



ALTERSZENTRUM
GUGGERBACH DAVOS

6/2011

Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

In dieser Ausgabe:

Der «Age Explorer»	2
Vorschau Frühlingsfest	2
Guggerbach-Aktivierung	2
90. Geburtstage	3
Porträt Dunya Berisha	4
Veranstaltungen	4



«Im Detail liegt der Erfolg»: René Hobi bei der «Kunst-Arbeit».

3 1/2 Jahre Guggerbach-Zeitung

Seit der ersten Ausgabe im Januar 2008 erscheint unsere Zeitung jeden Monat als Informations- und Kommunikationsblatt sowie als Anzeiger für Veranstaltungen. Die Zeitung hat sich sehr gut etabliert und ist ein Bestandteil unserer Dienstleistungen. Die 42 Ausgaben lassen uns auf viele positive Veränderungen und Entwicklungen zurückblicken. Einige Highlights:

- Eröffnung unseres Bistro Guggerzyt im Oktober 2008 – die Erfolgsgeschichte, prämiert mit dem Theodulpriis der evangelischen Kirche Davos Dorf für erfolgreiche Ideen und deren Umsetzung

- Eröffnung des Fitnesszentrums Guggerbach im November 2008 - ein nicht mehr wegzudenkendes Angebot für unsere Bewohner und die zahlreichen externen Sportgäste

- Sanierung der Lift-, Telefon-, Notruf- und Wireless-Internetanlage

- Anschaffung des rollstuhlgängigen Guggerbach-Taxis

Jetzt erhältlich:

Guggerbach-Zeitung-Sammelband.

Für einen Unkostenbeitrag von 20 Franken können Sie an der Rezeption den Sammelband mit allen bisherigen 42 Ausgaben bestellen.

Erneuerung Betriebsbewilligung

Margrit Weber und Thomas Pfiffner vom Gesundheitsamt haben unser Haus am 29. April überprüft. Sie widmeten sich den Betriebsbewilligungskriterien Stellenplan, Fachkompetenz, Ausbildung der Pflegemitarbeitenden inkl. Leitung sowie der Betriebseinrichtung und Einstufung der Pflegebedürftigkeit der Bewohner. Die Überprüfung war erfolgreich, speziell haben die Auditoren das Betriebsklima, das Guggerbach-Erscheinungsbild, die transparente und korrekte Organisation sowie die Arbeitsabläufe lobend erwähnt.

Besuch der Landespräsidentin

Am Dienstag, 21. Juni ab 10 Uhr erhalten wir Besuch von Christina Bucher-Brini. Ihre Visite steht unter dem Titel «Wir sind gleich und doch anders - verschiedene Wohnformen im Zentrum Guggerbach».

Höhepunkte im Juni

Sa, 11.6., 10 - 16 Uhr: Frühlingsfest mit Festwirtschaft und schönem Programm

Do, 23.6., 19 Uhr: Musikschule Davos

Mo, 27.6., 18.45 Uhr: Kinderchor mit Singspiel «Max und Moritz»

Liebe Leserinnen, liebe Leser

Mit unserer Guggerbach-Zeitung zeigen wir, was wir machen. Leidenschaftlich kommunizieren - das ist die Grundlage der bisherigen 42 Ausgaben. Wir entwickeln unseren «Guggerbach» aus Begeisterung und LEIDENSCHAFT.

Leidenschaft treibt uns nicht nur an, sondern lässt uns kämpfen und steckt an - uns, Sie, alle. Mit was begeistern wir unsere Bewohner, Angehörigen und Gäste? Welche Dienstleistungen und Veranstaltungen spricht sie an?

Besuchen Sie uns am Guggerbach-Fest. Bringen Sie Ihre Ideen und Wünsche mit – wir freuen uns auf Gespräche, das Kennenlernen und die fröhlichen Stunden gemäss Programm auf Seite 2. LEIDENSCHAFT ist die Grundlage unserer Kommunikation.

Der Workshop mit dem «Age Explorer» ist eine zusätzliche Massnahme zur Weiterentwicklung. Lesen Sie auf der folgenden Seite, wie wir versuchen, uns noch besser in die Situation der älteren Menschen hineinzusetzen. In fünf Minuten um Jahrzehnte altern - niemand wird sich dies wünschen, doch unsere Mitarbeiter, Vorgesetzten und Architekten müssen wissen, was es bezüglich Bauten, Technik und Materialien heisst, den Lebensabend noch lebenswerter zu machen.

Wahrscheinlich sind alle froh, diesen Anzug wieder ausziehen zu können.

Fazit: Kommunikation ist ein stetiges Hinterfragen. Wir könnten zufrieden sein, haben begeisterte Bewohner, Angehörige und Gäste. Zufrieden geben wir uns jedoch nicht, denn «wer rastet - der rostet». Etwas erarbeiten, neue Ideen und Konzepte entwickeln und einführen ist ein Teil der Arbeit – die Kontinuität, das Weiterführen, das Nicht-Zufriedengeben «beschert» uns den Erfolg.

Urs Tobler, Zentrumsleiter

«Age Explorer» — das Altern am eigenen Körper erleben

Wer in den «Age Explorer», eine Art Alterssimulator schlüpft, wird ins Rentenalter katapultiert.

Wie fühlt man sich mit 70 Jahren? Uns fehlt gelegentlich das Verständnis, wenn ältere Menschen nicht gleich verstehen oder etwas länger brauchen. Durch die mit Hilfsmitteln simulierten Einschränkungen kann erlebt werden, wie sich Altersveränderungen auswirken. Der «Age Explorer» ist ein Spezialanzug, welcher es ermöglicht, am eigenen Leib zu erfahren, welche körperlichen Einschränkungen das Alter mit sich bringen kann.

Anlässlich einer Mitarbeiterschulung vom Freitag, 10. Juni sowie am Gugger-



Mit dem Alterssimulator taucht man in die Erfahrungswelt älterer Menschen ein.

«Gewichte vermitteln den Eindruck von nachlassender Kraft»

bach-Fest vom 11. Juni kann die «Verwandlung» ausprobiert werden. Folgende Veränderungen können simuliert werden: Hörvermögen, Tastsinn,

eingeschränktes Gesichtsfeld, Beweglichkeit, Kraftverlust speziell in den Schultern und im Beinbereich.

Der «Age Explorer» wurde Anfang der 1990er-Jahre entwickelt. Dieser aus einem Overall und einem Schutzhelm bestehende Alterssimulator erlaubt es, in die Erfahrungswelt älterer Menschen einzutauchen. Dazu sind Gewichte ein-

gearbeitet, die den Eindruck von nachlassender Kraft vermitteln. Gehördämpfer simulieren eingeschränktes Hörvermögen, das Visier eine altersbedingte Veränderung des Sehvermögens, Trübungen der Linse und verändertes Farbsehen. Die Handschuhe ahmen nachlassende Fingerfertigkeit und verringerte Sensibilität nach.

Sinnvolle Aktivierung und Beschäftigung



Gemeinsames Spielen im Guggerbach – auch dies trägt zum Wohlbefinden bei.

Am Anfang wie auch am Ende des Lebens braucht der Mensch Menschen, die ihn verständnisvoll betreuen. Im Guggerbach sind wir überzeugt, dass Einsamkeit, fehlende Kontakte und das Gefühl von «ungebraucht sein» für einen Teil der Leiden alter Menschen mit-

verantwortlich sind. Dies sind zwar keine körperlichen Leiden, können aber zu Krankheiten führen.

Im Guggerbach geht es uns nicht um die Verbesserung der Befunde, sondern um die Verbesserung des Wohlbefindens und der grösstmöglichen Erhaltung der Selbständigkeit und Selbstbestimmung. Singen, Turnen, Malen, Spielen, Gedächtnistraining, Werken etc., dies alles ist wichtig - jedoch ohne therapeutischen Anspruch.

Individuelle Betreuung

Unsere Überzeugung ist der Grund für den stetigen Ausbau der Aktivierungs- und Beschäftigungs-Angebote sowie des Veranstaltungsprogrammes. Parallel zum Standardprogramm und Veranstaltungskalender von Dienstag bis Freitagvormittag von 10 bis 12 Uhr bieten wir eine individuelle Betreuung durch unsere Betreuerin Hanny Gut an.

Guggerbach-Frühlingsfest

Wir freuen uns, Sie und Ihre Angehörigen am Samstag, 11. Juni, von 10 bis 16 Uhr am Guggerbach-Frühlingsfest zu begrüssen. Neben der Gemütlichkeit und dem Kennenlernen können Sie unser vielseitiges Unterhaltungsprogramm geniessen.

Vormittag ab 10 Uhr: Kaffee und Gipfeli im Bistro; Guggerbach-Hausmusik spielt auf; Guggerbach-Chörli unter der Leitung von Jürg Wasescha
Nachmittag von 11.30 bis 16 Uhr: Festwirtschaft im Garten; Konzert der Jugendmusik Davos unter der Leitung von Caroline C. Schadegg; Auftritt der Familie Bonvissuto; Unterhaltung mit der Huusmusik Bahnhofli Glaris
Ausstellungen im Mehrzwecksaal: Lehrlinge präsentieren ihre Lehrabschlussarbeiten; Vorstellung der Bauprojekte «Calamares» und «Heimat»
10 bis 16 Uhr: «Age Explorer»: Probieren Sie die Verwandlung aus – Ihr Verständnis für die Einschränkungen im Alter wird «wachsen».

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

90. Geburtstag von Rosa Jäger



Rosa Jäger feierte mit einem Apéro und musikalischen Klängen von Dölf Fischer ihren 90. Geburtstag. Sie freute sich über die zahlreichen Gratulationen und hatte Spass an den musikalischen Versuchsdarbietungen von Urs Tobler.

Olga Bernhard und Nikolaus Müller feierten



Gemeinsam feierten Olga Bernhard und Nikolaus Müller ihre 90. Geburtstage. Sie genossen den Apéro, welcher musikalisch vom Senioren-Orchester der Musikschule Davos umrahmt wurde und nahmen die vielen Gratulationen mit Freude entgegen.

Ausflug nach Poschiavo - dank Rotary-Club



Einen wunderschönen Tag verbrachten unsere Bewohner beim Ausflug mit dem Bernina Express nach Poschiavo. Nach der Bahnfahrt stand in Poschiavo ein feines Mittagessen auf dem Programm. Bevor die Reise in Schlangenlinien, vorbei an Gletschern und durch unzählige Kehrtunnels, nach Davos zurückführte, war noch Zeit für einen Spaziergang. Wir danken dem Rotary-Club Davos/Klosters und Ruedi Bebi herzlich für diesen grosszügigen Ausflug.

Dunya Berisha (39): 740 Kilometer zu Fuss durch Spanien

«Seit eineinhalb Jahren arbeite ich im Alterzentrum Guggerbach als Pflegehelferin SRK. Ich habe hier das Praktikum absolviert und bin danach gleich geblieben.

Die Arbeit und das Team gefallen mir sehr. Es herrscht ein gutes Klima: Man hat Hu-

**«Es war streng,
doch ich schaffte es»**

mor und kann viel zusammen lachen.

Ich bin in Savognin aufgewachsen und habe in Thusis in einer Bäckerei Verkäuferin gelernt. Nach dem Abschluss bin ich nach Davos gezogen.

Das ist nun schon 20 Jahre her. Ich habe zwei Buben im Alter von 16 und 18 Jahren.

In meiner Freizeit reise ich sehr gern. Vor vier Jahren absolvierte ich den Jakobsweg. 740 Kilometer in sechs Wochen, und das zu Fuss! Es war zwar streng, doch ich habe es geschafft - obwohl ich keine Sportlernatur bin. Ich hatte viele Blasen an den Füßen, probierte etwa fünf Paar Schuhe aus und auf der zweiten Wegehälfte ging's dann recht gut. Kein einziges Mal dachte ich daran, umzukehren. Ich nahm nur das Allernötigste mit, und es war interessant zu sehen, mit wie wenig man auskommt. Auf dem Weg lernte ich viele nette



Legte den Jakobsweg in sechs Wochen zurück: Dunya Berisha.

Leute kennen: Junge und Alte aus der ganzen Welt. Wir trafen einander immer wieder und waren wie eine grosse Familie. Ich machte nur gute Erfahrungen, habe in Pilger-

herbergen übernachtet und wurde nie bestohlen.

Ich bin überzeugt: Wenn man positiv durchs Leben geht kommt auch viel Positives zurück». (md)

Veranstaltungen im Juni

Fr, 3.6., 14.30 Uhr:

«Shuffle Board» spielen

Di, 7.6., 14.30 Uhr: Backen

Mi, 8.6.: 95. Geburtstag von Margreth Meisser

Do, 9.6., 18.30 - 21 Uhr: Bistro-Abendcafé; **19 Uhr:** Irmgard Beusch zeigt den Film «Ernst L. Kirchner»

Fr, 10.6., 15 Uhr: Dr. Peter Braun zeigt den Film «Expedition zum Dhaulagiri (Himalaya) 1953»

Sa, 11.6., 10 - 16 Uhr: Guggerbach-Frühlingsfest, Angehörigentag mit Programm

Di, 14.6., 14.30 Uhr: Basteln «Blumen»; **16.45 Uhr:** Auftritt Schülerchor Bünnda, Leitung: Christelle Haller

Do, 16.6., 18.30 - 21 Uhr: Bistro-Abendcafé; **19 Uhr:** Lotto mit Preisen

Fr, 17.6., 15 Uhr: Gesangs-Auftritt der 1.-Klässler von Dani Häusler

Fr, 17.6., 16.30 Uhr: Fiirabed-Hock mit den Guggerbächlern

Sa, 18.6., 16 Uhr: Film Theateraufführung «100. Geburtstag»

Di, 21.6., 10 - 13 Uhr:

Besuch der Standespräsidentin Christina Bucher-Brini

Di, 21.6., 14.30 Uhr: Backen

Mi, 22.6., 15 Uhr: Singen mit Jürg Wasescha

Do, 23.6., 19 Uhr: Musikschule Davos konzertiert, anschliessend Bistro-Abendcafé im Guggerzyt

Fr, 24.6.: Guggerbach-Wanderrung mit Severin Schellenberg: Vom Seebüel auf den Wolfgang. Treffpunkt/Abfahrt: 13.47 Uhr beim Postplatz/VBD-Linie 1

Fr, 24.6., 15 Uhr: Musical «Vogelhochzeit», Auftritt Kindergarten von Christine Hellstab

Sa, 25.6., 17 Uhr: Andacht mit der Heilsarmee

Mo, 27.6., 18.45 Uhr: Singspiel «Max und Moritz» des Kinderchors, Leitung: Otto Widmer

Di, 28.6., 14.30 Uhr: Basteln «Blumen»

Do, 30.6., 18.30 - 21 Uhr: Bistro-Abendcafé; **19 Uhr:** Dias und Quiz «Geografie/Natur - Davos»

Aktivierung / Betreuung: Wochenprogramm

Montag, 9.15 Uhr:

Atemtherapie mit Myriam Perrelet, Mehrzwecksaal

Montag, 15 Uhr: Besuchsnachmittag Frauenverein Dorf oder Bündnerinnen

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

Dienstag, 10.30 Uhr: Zeitung vorlesen, Foyer

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

Mittwoch, 14.30 Uhr: «Gedächtnistraining» - Erzählcafé 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