



st margrethen
Alters- und Pflegeheim Fahr

Fahr-Zytig

220. Ausgabe der Fahr-Zytig



Winter 2025 / 2026

"Ein weisser Mantel legt sich über die Welt, wenn der Winter sie in seinen Händen hält."



Inhaltsverzeichnis

Gedanken der Heimleitung	3
Aus dem Fahr	4
Dankeschön-Anlass der Fahrfreunde	6
Stille Wintertage – lebendiges Fahr	8
Musikalische Nachmittage – Klangvolle Begegnungen.....	12
Aus den Bereichen	13
Workshops – gemeinsames Lernen	15
Neues aus dem Fahr-Team	17
Geburtstage der Fahr Bewohnerinnen und Bewohner	19
Herzlich Willkommen im Fahr.....	20
Veranstaltungen im Fahr.....	21
Katholische Kirche	22
Evangelische Kirche.....	22
In Gedenken	23
Frühlingsbeginn.....	24





Gedanken der Heimleitung

Geschätzte Leserschaft

„Im Winter liegt eine besondere Stille über der Welt – eine Zeit, um zurückzublicken und neue Hoffnung zu sammeln.“

Wenn wir auf die vergangenen Wintermonate im Fahr zurückblicken, denken wir an viele besinnliche und gemeinschaftliche Momente. Unsere Weihnachtsfeier brachte Bewohnerinnen, Bewohner und Mitarbeitende zusammen, beim Guetzlibacken erfüllte der Duft von Zimt und Vanille unsere Räume und beim geselligen Anstossen auf das Jahr 2026 konnten wir gemeinsam auf Vergangenes zurückblicken und auf Kommendes hoffen. Solche Augenblicke der Begegnung und Wärme sind es, die unseren Alltag im Fahr besonders machen.

Mit dem neuen Jahr richten wir den Blick nach vorne. 2026 wird ein Jahr mit wichtigen Projekten und Entwicklungen. Ein zentraler Meilenstein ist die Sanierung des Hauses Rosengarten, mit der wir Tradition bewahren und gleichzeitig die Zukunft gestalten. Gleichzeitig arbeiten wir an neuen Konzepten und Angeboten für das Fahr, um unseren Bewohnerinnen und Bewohnern weiterhin ein lebendiges und abwechslungsreiches Umfeld zu bieten. Auch unsere traditionellen Feste und Aktivitäten werden ihren festen Platz behalten – sie sind ein wichtiger Teil unseres gemeinschaftlichen Lebens und tragen dazu bei, das Fahr mit Leben zu füllen. Ein besonderes Augenmerk legen wir im kommenden Jahr zudem auf die Gesundheit unserer Mitarbeitenden. Mit Ergonomieschulungen, Workshops und weiteren Massnahmen möchten wir dazu beitragen, die Mitarbeitenden in ihrer täglichen Arbeit zu stärken und ihre Gesundheit langfristig zu fördern.

Gleich zu Beginn des Jahres hat uns die Softwareumstellung unseres Pflegeanbieters intensiv beschäftigt. Diese Phase hat deutlich gemacht, wie stark wir im Alltag von funktionierenden digitalen Systemen abhängig sind. Umso mehr freut es uns, dass inzwischen wieder alles zuverlässig läuft und die Abläufe sich stabilisiert haben. Ein weiterer wichtiger Schritt für das Jahr 2026 ist die angestrebte Palliative-Care-Zertifizierung. Sie steht für unseren Anspruch, Menschen auch in besonders sensiblen Lebensphasen mit hoher fachlicher Kompetenz, Würde und Menschlichkeit zu begleiten.

Im Februar durften wir beim Dankes Anlass all jenen unsere Wertschätzung ausdrücken, die das Fahr auf vielfältige Weise unterstützen – sei es in der Freiwilligenarbeit, als Dienstleister oder als Wegbegleiter unseres Hauses. Dieses Engagement ist für uns von unschätzbarem Wert und trägt wesentlich dazu bei, dass das Fahr ein Ort der Gemeinschaft und des Miteinanders bleibt.

So wie der Winter eine Zeit der Ruhe und Besinnung ist, ist er auch eine Zeit der Vorbereitung auf Neues. Mit Dankbarkeit für das Vergangene und Zuversicht für das Kommende gehen wir gemeinsam in das Jahr 2026.

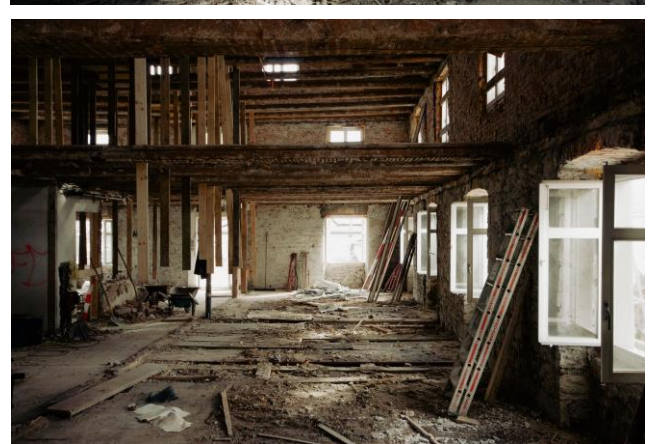
Herzlichst
Martina Künzler

Aus dem Fahr

Einblicke in den neuen Rosengarten – Der Startschuss zur Sanierung

Im ehemaligen Bürgerheim der Gemeinde St. Margrethen, dem Haus Rosengarten, hat sich in den vergangenen Wochen viel bewegt. Schritt für Schritt wurde das Gebäude sorgfältig entkernt, um den Weg für die umfassende Sanierung freizumachen. Mit dem Abschluss der Entkernungsarbeiten beginnt nun die nächste Phase: die Komplettsanierung. Sie bildet das Fundament für einen modernen, funktionalen und zugleich einladenden Rosengarten, der den Bedürfnissen der Gemeinde auch in den kommenden Jahrzehnten gerecht wird.

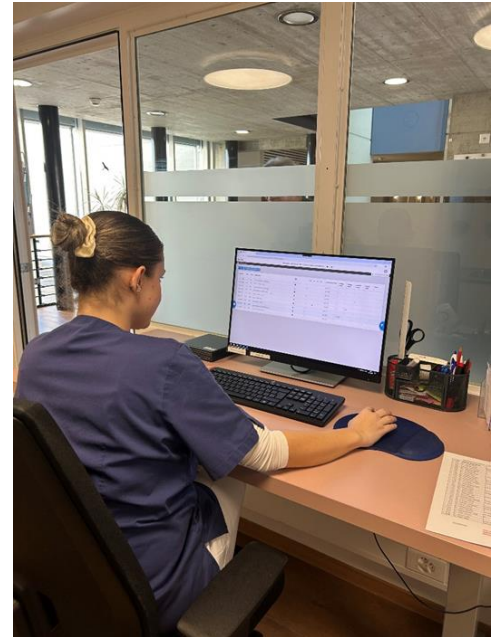
Die folgenden Bilder geben einen ersten Eindruck davon, wie sich das Gebäude im Inneren verändert hat und welche Schritte bereits umgesetzt wurden.



Erfolgreiche Umstellung der Pflegesoftware

Gleich zu Beginn des neuen Jahres stand im Fahr ein grösseres Projekt an: Unsere Pflegesoftware wurde in zwei Etappen erneuert und aktualisiert. Bereits im November hatten die Mitarbeitenden die entsprechenden Schulungen besucht, um sich auf die Umstellung vorzubereiten.

Der Start verlief zunächst etwas holprig, da es bei einigen Schnittstellen zu technischen Schwierigkeiten kam. Diese konnten jedoch rasch behoben werden. Inzwischen läuft das neue System stabil und erleichtert die tägliche Arbeit spürbar. Mit der modernisierten Pflegedokumentation verfügen wir nun über ein zeitgemässes und übersichtliches Arbeitsinstrument, das die Qualität unserer Pflegearbeit weiterhin unterstützt.



Austausch am Bewohnerstammtisch – gemeinsam informiert und im Gespräch

Einmal im Monat lädt die Heimleitung zum Bewohnerstammtisch ein – ein offenes Forum, an dem alle Bewohnenden herzlich willkommen sind. Dieser Austausch bietet die Gelegenheit, in gemütlicher Runde miteinander ins Gespräch zu kommen und sich über aktuelle Themen im Haus zu informieren.

Martina Künzler und sowie der Leiter Pflege und Betreuung, Alexander Raggl berichten dabei über laufende Entwicklungen, aktuelle Anliegen und zukünftige Projekte im Heim. So erhalten die Bewohnenden aus erster Hand Einblick in das, was geplant ist, was sich verändert und welche Schritte als Nächstes anstehen.

Genauso wichtig ist jedoch der gegenseitige Austausch. Die Teilnehmenden können Fragen stellen, Themen ansprechen, Wünsche äussern oder auch kritisch nachhaken. Dieser Dialog ist ein wertvoller Bestandteil unserer Zusammenarbeit und hilft uns, Bedürfnisse frühzeitig zu erkennen und gemeinsam Lösungen zu finden.

Der Bewohnerstammtisch schafft Raum für Transparenz, Mitgestaltung und ein gutes Miteinander – und trägt dazu bei, dass sich alle gehört und ernst genommen fühlen.



Verstärkung in der Aktivierung

Auch in der Aktivierung gibt es erfreuliche Neuigkeiten: Freddy Gobbo unterstützt neu das Fahr im Bereich Aktivierung. Gemeinsam mit Adrian Lehner sorgen sie dafür, dass im Fahr ein abwechslungsreiches und lebendiges Programm angeboten werden kann. Freddy Gobbo bringt langjährige Erfahrung in der Begleitung und Betreuung von Menschen als Arbeitsagoge mit. Zusätzlich verfügt er über ausgeprägte musikalische, gestalterische und rhythmische Fähigkeiten, die er im Fahr gezielt in der Aktivierung einbringen möchte. Seine Verbundenheit zum Dorf spricht ebenfalls für ihn und unterstreicht seine Motivation, sich nachhaltig im Fahr zu engagieren.



Adrian und Freddy sind während der Woche abwechselnd und teilweise gemeinsam im Einsatz und kümmern sich um Aktivitäten und Beschäftigungsangebote für unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Neben bewährten Angeboten sind künftig auch Ausflüge, Einkaufsfahrten oder Theaterbesuche geplant. Mit viel Engagement und neuen Ideen möchten sie für Bewegung, Begegnungen und schöne gemeinsame Erlebnisse im Alltag sorgen. Unser regelmässiges Angebot finden Sie auf unserer Homepage.

Rätselfragen

- Ich bin im Winter ein glitzerndes Kleid, im Frühling aber nur noch eine nasse Erinnerung. *Wer bin ich?*
- Ich bin ein Geräusch, das im Winter schläft, im Frühling aber überall zu hören ist – manchmal sogar zu früh am Morgen. *Was bin ich?*
- Ich bin im Winter unsichtbar, im Frühling aber ein bunter Teppich. *Was bin ich?*
- Ich bin ein Tier, das im Winter schnarcht und im Frühling schmatzt. *Wer bin ich?*
- Ich bin klein, gelb und kündige den Frühling an – aber ich bin kein Küken. *Wer bin ich?*
- Ich bin ein Mann, der im Winter groß und stolz ist, im Frühling aber immer kleiner wird. *Wer bin ich?*

Die Lösungen liegen in der Cafeteria oder bei unserem Aktivierungsteam bereit.

Dankeschön-Anlass der Fahrfreunde

Im Februar durften wir unsere freiwilligen Mitarbeitenden und Fahr-Freunde zu einem besonderen Dankeschönabend einladen. Unter dem Leitgedanken des afrikanischen Sprichworts „Viele kleine Leute an vielen kleinen Orten, die viele kleine Schritte tun, können das Gesicht der Welt verändern“ wollten wir all jenen unsere Wertschätzung aussprechen, die mit ihrem Engagement, ihrer Zeit und ihrer Hilfsbereitschaft den Alltag im Fahr bereichern. In gemütlicher Atmosphäre genossen die Gäste ein hervorragend zubereitetes Viergangmenü.



Der Abend bot viel Raum für Gespräche, Begegnungen und einen gemeinsamen Rückblick auf das vergangene Jahr. Dabei wurde einmal mehr spürbar, wie wichtig die vielen kleinen und grossen Beiträge unserer Freiwilligen für das Leben im Fahr sind.

Auch der neue Gemeindepräsident, Armin Hanselmann, richtete einige Worte an die Anwesenden. Er bedankte sich herzlich für das grosse Engagement der Freiwilligen und betonte, wie wertvoll diese Arbeit nicht nur für das Fahr, sondern auch für die gesamte Gemeinde ist. Gleichzeitig nutzte er die Gelegenheit, um über aktuelle Projekte und Entwicklungen im Dorf zu informieren und einen Ausblick auf kommende Vorhaben zu geben.

Der Abend stand ganz im Zeichen von Dankbarkeit, Begegnung und Wertschätzung. Es war uns eine grosse Freude, all jenen einmal bewusst „Danke“ zu sagen, die mit ihren vielen kleinen Schritten dazu beitragen, dass das Fahr ein lebendiger und herzlicher Ort bleibt.



Stille Wintertage – lebendiges Fahr

Wenn der Samichlaus ins Fahr kommt

Am 6. Dezember bekam das Fahr besonderen Besuch: Der Samichlaus kam zusammen mit dem Schmutzli zu uns. Mit ihrem Leiterwägeli brachten sie prall gefüllte Säckli mit feinen Leckereien für unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Aus seinem goldenen Buch erzählte der Samichlaus mit einem Augenzwinkern von einigen Ereignissen des vergangenen Jahres. Zur Freude aller blieb die Rute jedoch beim Schmutzli – und niemand musste mitkommen.



Genuss und Begegnungen am Klausmarkt

Auch am diesjährigen Klausmarkt war das Fahr wieder mit einem liebevoll gestalteten Stand vertreten. Dank dem grossen Einsatz unserer Mitarbeitenden konnten viele selbstgemachte Köstlichkeiten und schöne Handarbeiten angeboten werden: feine Knabberereien, Bratapfellikör, Guetzi, selbstbemalte Vogelhäuschen, warme Socken und vieles mehr. Besonders beliebt waren unser Glühgin und der warme Apfelsaft, welche zahlreiche Marktbesucherinnen und Marktbesucher an unseren Stand lockten. Ein gelungener Anlass, der das Fahr auch ausserhalb unseres Hauses sichtbar machte.



Ein festlicher Weihnachtsabend

An unserer traditionellen Weihnachtsfeier kamen Bewohnerinnen, Bewohner und Mitarbeitende zusammen, um gemeinsam einen festlichen Abend zu verbringen. Für eine besonders stimmungsvolle Atmosphäre sorgten die Kinder des Schulhauses Rosenberg mit ihren Weihnachtsliedern. Zwei junge Künstler bewiesen zudem grossen Mut und begeisterten das Publikum mit ihren Instrumenten und wunderschönen Klängen.

Auch kulinarisch wurde der Abend zu einem Genuss: Ein feines Menü mit Suppe, Hauptgang und einer abwechslungsreichen Dessertvariation fand grossen Anklang. Besinnliche Worte sprach der Pfarreibeauftragte Reinhard Knirsch und lud damit zu einem Moment der Ruhe und Einkehr ein.

Besondere Aufmerksamkeit erhielten auch die Abschiedsworte von Reto Friedauer, der sein Amt Ende Januar niederlegte und sich mit warmen Worten verabschiedete. Zum krönenden Abschluss überraschte uns die Musikgesellschaft St. Margrethen mit einem Weihnachtstündchen. Ein Abend voller Musik, Begegnungen und festlicher Stimmung, der vielen noch lange in Erinnerung bleiben wird.



Tanzend ins neue Jahr

Am Silvesternachmittag wurde im Fahr schwungvoll ins neue Jahr hineingefeiert. Für die passende musikalische Unterhaltung sorgte Guido Specker, der mit bekannten Melodien und beschwingten Klängen zum Mitsingen und Tanzen einlud. Bei einem feinen Glas Sekt genossen Bewohnerinnen und Bewohner die festliche Atmosphäre und stiessen gemeinsam auf das kommende Jahr an. Ein fröhlicher und stimmungsvoller Jahresabschluss.



Krönung am Dreikönigstag

Am 6. Januar durfte das Fahr gleich mehrere Königinnen und Könige feiern. Beim gemeinsamen Frühstück wurden die traditionellen Dreikönigsbrötli geteilt – und natürlich warteten alle gespannt darauf, wer den versteckten König findet. Die Freude war gross, als gleich mehrere Bewohnerinnen und Bewohner zur Königin oder zum König gekrönt wurden. Ein feiner und geselliger Start in den Tag, der allen ein Lächeln ins Gesicht zauberte.



Fasnachtsfreude im Fahr

Zur Fasnachtszeit wurde es im Fahr bunt und fröhlich. Girlanden schmückten die Räume, fasnächtliche Köstlichkeiten wurden serviert und viele Mitarbeitende erschienen in kreativen Verkleidungen. Die ausgelassene Stimmung steckte alle an und sorgte für einen heiteren Nachmittag.

Der Höhepunkt war der Besuch der Guggenmusik, die mit ihren kräftigen Klängen und ihrer mitreissenden Energie für beste Fasnachtsstimmung sorgte. Es wurde geklatscht, gelacht und mitgewippt – ein rundum gelungener Anlass, der viel Freude brachte.



Musikalische Nachmittage – Klangvolle Begegnungen

Hackbrettklänge und Appenzeller Humor

Hans Sturzenegger begeisterte unsere Bewohnerinnen und Bewohner mit seinem Hackbrettspiel. Mit viel Gefühl und Können entlockte er seinem Instrument traditionelle Melodien, die sofort eine heimelige Atmosphäre entstehen liessen.

Zwischen den Musikstücken sorgte er mit Appenzeller Sprüchen und humorvollen Geschichten immer wieder für herzhaftes Lachen. Die Mischung aus Musik und Witz kam beim Publikum sehr gut an und machte den Nachmittag zu einem rundum gelungenen Erlebnis.



Bekante Melodien am Klavier

Mit viel Gespür für Stimmung und Publikum spielte Eddy Baumgartner bekannte Melodien auf dem Klavier. Viele der Stücke weckten Erinnerungen und luden zum Mitsummen und Mitklatschen ein.

Die vertrauten Klänge erfüllten den Raum und sorgten für eine angenehme und entspannte Atmosphäre. Ein musikalischer Nachmittag, der vielen Freude bereitet und schöne Erinnerungen wachrief.

Tanz und Gesang mit den Sonny Boys

Für schwungvolle Unterhaltung sorgten die Sonny Boys. Mit ihren Liedern brachten sie viel Bewegung und gute Stimmung ins Fahr. Bekannte Melodien luden zum Mitsingen ein und einige Bewohnerinnen und Bewohner liessen es sich nicht nehmen, auch das Tanzbein zu schwingen.



Aus den Bereichen

Rezept aus der Fahrküche: Zimtfladen

1 Kuchenblech 32cm Durchmesser

Zutaten

Für den Kuchenteig

- 200g Mehl
- 1 Prise Salz
- 75g Butter, kalt
- 1 dl Wasser

Für die Füllung

- 200g Zucker
- 2 Eier
- 2.5 dl Vollrahm
- 2 EL Zimt
- 1 TL Nelkenpulver
- 150g Mehl
- 1 TL Backpulver
- 3 EL Himbeerkonfitüre



Zubereitung

Teig:

Mehl und Salz in einer Schüssel mischen. Butter begeben, von Hand zu einer gleichmässigen krümeligen Masse verreiben. Wasser dazu giessen, rasch zu einem weichen Teig zusammenfügen, nicht kneten. Teig flach drücken, zugedeckt ca. 30 Min. kühl stellen.

Füllung:

Zucker und Eier mit den Schwingbesen in einer Schüssel rühren, bis die Masse schaumig ist. Rahm und Gewürze darunter rühren. Mehl mit dem Backpulver mischen, begeben, daruntermischen.

Teig auf wenig Mehl rund auswallen, in das mit Backpapier belegte Blech legen. Boden mit einer Gabel dicht einstechen. Mit Himbeerkonfitüre bestreichen. Füllung darauf verteilen.

Bei 180°C ca. 35 Minuten backen.

Tipp aus der Fahr-Küche – am besten Frisch gebacken geniessen!

Zivildienst im Altersheim – Ein Blick hinter die Kulissen

Zivildienstleistende sind aus dem Alltag unseres Altersheims kaum wegzudenken. Sie unterstützen das Team in vielen Bereichen und tragen mit ihrem Einsatz wesentlich dazu bei, dass der Betrieb reibungslos funktioniert und sich unsere Bewohnerinnen und Bewohner gut aufgehoben fühlen.

Zu ihren täglichen Aufgaben gehört unter anderem die Verteilung der Post, damit jede Bewohnerin und jeder Bewohner zuverlässig ihre persönlichen Briefe und Sendungen erhält. Ebenso übernehmen sie Fahrdienste zu Arztterminen, Therapien oder kleinen Einkäufen – eine wertvolle Unterstützung, die Mobilität und Selbstständigkeit ermöglicht.

Auch im technischen Bereich sind die Zivis wichtige Helfer: Sie führen Wartungsarbeiten an Rollatoren und Rollstühlen durch, unterstützen den technischen Unterhalt und packen bei Umgebungsarbeiten wie Fetzen, Jäten oder dem Schneiden von Büschen tatkräftig mit an.

Im Haus selbst helfen sie bei Botengängen, etwa beim Transport von Medikamenten und übernehmen Entsorgungs- und Abfallarbeiten, die im Hintergrund viel zur Ordnung und Sicherheit beitragen. Wenn ein Bewohnerzimmer geräumt oder für einen Neueinzug vorbereitet werden muss, sind die Zivis ebenfalls zur Stelle und sorgen dafür, dass alles zügig und sorgfältig erledigt wird.

Ihr Einsatz ist vielseitig, verantwortungsvoll und für unser Heim von grossem Wert. Mit ihrem Engagement bringen sie frischen Wind, Hilfsbereitschaft und oft auch ein Lächeln in den Alltag unserer Bewohnerinnen und Bewohner.

Angelo Primerano



Workshops – gemeinsames Lernen

Schulung Pflegedokumentation – Qualität beginnt bei der Dokumentation

Eine präzise und aktuelle Pflegedokumentation ist ein zentraler Bestandteil professioneller Pflege. Sie bildet die Grundlage für eine sichere Versorgung, ermöglicht eine nachvollziehbare Kommunikation im Team und stellt sicher, dass individuelle Bedürfnisse der Bewohnerinnen und Bewohner erkannt und berücksichtigt werden. Fehler oder Lücken in der Dokumentation können hingegen zu Missverständnissen, unklaren Abläufen oder sogar Risiken in der Versorgung führen.

Um die Qualität weiter zu stärken, führte Carol Eugster eine interne Schulung zur Verbesserung der Pflegedokumentation durch. Die Mitarbeitenden setzten sich dabei intensiv mit praxisnahen Beispielen auseinander, reflektierten bestehende Abläufe und erarbeiteten gemeinsam Optimierungsmöglichkeiten. Besonders im Fokus standen die Themen Transparenz, Nachvollziehbarkeit, Ressourcenorientierung und rechtliche Sicherheit.

Die Schulung zeigte, wie wichtig es ist, Beobachtungen klar zu formulieren, Veränderungen zeitnah festzuhalten und pflegerische Massnahmen strukturiert zu dokumentieren. Durch das gemeinsame Lernen entstand ein einheitlicheres Verständnis im Team – ein Gewinn für die Pflegequalität und für die Bewohnerinnen und Bewohner, deren Alltag dadurch noch individueller und sicherer begleitet werden kann.

Carol Eugster

CPAP-Schulung – Sicherer Umgang mit Atemunterstützung im Heim

Schlafapnoe und andere Atemstörungen betreffen auch viele ältere Menschen. Ein **CPAP-Gerät** (Continuous Positive Airway Pressure) unterstützt Betroffene, indem es über eine Maske einen konstanten Luftdruck erzeugt und so die Atemwege offen hält. Für die Betroffenen bedeutet dies oft eine deutliche Verbesserung der Schlafqualität, weniger Tagesmüdigkeit und eine Entlastung des Herz-Kreislauf-Systems.

Damit unsere Mitarbeitenden im Heim sicher und kompetent mit diesen Geräten umgehen können, führte die **Lungenliga** eine praxisorientierte Schulung durch. Die Teilnehmenden lernten den Aufbau des Geräts kennen, übten das korrekte Anlegen der Maske, beschäftigten sich mit häufigen Problemen wie



Druckstellen oder Luftleckagen und erhielten wertvolle Hinweise zur Reinigung und Wartung.

Im Pflegealltag ist dieses Wissen besonders wichtig, da CPAP-Geräte oft nachts eingesetzt werden und eine sorgfältige Kontrolle benötigen. Die Schulung stärkt die Sicherheit der Mitarbeitenden und gibt ihnen die Kompetenz, Bewohnerinnen und Bewohner mit Atemunterstützung zuverlässig zu begleiten. Gleichzeitig trägt sie dazu bei, Ängste abzubauen – sowohl bei den Betroffenen als auch im Team.

Carol Eugster

Schmerzpumpe – Sicherheit und Entlastung in palliativen Situationen

Schmerzen gehören zu den belastendsten Symptomen vieler Erkrankungen, besonders in palliativen Situationen. Eine Schmerzpumpe ermöglicht eine kontinuierliche, individuell angepasste Abgabe von Schmerzmitteln und sorgt so für eine stabile Linderung der Beschwerden. Für Betroffene bedeutet dies mehr Ruhe, weniger Angst vor Schmerzspitzen und eine bessere Lebensqualität.



Um das Wissen im Team aufzufrischen, führte Carol Eugster einen Workshop zur Anwendung der Schmerzpumpe durch. Die Mitarbeitenden vertieften ihr Verständnis für Funktionsweise, Sicherheitseinstellungen, Überwachungsaufgaben und mögliche Komplikationen. Anhand von Fallbeispielen wurde geübt, wie Veränderungen im Zustand der Bewohnerinnen und Bewohner erkannt und richtig eingeordnet werden.

Gerade im Heim, wo Nähe, Sicherheit und Würde im Mittelpunkt stehen, ist der kompetente Umgang mit der Schmerzpumpe ein wichtiger Bestandteil der palliativen Versorgung. Der Workshop stärkte das Vertrauen der Mitarbeitenden im Umgang mit dieser Technik und zeigte, wie sie dazu beitragen können, Leid zu lindern und den letzten Lebensabschnitt so angenehm wie möglich zu gestalten.

Carol Eugster



Neues aus dem Fahr-Team

Herzlich willkommen

01. Dezember	Majda Hbibi	Mitarbeiterin Hotellerie
01. Dezember	Doris Eugster	Fachfrau Gesundheit
01. Januar	Mirela Muratovic	Stv. Leitung Hotellerie
15. Januar	Margrit Stump	Pflegeassistentin SRK
15. Januar	Isabelle Huber	Mitarbeiterin Cafeteria / Waschküche
01. Februar	Moawia Posstajie	Fachperson Pflege und Betreuung
01. Februar	Freddy Gobbo	Mitarbeiter Aktivierung und Alltagsgestaltung
15. Februar	Endira Alijagic	Mitarbeiterin Hotellerie

Auf Wiedersehen und alles Gute

01. Dezember	Karin Ruppaner	Pflegeassistentin SRK
16. Dezember	Livia Art	Lernende Köchin
31. Januar	Karin Dudli	Mitarbeiterin Hotellerie
15. Februar	Celina Indermaur	Fachfrau Gesundheit
16. Februar	Jil Veraguth	Pflegefachfrau HF
28. Februar	Alina Udry	Pflegefachfrau HF

Lehrlingsausflug

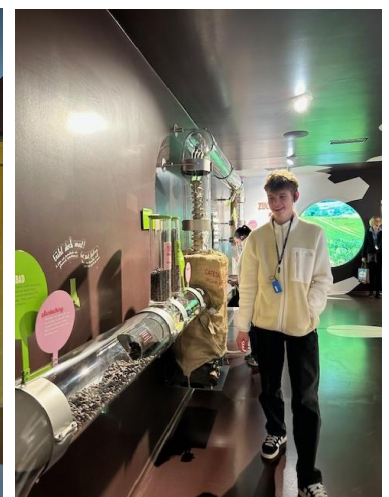
Am Morgen versammelten wir uns voller Vorfreude um 08.20 Uhr vor dem Altersheim Fahr. Nachdem alle Teilnehmenden eingetroffen waren, erhielten wir Getränke sowie einen kleinen Znüni, den wir im Bus verzehren durften. Anschliessend fuhren wir gemeinsam mit dem Kleinbus nach St. Gallen zur Stiftsbibliothek. Dort erwartete uns eine spannende und informative Führung durch die berühmte Bibliothek. Wir erhielten interessante Einblicke in die Entstehungsgeschichte der Stiftsbibliothek und hatten die Möglichkeit, zahlreiche Fragen zu stellen.

Nach der Führung stand uns etwas Freizeit zur Verfügung, die wir zum Kaffeetrinken, Shoppen und für weitere Aktivitäten in der Stadt nutzten. Um 11.40 Uhr trafen wir uns vor dem Restaurant *Hans im Glück*, wo wir ein leckeres Mittagessen geniessen durften. Die gemeinsame Zeit wurde sehr geschätzt und sorgte für eine angenehme Atmosphäre.

Am Nachmittag führte uns der Ausflug weiter nach Flawil in eine Schokoladenfabrik. Auch dort erwartete uns eine spannende Führung, bei der wir viel über die Geschichte und Herstellung von Schokolade erfuhren. Natürlich durfte auch das Probieren nicht fehlen. Ein besonderes Highlight war das Gestalten und Verpacken einer eigenen Schokoladentafel. Zudem bestand die Möglichkeit, im Fabrikshop kleine Einkäufe zu tätigen.

Nach einem lehrreichen und erlebnisreichen Tag kehrten wir mit dem Kleinbus zum Altersheim Fahr zurück. Dort verabschiedeten wir uns voneinander, und ein gelungener Lehrlingsausflug ging zu Ende.

Vanessa Lutifu



Nach all den spannenden Eindrücken und Erlebnissen unseres Lernendenausflugs zeigt sich einmal mehr, wie vielfältig und lebendig das Arbeiten im Fahr ist. Und genau diese Vielfalt möchten wir auch zukünftigen Lernenden nahebringen.

Schnuppern im APH Fahr – entdecke deine Zukunft!

Wer einen Einblick in unseren vielseitigen Alltag gewinnen möchte, ist herzlich eingeladen, bei uns im APH Fahr zu schnuppern. Wir bieten Ausbildungsplätze in den Bereichen Gastronomie, Hotellerie und Pflege und zeigen gerne, wie abwechslungsreich und lebendig unser Haus ist. Wenn Sie oder jemand aus Ihrem Umfeld Interesse hat, freuen wir uns über eine Kontaktaufnahme — wir öffnen gerne unsere Türen und geben einen persönlichen Einblick ins Fahr.

Geburtstage der Fahr Bewohnerinnen und Bewohner

März

1. März	Teresa Della Rocca	82
16. März	Anna Engler	87
20. März	Marcel Brigger	82
24. März	Christoph Künzler	89
25. März	Barbara Heule	71
25. März	Peter Schnellmann	88
29. März	Markus Seitz	73

April

5. April	Elsa Ammann	83
12. April	Dorli Indermaur	90
25. April	Josef Zahner	88
30. April	Marlise Stauch	91

Mai

2. Mai	Klaus Schumann	87
8. Mai	Gerhard Reibke	91
11. Mai	Maria Zanetti	93
12. Mai	Peter Tobler	70
14. Mai	Vreni Sonderegger	81
17. Mai	Marlies Tobler	90
17. Mai	Charles-André Bühler	86
18. Mai	Anna Lüchinger-Stieger	95
18. Mai	Ida Kellenberger	89
22. Mai	Juliana Kapeller	90
26. Mai	Katharina Meier	74
27. Mai	Agnes Wismer	91
31. Mai	Waltraud Ernst	76



Herzlich Willkommen im Fahr

1. Januar	Schumann Klaus	St. Margrethen
9. Januar	Sonderegger Vreni	St. Margrethen
20. Januar	Bühler Charles-André	St. Margrethen
26. Januar	Kapeller Juliana	St. Margrethen
26. Januar	Vetsch Sonja	St. Margrethen
2. Februar	Weissenberger Silvia	St. Margrethen
11. Februar	Giger Paul	St. Margrethen
20. Februar	Moser Erich	St. Margrethen
5. März	Zaugg Edwin	St. Margrethen
11. März	Marcel Zweifel	Eggersriet

Leben im Fahr

Wenn Sie mehr über das Wohnen und Leben im Fahr erfahren möchten, stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung. Kontaktieren Sie uns – wir freuen uns auf Ihre Anfrage.

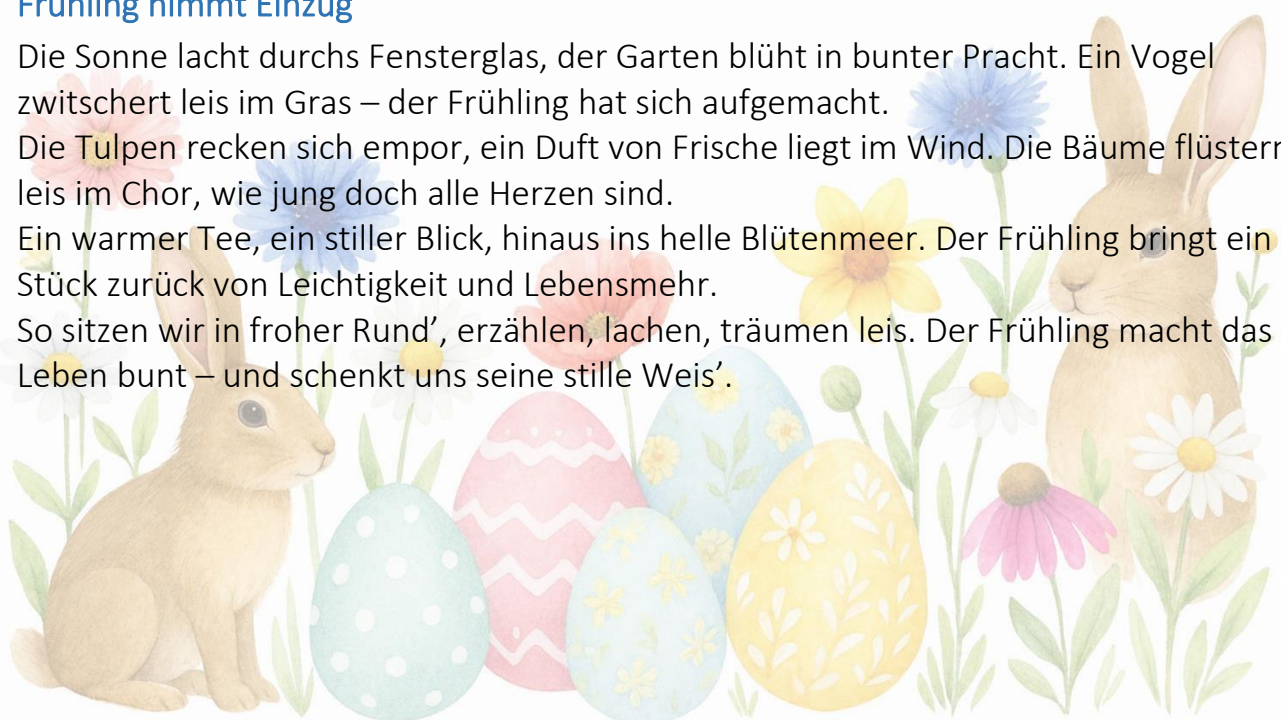
Frühling nimmt Einzug

Die Sonne lacht durchs Fensterglas, der Garten blüht in bunter Pracht. Ein Vogel zwitschert leis im Gras – der Frühling hat sich aufgemacht.

Die Tulpen recken sich empor, ein Duft von Frische liegt im Wind. Die Bäume flüstern leis im Chor, wie jung doch alle Herzen sind.

Ein warmer Tee, ein stiller Blick, hinaus ins helle Blütenmeer. Der Frühling bringt ein Stück zurück von Leichtigkeit und Lebensmehr.

So sitzen wir in froher Rund', erzählen, lachen, träumen leis. Der Frühling macht das Leben bunt – und schenkt uns seine stille Weis'.





Veranstaltungen im Fahr

März

Donnerstag 12. März	15.00 Uhr	Filmnachmittag mit Kurt Tischhauser
Freitag 20. März	15.00 Uhr	Musikalische Unterhaltung im Fahrkafi mit Othmar Huser
Samstag 28. März	15.00 Uhr	Corale pro Ticino San Gallo Chorauftritt im Fahrkafi

April

Dienstag 7. April	12.00 Uhr	Seniorenzmittag im Fahrkafi für Fr. 12.00 Bitte telefonisch reservieren
Donnerstag 9. April	15.00 Uhr	Filmnachmittag mit Kurt Tischhauser
Freitag 17. April	15.00 Uhr	Countrymusik im Fahrkafi mit dem Künstler Wolf
Freitag 24. April	15.00 Uhr	Frühlingsfest im Fahrkafi mit Käthy Zieri





Mai

Dienstag 5. Mai	12.00 Uhr	Seniorenzmittag im Fahrkafi für Fr. 12.00 Bitte telefonisch reservieren
Sonntag 10. Mai	14.30 Uhr	Muttertagsständchen im Fahrkafi mit Thomas Rebhan am Klavier
Donnerstag 21. Mai	15.00 Uhr	Filmnachmittag mit Kurt Tischhauser
Freitag 22. Mai	14.30 Uhr	Lottonachmittag im Mehrzweckraum mit den lustigen Steirern und Guggemusik
Mittwoch 27. Mai	15.00 Uhr	Musikalische Unterhaltung im Fahrkafi mit Eddy Baumgartner

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



In Gedenken

In stiller Trauer denken wir an die Verstorbenen.



Peter Schulte
09.07.1944 –
16.12.2025



Doris Kästli
28.05.1942 –
19.12.2025



Alfred Dobler
10.12.1930 –
05.01.2026



Klara Schiesser
05.01.1936 –
20.01.2026



Jakob Hohl
21.01.1951 –
12.01.2026



Carmen Burderer
11.02.1938 –
13.01.2026



Imelda Nussbaumer
20.11.1925 –
04.02.2026



Werner Rohner
08.05.1945 –
04.02.2026



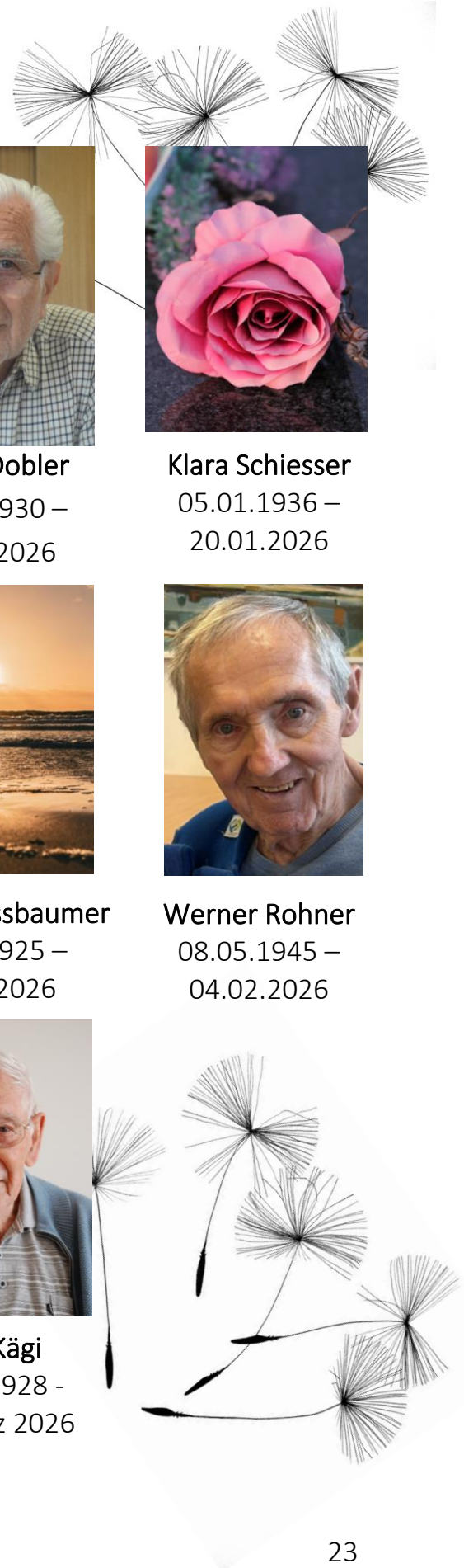
Ernst Minder
30.05.1937 –
11.02.2026



Armin Glaus
15.02.1947 –
16.02.2026



Alex Kägi
18.04.1928 -
02. März 2026



Frühlingsbeginn

Frühlingscherzfragen zum Schmunzeln

- Welches Tier ist super klein und trotzdem super stark? – Die Schnecke, sie kann schliesslich ihr eigenes Haus tragen.
- Welcher Baum kann sich fortbewegen? – Der Purzelbaum.
- Welcher Kopf hat weder Augen noch Ohren, noch Nase oder Mund und ist grün? – Ein Salatkopf.
- Welcher Mann wird in der Sonne immer kleiner? – Der Schneemann.
- In welche Gläser sollte man niemals Apfelschorle füllen? – In volle Gläser.
- Warum fliegen Vögel im Winter in den Süden? – Weil es zum Gehen zu weit ist.
- Welches Gemüse hat immer Spass? – Kichererbsen.

Frühlings-Wissenshappen

- Viele Zugvögel kehren bereits im März zurück — besonders Stare und Kraniche.
- Der Löwenzahn ist eine der ersten wichtigen Nahrungsquellen für Bienen.
- Der April war früher der „Launing“ — wegen seines launischen Wetters.
- Der Kuckuck ruft meist ab April – sein Ruf galt früher sogar als „Wetteranzeiger“.
- Frühlingsluft enthält mehr Sauerstoff als Winterluft, was viele Menschen als belebend empfinden.
- Die Tage werden im März besonders schnell länger – pro Woche fast eine halbe Stunde mehr Licht.

Ein kurzer Impuls zum Frühlingsanfang – Frühlingserinnerungen wecken

„Woran denken Sie zuerst, wenn Sie an den Frühling Ihrer Kindheit zurückdenken?“
Ein kleiner Moment des Innehaltens, der oft ein Lächeln hervorruft.

Mini-Aufgabe: Frühlingswörter finden

Wie viele Wörter können Sie aus dem Begriff „Frühlingsduft“ bilden? Beispiele: *Lust, Ring, Duft, Fluss...* Vielleicht schaffen Sie zehn oder mehr.

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 Juni 2026