



ALTERSZENTRUM
GUGGERBACH DAVOS

10/2010

Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

In dieser Ausgabe:

Infos: Demenz	2
Konzert der Musikschule	3
Dölf Fischer spielte auf	3
Singen mit Wasescha	3
Porträt Adolf Scherrer	4
Veranstaltungen	4

Eine schöne Idee



Max Thierschfeld selig hatte zu seinem 100. Geburtstag eine schöne Idee: Er schenkte dem Guggerbach eine Holzbank, in die sein Name eingraviert wurde. Diese Idee hat bei Bewohnern und Gästen Gefallen gefunden und so konnten wir letzten Monat zwei weitere Gartenbänke einweihen: Liesel Wenz und Severin Schellenberg (Bild) haben in grosszügiger Weise je eine Bank gesponsert, die sie gemeinsam in fröhlicher Laune eingeweiht haben. Mittlerweile stehen in unserem Garten bereits fünf schöne, neue, gravierte Bänke.

Vielen herzlichen Dank allen unseren Bank-Sponsoren!

Ferien 2011 – reisen Sie mit uns an den Wolfgangsee

Vom 3. bis 10. September 2011 planen wir eine Ferienwoche in St. Gilgen, Österreich. Natürlich sind auch Gäste herzlich willkommen.

Am Freitag, 15. Oktober 2010, laden wir um 10 Uhr zur Informationsveranstaltung «Guggerbach-Ferien 2011» ein (Mehrzwecksaal). Die Ferianausschreibung liegt am Empfang auf. Gerne erteilen wir Ihnen nähere Auskünfte - wenden Sie sich an Frau Wilhelm oder Frau Kluker am Guggerbach-Empfang, Telefon 081 415 25 25.

Herzliche Gratulation

Im Oktober feiern Hilde Frigg und Berthy Schwarzenbach ihren 100. Geburtstag! Warum werden wir bald alle hundert Jahre alt? Vor 160 Jahren gab es nur wenige Menschen, die 50 Jahre alt wurden. Heute spielen Neunzigjährige noch Fussball oder laufen Marathon. Wissenschaftler erforschen das Rätsel des Alterns. Bereits die ersten Lebensjahre sind massgebend. Gemäss den Forschern entscheidet schon die Ernährung der Mutter während der Schwangerschaft über die Lebensspanne. Ganze 65 Prozent werden jedoch den Faktoren Bildung, Lebensstil sowie soziale und finanzielle Lage zugeschrieben. Die Gene spielen scheinbar nur zu 25 Prozent eine Rolle.

Sprachkurse im Guggerbach

Unsere Sprachlehrerin Heidi Saluz startet im Oktober mit den beliebten Englisch- und Französisch-Kursen im Guggerbach-Schulungsraum.

Französisch: Dienstag von 10 bis 11 Uhr. Englisch: Montag, Dienstag und Mittwoch von 9 bis 10 und von 10 bis 11 Uhr. Kursbeginn: Montag, 25. Oktober 2010. Kurskosten: Fr. 80.— pro Kurs (10 Lektionen). Heidi Saluz erteilt gerne Informationen und nimmt Ihre Anmeldung entgegen (Telefon 081 416 23 41). Info/Anmeldung auch am Guggerbach-Empfang.

Oktober- Höhepunkte

Mo, 4. 10., 16 Uhr: Konzert Vokalensemble «VIVAT», Russland

Di, 5.10., 10.30 Uhr: Apéro zum 100. Geburtstag von Hilda Frigg

Do, 14.10., 18.30 Uhr: Konzert Musikgesellschaft Davos

So, 17. 10., 11 Uhr: Apéro zum 100. Geburtstag von Berthy Schwarzenbach

Sa, 23.10., 16 Uhr: Konzert Bluesteel Band Davos

Liebe Leserin, lieber Leser

Beweglichkeit und Mobilität im Alter

Für die Teilnahme am öffentlichen Leben und für den individuellen Lebensstil im Alter ist die Sicherstellung der Mobilität und der geistigen und körperlichen Beweglichkeit nötig. «Länger leben mit dem richtigen Rotwein» - gemäss Britischen Forschern mag ein Zusammenhang bestehen, noch wertvoller für die ältere Bevölkerung scheint jedoch der Erhalt der Selbständigkeit und des Wohlbefindens.

Im Guggerbach tragen wir dem Rechnung und bieten verschiedene Aktivitäten an. Dies auch, um mit anderen Menschen in Kontakt treten zu können. Unsere vielfältigen Dienstleistungen werden wir in der kommenden Ausgabe gerne detailliert vorstellen.

In der vorliegenden Ausgabe konzentrieren wir uns auf die Demenz. Zwar stehen Medikamente zur Verfügung, sie können aber im besten Fall eine Verschlechterung der Hirnleistung hinauszögern. Mit regelmässigen körperlichen und geistigen Aktivitäten kann Prävention betrieben werden. Als Folge der Bewegung können gemäss Forschung sogar neue Hirnzellen gebildet werden. In unserem geplanten Erweiterungsbau «Calamares» werden wir eine den Bedürfnissen angepasste Demenz-Abteilung bauen. Somit können wir die «neue» grosse Herausforderung mit entsprechendem Demenzangebot individuell annehmen.

Fazit: Mit unseren im Herbst geplanten Ausflügen (Lenzerheide, Heidsee, Sertig) werden wir die Bewegungsmöglichkeiten im Freien zusätzlich unterstützen. Und mit der täglich im Haus angebotenen Aktivierung sowie den in den Wintermonaten stattfindenden Sprachkursen möchten wir unsere Bewohner und Gäste auch bei der «geistigen Vorbeugung» unterstützen.

Urs Tobler, Zentrumsleiter

Demenz — wenn wir vergessen, wer wir sind

In der Schweiz leben 100'000 Personen mit Demenz. Als Folge der demografischen Entwicklung wird sich laut einer Schätzung des Bundesamtes für Statistik die Anzahl der Demenzkranken alle 30 Jahre verdoppeln. Im Jahr 2050 werden somit 300'000 betroffen sein. Demnach wird jede achte Person über 65 Jahre demenzkrank sein, sofern keine überraschenden Fortschritte bei der Prävention oder Heilung gemacht werden. Demenz werde zur grössten Herausforderung der Gesellschaft, meint die Alzheimervereinigung.

«Menschen, die körperlich und geistig in Bewegung bleiben, vermindern das Risiko, geistig abzubauen und an Demenz zu erkranken», sagt die Hirnforscherin Brigitte Stemmer.



Stabilisierbar, nicht heilbar - der Begriff Demenz steht für Krankheiten, bei denen das Hirngewebe geschädigt wird; als Folge davon sind Hirnleistungen beeinträchtigt. Rund die Hälfte der Demenzpatienten leiden an der Alzheimerkrankheit. Daneben gibt es eine Vielzahl anderer Demenzen. Alzheimer beginnt oft mit Gedächtnisschwierigkeiten und Wortfindungsstörungen. Später nehmen Vergesslichkeit und örtliche Desorientierung auch in vertrauter Umgebung zu. Tägliche Handlungen wie Ankleiden oder Essen sind nur noch unter Anleitung von

«Bewegung lohnt sich bereits in symptomfreien Frühstadien»

Betreuungspersonen möglich. Schliesslich folgt die völlige Abhängigkeit von Pflege. Medikamente können die beeinträchtigte Hirnleistung im guten Fall vorübergehend verbessern, stabilisieren oder eine Verschlechterung zumindest hinauszögern. Sie können die Krankheit aber weder aufhalten noch heilen.

Umgang mit an Demenz Erkrankten

Geduld ist das wichtigste im Umgang mit an Demenz erkrankten Menschen. Durch Ungeduld hat der Betroffene das Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben – dies kann die Ursache für Unzufriedenheit, Traurigkeit und Unwohlsein sein. Betroffene sind aufgrund ihrer Gedächtnisstörungen nur bedingt lernfähig, das meiste haben sie innerhalb weniger Minuten

wieder vergessen. Daher ist mit demenzkranken Menschen zwar nichts zuverlässig zu vereinbaren, aber gewisse Abläufe nehmen sie dennoch wahr. Beispiel: Führt man einen Betroffenen immer wieder an einen Platz am Tisch und erklärt ihm, dies sei sein Platz, so wird er sich möglicherweise «seinen Stuhl» in Zukunft selbst aussuchen.

Die Verständigung sollte in einer einfachen Sprache geschehen, d.h. klare Anleitungen in einfachen, kurzen Sätzen geben. Zudem ist es sinnvoll auf Fragen zu verzichten, um nicht noch zusätzlich auf Defizite aufmerksam zu machen. Ebenso sollte ein Streitgespräch mit einem Demenzkranken unter allen Um-

«Einfache Regeln und feste Gewohnheiten im Tagesablauf erleichtern Demenzkranken die Orientierung»

ständen vermieden werden, auch wenn er eindeutig im Unrecht ist.

Statt auf einer Meinung zu bestehen, sollte man einlenken oder den Patienten ablenken. Niemals sollen ihm wegen seines Verhaltens Vorwürfe gemacht werden.

Auf Ängstlichkeit oder Aggressivität darf mit Gelassenheit reagiert werden. Meistens sind die Betroffenen nur ratlos oder verunsichert und wollen keinesfalls jemanden schikanieren.

Das Erleben demenzkranker Menschen

Für Demenzkranke sieht die Welt merkwürdig und unverständlich aus, weil sie die spezifische menschliche Wahrnehmungsfähigkeit, die Orientierung, verlieren. Aufgrund ihrer Erinnerungsstörungen ist ihnen der Zugriff auf früheres Wissen und Erlebnisse verwehrt. Sie können sich nicht mehr zurechtfinden.

Oft verschwimmt der Unterschied zwischen Traum, Vergangenheit und Realität. Es kommt zu Halluzinationen, die von den Betroffenen als real erlebt werden. Im Umgang mit demenzen Personen ist es oft nicht möglich, diesen die Irrealität der Halluzinationen zu erklären. Wenn der erkrankte Mensch noch in der Lage ist zu erkennen, dass er in einer Situation nicht angemessen reagiert hat, kann das bei ihm Unruhe und Resignation auslösen. Menschen, die an Demenz erkrankt sind, fühlen sich oft falsch verstanden, herumkommandiert oder be-

«Auch demenzkranke Menschen haben Gefühle»

vormundet, da sie die Entscheidungsgründe der Betreuenden nicht erfassen können. Je weiter die Demenz fortschreitet, desto mehr verflacht auch die Gefühlswelt und weicht einer emotionalen Indifferenz mit der Unfähigkeit, sich zu freuen oder traurig zu sein.

Öffentliche Dienstleistungen

Bistro «Guggerzyt»: Jeden Tag offen von 8 bis 19 Uhr, bedient von 9 bis 17.30 Uhr, am Donnerstag «Abend-Café» bis 21 Uhr. Jeden 3. Freitag im Monat um 16.30 Uhr: «Fiirabed-Hock» mit Unterhaltung.

Angebot: Mittagessen: Tägliche Auswahl zwischen zwei Tagesmenüs und einem zusätzlichen «Bistro-Menü». Werkstage: Fr. 14.-, Sonntage: Fr. 18.- inkl. Salat/Suppe/Dessert.

Znüni, diverse Kaffees, Kuchen, Patisserie und Getränke.

Gerne organisieren wir Familienessen und private Feste.

Fitnesszentrum «Fit im Guggerbach»: Öffnungszeiten täglich von 8 bis 20 Uhr. Jahres- und Halbjahresabos inkl. Gymnastikangebot «Fit im Guggerbach» jeden Do-Nachmittag. Weitere Infos erhalten Sie am Empfang.

Guggerbach-Beratungs- und Anlaufstelle für Altersfragen:

Gerne beraten wir Sie bezüglich Guggerbachleistungen und Angeboten sowie Veranstaltungen und Anlässen und unterstützen Sie bei:

- Anträgen Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung
- Abrechnung und Rückforderung Krankenkassen etc.
- Organisation von Transporten inkl. Rollstuhltaxi
- Vermietung von Rollstühlen, Rollatoren, Notruf-Geräten etc.
- Organisation Umzug usw.

Besprechungstermine mit Urs Tobler, Zentrumsleitung, können Sie telefonisch oder direkt am Empfang vereinbaren. Elsbeth Kluker oder Ruth Wilhelm helfen Ihnen gerne weiter.

Alterszentrum Guggerbach
Kompetenzzentrum Generation 65+
Obere Strasse 20
7270 Davos Platz

Öffnungszeiten Rezeption:
 Mo - Fr 8 - 11.30 Uhr / 14 - 17.30 Uhr

Telefon 081 415 25 25
 info@guggerbach.ch
 www.guggerbach.ch

Spaziergang Hohe Promenade



Bewohner und Gäste nahmen die Gelegenheit wahr und liessen sich auf die Hohe Promenade chauffieren. Sie trotzten dem kühlen Wetter und verbrachten einen schönen Spaziergang mit viel Spass!

Die Musikschüler konzertierten



Die Schüler der Musikschule Davos, unter der Leitung von Stephan Brot, erfreuten die Zuhörer mit schönen Akkordeon- und Keyboardbeiträgen. Die beschwingten Melodien sorgten allseits für gute Laune.

Fiirabed-Hock mit Dölf Fischer



Dölf Fischer begeisterte die Gäste im Bistro mit seinen musikalischen Darbietungen. Er spielte das Alphenhorn, das Kornett und auf dem Gartenschlauch. Die Gäste sangen mit und genossen den fröhlichen «Fiirabed».

Singen mit Jürg Wasescha



Bereits ein Jahr ist es her, seit Jürg Wasescha das Singen im Guggerbach leitet. Er begeistert die Sängerinnen und Sänger auf kompetente Art. Einmal im Monat wird in lockerer, fröhlicher Atmosphäre aus vollen Kehlen gesungen.

Adolf Scherrer (88) : «Wir sind glücklich im Guggerbach»

«1922 bin ich in Werdenberg SG als jüngstes von sechs Kindern zur Welt gekommen. Meine Mutter ist nach meiner Geburt gestorben. Wir waren mausarm und ich musste meinem Vater viel helfen. Als Jugendlicher ging ich nach La Chaux-de-Fonds zu einem Bauern. Ich hatte

«Ich fegte die Kamine sauber — dafür gab's jeweils ein Trinkgeld»

häufig Heimweh, also kehrte ich nach Hause zurück und lernte bei Schläpfer in Davos Kaminfeger. Ich arbeitete fast gratis, für Kost und Logis. Ich habe immer sauber geputzt

und kriegte jeweils Trinkgeld. Schon früh erkrankte ich an Tuberkulose. In Walenstadtberg und im Esplanade in Davos ging ich kuren.

1951 heiratete ich meine liebe Frau Nina. Wir kriegten drei Kinder und mussten mit wenig Geld auskommen.

Ab 1955 war ich als All-rounder bei der Credit Suisse in Davos tätig. Ich machte die Post und flickte die Schreibmaschinen. 32 Jahre lang habe ich für die Bank gearbeitet und war in dieser ganzen Zeit nur fünf Tage lang krank.

Vor sechs Jahren musste ich mich am Herz operieren lassen. Aber ich bin nicht wehleidig und denke nur an die schönen Zeiten. Und ich



Seit bald 60 Jahren verheiratet: Nina und Adolf Scherrer.

bin dankbar dafür, dass meine Frau mir hilft.

Seit eineinhalb Jahren wohnen wir nun im Guggerbach. Es gefällt uns sehr gut: Alle

sind nett und finden immer ein freundliches Wort. Wir sind hier sehr glücklich.»
(md)

Veranstaltungen im Oktober

Fr, 1.10., 15 Uhr: Film von B. Pfeufer und C. Heldstab «Kreuzfahrt durch das westliche Mittelmeer»

Mo, 4.10., 16 Uhr: Konzert mit dem Vokalensemble «VIVAT», Russland, im Foyer

Di, 5.10., 10.30 Uhr: 100. Geburtstag von Hilda Frigg, Geburtstags-Apéro im Foyer

Do, 7.10., 18.30 Uhr: Abendcafé, **ab 19 Uhr:** Diaschau «Guggerbach-Rückblick Juli- September»

Fr, 8.10., 13.30 Uhr: Ausflug ins Sertig, Treffpunkt beim Empfang

Do, 14.10., 18.30 Uhr: Konzert der Musikgesellschaft Davos, anschliessend Abendcafé im Bistro

Fr, 15.10., 10 Uhr: Info-Veranstaltung «Guggerbach-Ferien 2011», Mehrzwecksaal

Fr, 15.10., 16.30 Uhr: Fiirabed-Hock, Musik: Guggerbächler, im Bistro

So, 17.10., 11 Uhr: 100. Geburtstag von Berthy Schwarzenbach / 96. Geburtstag von Frieda Hack; Geburtstags-Apéro im Foyer

Mi, 20.10., 15 Uhr: Singen mit Jürg Wasescha, im Mehrzwecksaal

Do, 21.10., 18.30 Uhr: Abendcafé, **ab 19 Uhr:** Vorlesen, Singen u. Quiz mit Agnes Schilling und Marili Badrutt

Fr, 22.10., 13.30 Uhr: Ausflug an den Heidsee, Treffpunkt beim Empfang

Sa, 23.10., 16 Uhr: Konzert der Bluesteel Band Davos, im Foyer

Do, 28.10., 18.30 Uhr: Abendcafé, **ab 19 Uhr:** Film «Salzburg», im Bistro

Fr, 29.10.: Guggerbach-Wanderung mit Severin Schellenberg: Von der Duchli zum Café Weber. Treffpunkt: Bahnhof Dorf, VBD Linie 13

Wochenprogramm

Montag, 9.15 Uhr: Atemtherapie mit Myriam Perrelet

Montag, 15 Uhr: Besuchsnachmittag Frauenverein oder Bündnerinnen

Montag, 17 - 19 Uhr: Einführung und Betreuung im Fitnesszentrum

Dienstag, 16.45 Uhr: Turnen

Mittwoch, jeden 2., 10 Uhr: Evang. Gottesdienst

Mittwoch, 15.30 Uhr: Guggerbach-Hausmusik spielt auf

Donnerstag, 10 Uhr: Kath. Gottesdienst

Donnerstag, 14 - 15.30 Uhr: «Fit im Guggerbach», Bewegungs- und Gymnastikprogramm, im Fitnessraum

Donnerstag, 18.30 Uhr: Abend-Café im Bistro Guggerzyt

Aktivierung / Beschäftigung

Mo - Fr von 14.30 - 17 Uhr

Montag, 15 Uhr: Frauenverein Dorf / Bündnerinnen: Gemütlicher Nachmittag

Dienstag, 14.30 Uhr: Erzählcafé: Zeitung vorlesen, Geschichten, Wahrheiten, Erinnerungen, Diskussionen

Mittwoch, 14.30 Uhr: Aktiver Umgang mit Farben, Formen und diversen Materialien: Malen, Backen, Gestalten

Donnerstag, 14.30 Uhr: Bewegungs-, Koordinations- und Gedächtnisspiele: Sitztanz, Übungen, Rätsel, Spazieren

Freitag, 14.30 Uhr: Bunter Nachmittag: Spiele, Filme, Vorträge, Singen etc.