlichkeit, die unser Haus massgeblich geprägt hat.

Seit 10 Jahren setzt sie sich mit aussergewöhnlichem Engagement für den HR-Bereich ein und trägt entscheidend zur positiven Entwicklung bei. Ihre Organisationstalente zeigen sich besonders in liebevoll geplanten Mitarbeiterausflügen, individuellen Jubiläums- und Geburtstagsgeschenken sowie ihrer wertschätzenden Art, den Menschen im Unternehmen Aufmerksamkeit zu schenken. Doch ihr Einsatz geht weit über das hinaus: Sie hat stets ein offenes Ohr für die Anliegen unserer Mitarbeitenden und bringt mit ihrem Innovationsgeist frische Impulse ins Unternehmen, zum Wohle der wertvollen Ressource, unseren Mitarbeitenden.



Wir danken Michelle Anhorn und Manuela Sulser für ihre Verbundenheit, ihren Einsatz und die Inspiration, die sie tagtäglich einbringen. Das Engagement der beiden prägt das Fahr und wir freuen uns auf viele weitere, gemeinsame Jahre!

Abschied in die Pension– Elisabeth Schöffeler

Nach über 40 Jahren im APH Fahr tritt Elisabeth Schöffeler im März ihren wohlverdienten Ruhestand an. Seit ihrem Eintritt am 1. August 1983 hat sie als Krankenschwester und Wohngruppenleitung mit aussergewöhnlichem Engagement unzählige Bewohnende und Mitarbeitende begleitet, geprägt und unterstützt. Sie hat zahlreiche Entwicklungen im Haus miterlebt – von baulichen Veränderungen bis hin zu Führungswechseln – und war stets ein fester Bestandteil unserer Gemeinschaft. Mit ihrer ruhigen Art, ihrer Erfahrung und ihrem tiefen Verständnis für die Bedürfnisse der Menschen hat sie viel bewirkt: Sie hat nicht nur gepflegt und betreut, sondern auch für viele Trost, Geborgenheit und wertvolle Orientierung geschaffen.



Über die Jahre hinweg hat Schwester Elisabeth, wie sie liebevoll genannt wird, eine Vielzahl von Geschichten und Erinnerungen gesammelt. Kein Winkel des Hauses ist ihr fremd, keine Herausforderung war ihr je zu gross. Ihr Wissen, ihre Fürsorge und ihr grossartiger Einsatz haben das Leben vieler Menschen bereichert. Ihr Einfluss reicht weit über ihre eigentlichen Aufgaben hinaus – sie hat Menschen unterstützt, Beziehungen aufgebaut und den Geist unseres Hauses aktiv mitgestaltet.

Nun beginnt für sie ein neuer Lebensabschnitt – einer, in dem die Natur, der Garten und die kleinen Freuden des Lebens im Mittelpunkt stehen. Nach all den Jahren der Hingabe wünschen wir ihr, dass sie diese Zeit in vollen Zügen geniessen kann.

Von Herzen danken wir ihr für ihre Loyalität, ihr unermüdliches Engagement und all die wertvollen Momente, die sie im APH Fahr hinterlassen hat.

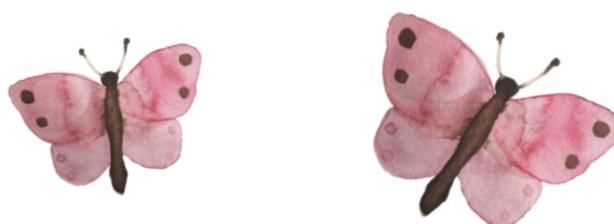
Martina Künzler

Dankeschön

Herzlich Willkommen im Alters- und Pflegeheim Fahr

Neueintritte

18.03.2025	Veronika Wagner	Wohngruppe Dachgarten
18.03.2025	Elisabeth Wagner	Wohngruppe Dachgarten
23.03.2025	Peter Schnellmann	Wohngruppe Orchidee
14.05.2025	Roswitha Herburger	Wohngruppe Orchidee



Vierbeiniger Zuzug im Fahr

Die letzten Tage gab es im Fahr weitere "Neuzuzüge". Seit Mitte Mai beleben zwei Zwergziegen das Altersheim. Die Brüder Elvis und Roger betreuen bereits seit geraumer Zeit die Hühner sowie die Hasen. Mit viel Liebe und Erfahrung werden die Tiere gehegt und gepflegt. Die Idee, zwei Geissli im Fahr zu beherbergen, stiess im Team auf grosse Begeisterung. Jetzt ist der technische Dienst beschäftigt, den Vierbeinern ein liebevolles Plätzchen zu kreieren.



Veranstaltungen im Fahr

Mai

Donnerstag 15. Mai 2025	15.00 Uhr	Filmnachmittag mit Kurt Tischhauser
Freitag 23. Mai 2025	15.00 Uhr	Musik im Fahrkafi Bunte Melodien mit Hansrudi Lei

Juni

Dienstag 3. Juni 2025	12.00 Uhr	Seniorenzmittag im Fahrkafi für Fr. 12.00 Bitte telefonisch reservieren
Mittwoch 4. Juni 2025	15.00 Uhr	Musik im Fahrkafi Auftritt von Eddy mit Kaffee und Kuchen
Donnerstag 5. Juni 2025	15.00 Uhr	Singen im Fahrkafi mit Rosy Zeiter
Donnerstag 12. Juni 2025	15.00 Uhr	Filmnachmittag mit Kurt Tischhauser
Samstag 14. Juni 2025	14.30 Uhr	Auftritt im Fahrkafi/Garten Flamenco Kindergruppe
Freitag 20. Juni 2025	14.30 Uhr	Musik im Fahrkafi/Garten mit dem Alleinunterhalter Reneo



Der Frühling

Die Sonne glänzt, es blühen die Gefilde,
die Tage kommen blütenreich und milde,
der Abend blüht hinzu, und helle Tage gehen,
vom Himmel abwärts, wo die Tag' entstehen.

Das Jahr erscheint mit seinen Zeiten
wie eine Pracht, wo sich Feste verbreiten,
der Menschen Tätigkeit beginnt mit neuem Ziele,
so sind die Zeichen in der Welt, der Wunder viele.

Friedrich Hölderlin (1770-1843)

Juli

Dienstag 1. Juli 2025	12.00 Uhr	Seniorenmittag im Fahrkafi für Fr. 12.00 Bitte telefonisch reservieren
Donnerstag 3. Juli 2025	15.00 Uhr	Singen im Fahrkafi mit Rosy Zeiter
Freitag 11. Juli 2025	15.00 Uhr	Musik im Fahrkafi Musikalische Weltreise mit Elena & Dimitri
Freitag 25. Juli 2025	14.30 Uhr	Lottonachmittag im Mehrzweckraum Spiel, Spass und grossartige Gewinne

August

Freitag 1. August 2025	11.30 Uhr	1. Augustfeier Musik und Grillen im Garten
Dienstag 5. August 2025	12.00 Uhr	Seniorenmittag im Fahrkafi für Fr. 12.00 Bitte telefonisch reservieren
Donnerstag 14. August 2025	15.00 Uhr	Filmnachmittag mit Kurt Tischhauser

Änderungen und Ergänzungen können Sie aktuell auf unserer Homepage www.fahr-stmargrethen.ch einsehen.

Tanz der Schmetterlinge

Leise tanzen, kaum zu fassen, bunte Flügel, leicht wie Luft – Schmetterlinge, zarte Träume, fliegen durch den Blütenduft. Sie umkreisen Tulpenkelche, setzen sich auf grünes Blatt, scheinen fröhlich, ohne Sorgen, weil der Frühling sie erwacht. Ein Moment voll Zauberwesen, leicht wie Seide, bunt wie Licht und als würden sie uns sagen: „Vergiss das Staunen heute nicht.“





In Gedenken

In stiller Trauer denken wir an die verstorbenen Bewohnerinnen und Bewohner



Josef Zellweger
14.12.1937 – 11.03.2025



Rosa Isabella
12.12.1939 – 14.03.2025



Maria Wapf
28.08.1941 – 31.03.2025

*„Wenn die Sonne des Lebens untergeht,
leuchten die Sterne der Erinnerung.“*

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

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:
Mitte August 2025

