



ALTERSZENTRUM
GUGGERBACH DAVOS

10/2011

Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

In dieser Ausgabe:

Internet im Guggerbach	2
Wasser ist lebenswichtig	2
Herzlich willkommen	3
Pensionierung A. Flütsch	3
Porträt Ida Fäh	4
Veranstaltungen	4

Gesellschaft ist die beste Medizin



Rina Sellitto, Leiterin Service (rechts), präsentiert mit Freude die feinen, selber gemachten Desserts.

Gesellschaftliche Kontakte sind hervorragende Prävention und auch gute «Medizin». Deshalb baut das Bistro Guggerzyt nun sein Angebot aus.

Das Guggerzyt, der Treffpunkt für alle Gesellschaften und Generationen, hat sich erfreulich etabliert. Dies veranlasst uns zu neuen Taten. Neu bieten wir:

- Dessert-Kuchenbuffet am Nachmittag ab 15 Uhr
- Samstag: Zum Mittagessen gibt's den Kaffee gratis
- Seniorentisch: Wir überprüfen das Raumangebot und wollen weitere Räumlichkeiten nutzen

Renovationen - was wird realisiert?

Wir nutzen die «Wartezeit» - Verzögerung infolge der Einsprache Guggerbacherweiterung - und renovieren auf der Grundlage des Erweiterungsprojektes:

- Pflege, Betreuung: zusätzlicher Raum; «Wohlfühlbad» auf der 4. Etage; Ausguss, Spülmaschinen neu auf allen vier Pflege-Betreuungsstationen
- Pflege-Betreuungsmitarbeiter/innen werden neu eingekleidet
- Technik: Personalgarderobe im Haus B, Malsanierungen
- Restauration/Küche: neue Abwaschmaschine, Kaffeebuffet neu in der Guggerbachstube (bisher Küche)

Liebe Leserin, lieber Leser

Wir setzen alles daran, damit sich unsere Bewohner/innen und Gäste im Guggerbach wohl, sicher und zuhause fühlen. Alter ist gleich Einsamkeit, Krankheit oder Hilflosigkeit? Das war einmal - im Guggerbach haben wir etwas dagegen unternommen! Das soziale Netz beeinflusst das Wohlbefinden und somit die Gesundheit entscheidend. Mit unseren gut gemeinten Tipps wollen wir nicht «nerven», sondern ein schönes Leben unterstützen.

Trotz Verzögerung unserer Erweiterung bleiben wir im Guggerbach nicht stehen, sondern nutzen die Chance, diverse Anpassungen vorzuziehen oder Überbrückungsangebote zu schaffen. Mit Diskutieren oder gar über die Nachbarn Herziehen kommen wir nicht weiter. Wie die kostbare Zeit vergeht, bekommen wir und vor allem die wartenden Bewohner und Interessenten hautnah zu spüren. In den Medien werden die Altersbilder immer stärker überzeichnet, vom defizitären bis hin zum übertrieben positiven Altersbild ist die Rede. Nicht zuletzt wird die ältere Bevölkerung als kaufkräftige Generation angesprochen. Es wird einiges auf uns zukommen, die Kommunikationsmöglichkeiten, vor allem das Internet, werden uns vielleicht sogar überfordern. Eines scheint mir jedoch sicher: Wenn wir uns vor diesen Möglichkeiten, vor allem dem Internet, verschliessen, wird es schwierig – lesen Sie mehr dazu auf Seite 2!

*Die Personalentwicklung ist ein MUSS. Nur mit motivierten, kompetenten Angestellten haben wir Erfolg. Im September konnten drei Fachkräfte die Fachausbildung mit dem eidg. Diplom abschliessen. **Fazit:** Zufriedene Bewohner, viele Gäste, motivierte Mitarbeitende, ein guter Geschäftsgang, schöne Räumlichkeiten – eine Win Win-Situation - unser Stolz und das Guggerbach-Erfolgsrezept!*

Urs Tobler, Zentrumsleiter

Verkauf von Hörgerätebatterien

Ab sofort verkaufen wir Batterien zu günstigen Konditionen. Kontaktieren Sie die Damen an der Rezeption.

Höhepunkte im Oktober

Fr, 7.10., 17 Uhr: Eröffnung der Bilderausstellung «Vögel», Naturfreunde Chur
Do, 13.10., 18.30 Uhr: Abendcafé mit dem «Trio Italian Band»
So, 16.10., 10.30 Uhr: Geburtstags-apéro Frieda Hack und Emmi Lips
Do, 27.10., 18.30 Uhr: Abendcafé mit Musik von Stephan Brot

Herzliche Gratulation!

Wir gratulieren **Sandra Frischknecht, Gabi Huwiler und Edith Stoller** zum erfolgreichen Abschluss der Ausbildung zur diplomierten Pflegefachkraft. Sie haben in den letzten zwei intensiven Jahren das Passerelle-Programm von der Pflegefachkraft FASRK zur eidg. diplomierten Pflegefachkraft erfolgreich absolviert. Herzliche Gratulation, die anforderungsreiche Ausbildung hat sehr viel abverlangt! Am Donnerstag, 17. November (Abendcafé), werden wir die Abschlüsse feiern.

Internet im Alterszentrum — was spricht dafür?

Internet — ein «Muss» auch für Senioren? Ja, und zwar je schneller, desto besser. Der wichtigste Grund hierfür ist, dass man auf der einen Seite als Senior unweigerlich unbeweglicher wird und sich auf der anderen Seite in der zukünftigen Medien-Informationswelt sowie auch im Dienstleistungssektor nicht mehr zurechtfinden wird. Es gibt schon heute genügend Beispiele: Bankgeschäfte, Bancomaten, Billettschalter, Reisebuchung, Kommunikation mit Angehörigen, Freunden etc.

Fast kostenlos mit Freunden verbunden

Ohne Internet geht in zehn Jahren kaum noch etwas und wehe, man hat sich nicht damit beschäftigt. Informationsaustausch, Pflege von Kontakten, Hobbys usw. - wenn man schon aus körperlichen oder gesundheitlichen Gründen nicht immer unter die Leute gehen kann, so hat man doch noch den elektronischen Austausch mit der «grossen weiten Welt». Mit der elektronischen Post (Mail, SMS, Skype, etc.) können wir mit Angehörigen, Kindern und Enkeln fast kostenlos dauernd verbunden sein.

Was braucht es für die Internetnutzung



Stossen auf reges Interesse: Die Internet-Kurse im Guggerbach.

im Guggerbach? Wenn Sie einen persönlichen Anschluss wollen, kostet das monatliche unbeschränkte Surfen nur 10 Franken. Gerne werden wir Sie unterstützen und den Anschluss einrichten. Auch ohne persönliche Investition (PC, etc.) kann man - unentgeltlich - die öffentliche Internetstation im Mehrzwecksaal benutzen.

Also, liebe Bewohner/innen: Nichts sollte Sie jetzt mehr davon abhalten kön-

nen, das Abenteuer zu wagen. Wenn über 80-Jährige, die nie mit Computern gearbeitet haben, nun plötzlich surfen und mailen, wie können Sie da noch zögern? Ausprobieren geht über studieren. Die monatlich durchgeführten kurzen Einführungen ins Internet stossen bei unseren Bewohnern auf reges Interesse. Das Datum für die nächste Durchführung im Oktober finden Sie im Veranstaltungskalender auf Seite 4.

Wasser ist unser Lebenselixier

Der Mensch besteht zum überwiegenden Teil aus Wasser. Bei einem Neugeborenen liegt dieser Wert bei ca. 85 %, bei einem Erwachsenen bei ca. 70 % und im Alter sinkt der Wassergehalt des Körpers sogar auf 50 %. Wir brauchen Wasser, um Zellen aufzubauen und Nährstoffe zu lösen und zu transportieren. Weiter be-

«Wir verlieren täglich rund 2,5 Liter Wasser»

nötigen wir es für die Verdauung und um unsere Körpertemperatur zu regulieren. Durch Schweiß, Urin und Atemluft verlieren wir täglich rund 2,5 Liter Wasser. Die dem Körper so entzogene Flüssigkeit muss wieder zugeführt werden. Wir benötigen täglich 1,5 bis 2 Liter Wasser. Ein Mensch kann nicht mehr als drei Tage ohne Wasser auskommen. Schon bei einem Wasserverlust von ca. 10 % können

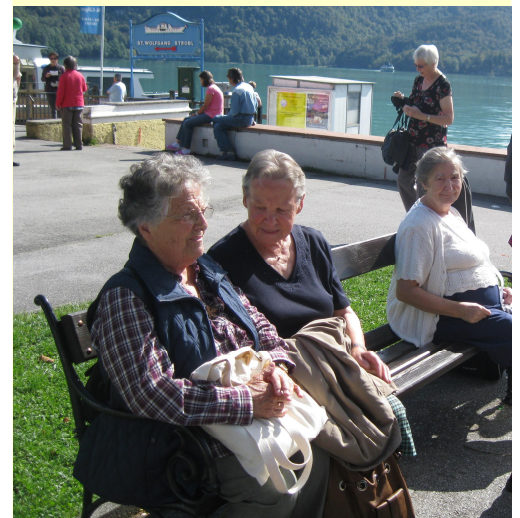
Mangelerscheinungen auftreten.

Es gibt verschiedene Gründe für eine geringe Aufnahme von Wasser im Alter. Zum einen lässt mit zunehmendem Alter das Durstempfinden nach. Viele Senioren vergessen das Trinken einfach oder nehmen aus Angst vor Inkontinenz bewusst nur wenig zu sich. Eine Gefahr stellt auch die geringe Nahrungsaufnahme dar, da damit die in den Lebensmitteln enthaltene Flüssigkeit grösstenteils wegfällt.

Um ältere Menschen zum Trinken zu motivieren, hilft es, morgens die tägliche Trinkmenge für den Tag bereitzustellen. Unterschiedliche Geschmacksrichtungen und die Wahl zwischen Heiss- und Kaltgetränken regen ebenfalls zum Trinken an. Die empfohlenen 1 bis 2 Liter Flüssigkeit sollten hauptsächlich durch Mineral- und Trinkwasser oder Kräuter- und Früchtetee gedeckt werden. Zu wenig Wasser führt zur Austrocknung, der sogenannten Dehydrierung. Die Symptome sind Schwindel und Schwächegefühle.

Guggerbach-Ferien in Salzburg

Bewohner und viele Gäste verbrachten anfangs September eine sehr schöne Ferienwoche am wunderschönen Wolfgangsee. Bernhard Frunz hat die Woche ausgezeichnet und kompetent mit vielen Höhepunkten organisiert! Im November werden wir mit Film und Diaschau auf diese eindrücklichen Tage zurückblicken.



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

Wir begrüßen herzlich...



... unsere Mitarbeiterin in der Betreuung/Pflege:
 Natalie Pancic (links)

... unsere neue Bewohnerin:
 Marianne Brenn

Konzert der Musikschule



In den Genuss von zwei Konzerten der Musikschule kamen die Bewohner und Gäste im September. Die fröhlichen Auftritte der Kinder sorgen immer für grosse Freude und werden jeweils mit viel Applaus verdankt.

Apéro zur Pensionierung von A. Flütsch



Mit einer kleinen Feier wurde Anna Maria Flütsch nach über 23 Arbeitsjahren im Guggerbach in die Pension verabschiedet. Wir wünschen Anna Maria für die Zukunft alles Gute!

Unsere frohen Gesichter im September



Marili Badrutt und Urs Tobler beim Abendcafé im Bistro Guggerzyt.

Ida Fäh (79): «Das Leben im Guggerbach ist gemütlich»

«Ich hatte grosses Glück und erhielt schnell ein Zimmer im Guggerbach. Hier hat es alles, was man wünscht: Fitness, Turnen, Konzerte und Feste. Man muss nur mitmachen, dann findet man auch Kolleginnen. Das Essen ist gut, und

«Es ist besser, wenn man im Alter in die Heimat zurückkehrt»

das Personal ist nett und aufmerksam, sowohl in der Pflege als auch im Service.

Das Leben im Guggerbach ist gemütlich. Und wenn einem mal etwas nicht passt, bleibt man einfach im Zimmer. Oder man geht ins Bistro

einen Kaffee trinken oder einen Film schauen. Ich bin zufrieden hier. Das Alterszentrum ist genau das, was ich brauche.

Ich bin im Kanton Zug aufgewachsen und zügelte 1957 nach Davos. Die letzten zehn Jahre lebte ich im Tessin. Aus gesundheitlichen Gründen bin ich nach Davos zurückgekommen. Seit Anfang Jahr lebe ich nun im Guggerbach. Es ist besser, wenn man im Alter in die Heimat zurückkehrt, auch für die Kinder.

Mein Sohn lebt im Berner Oberland, meine Tochter in Australien. Vor drei Jahren habe ich sie besucht. Ich war sieben Wochen in Down Under, und es hat mir sehr gut



Nach zehn Jahren aus dem Tessin zurückgekehrt: Ida Fäh.

gefallen. Ich habe dort auch zwei Enkel, sie sind 20 und 21 Jahre alt. Sie leben in Canberra, der Hauptstadt Australiens. Ab und zu kommen sie

mich besuchen. Auch mein Sohn schaut regelmässig vorbei und geht dann jeweils auf den schönen Davoser Pisten Ski fahren.»

Veranstaltungen im Oktober

Di, 4.10., 14.30 Uhr: Backen

Di, 18.10., 14.30 Uhr: Backen

Do, 6.10., 18.30 - 21 Uhr: Bistro-Abendcafé; **ab 19 Uhr:** Dias «Guggerbach-Rückblick Juli - September 2011»

Do, 20.10., 18.30 - 21 Uhr: Bistro Abendcafé, **ab 19 Uhr:** Irmgard Beusch zeigt den Film «Das weinende Kamel» und liest vor

Fr, 7.10., 15 Uhr: Film «Red & White Colours of Switzerland»

Fr, 21.10., 14.30 Uhr: Computer-Kurs: Erste Schritte im Internet

Fr, 7.10., 17 Uhr: Eröffnung Bilderausstellung «Vögel» der Fotogruppe Naturfreunde Chur, mit Apéro

Fr, 21.10., 16.30 Uhr: Fiirabed-Hock mit musikalischer Unterhaltung «Guggerbach-Hausmusik»

Di, 11.10., 14.30 Uhr: Basteln mit Katja

Di, 25.10., 14.30 Uhr: Basteln mit Dunja

Do, 13.10., 18.30 - 21 Uhr: Bistro-Abendcafé; **ab 19 Uhr:** Musikalische Unterhaltung mit dem «Trio Italian Band»

Mi, 26.10., 15 Uhr: Singen mit Jürg Wasescha

Fr, 14.10., 15 Uhr: Dias «Guggerbach-Rückblick Juli - September 2011»

Do, 27.10., 18.30 - 21 Uhr: Bistro-Abendcafé mit musikalischer Unterhaltung von Stephan Brot

Sa, 15.10., 17 Uhr: Andacht mit der Heilsarmee

Fr, 28.10., 14.30 Uhr: Bewohner spielen Lotto mit Emmy Thöny

So, 16.10., 10.30 Uhr: Apéro zum Geburtstag von Frieda Hack und Emmi Lips. Musik: Trio Italian Band

Fr, 28.10.: Guggerbach-Wanderung mit S. Schellenberg: Von der Duchli zum Café Weber. Treffpunkt/Abfahrt: 14.05 Uhr beim Bahnhof Dorf, VBD-Linie 13

Aktivierung / Betreuung: Wochenprogramm

Montag, 9.15 Uhr: Atemtherapie mit Myriam Perrelet, Mehrzwecksaal

Mittwoch, 15.30 Uhr: Guggerbach-Hausmusik spielt auf, im Bistro

Montag, 15 Uhr: Besuchsnachmittag Frauenverein Dorf oder Bündnerinnen

Donnerstag, 10 Uhr: Katholischer Gottesdienst

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

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

Dienstag, 10.30 Uhr: Zeitung vorlesen, Foyer

Donnerstag, 18.30 Uhr: Bistro-Abendcafé, im Guggerzyt

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

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

Dienstag, 16.45 Uhr: Turnen, Mehrzwecksaal

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

Mittwoch, 10 Uhr, jeden 2.: Evangelischer Gottesdienst

Mittwoch, 14.30 Uhr: «Gedächtnistraining» - Erzählcafé im Mehrzwecksaal

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