



ALTERSZENTRUM  
GUGGERBACH DAVOS

3/2011

# Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

## In dieser Ausgabe:

Neue Sprachschullehrer	2
Geburtstag Albert Grassl	3
Pferdeschlittenfahrt	3
Lustiger Abendcafé	3
Porträt Anita Latscha	4
Veranstaltungen	4



## Unsere «Doppelsieger-Strategie»

Wegen der knappen Bettensituation in Davos müssen Einwohnerinnen und Einwohner schon im ganzen Kanton Graubünden «verteilt» werden. Bis wir unsere Erweiterung mit 36 Betten bzw. 30 Zimmer in Betrieb nehmen, wollen wir alle Möglichkeiten nutzen, um die kommenden zwei Jahre für unsere Davoser gut verträglich zu überbrücken: Mit der Neuorganisation der Abläufe im Aktivierungs- und Beschäftigungsbereich sowie mit dem vorgezogenen Umzug des Spitzbüros und der Ernährungsberatung können wir drei bzw. sechs zusätzliche Zimmer (2 Einzelzimmer / 1 Doppelzimmer) sowie 3 ehemalige kleine Studios in Zimmer mit Betreuung und Pflege umwandeln. Die Umbauarbeiten führt unser Technischer Dienst zum grössten Teil selber durch. Die zusätzlichen Pflegebetten, Möblierung etc. können wir natürlich im Neubau wieder gebrauchen.

Mit unserer in der Not entstandenen Idee können wir geradezu von einer Win-Win- oder Doppelsieger-Strategie reden. Denn sowohl das Alterszentrum als auch die Bewohner erzielen einen Nutzen: Im Guggerbach können wir die zukünftig notwendigen Personalressourcen bereits jetzt aufbauen, auf der anderen Seite können wir sieben bis acht wartende Bewohnerinnen aufnehmen. Unsere neue kleine Station UG 2 nehmen wir Mitte April in Betrieb.

### Beschäftigung/Aktivierung:

Wir erweitern unser Wochenprogramm jeweils Montag- bis Freitagnachmittag von 14.30 bis 17 Uhr mit folgenden Schwerpunkten (Detailprogramm siehe letzte Seite): «Kontaktpflege/Austausch»; «Beschäftigung»; «Gedächtnistraining»; «Sport/Bewegung»; «Unterhaltung/Kultur».

### Ferien 2011 — reisen Sie mit uns an den Wolfgangsee

Vom 3. bis 10. September 2011 organisieren wir eine Ferienwoche in St. Gilgen, Österreich. Gäste sind herzlich willkommen. Aus organisatorischen Gründen bitten wir um baldige Voranmeldung.

Die Ferienausschreibung liegt am Empfang auf. Gerne erteilen wir Ihnen nähere Auskünfte - wenden Sie sich an Elsbeth Klucker oder Ruth Wilhelm am Guggerbach-Empfang oder über Telefon 081 415 25 25.

### Höhepunkte im März

**Do, 3.3., 18.30 Uhr:**

Bistro-Abendcafé mit Raclette-Abend

**Fr, 4.3., 15 Uhr:**

Diavortrag «Entdeckungsreisen in Ostgrönland 1950/51»

**Fr, 4.3., 16 Uhr:**

Eröffnung der ARGO-Ausstellung «Werk- und Kunstgegenstände»

**Fr, 18.3., 15 Uhr:**

Film «550 km gepaddelt», anschliessend Fiirabed-Hock mit Marek Gracki

**Do, 24.3., 19 Uhr:**

Musikschule «Kleines Frühlingskonzert»

Liebe Leserin, lieber Leser

Das Umfeld der Alterszentren hat sich in den letzten Jahren stark verändert. Neu entwickelte Technologien in der Pflege und Betreuung, die steigende Lebenserwartung sowie der allgemein gute Gesundheitszustand ermöglichen ein noch vielfältigeres Angebot an Wohnformen, Beschäftigungs- und Serviceleistungen. Im Guggerbach wollen wir die Veränderung aktiv und innovativ mitgestalten. Was die kommende Generation will, ist uns sehr wichtig. Was aber für die Generation im Alterszentrum zählt, das wissen unsere Bewohnerinnen und Bewohner. Der grossen Herausforderung, den heutigen und zukünftigen Interessen gerecht zu werden, stellen wir uns im Guggerbach. Wir wollen unser Haus weder aus Grössenwahn noch aus Überheblichkeit erweitern und mit dem Betrieb der Residenz Heimat auch kein Überangebot schaffen, sondern wir wollen die kommende Herausforderung ernst nehmen.

Senioren für Senioren oder Hilfe zur Selbsthilfe - überall nur fordern dürfen auch die Senioren nicht. Jeder ist für sich und sein Wohlbefinden mitverantwortlich. Auch das Älterwerden muss geplant werden. Möglichst lange zuhause bleiben ist ein Wunsch von uns allen, aber wehe, wenn man den Zeitpunkt verpasst... Lieber früher planen und den Schritt ins Alterszentrum wagen. Älterwerden in einem passenden, schönen Umfeld - wieso nicht?

Fazit: Die Herausforderung der kommenden 50 Jahre mit der Überalterung, der Kostenexplosion im Gesundheitswesen sowie den wirtschaftlichen und politischen Veränderungen meistern wir gemeinsam. Ob jung oder alt - alle Generationen sind gefordert.

**Urs Tobler, Zentrumsleiter**

## Neue Lehrer an unserer Sprachschule

Nach 19-jähriger Tätigkeit als Sprachlehrerin der Seniorensprachkurse ist Heidi Saluz Ende Januar in den wohlverdienten «Ruhestand» getreten. Wir danken Frau Saluz für die vielen lehrreichen, interessanten und auch fröhlichen Stunden, welche die Sprachschüler mit ihr zusammen verbringen durften und wünschen ihr alles Gute. Zwei Nachfolger konnten erfreulicherweise gefunden werden, die Sprachkurse im Guggerbach werden weitergeführt.

Die Kurse sollen die Fremdsprachenkenntnisse auffrischen und weiterentwickeln, aber auch den Alltag lockern und die Geselligkeit fördern. Es freut uns sehr, dass mit Isabelle Haller und Marc Voskamp zwei engagierte Sprachlehrer die Sprachkurse übernehmen. Wir stellen sie kurz vor:



**Isabelle Haller**

Isabelle Haller ist 50 Jahre alt und verheiratet. Sie hat vier erwachsene Kinder und zwei Enkelkinder. Frau Haller ist in Genf aufgewachsen. Sie erteilte neun Jahre lang Französisch-Unterricht an der Grischlingua Sprachschule, arbeitete als Aushilfslehrerin am Sportgymnasium Davos und gibt Nachhilfestunden in Französisch. Im Guggerbach erteilt sie den «Französisch-Kurs» jeweils am Dienstag von 9.30 bis 10.30 Uhr.

**Eine lockere, entspannte Stimmung während dem Kurs ist ihr sehr wichtig.** Sofern Vorkenntnisse vorhanden sind, ist es jederzeit möglich, neu in den Kurs einzusteigen.

Informationen/Anmeldung:

**Isabelle Haller**  
Talstrasse 42 B  
7270 Davos Platz  
Tel. 081 413 33 67 / 079 365 52 13



**Marc Voskamp**

Marc Voskamp ist 50 Jahre alt und verheiratet. Er hat zwei Kinder. Herr Voskamp ist in Holland aufgewachsen. Er arbeitet bei der ARGO und ist Sprachlehrer an der Grischlingua Sprachschule Davos. Die «Englisch-Kurse» im Guggerbach bietet er wie folgt an: Jeweils am Dienstag von 15 bis 16 Uhr für Anfänger / von 16 bis 17 Uhr für Fortgeschrittene sowie am Donnerstag von 17 bis 18 Uhr für Fortgeschrittene.

Die Kurse finden alle im Sitzungszimmer Haus C statt. Die Kurskosten betragen Fr. 80.- pro Kurs (10 Lektionen). Für Auskünfte stehen Ihnen auch die Damen vom Guggerbach-Empfang gerne zur Verfügung.

Informationen/Anmeldung:

**Marc Voskamp**  
Hauptstrasse 50  
7477 Filisur  
Tel. 081 404 10 30 / 076 408 13 42

## Organisatorische Anpassungen

Folgende Anpassungen werden aufgrund der geplanten Erweiterung vorgenommen:

### «Grossraumbüro» anstelle

#### Besprechungszimmer und Bibliothek:

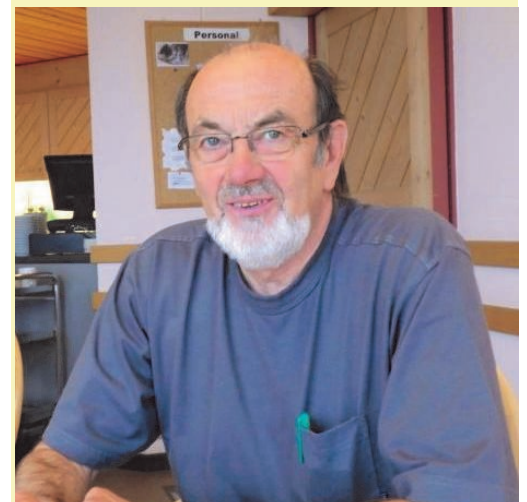
Das gemeinsame Büro mit Besprechungsmöglichkeit für Hauswirtschaft, Küche, Restauration, Administration und - bis zur Eröffnung der Erweiterung - Guggerbach-Spitex wird in der heutigen Bibliothek/Schulungsraum per Mitte April 2011 realisiert. Die Bibliothek und die Bewohner-Internetstation werden in den gegenüberliegenden Mehrzwecksaal verlegt.

#### Betreuung / Pflege:

Im Hinblick auf die zusätzlichen Zimmer im UG I/II (Eröffnung am 18. April 2011) werden wir uns personell verstärken. Wir rekrutieren für folgende Tätigkeiten eine Dipl. Krankenschwester: Führung Übergangsstation UGI/II, Führung Guggerbach-Spitex, Hygiene- und Ausbildungsschwester. Wie die beiden Stations-Bereichsleitungen Edith Stoller und Hildegard Füglistaller ist die neue Stelle, wie auch die Aktivierung, direkt Maya Knobel, unserer Leitung Pflege-Betreuung unterstellt.

## Peter Ettinger wird pensioniert

Wir wünschen ihm bereits heute alles Gute! Am Montag, 28. März um 16 Uhr sind alle herzlich eingeladen, Peter Ettinger bei einer kleinen Feier in die Pension zu verabschieden.





## 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». Mo - Sa: Fr. 15.-, Sonntag: Fr. 19.- inkl. Salat/Suppe/Dessert. Znüni, diverse Kaffees, Kuchen, Patisserie und Getränke. Tageszeitungen. 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

## Sprachkurse für Senioren



Die Senioren-Sprachkurse finden auch unter neuer Leitung grosses Interesse!

## 90. Geburtstag im Guggerbach



Albert Grassl feierte den 90. Geburtstag zusammen mit seiner Familie. Er genoss den Tag und nahm die vielen Glückwünsche freudig entgegen.

## Traditionelle Pferdeschlittenfahrt



30 gutgelaunte BewohnerInnen nahmen an der traditionellen Schlittenfahrt teil. Bei schönem Wetter fuhren sie nach Davos Dorf, am Seehofseeli vorbei und über die Promenade zurück zum Alterszentrum, wo sie bei einem Glas Punsch noch gemütlich zusammasssen.

## Abendcafé mit Theater



Marili Badrutt und Verena Garbardi führten anlässlich des Abendcafés einen lustigen Sketch auf. Der Text wurde von Marili Badrutt geschrieben und inszeniert. Herzlichen Dank für diesen schönen, unterhaltsamen Abend!

## Anita Latscha (28): Die gute Fee im Bistro Guggerzyt

«Seit einem Jahr arbeite ich als Servicefachangestellte im Alterszentrum Guggerbach, vor allem im Bistro Guggerzyt. Wir haben viele externe Gäste, die hier essen. Dadurch entsteht eine schöne Durchmischung: Junge, Alte und Familien kehren regelmässig bei uns ein. So lerne ich viele interessante Men-

**«Musik, Apéros,  
Ausstellungen und  
Theater - im Guggerzyt  
läuft ja so viel»**

schen kennen und kann eine Beziehung zu ihnen aufbauen. Dies ist ein grosser Vorteil gegenüber dem gewöhnlichen Service.

Im Bistro Guggerzyt läuft immer etwas: Musik, Apéros, Ausstellungen, Theater und viele weitere Anlässe - das gefällt mir. Das Bistro lebt wirklich!

Vor zehn Jahren habe ich die Service-Lehre absolviert und arbeitete danach in der ganzen Schweiz. In der Zwischenzeit habe ich mich zur medizinischen Masseurin weitergebildet. Für meine Arbeit im Guggerbach ist dies ein grosser Vorteil: Wenn die Bewohner etwas über ihre gesundheitlichen Probleme erzählen wollen, weiss ich in etwa, worum es geht.

Der Umgang mit älteren Menschen macht mir grosse Freude - sie haben ja so viel



**Kennt sich auch mit Gesundheitsthemen aus: Anita Latscha.**

zu erzählen! Und ich höre sehr gerne zu, wenn ich Zeit dazu habe.

Ich bin im Solothurner Jura

aufgewachsen und wohne in Davos Monstein. In der Freizeit gehe ich gerne mit meinem Hund spazieren.» (md)

### Veranstaltungen im März

**Do, 3.3., 18.30 Uhr:**

Raclette-Abend im Bistro

**Fr, 4.3., 15 Uhr:**

Diavortrag «Entdeckungsreisen in Ostgrönland 1950/51» von Dr. Peter Braun

**Fr, 4.3., 16 Uhr:** Eröffnung der ARGO-Ausstellung «Werk- und Kunstgegenstände» im Foyer, Apéro mit Marek Gracki am Klavier

**Di, 8.3., 14.30 Uhr:** Schenkeli backen mit dem Küchenchef, in der Guggerbachstube

**Do, 10.3., 18.30 Uhr:** Bistro-Abendcafé, **ab 19 Uhr:** Film «Eis Gala Davos 2008»

**Fr, 11.3., 14.30 Uhr:** «Elfer Raus» spielen mit Hanny Gut

**Do, 17.3., 18.30 Uhr:** Bistro-Abendcafé, **ab 19 Uhr:** Kurzgeschichten, vorgelesen von Irmgard Beusch

**Fr, 18.3., 15 Uhr:** Film «550 km gepaddelt» von Bert Pfeuffer und Christine Heldstab

**Fr, 18.3., 16.30 Uhr:**

Fiirabed-Hock: Marek Gracki spielt am Klavier, im Bistro

**Sa, 19.3., 17 Uhr:**

Andacht mit der Heilsarmee, im Mehrzwecksaal

**Mi, 23.3., 15 Uhr:**

Singen mit Jürg Wasescha

**Do, 24.3., 19 Uhr:**

Musikschule «Kleines Frühlingskonzert» im Foyer, anschliessend Bistro-Abendcafé

**Fr, 25.3.:** Guggerbach-Wanderung mit Severin Schellenberg: Über die Höf zum Alpenhof und retour. Treffpunkt: 14 Uhr Bahnhof Platz

**Fr, 25.3., 14.30 Uhr:** «Shuffle Board» spielen mit Hanny Gut

**Mo, 28.3., 16 Uhr:** «Pensionierung» von Peter Ettinger, Musik: Kurt & Cathrine

**Do, 31.3., 18.30 Uhr:** Bistro-Abendcafé, **ab 19 Uhr:** Film «Rückblick Frühlingsfest 2010» von Bernhard Bernet

### Aktivierung / Betreuung: Wochenprogramm

**Montag, 9.15 Uhr:**

Atemtherapie mit Myriam Perrelet, Mehrzwecksaal

**Montag, 15 Uhr:** Besuchsnachmittag Frauenverein Dorf oder Bündnerinnen, im Mehrzwecksaal

**Montag, 17 - 19 Uhr, jeden 1. im Monat:** Geräte-Einführung im Fitnesszentrum

**Dienstag, 14.30 Uhr:** «Beschäftigung» - Basteln, Kochen/Backen etc., in der Guggerbachstube

**Dienstag, 16.45 Uhr:** Turnen, Mehrzwecksaal

**Mittwoch, 10 Uhr, jeden 2.:** Evangelischer Gottesdienst, im Mehrzwecksaal

**Mittwoch, 14.30 Uhr:** «Gedächtnistraining» - Zeitung lesen, Singen etc., im Mehrzwecksaal

**Mittwoch, 15.30 Uhr:**

Guggerbach-Hausmusik spielt auf, im Bistro

**Donnerstag, 10 Uhr:** Katholischer Gottesdienst

**Donnerstag, 14 - 15.30 Uhr:** «Fit im Guggerbach» - Bewegungsprogramm, Treffpunkt im Fitnessraum

**Donnerstag, 18.30 Uhr:** Bistro-Abendcafé, im Guggerzyt

**Freitag, 14.30 Uhr:** «Unterhaltung/Kultur» - Spielnachmittag oder ab 15 Uhr Film-Diavortrag

**Freitag, 16.30 Uhr, jeden 3. im Monat:** Fiirabed-Hock im Bistro Guggerzyt

**Samstag, 17 Uhr, 1 x pro Monat:** Andacht mit der Heilsarmee, im Mehrzwecksaal