

HUSZYTIG



April 2026

Titelbild: Waffelnachmittag

Aus dem vielfältigen Angebot an Beilagen und feinen Toppings konnten sich die Gäste am Waffelnachmittag die frisch gebackenen Waffeln nach ihren persönlichen Vorlieben zusammenstellen (mehr darüber auf Seite 28).

Rückseite: Frühlingsdekoration

Ein Spaziergang durch den Falkenstein lohnt sich immer wieder – nur schon wegen den schönen Dekorationen, welche Sandra Bolliger (Leitung Service) und Manuela Notter (Mitarbeiterin Service) immer wieder aufs Neue zaubern.

«Freundschaft ist das Seil, das hält,
wenn alle anderen Stricke reißen.»

(unbekannt)



«Alte Brücke» in Olten.

(bko)

Monatsbotschaft von Max Eichenberger



**Wenn einer eine
Reise tut...**

(Teil 2)

***Vergesst nicht,
AUCH die
Menschen zu
streicheln.***

USA: Niagarafälle



Niagarafälle – eines der unzähligen Naturwunder.

Liebe Menschen

Anfangs der 1970er Jahre begaben sich meine Braut und ich auf die Hochzeitsreise. Frisch verliebt, voller Neugier und Freude, machten wir uns auf in die USA. Dieses Land bietet unzählige Naturwunder zum Bestaunen. Die Niagarafälle sind Wasserfälle im Nordosten des Kontinents und bilden zum Teil die Grenze zwischen Kanada und den USA. Diese Wasserfälle zählen zu den wasserreichsten und bekanntesten der Welt. Majestätisch zeigt sich der Abschnitt der «Horseshoe Falls», deren Bezeichnung auf ihre markante Form eines

Hufeisens zurückgeht. Die «Horseshoe Falls» haben eine Breite von ca. 700 m, und die enorme Wassermenge stürzt 60 m in die Tiefe. Die ganzen Wasserfälle haben eine Länge von etwa 1000 m. Ein unglaubliches Naturspektakel. Wahrlich tosende Eindrücke.

Yellowstone Nationalpark

Der Yellowstone Nationalpark liegt in den Rocky Mountains, ist gigantisch gross und befindet sich durchschnittlich auf 2400 m über Meer. Die Fläche ist so gross wie die Kantone Zürich und Graubünden zusammen. Die Gegend ist vulkanisch geprägt und von wunderbarer Schönheit, mit Wäldern, Seen und Grassteppen. Man fühlt sich zum Teil wie auf einem anderen Planeten. Der Yellowstone Lake ist der grösste See in diesem Hochgebirge Nordamerikas und vier Mal grösser als der Zürichsee. Während dem 6-tägigen Aufenthalt haben wir auch Bison Büffel gesehen. Die stattliche Grösse von bis zu 1,80 m und die Länge von bis zu 3 m «fahren einem schon noch ein». Schwarzbären oder Grizzlys haben wir leider keine angetroffen, was die einheimische Bevölkerung kaum glauben

konnte. Hier noch eine kleine Episode zum Schmunzeln: Einfach so, wahrlich aus heiterem Himmel, kackte mir ein Vogel im Flug seine weiss-schwarze, halbflüssige Sosse auf meine Glatze und die Scheisse «pflätterte» allseitig über meinen Kopf.

Geysire (Springquellen)



Geysir – ein ganz besonderes Spektakel.

Allein im Yellowstone Nationalpark sind von diesen natürlichen «Spritzbrunnen» etwa 500 aktiv. Im Erdinneren, in etwa 2000 m Tiefe und mehr, gibt es eine enorme vulkanische Aktivität. Dadurch wird das Grundwasser stark erhitzt und ein riesengrosser Druck baut sich auf. Ist der Druck gross genug, schießt das Wasser eindrucklich an die Oberfläche – und das Schauspiel beginnt von Neuem. Der bekannteste Geysir ist wohl der Old Faithful. Alle etwa 70 Minuten schleudert dieser das 70 Grad heisse Wasser dampfend 55 m in die Luft. Der Geysir namens Steamboat weniger oft, doch sogar über 110 m hoch (Weltrekord). Die Seen, die durch diese Naturwunder entstanden sind, leuchten in einer unbeschreiblichen Farbenpracht. Die natürlich entstandenen Gelände rund um diese Geysire sind weiss und werden als Kalksteinterrassen wahrgenommen.

Argentinien

An der Ostküste Argentiniens erlebte ich ein Spektakel sondergleichen, etwas völlig Ausserordentliches. Ich hatte das Glück und konnte über mehrere Tage hinweg dutzende Gattwale vom Land, wie auch gefährlich nahe vom Boot aus, beobachten. Diese riesigen Säugetiere werden gut und gerne 100 Jahre alt, sind bis zu 18 m lang und haben ein Gewicht von bis zu 60 Tonnen. Futterbedarf pro Tag: sagenhafte 1000 bis 2000 kg. Die eindrucklichen Bilder, wenn mehrere dieser Meeressäuger gleichzeitig in die Luft schiessen, das anschliessende Abtauchen, das elegante ästhetische Spiel mit den Flossen, sind kaum zu beschreiben. Unvergessliche Eindrücke, welche diese Kolosse bei mir bis heute hinterlassen haben.



Die riesige Flosse des Gattwals ragt aus dem Wasser.

Die Gletscher am Lago Argentino



Der Gletscherabbruch vom Gletscher Perito Moreno, welcher im Lago Argentino endet.

Die südlichste Stadt der Welt ist Ushuaia, Hauptstadt der Provinz Feuerland. Diese liegt am Beagle Kanal und bildet das südliche Ende der langgestreckten, dünnbesiedelten Region Patagonien. Patagonien ist bekannt für ihre majestätischen Landschaften, Flüsse und Fjorde, die unendliche Weite der patagonischen Steppe und die riesigen Gletscher. Vor allem die Gletscher um die Stadt El Calafate haben mich in den Bann gezogen. Einer davon ist der Gletscher Perito Moreno, welcher auf ca. 3000 m beginnt und nach 30 km auf wenigen Metern über Meer im Lago Argentino endet. Der Gletscherabbruch ist mit 5 km Breite und einer Höhe von ca. 60 m einzigartig. Impassant diese Eiswand, wenn man im

verhältnismässig kleinen Touristenschiff davorsteht und das Kalben (Abbrechen von grösseren Eismassen) aus nächster Nähe beobachten kann. Da sich der Gletscher täglich etwa zwei Meter vorwärtsbewegt, gibt es riesige Eisblöcke, die sich lösen und dann tosend in den Lago Argentino stürzen. In dieser Gegend gibt es durch das ganze Jahr keine grossen Temperaturschwankungen. Dadurch treffen warme und kalte Luftmassen kaum aufeinander. Das ist einer der Hauptgründe, weshalb es nur selten zu Donner und Blitz kommt.

Península Valdés: Robben, Seelöwen, See-Elefanten und Magellan-Pinguine



Das kurze, glatte Fell sowie die Körperform ermöglichen dem Seelöwen im Wasser hohe Geschwindigkeiten, um die Beute zu fangen.



Der See-Elefant kann bis zu 6 Meter lang und 4 Tonnen schwer werden.

Die einiges nördlicher gelegene Península Valdés an der Atlantikküste ist ein Muss für Naturliebhaber und gilt als UNESCO Weltkulturerbe. Bekannt ist diese Halbinsel vor allem wegen den vielfältigen Robben-Populationen. Die Seelöwen, diese schnauzigen Tiere mit ihren Flossen, liegen, obwohl sie gute Schwimmer sind, gern in Gesellschaft an Land und lassen sich von der Sonne streicheln. Die grösste Population auf der Halbinsel, und eine der grössten der Welt, ist jene der See-Elefanten. Mit einer Länge von bis zu sechs Metern und einem Gewicht bis vier Tonnen gilt diese Robbenart als die grösste der Welt. Mit ihrer rüsselförmigen Nase sind diese Tiere wirklich beeindruckende Erscheinungen.



Magellan-Pinguin.



Die Magellan-Pinguine mit ihrem schwarzen Frack sind einfach niedlich anzusehen.

Die Magellan-Pinguine, etwa 70 cm gross und fünf Kilo schwer, sind zu Tausenden zu sehen. Diese schwarz-weißen Vögel sind einfach niedlich und lassen sich durch nichts aus der Ruhe bringen.

Während dieser drei Wochen in Argentinien tranken meine hoch betagte Reisebegleiterin und ich jeden Abend eine Flasche Malbec Rotwein. Die Traubensorte Malbec gilt in Argentinien als Nationaltraube; diese Traube ist auch für mich ein Naturwunder.

Euer Max

PS: Es muss nicht zwingend die Ferne sein. Die Natur bietet auch ganz in unserer Nähe spannende und fantastische Schönheiten.

Mitarbeitende: Portrait Magdalena Tokarczuk



Magdalena Tokarczuk, Pflegemitarbeiterin
Abt. E/F, arbeitete früher als Tierfriseurin.



Magdalena geniesst den Schnee.

Vor etwa anderthalb Jahren bin ich aus Polen in die Schweiz gekommen. Auf der Suche nach einer Stelle habe ich mich entschieden, in der Betreuung von Menschen zu arbeiten. Ich bin Mutter eines 9-jährigen Sohnes, Seweryn, Ehefrau von Piotr und ausserdem stolze Besitzerin von zwei Katzen. Menziken ist inzwischen zu meinem Zuhause geworden. Ich bin ein organisierter, fleissiger und fröhlicher Mensch – manchmal auch ein bisschen verrückt. Ich liebe die Natur, interessiere mich für Kräuterheilkunde und Homöopathie und schaue sehr gerne historische Kostümfilme. Manchmal denke ich, dass das 19. Jahrhundert die ideale Zeit für mich

gewesen wäre – aber leider bin ich wohl etwas zu spät gekommen. Meine jetzige Arbeit, die ich seit dem 1. August 2025 ausübe, ist bereits die zweite Tätigkeit, die ich mit ganzem Herzen, grosser Freude und dem Wunsch, zu helfen, ausübe. Früher habe ich als Tierfriseurin (Groomerin) gearbeitet.

Ich grüsse alle herzlich und freue mich darauf, Sie im Falkenstein zu treffen.

Bildrätsel: Was ist das und wo befindet es sich?

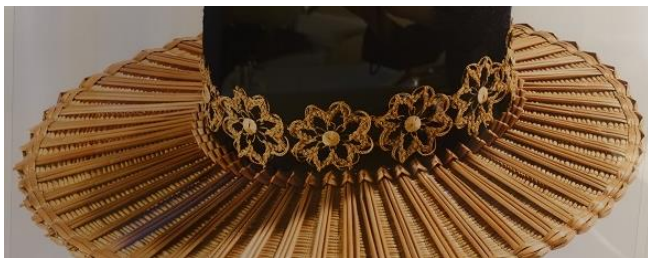
Wie gut kennen Sie sich aus in und um den Falkenstein? Wenn Sie sich auf einen Spaziergang in und um den Falkenstein begeben, begegnen Sie irgendwo diesem Sujet. Wo befindet es sich? Viel Spass beim Suchen.

Die Antwort finden Sie in der Mai-Ausgabe. So bleibt genügend Zeit, es herauszufinden.



Wo befindet sich dieses Sujet?

Auflösung Bildrätsel März-Huszytig



Wo befindet sich dieses Sujet?



Diesen Strohhut findet man auf dem Bild im Coiffeursaloon Haus C. Jeweils am Samstag und Montag sorgt die Coiffeuse Delia Döbeli für gepflegte Frisuren der Bewohnerinnen und Bewohner.

Herr Hermann Roth erzählt

Jahresthema Nr. 2: Bewohnende oder Mitarbeitende erzählen

Seit dem 17. November 2025 wohnt Herr Hermann Roth aus Menziken im Falkenstein, auf der Abteilung B. Mit seinen 102 Jahren darf er auf ein bewegtes Leben zurückschauen. Seine Familie hat mit ihm folgenden Text geschrieben, wofür wir uns ganz herzlich bedanken.



Herr Hermann Roth beim Velofahren auf dem Hometrainer, und dies im Alter von 102 Jahren!

Erinnerungen von Hermann Roth

Am 20. März 2026 feierte ich meinen stolzen 102. Geburtstag, und zwar im Altersheim Falkenstein und im Kreise meiner Familie.

Meine Kinder- und Jugendzeit

Geboren und aufgewachsen bin ich mit meinen 11 Geschwistern und meinen Eltern in Zetzwil. Meine Kindheit war schön, jedoch hart. Ich hatte einen langen Schulweg. Nach der Schule und in den Ferien musste ich auf einem Bauernhof mitarbeiten.

Den Lohn bekam ich in Form von Essen. Mein Vater ist früh verstorben, und nach meiner Schulzeit bekam ich eine Anstellung bei der Vereinigten Schreinerei Weber in Menziken, wo ich arbeitete und zum Schreiner ausgebildet wurde. Ich fertigte Fenster, Zigarrenboxen und Zoccoli an, was dazumal eine Neuheit war. Der Stundenlohn betrug 40 Rappen!

Meine Familie

In der Freizeit flocht ich Körbe. Mit 19 Jahren zog ich nach Menziken um und lernte schon bald meine liebe Frau Waldtraut im Pöschli kennen. Am 28. Mai 1948 heirateten wir und hatten 5 Kinder. Zusammen mit meinen Schwiegereltern baute ich ein Haus, wo ich mit meiner Familie bis November 2025 wohnte.

Nachdem ich Auto fahren gelernt hatte, sind wir oft mit unserem Wagen ins Grüne gefahren. Ferien verbrachten wir beim Campen im Tessin, in Spanien und Italien. Auch waren wir mehrmals in Deutschland, der Heimat meiner Ehefrau.

Später haben wir unseren Sohn in Australien und Mexiko besucht und wunderschöne Erinnerungen mit nach Hause nehmen dürfen. Australien hat mir am besten gefallen.

Über 50 Jahre in der Vereinigten Schreinerei Weber

Nach über 50 Jahren in der Vereinigten Schreinerei Weber angestellt, bin ich in den verdienten Ruhestand getreten. Langweilig war es mir nie. Ich flickte und renovierte Haus und Umgebung und pflegte meinen Garten. Gerne ging ich mit unserem Hund Charly auf den täglichen Spaziergang.

Gnadenhochzeit gefeiert

Meine Ehefrau und ich genossen viele schöne Jahre mit unseren 5 Kindern, 7 Enkelkindern und 7 Urenkelkindern. Beinahe jeden Samstag traf sich die ganze Familie, Jung und Alt, in unserem Zuhause auf einen gemütlichen Schwatz bei Kaffee und Kuchen.

Im Jahr 2018 feierten wir unsere Gnadenhochzeit, also 70 Ehejahre, mit der ganzen Familie. Bei feinem Essen und guter Musik schwangen wir alle unser Tanzbein.

Leider ist meine Ehefrau kurz vor ihrem 100. Geburtstag verstorben. Ich habe noch einige Monate allein zuhause gelebt, mit der Unterstützung meiner beiden Töchter.

Jetzt habe ich mich allmählich an das Dasein in der Residenz Falkenstein gewöhnt und lasse mich gerne verwöhnen und pflegen.

Mit Stolz und grosser Dankbarkeit blicke ich zurück auf über 75 schöne Ehejahre.

Text:

Sandra Weber (Enkelin),
Christina Farroni (Tochter) und
Hermann Roth (Bewohner im Falkenstein)

Neues von der Ausbildungsstation E/F

Jahresthema Nr. 1: Neues vom Team

Es gehört zum Ausbildungskonzept der Lernenden der Pflege, ein Grundwissen über die Aktivierung zu erhalten. Barbara Lang, Aktivierungsfachfrau Abteilung E, hat für die Husztyig-Leserinnen und Leser darüber den folgenden Beitrag geschrieben:



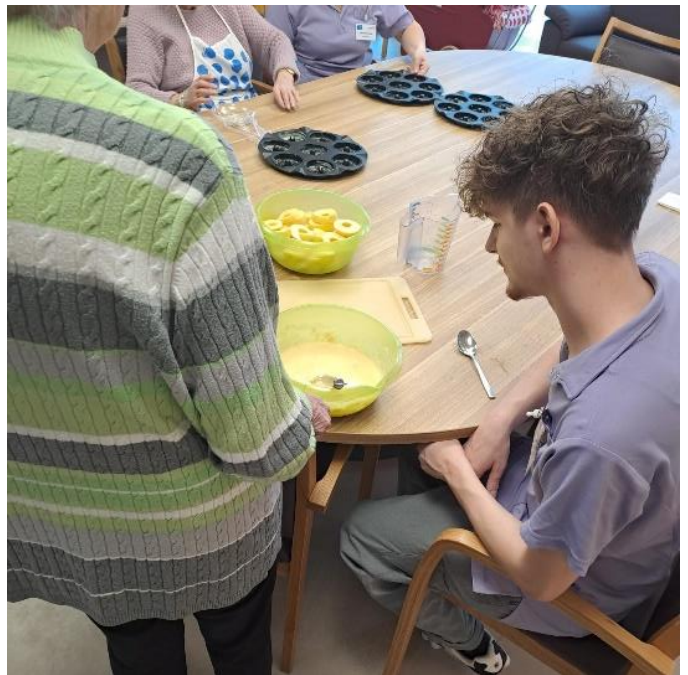
Alles benötigte Material ist liebevoll für die Aktivierung auf der Abteilung E vorbereitet.

Die Lernenden der Pflege werden aktiv in die Aktivierung auf der Abteilung E eingebunden. Sie führen vor allem sogenannte 10-Minuten-Aktivierungen durch, kürzere Sequenzen wie zum Beispiel Fussball auf dem Stuhl, Tischtennis mit Ballonen und ähnliches. Täglich ist eine Aktivität fix im Tagesprogramm festgelegt. Schon manches bunte Mandala wurde so mit den Bewohnenden erschaffen. Manchmal darf ich die Unterstützung von Lernenden in Anspruch nehmen, z.B. bei Gruppenaktivitäten auf der Abteilung. Sei es beim Backen, in der Malgruppe, beim Arbeiten mit Holz, beim Singen und anderem. Zusätzlich werden im Mai und Juni alle Lernenden des 1. Lehrjahres ein dreitägiges Praktikum bei Rosmarie Estermann, welche als Aktivierungsfachfrau HF im Falkenstein tätig ist, absolvieren. So können die Lernenden punkto Aktivierung gut gerüstet in die nächsten Lehrjahre starten.

An dem Tag, als die auf der folgenden Seite abgebildeten Fotos entstanden, buken wir morgens Apfelküchlein mit Vanillesauce, welche die Bewohnenden am Nachmittag zum Kafi genossen. Danach wurden alle interessierten Bewohnerinnen und Bewohner von den Lernenden in die Filmvorführung, welche in der Irmi-gerstube stattfand, begleitet. Bewohnende, die auf der Abteilung blieben, halfen gemeinsam mit den Lernenden mit, Girlanden aus bunt gestalteten Masken und Riesenkonfettis zu kreieren. So kam auf der Abteilung E etwas fasnächtliche Stimmung auf. Es war ein abwechslungsreicher Nachmittag, welcher bei allen ein zufriedenes Lächeln auf dem Gesicht hinterliess.

Text: Barbara Lang
Aktivierungsfachfrau Abt. E

Das Vorbereiten und Backen der Apfelküchlein weckt Erinnerungen an Früher – insbesondere der feine Duft während dem Backen...



Täglich steht auf der Abteilung E eine Aktivität auf dem Programm.



Die Lernenden der Pflege stellen gemeinsam mit den Bewohnerinnen und Bewohnern Girlanden her – farbig, bunt und kreativ.



Ein Wimmelbild – tausend Geschichten!

Ein Bild, tausend Geschichten – das Falkenstein-Wimmelbild erzählt unsere Philosophie.



Wimmelbild Falkenstein – gezeichnet von Barbara Lang, Aktivierungsfachfrau Abteilung E.

Wer in letzter Zeit einen Blick auf unser neues Wimmelbild geworfen hat, hat es vielleicht schon gemerkt: Dieses Bild ist kein gewöhnliches Bild. Es ist ein kleines Universum voller Szenen, Figuren und Geschichten – und eigentlich kann man es nie nur einmal anschauen. Jedes Mal entdeckt man etwas Neues.

Das Wimmelbild zeigt das Leben in und rund um das Falkenstein: Menschen begegnen sich, lachen, spielen, helfen einander oder sind gemeinsam unterwegs. Tiere laufen über den Platz, Kinder spielen, Bewohnerinnen und Bewohner genießen Gespräche, Musik oder Bewegung. Es ist lebendig, bunt und voller kleiner Details. Genauso, wie wir uns das Leben im Falkenstein vorstellen.

Die Idee hinter dem Bild

Die Geschichte dieses besonderen Bildes begann im Herbst 2024. Damals trafen sich Mitarbeitende aus verschiedenen Bereichen zu einem Strategie-Workshop. Ziel war es, gemeinsam zu überlegen: Wofür steht der Falkenstein? Was ist uns wichtig? Und wie wollen wir die Zukunft gestalten? Aus diesem Workshop entstand eine Projektgruppe, die sich intensiv mit unserer Unternehmensphilosophie auseinandersetzte. Viele Gedanken, Ideen und Werte wurden gesammelt, diskutiert und weiterentwickelt. Die Herausforderung war nun: Wie kann man diese Werte sichtbar machen – nicht nur in Worten, sondern in Bildern?

Von der Idee zum Wimmelbild

Bei der Umsetzung zum Wimmelbild kam Barbara Lang, Aktivierungsfachfrau Abt. E, ins Spiel. Mit viel Kreativität und einem feinen Blick für Details hat sie die gesammelten Ideen in ein Wimmelbild umgesetzt. Das Ergebnis ist ein Bild, das unsere Philosophie auf eine ganz besondere Weise erzählt. Jede Szene steht symbolisch für einen unserer Werte:

- Menschen begegnen sich auf Augenhöhe
- Gemeinschaft und Lebensfreude stehen im Mittelpunkt
- Bewegung, Aktivität und Teilhabe gehören zum Alltag
- Jung und Alt treffen sich und gestalten selbstbestimmt gemeinsame Momente
- Natur, Tiere und Umgebung sind Teil unseres Lebensraums

Unsere Werte – mitten im Bild

Unsere Unternehmensphilosophie beschreibt den Falkenstein als einen Ort, an dem professionelle Pflege, Menschlichkeit und moderne Lösungen zusammenkommen. Dabei geht es immer darum, den Menschen in seiner ganzen Persönlichkeit wahrzunehmen. Im Zentrum stehen dabei einige wichtige Gedanken:

- Jeder Mensch zählt – mit seiner Geschichte, seinen Bedürfnissen und seinen Fähigkeiten – seinem individuellen «Rucksack».
- Technik unterstützt, damit mehr Zeit für persönliche Begegnungen bleibt.
- Nachhaltigkeit und Verantwortung gehören zu unserem täglichen Handeln.
- Kompetenz und Herz gehen bei uns Hand in Hand.

Genau diese Ideen verstecken sich überall im Wimmelbild – manchmal offensichtlich, manchmal ganz klein und versteckt.

Das Schönste an einem Wimmelbild ist, dass es nie langweilig wird. Man kann suchen, entdecken, lachen und sich über kleine Szenen freuen. So sieht man zum Beispiel jemanden, der ein Instrument spielt, oder Menschen, die miteinander tanzen, eine Szene voller Bewegung und Lebensfreude. Eine Dame trägt die Insignien der Macht, das Zepter und den Reichsapfel als Symbole für Selbstbestimmung. Unsere Lernenden fliegen als Superhelden durch die Lüfte. Eine Gruppe gestaltet den Falkenstein gemeinsam; so wie auch der Falkenstein als Betrieb von allen Beteiligten (den Bewohnenden, den Mitarbeitenden, den Besucherinnen und Besuchern) mitgestaltet wird. Die Clownin steht für den so wichtigen Humor. Alle Bereiche bilden einen Menschenturm, denn nur gemeinschaftlich geht es vorwärts. Die Strasse, welche in die gemeinsame Zukunft führt, wird instandgehalten. Kurz: Es sind kleine Begegnungen voller Herzlichkeit. Und vielleicht erkennen Sie dabei auch ein Stück des Falkenstein-Alltags wieder?

Das Wimmelbild ist mehr als eine Illustration. Es ist eine visuelle Geschichte über das Leben im Falkenstein – über Gemeinschaft, Respekt, Vielfalt und Lebensqualität im Alter. Oder anders gesagt: Es zeigt genau das, was unsere Philosophie beschreibt – Leben im Alter neu gedacht. Ein Bild für unsere gemeinsame Zukunft.

Text: Steffi Neumann und
Barbara Lang

Coiffeursalון Falkenstein – gepflegt im Alltag

Jahresthema Nr. 3: Gast-Kolumne

Seit sechs Jahren sorgt die Coiffeuse Delia Döbeli für gepflegte Frisuren unserer Bewohnerinnen und Bewohner. Obwohl die meisten die Haarkünstlerin kennen, stellt sie sich hier persönlich vor – insbesondere auch, wie sie die Arbeit im Coiffeursalון erlebt.



Coiffeuse zu sein ist für Delia Döbeli nicht einfach ein Job, sondern eine Herzensangelegenheit.

Mein Name ist Delia Döbeli Alpsoy. Seit mittlerweile sechs Jahren arbeite ich als Coiffeuse hier im Falkenstein Menziken. Ich bin verheiratet und habe zwei Kinder. Aufgewachsen bin ich in Menziken und heute wohne ich in Reinach.

Bereits während meiner Lehrzeit durfte ich im Falkenstein arbeiten. Diese Erfahrung brachte mir ein wertvolles Grundwissen, das ich in meine Arbeit einbringen kann. Meine Arbeit ist viel mehr, als nur Haare schneiden, färben oder frisieren. Es geht vor allem um den Kontakt mit den Bewohnerinnen und Bewohnern und darum,

ihnen ein gutes Gefühl zu geben. Viele meiner Kundinnen und Kunden freuen sich schon Tage im Voraus auf ihren Termin. Für sie ist der Besuch beim Coiffeur ein richtiges Highlight des Alltags. Während ich ihnen die Haare mache, entstehen oft schöne Gespräche. Wir lachen zusammen, tauschen Erinnerungen aus oder ich höre einfach zu. Gerade das macht meinen Beruf hier im Falkenstein so besonders. Ich schätze auch die Zusammenarbeit mit den Pflege-mitarbeitenden sehr, da wir gemeinsam dafür sorgen, dass es den Bewohnerinnen und Bewohnern gut geht und sie sich rundum wohlfühlen.

Natürlich gehört auch das Handwerk dazu. Ich schneide, föhne, style und achte darauf, dass alle mit einem Lächeln den Coiffeursaloon verlassen. Dabei muss ich oft individuell auf die Bedürfnisse eingehen, da viele Bewohner körperlich eingeschränkt sind. Geduld und Einfühlungsvermögen sind deshalb wichtig.

Was ich an meinem Job am meisten schätze, ist die Dankbarkeit, die ich jeweils zurückbekomme. Ein ehrliches «Danke», ein Lächeln oder einfach das Strahlen im Gesicht nach dem Frisieren, das bedeutet mir sehr viel. Für mich ist dieser Beruf nicht nur ein Job, sondern eine Herzensangelegenheit.

Text: Delia Döbeli Alpsoy
Coiffeuse im Falkenstein



Ob kurze oder lange Haare – alle bekommen eine schöne Frisur.



Jeder Handgriff sitzt.



Delia Döbeli macht auch Hochsteckfrisuren.



Waschen, legen, föhnen gehört genauso zum Coiffeur-Handwerk wie auch das Zuhören, Erinnerungen austauschen und gemeinsam über etwas zu lachen.

Spontan erzählt: Vier Generationen auf einen Blick

Jahresthema Nr. 4: Spontan erzählt

Vier Generationen – eine nicht alltägliche Begegnung – erlebte kürzlich das Ehepaar Joan Mary und Hans Rudolf Trachsel, Bewohnende im Falkenstein. Spontan meldete sich Frau Trachsel bei der Huszytig, um davon zu erzählen.

Spontan rief mich Frau Joan Mary Trachsel an, um über ihre schöne Vier-Generationen-Begegnung mit ihrer Tochter, ihrer Enkelin und ihrer 15 Monate alten Urenkelin zu berichten. Sie hat das schöne Beisammensein mit ihren Liebsten über alles genossen. Auch dass ihre Urenkelin, Clementine, so zufrieden in der

Spielecke der Lounge Haus C verweilte. Wie Frau Trachsel lächelnd sagte, freut sie sich, wenn wir die schönen Bilder in unserer Huszytig veröffentlichen. Das machen wir natürlich sehr gerne.

Text: Beatrice Koch



Bild links: Glücklich: Vier Generationen lächeln in die Kamera. Von Links: Enkelin Katrin (Kate), Joan Mary Trachsel-Everard mit Urenkelin Clementine, Tochter Jane Trachsel. Auf dem Bild rechts haben sich noch der Schwiegersohn Calum sowie Hr. Hans Rudolf Trachsel dazugesellt.



Urenkelin Clementine hat die Spielecke in der Lounge Haus C für sich entdeckt.

Spontan erzählt: Mundartausdrücke

Jahresthema Nr. 4: Spontan erzählt

Wiederum haben Sandra Haller und Susi Märki einige Mundartausdrücke für Sie gesammelt. Kommen sie Ihnen bekannt vor?

es birebitzeli	nur ein wenig
en suure Schtei mache	ein mürrisches Gesicht machen
bis so guet	das wäre nett
e langi Leitig ha	etwas nicht begreifen
Rümpf	Falten
öppis schnäfle	etwas schneiden
das esch de gspässig	das ist komisch
es Chlöpfschiit	ein Gewehr
nitzi go	abwärts gehen

Danke für die Primeli

Liebe Feen des Gemeinnützigen Frauenverein Menziken Burg

Herzlichen Dank für die farbenfrohen Primeli, welche wir von euch erhalten haben. Sie wurden liebevoll in die Falkenstein-Dekorationen eingebracht und haben somit viel Freude und Frühlingsstimmung verbreitet.



VERANSTALTUNGSKALENDER APRIL 2026

Datum	Zeit	Anlass	Ort
Mi 01.04.	10.00 13.30	Andacht mit Abendmahl mit Herrn Andreas Schindler, reformiert Kreativ Atelier / Ostereier färben Kein Yoga	Raum der Stille Alltagsgestaltung
Do. 02.04. Grün- donnerstag	10.00 12.30 14.30	Bewegung macht Spass Fusspflege Sturzprophylaxe	Alltagsgestaltung Coiffeursalon Lounge Haus C
Fr 03.04. Karfreitag			
Sa 04.04.	08.30	Coiffeur	Coiffeursalon
So. 05.04. Ostersonntag	Ab 07.30	Osterbrunch für Bewohnende	Speisesaal
Mo 06.04. Ostermontag			
Di 07.04.	10.00 12.30	Singende Begegnung Fusspflege	Alltagsgestaltung Coiffeursalon
Mi 08.04.	10.00 13.30 16.30	Andacht mit Herrn Benjamin Leuenberger, Lenzchile Kreativ Atelier Senioren-Yoga auf dem Stuhl	Raum der Stille Alltagsgestaltung Irmigerstube
Do 09.04.	10.00 14.30	Bewegung macht Spass Besuch von Kaninchen und Meer- schweinchen mit Annamarie Nyffeler	Alltagsgestaltung Alltagsgestaltung
Fr 10.04.	10.00	Gedächtnistraining	Alltagsgestaltung
Sa 11.04.	10.00	Kein Coiffeur Sitztanz	Alltagsgestaltung
So 12.04.			
Mo 13.04.	08.30 10.00 14.30	Coiffeur Kochen Jassen	Coiffeursalon Alltagsgestaltung Alltagsgestaltung
Di 14.04.	10.00 14.00 – 17.00	Singende Begegnung Modeverkauf Kleider und Schuhe, Seniovita Nussbaumen	Alltagsgestaltung Alltagsgestaltung
Mi 15.04.	13.30 16.30	Keine Andacht Kreativ Atelier Senioren-Yoga auf dem Stuhl	Alltagsgestaltung Irmigerstube

VERANSTALTUNGSKALENDER APRIL 2026

Datum	Zeit	Anlass	Ort
Do 16.04.	10.00 12.30 14.30	Bewegung macht Spass Fusspflege Vortrag Wanderungen in der Schweiz von Heinz Eichenberger , Beinwil a.S.	Alltagsgestaltung Coiffeursalon Irmigerstube
Fr 17.04.	10.00	Gedächtnistraining	Alltagsgestaltung
Sa 18.04.	08.30	Coiffeur	Coiffeursalon
So 19.04.			
Mo 20.04.	08.30 10.00 14.30 16.30	Coiffeur Kochen Jassen Männer-Stammtisch	Coiffeursalon Alltagsgestaltung Alltagsgestaltung Alltagsgestaltung
Di 21.04.	10.00 11.30 12.30 14.30	Singende Begegnung Risottoplausch musikalische Unterhaltung mit Coro Italiano , Teufenthal Fusspflege Vorlesen	Alltagsgestaltung Speisesaal Coiffeursalon Alltagsgestaltung
Mi 22.04.	10.00 13.30	Andacht mit Herrn Piotr Palczynski, katholisch Kreativ Atelier Kein Yoga	Raum der Stille Alltagsgestaltung
Do 23.04.	10.00 14.30	Bewegung macht Spass Konzert mit David Layton, Saxofon	Alltagsgestaltung Cafeteria
Fr 24.04.	10.00	Gedächtnistraining	Alltagsgestaltung
Sa 25.04.	08.30 10.00	Coiffeur Weisch no?	Coiffeursalon Alltagsgestaltung
So 26.04.			
Mo 27.04.	 10.00 14.30	Kein Coiffeur Kochen Jassen	Alltagsgestaltung Alltagsgestaltung
Di 28.04.	08.30 10.00 14.30	Coiffeur Singende Begegnung Alpauzug der Zwergziegen mit Alphorn - Klängen von Marianne Lämmli und Hansruedi Kasper	Coiffeursalon Alltagsgestaltung Parkplatz Haus C bis Geissengehege
Mi 29.04.	10.00 13.30	Andacht mit Herrn Andreas Schindler, reformiert Kreativ Atelier Kein Yoga	Raum der Stille Alltagsgestaltung
Do 30.04.	10.00 14.30	Bewegung macht Spass Musikalische Unterhaltung mit Duo Agnes und Franz Bachmann	Alltagsgestaltung Cafeteria

Falki-Rückblick: Vortrag Veloreise

Am Donnerstag, 5. März 2026, unternahmen die Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Gäste der Cafeteria eine virtuelle Reise rund um die ganze Welt. Monika Estermann und Robert Spengeler erzählten von ihrer Veloreise.



Monika Estermann und Robert Spengeler erzählten von ihrem Veloabenteuer, das 13 Jahre dauerte. Dazu zeigten sie viele eindrückliche Bilder.

Monika Estermann und Robert Spengeler erzählten vor einem grossen Publikum in der Cafeteria von ihren Abenteuern und Begegnungen ihrer Veloreise rund um die Welt. Die Reise mit Velo und Schiff dauerte 13 Jahre. Begonnen hat das Ganze mit dem Wunsch von Monika Estermann, mit dem Velo nach Indien zu radeln. Es kam jedoch anders, und aus der Zielreise wurden 13 Jahre, 65 Länder und 100'000 Kilometer auf dem Fahrrad. Keineswegs ein E-Bike, damals waren diese noch nicht alltäglich, sondern mit einem Schweizer Qualitätsvelo.

Zuerst kam die Frage: «Was nehmen wir mit?» Allzu viel Gepäck kann nicht auf ein Velo geladen werden, es sollte ja nicht zu schwer werden, da man sonst kaum mehr treten könnte.

An die 50 bis 70 Kilo Gepäck war aber schnell beieinander, mit Zelt, Schlafsack, Proviant und Bekleidung. Ersatzteile waren ebenso von Nöten. Nun ging es los, mit dem Wunschziel Indien. Der Donau entlang, wo es recht eben anfing. Ein perfekter Start, ohne grosse Steigungen, damit man nicht allzu schnell den Spass verlor. Die Route führte zuerst durch Westeuropa und anschliessend durch Osteuropa, durch die gastfreundlichen Länder Türkei, Pakistan und Iran. Nach einem Jahr und 10'000 Kilometern war das Ziel Indien erreicht. Da sie nun das Reisefieber gepackt hatte, beschlossen sie, die Reise auf dem Velo einfach fortzusetzen.

Über den Norden Pakistans gelangten sie nach Tibet und Nepal. Danach

nach Kaschmir im Norden Indiens. Auf dem Himalaya-Gebirge war die Luft dünn, und es folgte ein 44-monatiger Hätetest über Schotterstrassen und viele Pässe, die auf über 5'000 Meter lagen. Im Süden Indiens heuerten sie eine Jacht an und segelten sechs Wochen lang über den Ozean nach Malaysia. Über Südostasien, China und Japan gelangten sie nach Südkorea. In Korea verluden sie die Velos in ein riesiges Containerschiff, um über den Pazifik bis nach Mexiko zu fahren.

Von Mexiko radelten Monika Estermann und Robert Spengeler entlang der Küste nordwärts bis nach Kanada. In Kanada ging ihnen dann das Geld aus. Sie wussten sich zu helfen und priesen ihre Dienste an. Sie arbeiteten auf Farmen, halfen bei der Ernte, renovierten Häuser oder putzten diese. So konnten sie ihre Weiterreise gut finanzieren. Nach dem arbeitsreichen Jahr beschlossen sie, weiterzuziehen. Von Alaska bis zum südlichsten Zipfel Südamerikas. Immer wieder erlebten sie auf ihrer Reise viel Gastfreundschaft und sahen viele verschiedene Vegetationen. Zentralamerika durfte natürlich nicht fehlen. Durch Guatemala, Honduras, Nicaragua, Costa Rica, bis Panama. Dort charterten sie wieder ein Segelboot, das sie nach Kolumbien brachte. Nun ging es bergauf zu den Anden. Es waren schwierige Bedingungen, viel Wind, wenig Wasser, Salz und Sandwüsten bargen ihre Tücken. Bolivien, Peru, Chile und Argentinien waren die nächsten Ziele. In Brasilien verschifften sie ihre Räder wieder in ein Containerschiff, um in 10 Tagen über den Atlantik nach Südafrika zu gelangen. Nun begann das Abenteuer durch Afrika. In Botswana und

Sambia trafen sie auf Elefanten, Giraffen, Zebras und Flusspferde. Durch Kenia, Äthiopien ging es weiter in ausgetrockneter Steppe bis schlussendlich nach Israel ans Tote Meer.

Ein letztes Mal wurden die Fahrräder in Jerusalem auf ein Frachtschiff verladen, welches über das Mittelmeer nach Italien schipperte. Zurück in Europa fuhren sie mit einer Fähre nach Griechenland. Die letzte Etappe führte durch den Balkan, von Mazedonien nach Slowenien. Anschliessend überquerten sie die französischen und italienischen Alpen bis hin zum Jura und zurück in die Schweiz.

Unsere Bewohnenden hörten den Erzählungen gespannt zu und stellten zum Schluss treffende Fragen.

Danke für den kurzweiligen Nachmittag und die fesselnden Geschichten.

Text: Irene Widmer
Mitarbeiterin Aktivierung /
Kinaesthetics-Trainerin



Die Veloreise rund um die Welt von Monika Estermann und Robert Spengeler dauerte 13 Jahre.

Besuch von Clown Lilly

Am Dienstag, 10. März, besuchte Clown Lilly die Bewohnerinnen und Bewohner des Falkenstein. Sie zauberte gute Laune und viele Schätze aus ihrem gelben Koffer.



Clown Lilly brachte einen gelben Koffer voller Überraschungen mit in den Falkenstein.

Mit einem lustigen musikalischen Gruss kündigte sich Clown Lilly jeweils beim Eintreffen auf den Abteilungen an. Es folgte eine persönliche Begrüßung jedes Bewohners und jeder Bewohnerin und bald waren alle gespannt, was Lilly wohl aus ihrem grossen, gelben Koffer auspacken wird. Welch ein Staunen, als sich darin ein weiterer Koffer verbarg. Bei genauem Hinsehen entpuppte sich dieser kleine, braune Koffer als Plattenspieler oder besser gesagt als Koffer-Plattenspieler. Nach und nach holte Lilly aus dem gelben Koffer weitere Schätze

hervor, zum Beispiel Schallplatten des Trio Eugster oder von Heintje. Das Grammophon wurde sofort ausprobiert, die Platten aufgelegt und bekannte Lieder wie «Oh läck du mer» von Clown Lilly angestimmt. Die meisten der Anwesenden waren textsicher und konnten spontan mitsingen. «S Landidörfli» vom Trio Marthely Mumenthaler, ebenfalls vielen bekannt, weckte Erinnerungen an die Landesausstellung der Schweiz im Jahre 1939. Aber der gelbe Koffer von Lilly beinhaltete noch weitere Geheimnisse, die ausgepackt werden wollten. Bald holte Lilly drei kleine Freunde hervor, die sich in einer kleinen farbigen Schachtel versteckt hielten und nur beim vorsichtigen Öffnen des Deckels zum Vorschein kamen. Es waren drei kleine, weisse Mäuschen, zum Glück keine echten, die neugierig ihre Köpfe reckten und nach ein paar Streicheleinheiten von mutigen Bewohnern und Bewohnerinnen wieder in ihr Versteck zurückkehrten. Mit einem Abschiedslied und guten Wünschen für den restlichen Nachmittag verabschiedete sich Lilly mit ihrem gelben Koffer und freute sich auf die nächsten Begegnungen, bei denen sie bestimmt wieder auf manchem Gesicht ein Lächeln zurücklässt.

Text: Corinne Schaub
Sozialpädagogin HF

Klavierkonzert mit Tatjana Schaumova

Am 19. März unterhielt die bekannte Konzertpianistin Tatjana Schaumova das Publikum in der Cafeteria des Falkenstein.



Die Konzertpianistin Tatjana Schaumova zog das Publikum in ihren Bann.

Erinnerungen wecken, Herzen berühren und eintauchen in den Moment. Das schafft Tatjana Schaumova mit ihren virtuoson Klängen, die sie den weissen und schwarzen Tasten entlockt. Ihre Energie, Lebensfreude und Positivität erfasst einen und lässt den Alltag einen Moment vergessen. Ob Charlie Chaplin oder Doktor Schiwago – sobald die Melodien erklingen, sieht man die Bilder vor dem inneren Auge entstehen. Dass Musik Türen und Herzen öffnen kann, sah man den Zuhörerinnen und Zuhörern des Konzerts an. Musik kann die Stimmung heben, wirkt entspannend und beruhigend. Gerade auch bei Einschränkungen durch Demenzerkrankungen können Melodien Bilder aus der Vergangen-

heit holen. Häufig erinnern sich Menschen an Lieder aus früheren Lebensphasen und können sich dadurch mit der eigenen Vergangenheit verbinden.

Tatjana Schaumovas Konzert im Falkenstein machte den schönen Frühlingstag zu einem wunderbaren Frühlingstag.

Text: Cornelia Häfliger
Mitarbeiterin Administration/Empfang

Eltern-Kind-Singen

Das Eltern-Kind-Singen ist ein musikalisch buntes Angebot der Musikschule Menziken, welches unter der Leitung von Annette Flury-Jegge im Falkenstein durchgeführt wird. Ein Generationenprojekt, das durchwegs von Jung und Älter geschätzt wird.

Während den letzten Monaten waren die Bewohnenden des Falkenstein jeweils am Freitagvormittag eingeladen, beim Kurs Elki-Singen dabei zu sein, wenn sich die Gruppe unter der Leitung von Annette Flury-Jegge in der Lounge der Cafeteria traf, um gemeinsam zu singen, tanzen, lachen und Musik zu erleben. Das generationenübergreifende Projekt unterstützt die Lernfähigkeit und Entwicklung der Kinder im Alter von 1 ½ bis 4 Jahre. In Begleitung einer ver-

trauten Person besuchen sie den Kurs und lernen alte und neue Mundartlieder und Versli, tanzen zu lustigen Bewegungsliedern oder erzeugen mit einfachen Instrumenten Rhythmus und Melodien. Nur schade, dass dieser Kurs nun Ende März abgeschlossen wurde. Ob mitmachen oder zuschauen – es machte einfach allen einen Riesenspass!

Text: Cornelia Häfliger
Mitarbeiterin Administration/Empfang



Das Generationenprojekt Elki-Singen ist eine bereichernde, herzliche Begegnung zwischen Bewohnenden, Eltern, Grosseltern und Kindern.



Passend zur Jahreszeit spielten die Kinder, als Osterhasen herum hoppelnd, «Eier verstecken» und gestalteten mit bunten Bastelmaterialien kunstvolle Papier-Ostereier.

Rückblick auf das Eltern-Kind-Singen



Risitobel-Häxe Stäfa zu Besuch im Falkenstein

Am 14. März besuchten die Risitobel Häxe von Stäfa die Bewohnenden des Falkenstein. Alles begann mit gähnenden Löchern in roten Kniesocken...

An der Fasnacht 2025 haben sich wohl Mäuse bemerkbar gemacht und in die roten Kniesocken der Risitobel-Häxen grosse Löcher «genagt». Hat-ten sie Hunger? Ich weiss es nicht, aber es ist anzunehmen. Da musste eine Lösung her. Neue Kniesocken müssen gestrickt werden. Aber wer will oder kann heute schon um die 20 Paar Kniesocken stricken? Vielleicht die Mutter? Die kann und macht doch alles. So dachte sich Frau Siegrist, welche den Häxen hilft bei den Klei-dern. Ihre Mutter ist Josy Siegrist vom Berghof in Burg. Sooo viel Zeit hat Jo-sy in ihrer Pension nun auch wieder nicht. Da hatte Heinrich die rettende Idee: Fragt doch im Falkenstein, dort wird immer viel gestrickt. Gesagt ge-tan, das Anliegen wurde der Aktivie-rung vom Falkenstein vorgetragen. Anfänglich konnten wir uns dies nicht so recht vorstellen. Kniesocken auf Bestellung produzieren? Eher nein. Für eine Fasnachtsgruppe? Ja, warum nicht. Aber die Wolle soll geliefert werden. Und Josy muss auch mithel-fen. Möglichst einfach sollte gestrickt werden, mit einem geraden Rohr, da-für zwei links, zwei rechts. So wurde hin und her diskutiert. Bis wir uns einig wurden, dies zu probieren, da wir ja ein ganzes Jahr Zeit hatten. Ein gan-zer Sack voll Wolle wurde angeliefert. Die Wolle war etwas dicker als norma-le Sockenwolle, das musste zuerst ausgerechnet werden. Alle Strickerin-nen fingen mit einem Rohr an. Die Fersen wurden von einer einzigen Strickerin gemacht. Nach der Ferse

wurde dann wieder von anderen Frau-en gestrickt. Mit der Zeit entstand ein richtiges Wetteifern. So entstanden Socken um Socken, nun mussten es nur noch immer ein gleiches Paar werden. Auch dies war kein Problem, denn unsere Fersen-Strickerin hatte alles im Überblick. Wir bestellten so-gar noch etwas Wolle nach, so ging es bis am Schluss tipp topp auf. Schon im Dezember holte Josy die fertigen Socken ab und lieferte diese nach Stäfa zu den Häxen. Die neuen roten Kniesocken wurden an der Fasnacht 2026 in Stäfa eingeweiht.

Als Dankeschön wünschten wir uns ein gemütliches Beisammensein und ein Kennenlernen der Risitobel-Häxen. So kam am 14. März 2026 eine kleine Gruppe der Häxen in den Falkenstein. Sie brachten allen feinen Kuchen mit und offerierten dazu einen Kaffee. Nicht-Strickerinnen und Nicht-Stricker waren ebenso herzlich willkommen. Es war ein gemütlicher Anlass mit die-sen sehr freundlichen Häxen und mit Heinrich und Josy Siegrist. Auch Bar-bara Wehrli war an diesem Anlass eingeladen, denn sie hatte, bevor sie in Pension ging, bei dieser Arbeit tat-kräftig mitgeholfen.

Text: Rosmarie Estermann
Aktivierungsfachfrau HF

Mit diesen Löchern in den Socken fing alles an...



Die neu gestrickten Socken liegen zum Abholen bereit.



Ristobel-Häxen und Bewohnende lernen sich kennen.



Die Ristobel-Häxen brachten feinen Kuchen mit und offerierten allen einen Kaffee.



Waffelnachmittag mit Sängerin Rahel Baer

Süßer Duft lag am 15. März in der Luft. Bewohnende und Angehörige trafen sich zum Waffelnachmittag im Falkenstein. Dazu wurden sie von der Sängerin Rahel Baer bestens unterhalten.



Aus dem sehr vielfältigen Angebot an Beilagen und feinen Toppings konnten sich die Gäste ihre Waffeln nach persönlichen Vorlieben zusammenstellen.

Die Vorbereitungen für die Waffelproduktion starteten bereits am Sonntagvormittag. Aus den Zutaten Zucker, Mehl, Vanillezucker, Eier, Butter und Milch produzierte Heiko Vergien, Leitung Küche, den Teig. Der Profi verriet mir, dass als zusätzliche Zutat der Hagelzucker erst kurz vor dem Backen der Waffeln dazu gegeben werde. Der Hagelzucker sorgte dafür, dass die belgische Waffel aussen knusprig und innen weich sei, so wie sie sein soll. Die belgischen Waffeln sind, im Vergleich zur normalen Herzwaffel, dicker und weisen besonders tiefe Mulden auf. Diese Mulden sind ideal, um mit verschiedenen Toppings wie Beeren, Schokoladensauce, Marmelade, Likör oder Schlagrahm befüllt zu werden.

Das engagierte Serviceteam hatte die Cafeteria frühlingshaft dekoriert und alles für den Waffelnachmittag arrangiert. Als bunte Farbtupfer auf den Tischen machten sich die Primeln, welche der Gemeinnützige Frauenverein Menziken-Burg spendete, besonders gut. Herzlichen Dank an dieser Stelle für die schönen Blumen!

Um 14 Uhr trafen die Bewohnerinnen und Bewohner und ihre Angehörigen ein. Der Duft von Kaffee und frisch gebackenen Waffeln lag in der Luft. Aus dem sehr vielfältigen Angebot an Beilagen und feinen Toppings konnten sich die Gäste ihre Waffeln nach ihren persönlichen Vorlieben zusammenstellen. Begleitet wurde der Waffelschmaus mit bekannten Vintage-Liedern, vorgetragen durch die sympathische Sängerin Rahel Baer. Die Entertainerin gab Hits und Songs, vor allem aus den 50er und 60er Jahren, zum Besten. Eine gute Stimmung herrschte den ganzen Nachmittag über. Aber besonders lüpfig ging es zu und her mit Liedern wie «Lollipop» als manch einer zum «Mitploppen» oder Singen animiert wurde. Zum «Buurebüebli» wurde dann auch kräftig geschunkelt, eben «mal abe, mal ufe, mal links, mal rechts». Es war ein geselliger und fröhlicher Nachmittag für Jung und Alt.

Text: Cornelia Häfliger
Mitarbeiterin Administration/Empfang

Aus den Zutaten Zucker, Mehl, Vanillezucker, Eier, Butter und Milch produzierte Heiko Vergien, Leitung Küche, den Teig für die Waffeln.



Erst kurz vor dem Backen der Waffeln gab der Profi Heiko Vergien den Hagelzucker zum Teig.



Mmh, so viel Leckerer, schön fürs Auge und den Gaumen...



Die sympathische Sängerin Rahel Baer trug bekannte Vintage-Lieder vor, was dem Waffelnachmittag eine besondere Note verlieh.



Ostergebäck – handgemacht im Falkenstein

Am Donnerstag, 26. März, entstanden im Aktivierungsraum feine Hefe- und Guetzli-Hasen.



Teig formen, backen und in Erinnerungen schwelgen – gemeinsam ist es einfach am schönsten.



Das Ergebnis kann sich sehen lassen!

Aus zwei Kilo Mehl wurde am Morgen im Aktivierungsraum süsser Hefeteig vorbereitet. 17 Bewohnerinnen und Bewohner kamen am Nachmittag pünktlich ins Sockelgeschoss, um mit den vier Frauen vom Aktivierungsteam zu backen. Teig abmessen und verteilen, dann die grosse Frage: «Wie entsteht aus diesem formlosen Teig ein Hase?». Eine auf dem Tisch bereitgelegte Anleitung mit Bild gab den nötigen Hinweis. Der

Fantasie waren aber keine Grenzen gesetzt und so wurden es ganz verschiedene Hasen, Näschtli, Zöpfli und Vögel. Mit Eigelb bestreichen und ab in den warmen Ofen damit. Gleichzeitig wurde noch ein Guetzliteig hergestellt. Dazu brauchte es Zitronenabrieb und fein geraffelte Rüebli. So hatten wirklich alle Hände etwas zu tun.

Zum Ausgleich kam die erste Rätselfrage: Wann ist jeweils Ostern? Richtig, am Sonntag nach dem Frühlingsvollmond. Viele solche Fragen wurden gestellt und immer wusste irgendjemand aus der Runde die richtige Antwort. So konnte nun der Guetzliteig aus der Kühle genommen und sogleich bearbeitet werden. Die Osterausstechförmli wurden hin und her ausgeliehen, und schon kam ein feiner Guetzliduft aus dem Backofen. Nach dem Backen wurden die Guetzli noch mit farbiger Glasur bestrichen. So, nun war alle Arbeit vollbracht und alle freuten sich auf einen Kaffee. Nochmals eine Rätselrunde und der gemütliche Teil begann. Die Guetzli konnten degustiert werden und wer Lust hatte, biss auch gleich dem Hässli ein Ohr ab. Fröhlich und zufrieden, aber auch ein bisschen müde, gingen die Bewohnerinnen und Bewohner mit ihren Hefehasen auf ihre Abteilungen zurück. Die Guetzli werden wir dann nach dem Eierfärben geniessen.

Text: Rosmarie Estermann
Aktivierungsfachfrau HF

Suchrätsel: Wo versteckt sich der Osterhase?

Vom **Gründonnerstag, 2. April**, bis am **Ostermontag, 6. April 2026**, versteckt sich im Falkenstein ein Osterhase jeden Tag neu. Wer findet ihn?

Liebe Bewohnerinnen und Bewohner

Vom **2. April bis 6. April** versteckt sich der **Osterhase** jeden Tag an einem anderen Ort in den Räumen des Falkenstein!

Wer ihn findet, darf den Hasen in die Cafeteria bringen und dafür an der Kasse eine kleine Osterüberraschung abholen. Viel Spass beim Suchen und frohe Ostertage!



Dieser Osterhase versteckt sich vom 2. bis 6. April irgendwo im Falkenstein. Signalement: Weisses «Fell», lange Ohren, hellblaue Latzhosen, ein orange kariertes Rüeblli in der Hand. Grösse 60 cm (inklusive Ohren).

Bewohnende

Herzlich willkommen im Falkenstein

16. März 2026 **Frau Marlies Moser**, Abteilung B

Wir gratulieren herzlich zum Geburtstag

03. April 2026 **Frau Margrit Leutwyler**, Abteilung F

05. April 2026 **Frau Rosmarie Erpelding**, Abteilung C

05. April 2026 **Frau Elisabeth Maria Straub**, Abteilung D

10. April 2026 **Frau Ursula Eichenberger**, Abteilung A

18. April 2026 **Frau Cécile Meyer**, Abteilung C

21. April 2026 **Frau Frieda Jeker**, Abteilung A

28. April 2026 **Herr Philipp Wetter**, Abteilung A

Wellness auch für die Augen:
Dekoration am Wellness-
nachmittag.



Mitarbeitende

Die besten Wünsche zum Geburtstag

08. April 2026	Luzia Furter , Pflegemitarbeiterin, E/F
13. April 2026	Fatih Olcay , Assistent Gesundheit und Soziales, C/D
14. April 2026	Beatrice Jampiere , Mitarbeiterin Küche
14. April 2026	Andrej Lalic , Lernender Kaufmann, Administration
15. April 2026	Sandra Haller , Pflegemitarbeiterin, A/B
22. April 2026	Magdalena Tokarczuk , Pflegemitarbeiterin, E/F
23. April 2026	Valeria Vogel , Pflegemitarbeiterin, C/D
24. April 2026	Michaela Wyssmann , Mitarbeiterin Service
25. April 2026	Emine Matoshi , Pflegemitarbeiterin, C/D
25. April 2026	Manuela Maurer , Fachfrau Gesundheit EFZ, Berufsbildnerin, E/F
27. April 2026	Anita Steenaerts , Mitarbeiterin Service
28. April 2026	Susanne Märki , Pflegemitarbeiterin, A/B
29. April 2026	Adis Rekić , Lernender AGS, E/F
29. April 2026	Virginia Sayenthiran , Fachfrau Gesundheit EFZ, C/D

Zauberhafte Osterdekoration.



Nachhaltigkeit – PET-Getränkeflaschen

Die PET-Flaschen werden im Falkenstein in die extra dafür bereitgestellten PET-Sammelboxen geworfen. Allein im vergangenen Jahr sind so 160 Kilogramm PET zusammengekommen.

Durch die Wiederverwertung der PET-Flaschen, welche im Falkenstein gesammelt wurden, konnten nebst der Produktion von wertvollen Rohstoffen zusätzlich 424 Kilo Treibhausgase und 114 Liter Erdöl eingespart werden.

Für das Sammeln von PET-Flaschen im Jahr 2025 erhielt der Falkenstein das folgende Umweltzertifikat:

PET-RECYCLING SCHWEIZ

UMWELT ZERTIFIKAT

**FALKENSTEIN ASANA AG, ZENTRUM FÜR WOHNEN
UND PFLEGE IM ALTER, 5737 MENZIKEN**

hat als Sammelstelle von PET-Recycling Schweiz 2025 total

160 KILOGRAMM

PET-Getränkeflaschen gesammelt. Diese rund 5808 Flaschen wurden von PET-Recycling Schweiz der Wiederverwertung zugeführt und zu hochwertigem PET-Rezyklat aufbereitet.
Dank dieser Sammelleistung konnten neben der Produktion von wertvollen Rohstoffen zusätzlich folgende Einsparungen für die Umwelt erzielt werden:



**RUND 424 KILOGRAMM
TREIBHAUSGASE**



**RUND 114 LITER
ERDÖL**

Durch die korrekte Entsorgung von PET-Getränkeflaschen wird mit wenig Aufwand der Klimaschutz gefördert, Energie gespart, Abfall vermindert und nicht erneuerbare Ressourcen geschont.
Vielen Dank für Ihr Engagement. Jede Flasche zählt!



03870





Jean-Claude Würmli
Geschäftsführer

PET-Recycling Schweiz, Hohlstrasse 532, 8048 Zürich, info@prs.ch, petrecycling.ch

Andachten	Andreas Schindler, Benjamin Leuenberger, Piotr Palczynski
Bewegung macht Spass	Rosmarie Estermann
Coiffeur	Delia Döbeli, Menziken, Sheila Merz, Beinwil
Fusspflege	Karin Erni, Myriam Heidelberger
Gedächtnistraining	Rosmarie Estermann
Jassen	Irene Widmer
Kochen	Irene Widmer
Kreativ Atelier	Rosmarie Estermann, Corinne Schaub
Männer-Stammtisch	Corinne Schaub
Sturzprophylaxe/Laufgruppe/Spielnachmittage	Rosmarie Estermann
Sitztanz und Weisch no?	Rosmarie Estermann
Senioren-Yoga auf dem Stuhl	Karin Stauber
Singende Begegnung	Rosmarie Estermann
Vorlesen	Irene Widmer

Impressum

Herausgeber:	Falkenstein Asana AG
Geschäftsleitung:	Hans Schweizer Tel. 062 765 80 00
Erscheint:	monatlich
Auflage:	300 Stück
Redaktions-Team/Leitung:	Beatrice Koch
Redaktionsschluss nächste Ausgabe:	15. April 2026
Einsendungen an:	Falkenstein Asana AG z.H. Beatrice Koch Schwarzenbachstrasse 9 5737 Menziken
Copyright:	Falkenstein Asana AG info@falkenstein-menziken.ch www.falkenstein-menziken.ch
Huszytigs-Team:	Sandra Bolliger, Sandra Haller, Beatrice Koch, Steffi Neumann, Manuela Notter, Corinne Schaub

Spenden für Bewohnerinnen und Bewohner der Residenz Falkenstein

Alle Veranstaltungen, musikalischen Darbietungen, kleine Ausflüge usw. für unsere Bewohnerinnen und Bewohner finanzieren wir über unser Spendenkonto. Wir freuen uns deshalb über jede finanzielle Zuwendung.

Bewohner-Spenden-Konto

Hypothekarbank Lenzburg AG
5737 Menziken
IBAN CH43 0830 7000 2645 1431 9
zu Gunsten: Falkenstein Asana AG
Residenz für Wohnen und Pflege
Schwarzenbachstrasse 9
5737 Menziken

Wunschkonzert mit Duo Edelweiss

Am **Donnerstag, 7. Mai 2026, 14.30 Uhr, Cafeteria**, spielt das **Duo Edelweiss** ein Wunschkonzert mit Musik aus der guten alten Zeit.

Handwerker- und Trödlermarkt Menziken

Am **Samstag, 9. Mai 2026, von 9.00 bis 15.00 Uhr**, wird die Residenz Falkenstein wiederum mit einem Marktstand am Handwerker- und Trödlermarkt in Menziken vertreten sein. Die «Marktfahrerin» Irene Widmer freut sich über Ihren Besuch.

Musikalischer Muttertagsnachmittag mit Torten- und Kuchenbuffet

Am **Muttertag, Sonntag, 10. Mai 2026, von 14.00 bis 16.00 Uhr**, können Sie in der Cafeteria vom Torten- und Kuchenbuffet naschen sowie Musik nach Wunsch geniessen. Musik: Christoph Maurer, Klavier. Eine Einladung folgt.

Produkte-Vorführung Kosmetik Milena Krdzalic

Am **Donnerstag, 21. Mai 2026, 14.30 Uhr, Raum Aktivierung und Alltagsgestaltung**, führt **Milena Krdzalic** kosmetische Produkte vor.

Abschlusskonzert Musikschule Menziken und Reinach

Am **Freitag, 22. Mai 2026, 18.30 Uhr, Cafeteria**, führen die **Musikschulen Reinach und Menziken** bei uns im Falkenstein den mCheck (Musik Stufenprüfung) durch. Herzlich willkommen zu diesem **Abschlusskonzert**.

Konzert mit der Sängerin Debora Lavagnolo

Am **Donnerstag, 28. Mai 2026, 14.30 Uhr, Cafeteria**, unterhält Sie die Sängerin **Debora Lavagnolo** mit einem breitgefächerten Repertoire durch die 80er, 90er, Evergreens und Hits aus der Neuzeit.

Falkenstein Asana AG
Schwarzenbachstrasse 9
5737 Menziken

Tel: 062 765 80 00
info@falkenstein-menziken.ch
www.falkenstein-menziken.ch



Frühlingsdekoration im Falkenstein.