



ALTERSZENTRUM  
GUGGERBACH DAVOS

7/2013

# Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

## In dieser Ausgabe:

Bewohnerstamm	2
Licht ist wichtig	2
Gratulation Maya Knobel	2
Herzlich willkommen	3
Porträt Hanna Kessler	4
Veranstaltungen	4

## «Calamares»: Es geht voran

Die Aushubarbeiten für «Calamares», unseren Erweiterungsbau, sind in vollem Gang. Im Juli gehts mit dem Betonieren los. Der Durchgang zum Haus B ist gelungen. Für die BewohnerInnen ist die Begehung des «Tunnels» zum Alltag geworden und das Fenster zur Baustelle ist das Highlight! Manch einer verweilt im

Durchgang und sieht dem regen Treiben auf der Baustelle zu.

Die komplette Heizung wird diesen September erneuert. Die seit 1986 tadellos funktionierende, ins Alter gekommene Ölheizung muss ersetzt werden. Eine moderne Pellets-Heizung übernimmt ihre Funktion.



**Unsere Seniorinnen verschönern zusammen mit den Dörfli Kindergärtnern von Christine Hartmann die (noch) weissen Wände. Eine Besichtigung lohnt sich!**

## Fest-Motto «Spass im Guggerbach»

Am **Samstag, 20. Juli 2013** findet von 10 bis 16 Uhr das traditionelle Guggerbach-Fest und Angehörigentreffen statt. Das Guggerbach-Team freut sich, durch die Damen der Davoser Unihockey-Mannschaft Iron Marmots verstärkt zu werden. Die Unihockeyanerinnen begrüssen Sie an der «Mungga-Bar». Man kann sich auch «sportlich» betätigen beim Torwandschiessen oder Nussknacken. An weiteren Markt-Ständen werden kulinarische Köstlichkeiten und Handarbeiten/Kunstartikel verkauft. Ein Wettbewerb und viel musikalische Unterhaltung runden das Angebot ab.

### Das Programm im Überblick:

10.00 – 12.30 Uhr:

Prättigauer Stubähöckler

11.30 – 12.00 Uhr:

Angehörigen-Apéro mit Zentrumsleitung

13.30 – 16.00 Uhr:

Huasmusig Bahnhofli Glaris

Ab 11.00 Uhr:

Alphornquartett ufm Börtji

16.00 Uhr:

Preisverlosung Wettbewerb/Umfrage

Wir freuen uns auf viele Besucher. Die Guggerbach-Bewohner können ihre Angehörigen zum Fest einladen. Karten sind am Empfang erhältlich.

### Höhepunkte im Juli

**Mi, 3.7., 15 Uhr:**

Konzert Christliche Seniorenbläser Bern

**Fr, 5.7., 15 Uhr:** «Peleponnes» -

Diavortrag von R. und M. Rupff

**Do, 18.7., 19.30 Uhr:** Einladung AMAG in den Zirkus Nock

**Sa, 20.7., 10 – 16 Uhr:** «Spass im Guggerbach»: Guggerbach-Fest 2013

**Do, 1.8., 10.30 Uhr:** 1. August-Apéro

*Liebe Leserin, lieber Leser*

«Guggerbach, der Treffpunkt für alle Generationen» - wir leben und setzen diesen Vorsatz um: Die Theatergruppe der Mittelschule Davos SAMD, die Schüler der Davoser Musikschule und die Dörfli Kindergärtner von Christine Hartmann geben sich dieser Tage im Guggerbach die Klinke in die Hand. **Herrlich, wie das funktioniert und lebt!** Last but not least führt die Mütter-Väterberatung wöchentlich ihre Beratungen im Guggerbach durch. Viele Mütter und Väter kommen mit ihren Babys vorbei. Es ist schön zu erleben, wie sich die riesengrossen Altersgegensätze anziehen! Auch das Guggerbach-Fest 2013 «Spass im Guggerbach» steht ganz im Zeichen des Generationenaustauschs. Bewohner, Angehörige und Gäste werden durch die jungen, erfolgreichen Davoser Unihockeyanerinnen, die übrigens im Guggerbach-Fitnesszentrum fleissig trainieren, bedient und mit diversen Animationen unterhalten.

Licht macht nicht einfach «nur» hell, sondern gibt uns viel mehr. Licht beeinflusst den gesamten Organismus. Auf der folgenden Seite habe wir einige Anregungen zusammengetragen.

Unser Bewohnerstamm hat sich richtig gut eingebürgert. Die gegenseitige Wertschätzung und die sehr zahlreiche Teilnahme zeigt uns, dass wir auch bezüglich Kunden- und Bewohnerorientierung auf dem richtigen Weg sind.

**Fazit:** Austauschen, kommunizieren, leben und leben lassen sind einige Anregungen und Anleitungen zum Glückseligkeit. Wie und ob Sie teilnehmen können oder wollen, liegt bei Ihnen, wir freuen uns, wenn es Ihnen gut geht! Wir sehen uns am Guggerbach-Fest 2013!

**Urs Tobler, Zentrumsleiter**

## Bewohnerstamm mit interessantem Austausch



Alle drei Monate treffen sich die BewohnerInnen mit dem Zentrumsleiter Urs Tobler, der Pflegedienstleiterin Maya Knobel und der Leiterin Dienste, Bosa Suta, zum «Stamm» mit Kaffee und Kuchen und gegenseitigem, interessantem Austausch.

Am gut besuchten Juni-Stamm gab es Informationen über den Erweiterungsbau Calamares (Stand der Arbeiten inkl. Ausblick), interne Abläufe (Anmeldung, Ausführungen Reparaturen) sowie einen Ausblick auf die kommenden Sommer-Veranstaltungen. Die Rückfrage bezüglich der Zufriedenheit wurde mit grossem Applaus quittiert. Die Bewohner bedankten sich für die guten Dienste im gesamten Haus. «Wir sind sehr zufrieden im Guggerbach. Alles ist tip-top», so die Aussage einer Bewohnerin.

Urs Tobler, Maya Knobel und Bosa Suta standen den interessierten BewohnerInnen zudem für weitere Auskünfte und allerlei Fragen zur Verfügung.

## Menschen brauchen viel Licht



Ein 60-Jähriger braucht schätzungsweise doppelt so viel Licht wie ein 20-Jähriger. Licht beeinflusst den gesamten Organismus, die Stimmung, die Orientierung, das Raumgefühl uvm. Vor allem für ältere Menschen sind diese Faktoren von grosser Bedeutung, halten sie sich doch häufig in Räumlichkeiten auf.

Gutes Licht unterstützt nicht nur die abnehmende Sehkraft und –scharfe, sondern schafft Atmosphäre, sorgt für Sicherheit und Komfort. Zudem verbessert es die Lebensqualität in folgenden Bereichen: **Vitalität** (Bewegung, Zuhören); **Orientiertheit** (Zeit- und Ortsangaben); **Schlafverhalten** (Tag wacher, nachts besserer Schlaf).

Dem Licht und der Beleuchtung wird im Guggerbach grosse Bedeutung geschenkt. Die Korridore und die Aufenthaltsräume auf den Etagen sind den ganzen Tag gut beleuchtet und die grossen Fenster (Verglasung der Wintergärten) tragen viel zur Helligkeit im Guggerbach bei.

## Weiterbildung: Wir gratulieren Maya Knobel



Maya Knobel hat die Weiterbildung «Interdisziplinäre Führung für Heime und Spitex» erfolgreich abgeschlossen. Die berufsbegleitende Weiterbildung umfasste 25 Unterrichtstage und eine schriftliche Abschlussprüfung. Der Lehrgang besteht aus sechs thematischen Schwerpunkten: Kundenverständnis (vier Tage); Persönlichkeitsbildung (sieben Tage); Mitarbeiterführung (fünf Tage); Betriebsorganisation/Personal-, Rechnungswesen (vier Tage); Rechtslehre (zwei Tage); Qualität/Projektleitung (drei Tage).

\*\*\*

## Balkon-Renovation läuft

Die Malrenovationen im Haus sind in vollem Gang. Die Balkongeländer und die Korridore auf den oberen Etagen wurden frisch gestrichen und glänzen wieder. Anfangs Juli werden die Fassade/Eingang Obere Strasse gestrichen und die Wegweiser-Tafel beim Haus B wird von unseren Handwerkern Markus Lehmann und René Hobi montiert.

## Wichtiges in Kürze

### Rezeption:

**Montag – Freitag 8 – 11.30 Uhr / 14 – 17.30 Uhr**

Telefon: intern 525 / extern 081 415 25 25 / [info@guggerbach.ch](mailto:info@guggerbach.ch)

Anlauf-, Koordinations- und Auskunftsstelle für sämtliche Fragen und Anliegen ausserhalb der Pflege/Betreuung wie: Anmeldung, Anmeldeauskünfte, Termine mit Zentrumsleitung, Taxidienst, Reparaturen, Verkauf Fitness-Abo uvm.

### Bistro Guggerzyt:

**Montag – Sonntag 9 – 17.30 Uhr bedient**

Telefon intern 545 / extern 081 415 25 45

Öffentliches Restaurant mit Gartenterrasse. Auswahl zwischen 2 Tages-Menüs und der Bistro-Karte (Wechsel alle 2 Wochen)

### Guggerbachstube:

**Frühstücksbuffet 7.30 – 10 Uhr; Mittagessen 11.30 - 13.30 Uhr; Nachtessen 17.30 – 19 Uhr**

Telefon intern 515 / extern 081 415 25 15

### Fitnessraum:

**365 Tage geöffnet von 8 – 18 Uhr;** Betreuung/Geräteaufsicht: Montag, 17 – 18.30 Uhr und Mittwoch, 14 – 15.30 Uhr; Fitness mit Anleitung: Donnerstag 14 – 15.30 Uhr

### Betreuung / Pflege:

1./2. Stock Tel. intern 560 / extern 081 415 25 60 - 3./4. Stock Tel. intern 570 / extern 081 415 25 70



## Öffentliche Dienstleistungen

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

**Angebot:** Mittagessen: täglich Auswahl zwischen zwei Tagesmenüs, Mo - Sa: Fr. 15.—, So: Fr. 19.— inkl. Salat, Suppe und Dessert. Bistro-Menüs gemäss Bistro-Karte. Samstag: Guggelitag (Take away). Znüni, diverse Kaffees, Kuchen, Patisserie und Getränke. Tageszeitungen. Guggerzyt Säli: Familienessen, Geschäftsessen 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 sowie Veranstaltungen 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. Ruth Wilhelm oder Manuela Dolf 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 neue Mitarbeiterin in der Küche:

Simone Freytag (links)

... unsere neue Bewohnerin:

Helen Merz

## TCS-Ausflug an den Walensee



Einen wunderschönen Tag verbrachten unsere Bewohner beim Ausflug an den Walensee. Nach der Carfahrt standen ein feines Mittagessen und eine Schifffahrt auf dem Programm. Das Wetter spielte mit und auf dem Heimweg sah man lauter glückliche Gesichter. Wir danken Albert Kleeli, TCS Sektion Davos-Prättigau, ganz herzlich für diesen grosszügigen Ausflug.

## Theatergruppe SAMD



Für eine willkommene Abwechslung sorgte die Theatergruppe der Mittelschule Davos. Im vollen Mehrzwecksaal führte sie unter der Regie von Beat Held den Einakter «Das Märchen» von Curt Goetz auf. Vielen Dank den Schauspielern und ihrem Lehrer.

## Konzerte im Guggerbach



Der Chor St. Johann, der Landwasserchor, die Musikschule, Geigen- und Gitarrenspieler unter der Leitung von Annabell Kehl und Stephan Brot am Akkordeon bescherten den Bewohnern und Gästen unterhaltsame Stunden. Die Sänger und Musiker erhielten viel Lob. Herzlichen Dank!

## Hanna Kessler (96): Vom Hotel Kulm ins Guggerbach

«Über 30 Jahre lang haben mein Mann und ich zusammen das Hotel Kulm auf dem Wolfgang geführt. Jetzt hat dort mein Neffe das Sagen. Ich bin in Zürich aufgewachsen und verbrachte eine schöne Jugend. Zusammen mit meinen Geschwistern ging ich in der Grossstadt zur Schule.

**«30 Jahre lang führten wir das Hotel Kulm»**

Diese Zeit ist mir in guter Erinnerung. Später verdiente ich mein Geld als Handarbeitslehrerin. Leider ist mein Vater früh gestorben. Mein Ehemann hat in Zürich

studiert. Ich lernte ihn beim Skifahren in Davos kennen. Wir heirateten und bekamen zwei Söhne. Sie sind im Hotel Kulm aufgewachsen, gingen dann nach Zürich studieren, der eine Jus, der andere Wirtschaft. In dieser Zeit wohnten sie bei der Grossmutter. Beide Söhne haben Bündnerinnen geheiratet und leben heute noch in Zürich. Doch sie hängen sehr an Davos: Sie haben eine Wohnung hier und kommen mich oft besuchen.

Seit eineinhalb Jahren wohne ich nun im Alterszentrum Guggerbach. Ich bin sehr gerne hier. Die Lage ist ideal, und zur Zeit verfolge ich mit Interesse die Bauarbeiten.



**Schwelgt in Erinnerungen: Hanna Kessler.**

Ich lese gerne und gehe jeden Tag zusammen mit einer Bekannten am Davoser See spazieren. Diese Ausflüge geniesse ich sehr, wir haben es jedes

Mal sehr gemütlich zusammen.»

### Veranstaltungen im Juli

**Di, 2.7., 14.30 Uhr:** Backen: Guetzli

**Mi, 3.7., 15 Uhr:** Konzert Christliche Seniorenbläser Bern

**Do, 4.7., 18.30 - 21 Uhr:** Bistro-Abendcafé; Apéro Lehrabschluss Katja - Musik: Rossella & Simone

**Fr, 5.7., 15 Uhr:** Diavortrag von Rosmarie und Max Ruff: «Peleponnes»

**Di, 9.7., 14.30 Uhr:** Backen: Guetzli

**Do, 11.7., 18.30 - 21 Uhr:** Bistro-Abendcafé; **19 Uhr:** Shuffle-Board spielen

**Fr, 12.7., 14 Uhr:** Spazieren am Davoser See

**Di, 16.7., 14.30 Uhr:** Basteln mit Wolle

**Do, 18.7., 18.30 - 21 Uhr:** Bistro-Abendcafé; **19 Uhr:** Naturfilm: «Die Wüste lebt»

**Fr, 19.7., 16 Uhr:** Fiirabed-Hock mit Dölf Fischer

**Sa, 20.7., 10 - 16 Uhr:** «Spass im Guggerbach» - Guggerbach-Fest 2013

**Di, 23.7., 14.30 Uhr:** Backen: Poulet-Currykrapfen

**Do, 25.7., 18.30 - 21 Uhr:** Bistro-Abendcafé; **19 Uhr:** Lotto spielen

**Fr, 26.7.:** Wanderung mit Minah Heimgartner: dem Landwasser entlang mit Einkehr im Restaurant Islen. Treffpunkt/Abfahrt: 13.44 Uhr Postplatz/VBD-Linie

**Fr, 26.7., 14.30 Uhr:** Film: «Australien Traumkontinent: Der vielfältige Süden»

**Di, 30.7., 14.30 Uhr:** Basteln: Papierschmetterlinge

**Mi, 31.7., 15 Uhr:** Singen mit Jürg Wasescha

**Do, 1.8., 10.30 Uhr:** 1. August-Apéro

### Aktivierung/Betreuung: Wochenprogramm

**Montag, 9.15 Uhr:** Atemtherapie mit Myriam Perrelet, Mehrzwecksaal

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

**Montag, 17 - 18.30 Uhr:** Betreuung / Geräte-Einführung im Fitnesszentrum

**Dienstag, 10.30 Uhr:** Zeitung vorlesen, Foyer

**Dienstag, 14.30 Uhr:** «Beschäftigung»: Basteln, Backen in der Guggerbachstube

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

**Mittwoch, 10 Uhr, alle 2 Wochen:** Evangelischer Gottesdienst

**Mittwoch, 14 - 15.30 Uhr:** Betreuung / Einführung im Fitnesszentrum

**Mittwoch, 14.30 Uhr:** Gedächtnistraining - Erzählcafé im Mehrzwecksaal

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

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

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

**Freitag, 9.15 Uhr:** Katholischer Gottesdienst

**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