

HUSZYTIG



Februar 2026

Titelbild: Kinderchor-Musical «De flinki Pfiil und sis Pony»

Kinder vom 2. Kindergarten bis zur 5. Klasse führten im Falkenstein das Musical «De flinki Pfiil und sis Pony» auf. Das Projekt der Musikschule Menziken, unter der Leitung von Annette Flury-Jegge, begeisterte die Zuschauer.

Rückseite: Neujahrs-Awünschete

Beinahe schon Tradition ist die Neujahrs-Awünschete, zu welcher sich jeweils Bewohnerinnen und Bewohner sowie die Mitarbeitenden treffen, um Glückwünsche für das neue Jahr auszutauschen.



Schloss Hallwil, eines der schönsten
Wasserschlösser der Schweiz.
(bko)

Monatsbotschaft von Max Eichenberger



Liebe Leute,
erwacht aus dem
Winterschlaf,
der Frühling wartet auf Euch!

**Schenkt einander
Wärme, diese
Energie ist
effizient und
gratis!**



«Schraubendampfer», Schlittschuh-Kufen zum Anschrauben an den Schuhen.

In meiner Jugend war der Februar meistens der kälteste Monat des Jahres und daher stand für uns Kinder das Schlittschuhlaufen Tag für Tag auf dem Vergnügungsprogramm. Wenn die Temperaturen unter 0 Grad fielen, hat Herr Weber auf das Natureisfeld in Menziken fleissig Wasser gespritzt. War die Qualität genügend, hat er es zum Eishockeyspielen und Schlittschuhlaufen freigegeben. Anfänglich hatten wir noch Schlittschuh-Kufen zum Anschrauben an unsere massiven Lederschuhe. Die sogenannten «Schraubendampfer» setzten den Schuhen sehr stark zu, und so manche Schuhsohlen lösten sich, sehr zum Ärger der Eltern. Richtige Schlittschuhe waren für viele kein Thema, da sehr teuer. Der Paarlauf

war für uns halbwüchsigen Kinder ein sehr aufregendes Fangspiel. Und... oh, wie schön war es, wenn ich mit einem Mädchen händchenhaltend Runden drehen durfte. Am Abend waren wir Jungen oft als Zuschauer am Eishockey Match anzurecken. Der Menziker Club war ein starker und auch gefürchteter Gegner für die kantonale Konkurrenz.

Unvergesslich bleiben mir die Erinnerungen an den Februar 1963, als der Bodensee, der Zürichsee wie der Hallwilersee vollständig zugefroren waren und amtlich zum Begehen freigegeben wurden. Die Eisdecke mit einer konstanten Dicke von 15 bis 40 cm war rund vier Wochen «DAS» wahnsinnige Ereignis. Zehntausende genossen dieses Spektakel. Es gab Imbissstände und Souvenirshops, und ich erinnere mich gar an eine Marschkapelle, die auf dem Eis ihre Blasmusik spielte. Einige Verrückte liessen sich auf ihren Kufen von Autos über den See ziehen. X-mal überquerten wir den Hallwilersee. Da sah man ganze Familien spazieren, es wurde Velo gefahren, sogar im Kinderwagen wurden die Kinder ausgeführt. Aber auch damals hatte alles seine Grenzen. So geschah es, dass

zwei Männer leicht angesäuselt mit einem 9 Tonnen schweren Lastwagen eine Spritztour machten und mit ihrem Gefährt den zugefrorenen Hallwilersee überqueren wollten. Rund 60 m vom Ufer entfernt brach das Eis, der Lastwagen sank und die beiden Männer kamen auf tragische Weise ums Leben.

Zu dieser Zeit gab es bei vielen Bauern noch ein sogenanntes Plumpsklo – kleine Holzkabinen, die direkt über dem Güllenloch standen. Die menschlichen Bedürfnisse wurden dort verrichtet und die Hinterlassenschaft plumpste direkt ins Güllenloch. Trotz bestialischem Gestank besuchte ich diese Örtchen sehr gerne. Heute noch spüre ich den angenehmen Kontakt von meinem «blutten Füdli» auf der abgewetzten Sitzbank mit dem grossen Loch. WC-Papier kamen wir dort nicht. Zum Füdliputzen lagen in einer Holzkiste zugeschnittene Zeitungsseiten bereit. Oft waren die Türen im oberen Teil mit einem ausgesägten Herzen verziert. Ein einladendes Häuschen!

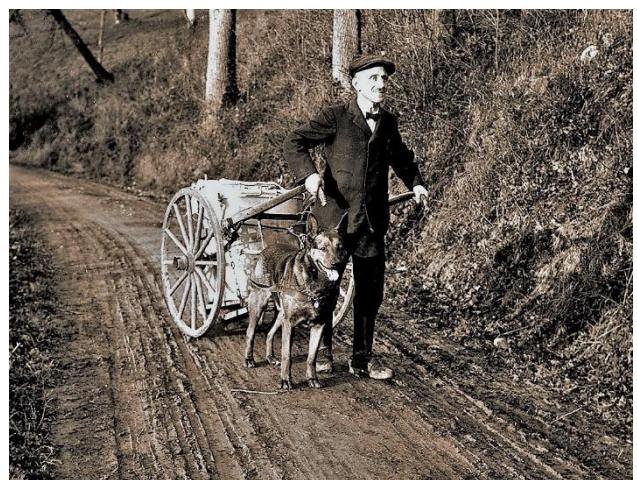
Von den Burgern, und teilweise auch von den Rickenbachern Bauern, wurde die Milch mit Ross und Wagen, oder vom Hofhund gezogen, in die «Milchi» gebracht. Dort wurde sie dann gewogen und für die Buchhaltung aufgeschrieben. Bezahlt wurde mit Milchbatzen. Was für eine schöne Aufgabe, mit dem Milchkesseli die Milch für den täglichen Haushaltsbedarf zu holen.

Der «Grovi» schöpfte dann mit dem Massgeschirr die gewünschte Menge ab. Oft sassen wir Kinder danach noch auf der Schaufenster-Brüstung vom Kaufhaus Sommerhalder und «flörteten» mit unseren Schulgspändli. Während der Winterzeit waren in

diesem Fenster die schönsten Spielzeuge ausgestellt. Unter anderem eine elektrische Eisenbahn, die man per Knopfdruck in Bewegung setzen konnte. Alle Kinder warteten geduldig, bis sie auch mal den Knopf drücken durften. Ein Highlight für uns alle. Der tägliche Gang in die Milchi, auch im Schneegestöber, bleibt mir bestens in Erinnerung, vor allem wenn die Milch dann oft etwas verspätet nach Hause kam...

Max

PS: Geniesst die Winterluft im Freien und die heimelige Wärme in unserem vertrauten Zuhause.



Die Milchkannen werden mit Hilfe des Hofhundes in die «Milchi» gebracht.



Der «Grovi» schöpft die gewünschte Menge Milch.

Mitarbeiter-Neujahrssessen

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter erhielten vom Falkenstein eine Einladung zum Neujahrssessen im Mühlerama Seon. Sie erlebten ein Krimi-Dinner vom Feinsten, organisiert von Cornelia Bachmann, Leitung Administration / stv. Geschäftsleiterin.

Nach dem Apéro im gewölbten Keller des historischen Gebäudes liessen sich die Mitarbeitenden im wunderschönen Saal der Mühle kulinarisch verwöhnen. Beim Krimi kamen auch die Lachmuskeln nicht zu kurz. Vielen

Dank für diesen herrlichen Abend, wo das Zusammensein in ungezwungenem Rahmen genossen werden konnte. Am besten lassen wir hier ganz einfach die Bilder sprechen...





Mitarbeiterinformation

Am Montag, 19. Januar 2026, begrüsste der Geschäftsleiter Hans Schweizer zur ersten Mitarbeiterinformation des Jahres. Mit dabei war Fabiola Vincenz von der Lungenliga Aargau – sie hielt einen Vortrag über die Lunge und das Atmen.



Fabiola Vincenz (Lungenliga Aargau) hielt einen informativen Vortrag über die Lunge.



Atemübung während der Mitarbeiterinfo.



Geschafft: Helmut Würth (links) hat die Weiterbildung zum Hauswart mit eidg. Fachausweis erfolgreich abgeschlossen. Dazu gratulierte ihm Hans Schweizer.

Fabiola Vincenz von der Lungenliga Aargau hielt an der Mitarbeiterinformation einen Vortrag über das wichtige Organ «Lunge». Sie erklärte die verschiedenen Arten der Atmung und gezielte Übungen, um sich und den Körper bei Stress zu beruhigen. Einige Atemübungen wurden von den Mitarbeitenden sogleich angewendet. Im Anschluss an den überaus informativen Vortrag teilte Hans Schweizer den Mitarbeitenden die wichtigsten Informationen und Ziele für das Jahr 2026 mit. Neue Mitarbeitende wurden mit einem Applaus willkommen geheissen. Zudem gratulierte Hans Schweizer den beiden Jubilarinnen, auf welche der Falkenstein bereits seit 10 Jahren zählen kann, Arditia Demalijaj und Martha Habermacher. Von Dagmar Barnkoth, welche per Ende Januar pensioniert wird, verabschiedeten sich Hans Schweizer und alle Mitarbeitenden, verbunden mit einem Dank für die angenehme Zusammenarbeit und guten Wünschen für die Zukunft. Helmut Würth hat nach zweijährigem Studium seine Weiterbildung zum Hauswart mit eidg. Fachausweis erfolgreich abgeschlossen, wozu ihm Hans Schweizer gratulierte. Während dem anschliessenden gemütlichen Apéro konnten die Mitarbeitenden, nebst angenehmen Gesprächen, einen Rückblick auf das vergangene Jahr nehmen – es liefen auf dem Bildschirm viele Fotos von 2025.

Text: Beatrice Koch

Besondere Dienstjubiläen und eine Pensionierung

Zweimal durfte Hans Schweizer im Januar zu einem 10-Jahr-Dienstjubiläum gratulieren. Martha Habermacher und Ardita Demalijaj haben diese Sonderleistung geschafft – herzlichen Glückwunsch.



Hans Schweizer gratulierte Ardita Demalijaj (links) und Martha Habermacher zum 10-Jahr-Dienstjubiläum.



Hans Schweizer überreichte Dagmar Barnkoth zum Abschied ein Geschenk und einen Blumenstrauß.

10-Jahr-Dienstjubiläum

Ardita Demalijaj ist seit dem 1. Januar 2016 im Falkenstein als Assistentin Gesundheit und Soziales/Nachtwache tätig. Ihre Arbeit erledigt sie ruhig und einfühlsam, so dass die Bewohnerinnen und Bewohner sich in der Nacht sicher und behütet fühlen können.

10-Jahr-Dienstjubiläum

In der Cafeteria ist **Martha Habermacher**, Mitarbeiterin Service, seit dem 14. Januar 2016 für das Wohl der Bewohnerinnen und Bewohner sowie der Gäste mitverantwortlich. Sie ist eine wertvolle und bewährte Stütze des Service-Teams. Ihre langjährige Erfahrung ist Gold wert.

Pensionierung

Am 31. Januar 2026 trat **Dagmar Barnkoth** ihren wohlverdienten Ruhestand an. Als Pflegemitarbeiterin Nachtwache kam sie am 1. April 2018 in den Falkenstein. Ihre mütterliche Fürsorge wurde von den Bewohnerinnen, aber auch von ihren Teamkolleginnen/kollegen, sehr geschätzt. Sie hatte eine positive Ausstrahlung und nahm die Dinge mit Humor. Für den kommenden «Unruhestand» wünschen wir für sie, dass sich ihre Träume und Ziele verwirklichen werden. Verbunden mit einem herzlichen Dank sagen wir: auf Wiedersehen Dagmar!

Mitarbeitende: Portrait Regula Neukom



Der Kraftort von Regula Neukom: Rebberg im Tessin, bei Agno.



Regula Neukom, Pflegemitarbeiterin E/F, schneidet Reben.

Seit Juli 2025 darf ich, Regula Neukom, ein Teil des Falkenstein-Teams sein. Ich komme sehr gerne zur Arbeit, da mir der Kontakt mit Menschen gefällt. Es fällt mir leicht, auf

Menschen zuzugehen und neue Kontakte zu knüpfen – ein kleines Spässchen darf da nicht zu kurz kommen.

Mein Arbeitsweg führt von Menziken über die Wandfluh oder wie man sagt die «Wampfle» nach Dürrenäsch. Dort lebe ich mit meinem Mann und meinem Sohn.

Die Natur spielt eine wichtige Rolle in meinem Leben, besonders der Rebberg im Tessin, den wir selbst bewirtschaften, liebe ich sehr. Es ist trotz Arbeit ein Kraftort für mich. Es gibt das ganze Jahr in dem 50 Aren grossen Rebberg etwas zu tun. Von Schneidearbeiten, herunterbinden, ausbrechen, Gras mähen bis hin zur Ernte im Herbst. Aus den Merlot-Trauben keltet Lindenmann in Seengen einen Merlot Fiorano und einen Weisswein Bianco, diesen ebenfalls aus den roten Trauben.

Weiteren Ausgleich finde ich beim Werken mit Holz, im Garten oder beim Basteln.

Ich beschreibe mich als kreative, fröhliche und kontaktfreudige Person mit einer gesunden Portion Humor.

Spontan erzählt: Mundartwörter

Jahresthema Nr. 4: Spontan erzählt

Unsere Bewohnerinnen und Bewohner kennen viele Mundartwörter, welche beinahe schon in Vergessenheit geraten sind oder von der jüngeren Generation kaum mehr angewendet werden. Sandra Haller hat einige Mundartwörter für Sie «aufgeschnappt».



«Finke» (Hausschuhe).

Hätten Sie gewusst, was die unten erwähnten Wörter oder Sätze bedeuten? Falls Sie noch mehr solcher Wörter im Sprachgebrauch haben, freuen wir uns, wenn Sie diese je-

mandem vom Huszytigs-Team mitteilen. Gerne werden wir diese in einer nächsten Ausgabe allen Leserinnen und Lesern weitergeben.

ums Verrode	unbedingt
gschääch nüt Bösers	es gibt Schlimmeres
es tschuuderet mi	es friert mich
umeplämperle	langsam arbeiten
das isch en Heimlifeisse	der kann mehr, als man ihm ansieht
Schüttschtei	Abwaschtrog
chlütttere	etwas flicken
öppis verhöhneret	etwas verlegt
das isch doch för d'Füchs	das ist doch für nichts
Finke	Hausschuhe
tädderle	etwas verraten

Frau Beata Portmann erzählt

Jahresthema Nr. 2: Bewohnende oder Mitarbeitende erzählen

Beatrice Koch im Gespräch mit Frau Beata Portmann, Bewohnerin Abteilung A.



Name / Vorname

Portmann Beata Elisabeth

Mit welchen drei Eigenschaften beschreiben Sie sich selbst?

Hilfsbereit, fröhlich (ich lache gerne) und kontaktfreudig.

Was machen Sie leidenschaftlich gerne?

Ich mag es, mit anderen Spiele zu spielen und ich male sehr gerne.

Was brauchen Sie zum Wohlfühlen? Das Malen.

Auf was können Sie nie verzichten? Eine friedliche Umgebung ist mir wichtig.

Wo sind Sie aufgewachsen?

An vielen Orten: Geboren bin ich in Bischofszell, dann wohnten wir in Wil St. Gallen an zwei Orten, anschliessend in Buchs AG, wo ich die Grundschulen besuchte. Die Bezirksschule aber machte ich in Aarau.

Der schönste Ort, den Sie je besucht haben?

Das Städtchen Bischofszell in der Ostschweiz. Noch jahrelang nach meinem Wegzug habe ich es vermisst.

Haben Sie eine besondere Kindheitserinnerung, welche?

Als ich einmal mit meinem Vater im Wald unterwegs war, spielte ich mit dem Wasser eines Brunnens. Dabei fiel ich wie ein Frosch in den Brunnen und ging unter. Ui, das Wasser war eiskalt. Zum Glück hat mich mein Vater gepackt und aus dem Brunnen gezogen. So hat er mir das Leben gerettet.

Womit haben Sie als Kind am liebsten gespielt?

Ich spielte gerne im Wald, am Bach und mit dem Wind (ich liebte es, mit dem Wind zu rennen) sowie im Sandkasten.

Was wollten Sie werden, als Sie klein waren? Mit 6 Jahren das, was mein Vater war, mit 10 Jahren Indianer, mit 14 Jahren wieder den Beruf meines Vaters, den ich später dann tatsächlich lernte, nämlich Bauzeichnerin, dann berufsbegleitend Bauleiterin.

Was bringt Sie so richtig auf die Palme? Falschheit gegenüber anderen und mir. Oder Ungerechtigkeit. Deshalb habe ich einmal einem Mitarbeiter geholfen, dem wegen einer Lappalie gekündigt wurde. Da ich es nicht richtig fand, sprach ich mit dem

Chef. Mein Kollege durfte bleiben. Jahre später traf ich diesen Mitarbeiter wieder – er arbeitete immer noch im selben Betrieb, zur Zufriedenheit aller.

Was war bisher Ihre grösste Herausforderung in Ihrem Leben?

Meine Krankheiten Diabetes und Krebs. Trotz der kleinen Chance, die ich habe, hoffe ich ganz fest, wieder gesund zu werden.

Wenn Sie die freie Wahl hätten, wo würden Sie am liebsten wohnen und warum? Am liebsten im Wald oder am Waldrand, mit Wind, weil ich den so liebe.

Wenn Sie die Welt verändern könnten, was würden Sie als erstes tun?

Ich möchte Erziehenden mitteilen, dass sie den Kindern besser zuhören und dass später diese Kinder das Wissen wieder an ihre Kinder weitergeben.

Wofür sind Sie besonders dankbar?

Den Leuten im Falkenstein, die mich «aufpäppeln» und für meine Geschwister, die mich in den Falkenstein brachten und die mich immer unterstützen.

Was gefällt Ihnen im Falkenstein am besten?

Dass die Mitarbeitenden einem helfen und da sind für mich.

Hopp Odi – Skirennen live

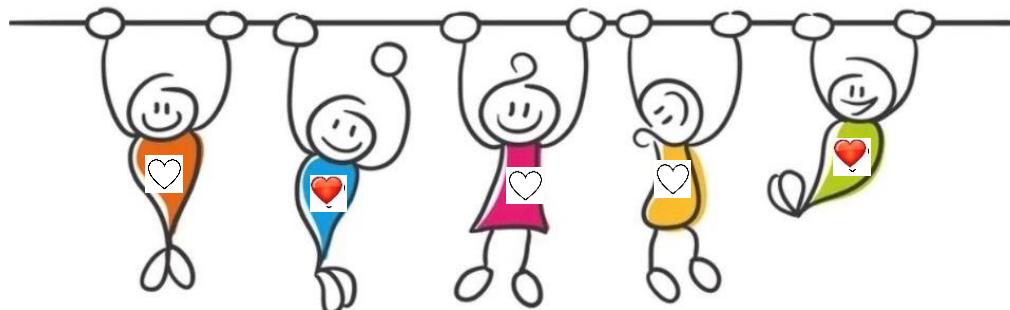
Kurzfristig installierten Fritz Winkler und Helmut Würth (Technischer Dienst) in der Lounge Haus C den grossen Bildschirm, damit die Skirennen von Wengen und Kitzbühel übertragen werden konnten. Viele Bewohnerinnen und Bewohner machten von diesem spontanen Angebot Gebrauch. Und die erfolgreichen Schweizer Skifahrer und Skifahrerinnen erhielten freudige «Bravo» Rufe.



Neues vom Team A/B

Jahresthema Nr. 1: Neues vom Team

Herzlichkeit, mitfühlen, gemeinsam als Team etwas erreichen – für das Team A/B nicht nur leere Wörter – mit diesem Beitrag möchten sie Ihnen ihr Motto näherbringen.



Team A/B Mir läbe Herzlichkeit



Geprägt durch meinen Glauben und meine Menschlichkeit lege ich grossen Wert darauf, meinen Mitmenschen mit Respekt und Verständnis zu begegnen.

Agron Etemaj

Manchmal führt uns das Leben in eine andere Richtung, als wir es geplant haben, aber genau dort warten oft die grössten Wunder.

Franziska Stuber





Wenn du jemanden ohne Lächeln siehst, schenke ihm einfach deins.

Florentina Boghina



Es Lächle ond Fründlichkeit choschtet nüt...

Jeanny Heimgartner



Unbezahlbar ist die Hand, die hilft, wenn man sie braucht.

Saranda Brahimaj



Met Kopf und Härz, gohts vorwärts...

Susi Märki



Ich nehme mir Zeit, Dinge einmal richtig zu machen, als zweimal falsch.

Hanna Gruza



Wir haben Zeit, ein ganzes Leben lang.

Gheorghe Taftur



Es chunnt scho guet, ond süsch mache mer's guet.

Sandra Haller



Ich kümmere mich um all die kleineren technischen Angelegenheiten - bevor sie gross werden.

Maria Koch



Die Stärke eines Teams liegt in jedem einzelnen Mitglied.

Brikena Gashi



gemeinsam

Physiotherapie: Tipp des Monats Februar

Jahresthema Nr. 3: Gast-Kolumne

In Bewegung bleiben – auch im Alltag! Regelmässige kleine Bewegungen helfen, die Gelenke beweglich, die Muskeln kräftig und den Kreislauf aktiv zu halten. Schon wenige Minuten am Tag machen einen grossen Unterschied.



Machen ist die Devise!

Unsere Tipps des Monats:

- Beim Sitzen regelmässig die Füsse vor und zurück bewegen
- Schultern langsam hochziehen und locker fallen lassen
- Beim Aufstehen bewusst aufrecht stehen und tief ein- und ausatmen

Diese einfachen Übungen lassen sich gut in den Alltag integrieren – im Zimmer, im Büro oder zwischendurch im Dienst.

Bewegung fördert das Wohlbefinden und beugt Schmerzen vor – für alle!

Ihre Physio – und Sportarena

Physiotherapie bringt Bewegung in den Falkenstein

Jahresthema Nr. 3: Gast-Kolumne

Wenn beim Falkenstein ein Velo vorfährt oder ein E-Scooter leise surrt, dann ist oft klar: Die Physio- und Sportarena ist wieder unterwegs. Fast täglich machen sich die Mitarbeitenden vom Hochhaus Menziken auf den Weg in den Falkenstein – mit guter Laune, viel Fachwissen und einem klaren Ziel: Bewegung dorthin zu bringen, wo sie gebraucht wird.



Da der Weg so kurz ist, kann die Physiotherapie mit dem Velo in den Falkenstein kommen.

Dank der Domizilbehandlung kommt die Physiotherapie direkt in den Falkenstein – Bewohnende erhalten die Physiotherapie ganz ohne Jacke anziehen oder Wege nach draussen. Diese Dienstleistung wird von allen sehr geschätzt. Wie diese Arbeit aussieht und warum Bewegung auch im Alter so wichtig ist, stellt Ihnen im Folgenden das Team der Physio- und Sportarena selbst vor.

Bewegung ist ein zentraler Baustein für die Gesundheit. Mit steigendem Alter bewegen sich die Menschen oft weniger, dem wirkt unter anderem die verordnete Physiotherapie entgegen. Regelmässige und gezielte Übungen tragen dazu bei, motorische Fähigkeiten wie Ausdauer, Kraft, Schnellig-

keit, Koordination und Beweglichkeit zu fördern und möglichst lange zu erhalten. Darüber hinaus wirkt sich Bewegung positiv auf weitere Lebensbereiche aus, wie das Gleichgewicht und damit die Selbstständigkeit. Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten unterstützen Menschen dabei, angepasste Bewegungen und Übungen korrekt auszuführen und in den Alltag zu integrieren. Zudem ist die Physiotherapie ein wichtiger Bestandteil in der Behandlung und Rehabilitation von Erkrankungen. Unter anderem in den Bereichen Neurologie, Herz- und Lungenerkrankungen, nach Operationen sowie bei muskuloskelettalen Erkrankungen unterstützt die Physiotherapie. Die physiotherapeutischen Mass-

nahmen richten sich stets nach der Diagnose und den individuellen Behandlungszielen. Ein zentrales Element ist die Bewegungstherapie, welche gezielte Übungen zur Verbesserung oder zum Erhalt von Beweglichkeit, Kraft, Koordination, Stabilität und der Ausdauer beinhaltet. Das Ziel ist es, das Sturzrisiko zu reduzieren, das Gleichgewicht zu verbessern und Schmerzen zu reduzieren. Dies führt zum Wiedererlangen oder Verbessern der Alltagsaktivität und der Selbstständigkeit. Neben der Bewegungstherapie werden auch Wärme/Kälte und manuelle Therapien wie Massage eingesetzt.

Die Therapeutinnen und Therapeuten der Physio- und Sportarena kommen seit einigen Jahren in den Falkenstein und sind inzwischen ein fester Bestandteil des Alltags im Falkenstein geworden. In dieser Zeit wurde nicht nur gemeinsam trainiert, gelacht und Fortschritte gefeiert, sondern es gab auch viele besondere Begegnungen. Wir durften grossartige, besondere und warmherzige Menschen kennenlernen und bedanken uns herzlich für die wertvollen gemeinsamen Erlebnisse.

Wir freuen uns auf viele weitere Besuche – ob auf zwei Rädern, mit Motor oder einfach mit einem freundlichen Lächeln im Gepäck.

Text: Physio- und Sportarena
und Steffi Neumann
Bilder: Steffi Neumann



Physiotherapeutin Laura übt mit Frau Jauch das Treppensteigen.



Gezieltes Training führt zum Wiedererlangen oder Verbessern der Alltagsaktivität und der Selbstständigkeit.

VERANSTALTUNGSKALENDER FEBRUAR 2026

Datum	Zeit	Anlass	Ort
So 01.02.			
Mo. 02.02.	08.30 10.00 14.30	Coiffeur Kochen Jassen	Coiffeursalon Alltagsgestaltung Alltagsgestaltung
Di 03.02.	08.30 10.00 14.30 18.30	Fusspflege Singen mit Irene Widmer Vorlesen Männer-Stammtisch	Coiffeursalon Alltagsgestaltung Alltagsgestaltung Gartenhalle
Mi 04.02.	13.30 16.30	Keine Andacht Kreativ Atelier: Karten gestalten mit Corinne Schaub Senioren-Yoga auf dem Stuhl	Alltagsgestaltung Irmigerstube
Do. 05.02.	10.00 14.30	Bewegung mit Corinne Schaub Spielnachmittag mit Corinne Schaub und Lernenden	Alltagsgestaltung Alltagsgestaltung
Fr 06.02.	10.00	Gedächtnistraining mit Barbara Lang	Alltagsgestaltung
Sa 07.02.	08.30	Coiffeur	Coiffeursalon
So 08.02.			
Mo 09.02.	08.30 10.00 14.30	Coiffeur Kochen Jassen	Coiffeursalon Alltagsgestaltung Alltagsgestaltung
Di 10.02.		Kein Singen	
Mi 11.02.	10.00 13.30 16.30	Andacht mit Herrn Benjamin Leuenberger, Lenzchile Kreativ Atelier: Malen mit Barbara Lang und Corinne Schaub Senioren-Yoga auf dem Stuhl	Raum der Stille Alltagsgestaltung Irmigerstube
Do 12.02. Schmutziger Donnerstag	10.00 14.30	Bewegung mit Corinne Schaub Kino «Dampf am Gotthard», 125 Jahre Gotthardbahn	Alltagsgestaltung Irmigerstube
Fr 13.02.	10.00	Gedächtnistraining mit Barbara Lang	Alltagsgestaltung
Sa 14.02. Valentinstag	08.30	Coiffeur	Coiffeursalon
So 15.02.			

VERANSTALTUNGSKALENDER FEBRUAR 2026

Datum	Zeit	Anlass	Ort
Mo 16.02. Güdismon-tag	08.30  14.30 16.00	Coiffeur Kein Kochen Kein Jassen Fasnächtlicher Nachmittag mit dem Duo Lüthold Stompegosler Pfeffikon	Coiffeursalon Cafeteria Cafeteria
Di 17.02.	10.00 18.30	Singende Begegnung Männer-Stammtisch	Alltagsgestaltung Gartenhalle
Mi 18.02.	10.00 13.30 16.30	Andacht mit Herrn Andreas Schindler, reformiert Kreativ Atelier Senioren-Yoga auf dem Stuhl	Raum der Stille Alltagsgestaltung Irmigerstube
Do 19.02.	10.00 14.30	Bewegung macht Spass Sturzprophylaxe	Alltagsgestaltung Alltagsgestaltung
Fr 20.02.	10.00	Gedächtnistraining	Alltagsgestaltung
Sa 21.02.	08.30 10.00	Coiffeur Sitztanz	Coiffeursalon Alltagsgestaltung
So 22.02.			
Mo 23.02.	08.30 10.00 14.30 18.30	Coiffeur Kochen Jassen Kaminfeuergespräch Gast: Monika Villiger, Pfeffikon Frau Villiger berichtet von ihrer Tätigkeit als Exportmanagerin bei Villiger Söhne.	Coiffeursalon Alltagsgestaltung Alltagsgestaltung Cafeteria / Lounge
Di 24.02.	09.00 10.00 11.30 14.30	Fusspflege Singende Begegnung Racletteplausch musikalische Unterhaltung mit Pauliero Vorlesen	Coiffeursalon Alltagsgestaltung Speisesaal Alltagsgestaltung
Mi 25.02.	10.00 13.30 16.30	Andacht mit Herrn Piotr Palczynski, katholisch Kreativ Atelier Senioren-Yoga auf dem Stuhl	Raum der Stille Alltagsgestaltung Irmigerstube
Do 26.02.	10.00 14.30	Bewegung macht Spass Seniorenbühne Luzern spielt das Theater «Paket im Aaflug»	Alltagsgestaltung Cafeteria
Fr 27.02.	10.00	Gedächtnistraining	Alltagsgestaltung
Sa 28.02.	08.30	Coiffeur	Coiffeursalon

Falki-Rückblick: Silvesterfeier

Am Silvesterabend trafen sich die Bewohnerinnen und Bewohner in der Cafeteria, um das alte Jahr ausklingen zu lassen. Dabei wurden sie von Sabine Bachmann-Frey und Susanne Geist wunderbar musikalisch unterhalten.



Sabine Bachmann-Frey und Susanne Geist sorgten mit ihrer Musik für eine Wohlfühlstimmung.



Die Bewohnerinnen und Bewohner feierten den Silvester bei gemütlichem Beisammensein.



Gut gelaunt und festlich gekleidet stiess man auf das neue Jahr an.

Am Silvesterabend schmückte das Service-Team die Tische mit «Happy Neujahr»-Servietten und sonstigem Gold-Dekor. Dies zauberte sofort eine festliche Stimmung in die Cafeteria. Sabine Bachmann-Frey (Akkordeon) und Susanne Geist (Blockflöte) spielten geschmackvolle klassische Musik. Die Lieder waren sehr anspruchsvoll, aber wundervoll mit Akkordeon und Blockflöte zum Besten gegeben. Den virtuos und schnell gespielten Tönen der Blockflöte konnte beinahe nicht gefolgt werden. Den Bewohnerinnen und Bewohnern gefiel die Musik und sie genossen den letzten Abend des Jahres 2025 sehr. Natürlich haben wir mit Rimuss und Sekt auf das neue Jahr angestossen. Dazu wurde Knabberzeug gereicht. An dieser Stelle ein herzliches Danke an Sandra Bolliger (Leitung Service) und Isilda Coelho (Mitarbeiterin Service) für die tolle Mithilfe an diesem Abend.

Text: Irene Widmer
Mitarbeiterin Aktivierung/
Kinaesthetics-Trainerin

Neujahrs-Awünschete

Das neue Jahr begrüsste man im Falkenstein mit dem Anlass Neujahrs-Awünschete. Hierzu waren alle Bewohnenden und Mitarbeitenden herzlich eingeladen. Musikalisch umrahmt wurde der Anlass durch das Waldhüsli-Duett, begleitet von Franz Bachmann.

Das Waldhüsli-Duett, Anita Schmid und Sepp Felder, mit Akkordeonbegleitung durch Franz Bachmann, eröffnete um 10.00 Uhr den Anlass «Neujahrs-Awünschete». Zum Einstieg sangen sie das schöne Lied «Hesch du en liebe Mönsch» von Ruedi Renggli. So ernteten sie bereits den ersten grossen Applaus von den vielen Bewohnerinnen und Bewohnern sowie von den Mitarbeitenden, welche sich in der Cafeteria eingefunden hatten. Es folgte die Ansprache von Hans Schweizer, Geschäftsleiter. Mit den besten Wünschen für das neue Jahr hiess er alle Anwesenden herzlich willkommen. In seiner Rede erwähnte er die Ziele, welche der Falkenstein im neuen Jahr erreichen möchte und muss. Dabei stehe insbesondere im Fokus, ein Umfeld zu bieten, in welchem sich alle wohl fühlen. Einen besonderen Dank richtete er an das Waldhüsli-Duett, welches die Neujahrs-Awünschete, wie bereits das letzte Jahr, musikalisch bereicherte. Anita Schmid kündigte anschliessend die verschiedenen Jodellieder an. Gemeinsam mit Seppi Felder sang sie Lieder, die das Herz berührten. Insbesondere der «Andachtsjodler» sorgte für Hühnerhaut, so berührend und liebevoll gesungen war das Lied. Franz Bachmann begleitete die beiden gefühlvoll mit dem Akkordeon. Derweilen genossen alle das vom Küchen- und Serviceteam bezubernd angerichtete Apéro-Buffet. Gu-

te Wünsche zum neuen Jahr wurden hin- und hergereicht. Mit der Hoffnung für ein gesundes und gutes neues Jahr verabschiedeten sich Anita Schmid, Sepp Felder und Franz Bachmann kurz vor dem Mittagessen von den Zuhörerinnen und Zuhörern. Dieser Start in das neue Jahr war auf jeden Fall gelungen.

Text: Beatrice Koch



V.l. Seppi Felder, Anita Schmid und Franz Bachmann umrahmten die Neujahrs-Awünschete mit ihren harmonisch vorgetragenen Jodelliedern.



Auf ein gutes neues Jahr!

Seitenwechsel am Wellness-Nachmittag

Am 8. Januar 2026 hat Cornelia Häfliger, Mitarbeiterin Administration / Empfang, «die Seite gewechselt». Sie nahm einen Einblick in die Arbeit des Aktivierungsteams.



Seitenwechsel inmitten von Rosen-, Lavendel- und Zitrusduft

Im Rahmen meiner Einarbeitung in die Tätigkeiten in der Administration und am Empfang durfte ich am Nachmittag des 8. Januar 2026 einen besonderen «Seitenwechsel» erleben und einen Einblick in den Alltag der Aktivierung gewinnen. Gemeinsam mit Rosmarie Estermann, Aktivierungsfachfrau HF, bereitete ich Knabbereien und Tee vor und erhielt einen Überblick über den Ablauf des Wellness-Nachmittags. Gleichzeitig erfuhr ich mehr über die vielseitigen Aufgaben und die wertvolle Arbeit der Aktivierungsfachleute im Falkenstein. Kurz vor zwei Uhr war der Tisch mit den ätherischen Ölen, Badezusätzen und Cremes vorbereitet.

Es freute uns, dass sich der Aktivierungsraum rasch füllte und die Nachfrage nach einem wohltuenden Fussbad oder einer pflegenden Handmassage gross war. Schon bald waren die Plätze und Fussbadebecken belegt. Während der teilweise längeren Fuss-

Am Wellness-Nachmittag wurden die Bewohnerinnen und Bewohner mit einer einladenden Dekoration begrüsst.

bäder, oder auch kurzen Wartezeiten, nutzten die Bewohnerinnen und Bewohner die Zeit für Gespräche mit ihren Sitznachbarn, zum Geniessen einer Tasse warmen Tees oder für eine kleine Stärkung. Die ruhige Atmosphäre trug dazu bei, dass jede und jeder die persönliche Wellnesszeit auf individuelle Weise geniessen konnte. Der direkte Kontakt mit den Bewohnerinnen und Bewohnern und die Möglichkeit, ihnen mit einer Fussmassage etwas Gutes zu tun, machten diesen Nachmittag für mich besonders wertvoll. Der «Seitenwechsel» zeigte mir eindrücklich, wie wichtig gegenseitiges Verständnis für die unterschiedlichen Tätigkeiten im Haus ist. Solche Erfahrungen fördern den Austausch und stärken das Miteinander. Unabhängig vom jeweiligen Arbeitsbereich – im Falkenstein sind wir gemeinsam ein Team.

Cornelia Häfliger
Mitarbeiterin Administration/Empfang

Racletteplausch mit Unterhaltung

Am Mittag des 13. Januar 2026 hat der Racletteplausch im Falkenstein eine ganz besondere Stimmung verbreitet – der Duft geschmolzener Käsescheiben und romantische Flötentöne erfüllten den Speisesaal und die Cafeteria.



Beat Neuror (Romantic Flute) sorgte mit seiner Querflöte für eine stimmungsvolle Atmosphäre.

Walliser Käse aus Beromünster auf den Tellern der Falkenstein-Gäste

Beim Racletteplausch im Falkenstein durften die Bewohnerinnen und Bewohner ein besonderes Mittagessen geniessen. Inspiriert von der traditionellen Walliser Art wurde der Raclettekäse frisch geschmolzen und portionenweise serviert. Zwar kam anstelle des offenen Feuers ein moderner Turbo-Racletteofen zum Einsatz, doch Geselligkeit und Genuss standen klar im Vordergrund. Dank guter Vorbereitung und einem engagierten Küchen- und Serviceteam verlief der Anlass reibungslos.

Für die musikalische Umrahmung sorgte Beat Neurohr mit seiner Querflöte. Mit bekannten Melodien und einem vielseitigen Repertoire trug er zu einer stimmungsvollen

Atmosphäre bei und machte den Racletteplausch zu einem rundum gelungenen Anlass.

Cornelia Häfliger
Mitarbeiterin Administration/Empfang



Dank guter Vorbereitung und einem engagierten Küchen- und Serviceteam verlief der Anlass reibungslos.

Kinderchor-Musical «De flinki Pfiil und sis Pony»

Am Mittwoch, 14. Januar, kamen die Bewohnerinnen und Bewohner sowie die grossen und kleinen Gäste der Cafeteria in den Genuss des Musicals «De flinki Pfiil und sis Pony». Kinder vom 2. Kindergarten bis zur 5. Klasse haben bei diesem Projekt der Musikschule Menziken, unter der Leitung von Annette Flury-Jegge, mit Begeisterung mitgewirkt.



Kinder vom 2. Kindergarten bis zur 5. Klasse Menziken spielten das Kinder-Musical «De flinki Pfiil und sis Pony».

Die engagierte Leiterin des Projektes der Musikschule Menziken, Annette Flury-Jegge, bereitete vor dem Auftritt die Bühne vor. Da wurde Klebeband auf den Boden geklebt, damit die Kinder einen Anhaltspunkt hatten, wo sie während des Musicals stehen sollten. Dazu platzierte sie ein Indianerzelt, Steckenpferde, farbige Bändel und sogar ein Lagerfeuer. Die freudig aufgeregten Kinder zogen ihre Indianerkostüme an und versammelten sich für ein Gruppenfoto. Noch kurz einige Stücke einsingen, dann ging's los. Ein grosses Publikum, von Jung bis Alt, erwartete die kleinen Schauspieler und Sänger bereits voller Spannung. Niemand wurde enttäuscht, herrlich erfrischend sangen die 20 Kinder das Kinderchor-Musical «De flinki Pfiil

und sis Pony», welches mit kleinen Theatertexten gespickt war.

Eine herzliche Geschichte

Die Geschichte handelt vom Indianerjungen «flinke Pfiil», welcher von seinem Vater, dem Häuptling, zum Geburtstag ein kleines Pony geschenkt bekommt. Das kleine Pony «chline Stärn» wird jedoch in der Nacht von einem anderen Indianerstamm gestohlen. «Flinki Pfiil» geht mit seinen Freunden auf die Suche nach dem kleinen Pony und findet es beim Indianerstamm Cheyenne. Doch diese wollen ihm das Pony nicht zurückgeben. Auf dem Heimweg begegnet «flinki Pfiil» dem Indianermädchen «blaue Blume», das herzzerissend weint, weil ihr der Fuss wehtut. Er nimmt das Mädchen mit nach Hause, und seine

Mutter verbindet den verletzten Fuss. «Blaue Blume» gehört zum Indianerstamm Cheyenne. Aus Dankbarkeit für die Pflege des verletzten Mädchens bringt der Indianerstamm das gestohlene Pony zurück an «flinki Pfiil». Es entsteht eine Freundschaft fürs Leben.

Das zauberhaft vorgetragene Musical verband Generationen – die Freude am Zusehen und die Freude am Singen und Spielen waren förmlich spürbar. Annette Flury-Jegge bedankte sich am Schluss des Auftritts bei den Kindern, welche viele Stunden für das Musical geübt

Die Musical-Darsteller versammeln sich rund um das Feuer, um ein Lied zu singen.

Rechts im Bild: Der «flinki Pfiil» und sis Pony «chline Stärn».

Annette Flury-Jegge (Mitte) bedankt sich bei den Kindern sowie der Musikschule Menziken.

hatten. Ebenso dankte sie der Musikschule Menziken, die dieses Projekt ermöglichte.

Nach dem begeisterten Applaus der Zuschauer sangen die kleinen Künstler sogar noch eine Zugabe. Es ist immer wieder schön, wenn im Falkenstein Kinder mit ihrer aufgeweckten Unbeschwertheit, ihrem Singen und ihrem Lachen den Tag bereichern. Vielen herzlichen Dank an die Indianerkinder, das kleine Pony und Annette Flury-Jegge für diesen tollen Auftritt.

Text: Beatrice Koch



Hausführung mit Fritz Winkler

Am Donnerstag, 15. Januar, liessen sich 18 interessierte Bewohnerinnen und Bewohner von Fritz Winkler (Leitung Technischer Dienst) in die Welt der Haustechnik im Falkenstein einführen. Auch drei Besuchende wollten sich diese Gelegenheit nicht entgehen lassen.



Die Bewohnerinnen und Bewohner nahmen einen Einblick in die Technikanlagen im Falkenstein.

Als erstes ging es im Haus C, Sockelgeschoss, gemeinsam in den Wärmeerzeugungsraum. Dies ist übrigens der einzige Raum, welcher über zwei Stufen betreten werden muss. Die Pellets rauschten in den Zufuhrrohren an uns vorbei. Dementsprechend war die Geräuschkulisse recht hoch. Um den ganzen Falkenstein zu beheizen, braucht es vier Heizkessel. Alternierend läuft immer einer. Damit können bei einer Wartung zwei Kessel getrennt behandelt werden und zwei können sich immer noch abwechseln. Die Asche geht automatisch in einen 800 Liter Container und wird einmal jährlich mit einem Spezial-Staubsauger-Lastwagen abgepumpt. Die Steuerung der Heizanlage erfolgt elektronisch und automatisiert, mithilfe Raum- und Außen-Temperatur-Fühlern. Die Wartung der Heizanlage führt eine professionelle Heizungs-firma aus. Auch der Boiler für die

Warmwasseraufbereitung steht gut eingepackt im Sockelgeschoss. Trotz aller Isolationen gibt er viel Abwärme. Auch für den Sommer ist vorgesorgt: die Bodenheizung im Erdgeschoss von Haus C kann im Sommer mit Hilfe einer Wärmepumpe die Raumluft bis drei Grad runterkühlen (sofern immer alle Türen nach draussen geschlossen sind und keine Sonne an die Fenster scheint). Dies ist eine willkommene Hilfe für die Hitzetage. Der nächste Raum, welchen wir besichtigten, war die Lüftungszentrale. Lüftungen für fensterlose Sitzungszimmer, alle Garderoben, WC-Anlagen und unseren geliebten Aktivierungsraum. Eine grosse Anlage in einem grosszügigen Raum. Sehr wichtig sind hier die Reinigung und das Ersetzen der Filter, um keine Keime und Krankheiten über die Raumluft zu verteilen. Der Raum der Wärmezentrale verteilt zuverlässig die Wärme in alle drei Häuser. Die Häuser C und B haben Bodenheizungen und das Haus A ist mit Radiatoren ausgestattet.

Im Raum der Sanitärzentrale wird das Frischwasser zur Sicherheit mit einer UV-Anlage behandelt, um etwelche Keime zu vernichten. Damit unsere Wasserleitungen, Sanitäranlagen, Abwaschmaschinen, Kaffee-maschinen, Waschmaschinen, Wasser Kocher usw. länger leben, ist eine Wasserenthärtungsanlage auf Salzbasis vor Ort. Das Wasser wird

mittels Ionenaustausch behandelt. Dabei werden Kalzium- und Magnesiumionen aus dem Leitungswasser entfernt und durch unschädliche Natriumionen ersetzt. Kalzium und Magnesium sind die Mineralien, die Kalkablagerungen verursachen. Unser Wasser wird auf 8 bis 12 Härtegrade enthärtet. Es werden täglich 20'000 Liter Wasser im Falkenstein verbraucht. Einzig für die Steamer in der Küche wird das Wasser in einer Extraanlage auf 0 Härtegrade heruntergestimmt, da sonst die Steamer sehr schnell verkalkt wären.

Weiter ging es zum gut gekühlten Raum der Elektrozentrale. Hier ist auch das Herzstück der Brandalarmanlage gut zugänglich platziert. Die ganze Photovoltaikanlagesteuerung, alle Sicherungen und die grossen Batterien für Notstrom, um den Betrieb der Computeranlage bei Stromausfall aufrecht zu erhalten, sind in diesem Raum untergebracht. An schönen Sonnentagen produziert die Photovoltaikanlage mehr Strom als wir selbst brauchen, dann wird der Strom dem EWS zugeführt und für uns gutgeschrieben. Leider können wir bei Schlechtwetter zu wenig Strom erzeugen, dass dieser für den ganzen Falkenstein ausreichen würde.

Zum guten Schluss gingen wir gemeinsam ins Haus B zum Schacht, bei welchem regelmässig die Pellets für die Heizung angeliefert werden.

Viele Fragen wurden von den interessierten Damen und Herren an unseren Leiter Technischer Dienst gestellt, und es entstanden immer wieder lehrreichere Austausche. Auch wenn es anfangs etwas eng in den Technikräumen war, und man teilweise lange stehen musste, hat sich die Führung mehr als gelohnt. Die Teilnehmenden waren hellauf begeistert. Herzlichen Dank an Fritz Winkler, der uns alles so gut erklärt hat.

Text: Rosmarie Estermann
Aktivierungsfachfrau HF



Fritz Winkler (Mitte) beantwortete die vielen Fragen kompetent.



Unglaublich, was es alles braucht, um einen Betrieb wie den Falkenstein mit Strom, Wasser und Heizung zu versorgen.

Kaminfeuergespräch mit Ruth und Thomas Furrer

Am Montag, 19. Januar, erzählten Ruth und Thomas Furrer von ihrem selbstlosen Einsatz auf den Salomonen. Der Abend am Kaminfeuer war einmal mehr spannend und lehrreich.



Ruth und Thomas Furrer berichten am Kaminfeuer über ihren wohltätigen Einsatz auf den Salomonen.

Zu Beginn des Kaminfeuergesprächs stellten sich Ruth und Thomas Furrer bei den Zuhörern, welche sich in der Cafeteria versammelt hatten, vor. Thomas Furrer war Arzt und hatte eine Praxis in Sarmenstorf. Ruth Furrer arbeitete ursprünglich als Lehrerin, absolvierte dann aber die MPA-Ausbildung, um ihrem Mann tatkräftig in der Praxis helfen zu können.

Eines Tages wollten sie mehr erleben, als hier in der Schweiz die Praxis zu betreuen. Es packte sie das Reisefieber, oder besser, das Bedürfnis, anderen Menschen helfen zu wollen. Sie recherchierten und fanden die Salomonen, um dort ihre Ideen umzusetzen. Sie wollten etwas von ihrem Know-how weitergeben und positive Spuren hinterlassen. Das Abenteuer konnte beginnen. Sie planten und organisierten die Reise und knüpften

Kontakte. Dabei musste das Ehepaar alles selber finanzieren.

Ruth und Thomas Furrer packten die Herausforderungen an

Die Salomonen sind ein Inselstaat in der Südsee. Mit rund 750'000 Einwohnern sind sie der bevölkerungsreichste Staat Ozeaniens nach Australien, Neuseeland und Fidschi. Die Insel, auf welcher sich Ruth und Thomas Furrer für ihr Wirken niederliessen, war 40 km breit und 200 km lang. Befestigte Strassen gab es keine, nur ein Karrweg dem Strand entlang. Dieser war nach starken Regenfällen oft nicht passierbar. Die Inselbewohner selbst sind sowieso meistens zu Fuss unterwegs. Stundenlang laufen sie zu ihren Arbeitsplätzen oder auch ins Spital sowie in den Notfall. Das neue Wirkungsfeld der Furrers war kaum vergleichbar mit unserer Zi-

vilisation. Es gab ein paar grosse Räume, die Anlage war heruntergekommen, schmutzig und unsteril. Das Personal kam und ging, wann sie es für nötig hielten. Die Gerätschaften waren mehr als altertümlich. Aber Ruth und Thomas Furrer packten die Herausforderungen motiviert an. Dazu brauchten sie viel Geduld und eine Strategie, welche auch machbar und vor allem umsetzbar war. Das Vertrauen der Inselbewohner musste erst gewonnen werden, die Kinder hatten zum Teil sogar Angst vor ihnen, da sie noch nie weisse Menschen gesehen hatten. Also galt es, unzählige Hürden zu überwinden. Bei über 30 Grad Tropenhitze und den schwierigen Gegebenheiten war es nicht immer einfach, die Motivation zu behalten. Das benötigte Material war schwierig zu bekommen. So versuchten sie, Watte, Gaze und andere Sachen selbst herzustellen. Zusätzlich bestellten sie in der Schweiz Waren, was zur Folge hatte, dass es zwei Monate dauerte, bis diese ankamen.

Thomas Furrer arbeitete hauptsächlich im Operationssaal und betreute die Patienten im Notfall. Zudem bildete er Ärzte und Schwestern in Nothilfe aus.

Ruth Furrer hatte es sich zur Aufgabe gemacht, in der Geburten- und Kinderabteilung zu arbeiten. Sie erzählte, dass sie dort zur Hebamme wurde und einigen Kindern auf die Welt helfen durfte. Oft war es nicht einfach, da die Sterberate hoch war.

Passend zu ihren eindrücklichen und fesselnden Erzählungen zeigten Ruth und Thomas Furrer viele Bilder. Eines ist gewiss: Eine solche Lebensweise kann man sich hier in der Schweiz kaum vorstellen.

Zum Schluss gaben Ruth und Thomas Furrer zu bedenken, dass es ihre grösste Sorge war, dass ihr Schaffen nach einem halben Jahr in den Salomonen nachhaltig genug sein würde, um das Überleben dieser Menschen zu gewährleisten.

Alles in allem haben die beiden eine bereichernde Erfahrung gemacht und ein ausserordentliches Abenteuer erlebt, mit dem Fazit, mit wenig dankbar zu sein.

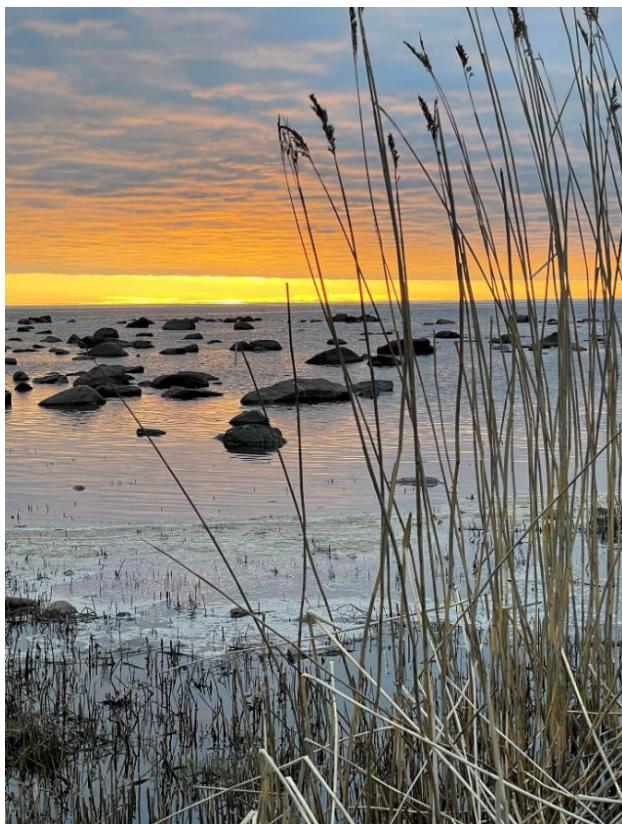
Text: Irene Widmer
Mitarbeiterin Aktivierung/
Kinaesthetics-Trainerin



Ruth und Thomas Furrer während ihrem Einsatz auf den Salomonen.

Vortrag über Finnland

Heinz Eichenberger aus Beinwil am See entführte am 29. Januar die Bewohnerinnen und Bewohner in den hohen Norden, nach Finnland.



Ostfinnland, Saimasee. (Bild: H. Eichenberger)

Heinz Eichenberger startete seine Reise von Travemünde aus mit der Fähre nach Helsinki, die Fahrt dauerte 31 Stunden. Bereits konnten wir den ersten wunderbaren Sonnenuntergang bestaunen. Der Teilabschnitt der Finnlandreise führte durch die Seeplatte Finnlands. Dieses Gebiet heißt so, weil sich dort sehr viele Seen befinden. Der Vater seiner Schwiegertochter führte die ersten Reisetage. Sie fuhren mit dem Töff zu verschiedenen Schleusen, welche die Seen jeweils miteinander verbinden. Über Brücken durchquerten sie Seen oder sie fuhren auf Fähren, welche sie zu kleinen Inseln führten. Die Landschaft ist durch Wasser und Waldflächen geprägt. Die Bewohner dieser Gegend leben mehrheitlich in

Wäldern, in Holzhäusern. Ja, Holz gibt es dort zur Genüge. Die nächsten Tage ging es nordwärts zu einem kleinen Skiberg. Berge hat es dort nicht viele und auch nicht hohe, aber dafür genug Schnee. Im Winter sind die meisten Seen zugefroren. Auf einem weiteren Ausflug mit dem Elektroboot konnten sie Seerobben und Seeadler beobachten. Hier entstanden wunderschöne Fotos eines Seeadlers beim Fischfang. Die Ringelrobben sind von Meerwasser auf Süßwasser mutiert, es gibt etwa 400 Stück weltweit und sozusagen nur dort, denn keine anderen Robben können im Süßwasser überleben. Weitere Ausflüge mit wunderbaren Landschaften und stimmungsvollen Sonnenuntergängen durften wir auf seinen Fotos bestaunen. Das Licht ist dort viel intensiver, daher entstehen auch so tolle Bilder. Was hat es wohl mit den bunten Briefkästen am Wegrand auf sich? Da die meisten Finnen in den Wäldern wohnen, bringt der Pöstler die Post nur bis an den Waldrand. Dort muss dann die Post selbst abgeholt werden.

Heinz Eichenberger hat mit vielen Fotos eine lehrreiche Dokumentation zu einem uns unbekannten Land präsentiert. Dafür bedankten sich die Zuschauer mit einem herzlichen Applaus.

Text: Irene Widmer
Mitarbeiterin Aktivierung/
Kinaesthetics-Trainerin

Frau Holle lässt grüssen

Am 11. Januar 2026 schüttelte Frau Holle ihre Bettdecken und es schneite bis ins Flachland hinunter. So hüllte sich die Umgebung des Falkenstein wieder einmal in eine weisse Schneedecke.

Schneefall bedeutet für den Technischen Dienst viel Arbeit – hier im Bild Fritz Winkler (Leitung Technischer Dienst) beim Schneeräumen.



Die Parkplätze werden freigeräumt, damit die Besucher ihre Autos parkieren können.



Diese «Wundermaschine» kann im Sommer auch als Rasenmäher benutzt werden. Im Winter wird eine Schneeschaufel montiert, und schon ist der Schneepflug einsatzbereit.



Diese Kinder freuen sich über den vielen Schnee und bauen daraus einen lustigen Schneemann.



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 Bild. Was ist es und wo befindet es sich? Viel Spass beim Suchen.

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



Wo befindet sich dieses Bild?

Auflösung Bildrätsel Januar-Huszytig



Wo befindet sich dieses Sujet?



Diese Latten sind Teil der Schaukelbank neben dem Bachlauf. Schon bald lädt die Bank wieder dazu ein, zu verweilen und die Aussicht zu geniessen.

Bewohnende

Herzlich willkommen im Falkenstein

- | | |
|-----------------|--|
| 08. Januar 2026 | Frau Lilly Furrer-Suter , Abteilung F |
| 20. Januar 2026 | Frau Joan Mary Trachsel , Abteilung C |
| 20. Januar 2026 | Herr Hans Rudolf Trachsel , Abteilung D |

Wir gratulieren herzlich zum Geburtstag

- | | |
|------------------|---|
| 09. Februar 2026 | Frau Annelies Näf , Abteilung F |
| 12. Februar 2026 | Frau Doris Brouwer , Abteilung D |
| 14. Februar 2026 | Frau Annegret Sommerhalder , Abteilung E |
| 19. Februar 2026 | Herr Fred Wildi , Abteilung B |
| 24. Februar 2026 | Frau Paula Peter , Abteilung D |
| 28. Februar 2026 | Frau Margrit Bättig , Abteilung C |
| 28. Februar 2026 | Herr Werner Ernst , Abteilung |

Diese Schwäne begrüssen die aufgehende Sonne über dem Hallwilersee. (bko)



Mitarbeitende

Die besten Wünsche zum Geburtstag

06. Februar 2026	Florentina Boghina , dipl. Pflegefachfrau HF A/B
06. Februar 2026	Albina Murati , Pflegemitarbeiterin E/F
07. Februar 2026	Manuela Colombo , Mitarbeiterin Service
07. Februar 2026	Nora Schäfer , Leitung Abteilung C/D
07. Februar 2026	Irene Widmer , Mitarbeiterin Aktivierung / Kinaesthetics-Trainerin
09. Februar 2026	Serdar Kılıçarslan , Freiwilliger Mitarbeiter Technischer Dienst
10. Februar 2026	Zaid Leutwyler , Pflegemitarbeiterin Nachtwache
16. Februar 2026	Tina Ziegler , Pflegemitarbeiterin E/F
17. Februar 2026	Astrid Leuenberger , Mitarbeiterin Service
19. Februar 2026	Hoang Ly , Pflegemitarbeiterin C/D
20. Februar 2026	Daymon Solomon , Lernender FaGe E/F
21. Februar 2026	Beatrice Koch , Mitarbeiterin Administration/Empfang
25. Februar 2026	Venera Mucaj , Pflegemitarbeiterin Nachtwache
28. Februar 2026	Rosmarie Estermann , dipl. Aktivierungsfachfrau HF
28. Februar 2026	Barbara Lang , Aktivierungsfachfrau E/F

Königskuchen zum Znuni für die Mitarbeitenden:
Gleich zwei Könige versteckten sich darin.



Andachten	Andreas Schindler, Benjamin Leuenberger, Piotr Palczynski
Bewegung macht Spass	Rosmarie Estermann
Coiffeur	Delia Döbeli, Menziken, Sheila Merz, Beinwil
Fusspflege	Eveline Frank, Silvia Müller
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. Februar 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

Vortrag über Veloreise

Am Donnerstag, 5. März 2026, 14.30 Uhr, Irmigerstube. Monika Estermann und Robert Spengeler freuen sich, die Bewohnerinnen und Bewohner ein weiteres Mal mit neuen spannenden Themen bequem mit auf die Reise zu nehmen.

Gourmet-Dinner

Der Falkenstein organisiert ein **Gourmet-Dinner am Donnerstag, 5. März 2026, um 18.30 Uhr, Lounge Haus C.** Entschweben Sie dem Alltag und geniessen Sie einen besonderen Abend im Falkenstein. Es erwartet Sie ein 5-Gang Menü, dazu auserlesene Weine. Zudem wird Oliver Töngi (Klavier) für passende musikalische Umrahmung sorgen – ein Schreiben mit Anmeldeformular wurde versandt, die Platzzahl ist beschränkt.

Besuch von Clown Lilly

Am Dienstag, 10. März 2026, 14.30 Uhr, im ganzen Haus, besucht **Clown Lilly** den Falkenstein. Immer wieder überrascht sie die Bewohnerinnen und Bewohner mit ihren Ideen. Was sie wohl dieses Mal mit dabei hat?

Waffelnachmittag mit Sängerin Rahel Baer

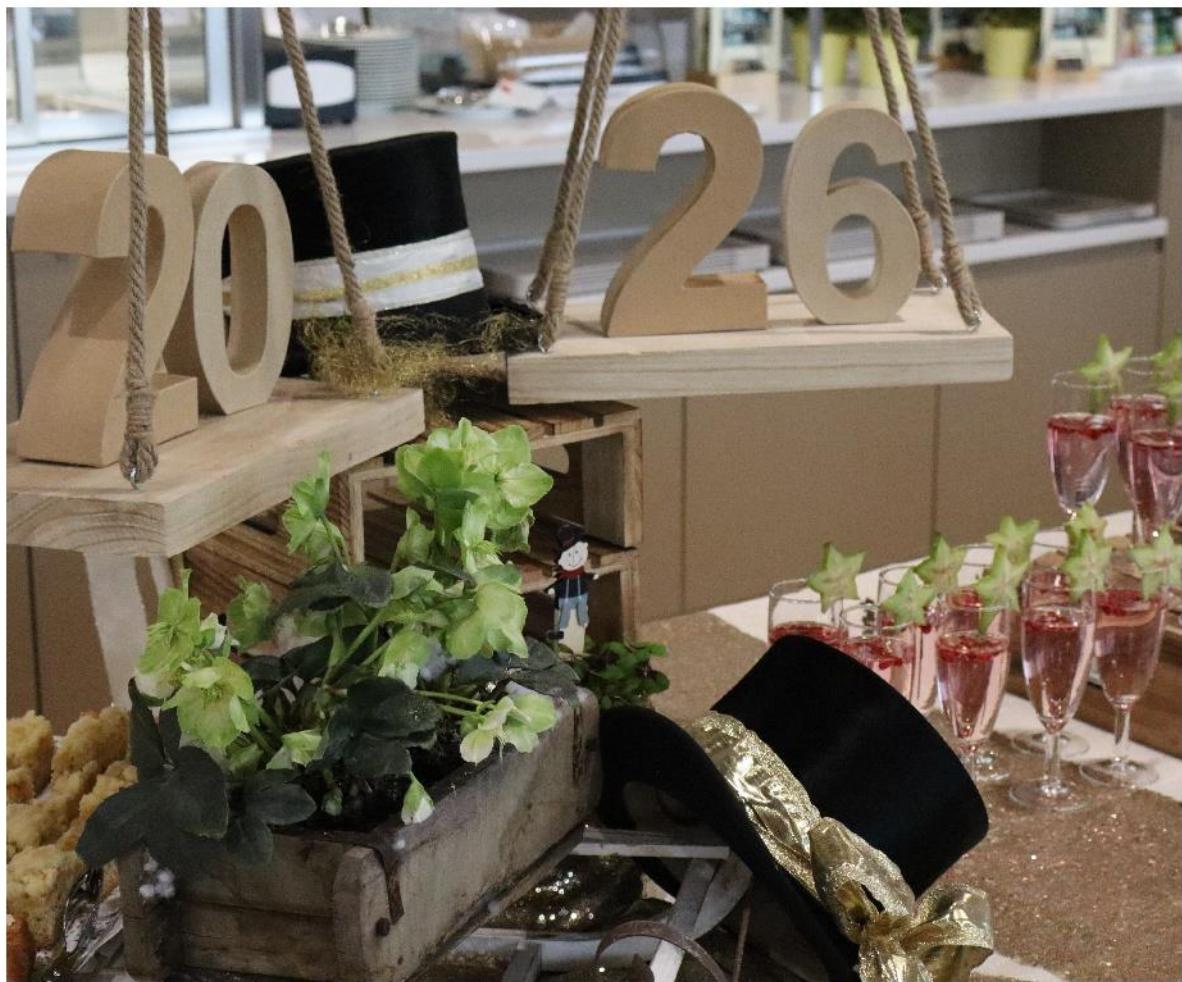
Am Sonntag, 15. März 2026, von 14.00 Uhr bis 16.30 Uhr, können Bewohnende und Angehörige einen Waffelnachmittag mit musikalischer Umrahmung durch die **Sängerin Rahel Baer** (Vintage Musik) in der Cafeteria / Speisesaal geniessen – ein Schreiben mit Anmeldeformular folgt.

Konzert mit Tatjana Schaumova

Am Donnerstag, 19. März 2026, um 14.30 Uhr, Cafeteria, tritt die bekannte Konzertpianistin, **Tatjana Schaumova**, im Falkenstein auf. Willkommen zu diesem virtuosen Konzert.

Falkenstein Asana AG
Schwarzenbachstrasse 9
5737 Menziken

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



Neujahrs-Awünschete – auf ein glückliches 2026.