



ALTERSZENTRUM
GUGGERBACH DAVOS

07/2014

Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

In dieser Ausgabe:

Reisebericht Bodensee	2
Juli-Sonntagsmenüs	2
30. Wanderung	2
Vorschau 1. August	2
Porträt Ursina Pally	4
Veranstaltungen	4

Guggerbach - der ideale Treffpunkt

Die vielfältige und auf die verschiedenen Bedürfnisse und Angebote ausgerichtete Guggerbach-Gastronomie wird weiter strukturiert und auf die zukünftigen Anforderungen ausgebaut.

Schönwetter-Tipp: Cafeteria-Terrasse

Unser charmanter Servicelehrling Mike Nagele bedient die Guggerbach-Vormittagsgäste auf der Terrasse. Eine richtig schöne Davoser Sommer-Balkonvariante mit Aussicht vom Dischma über das Jakobshorn bis nach Frauenkirch. Da kommen beinahe Feriengefühle auf. Ein Besuch lohnt sich vor allem am Vormittag oder über den Mittag. Mittagessen auf der Terrasse - auf jeden Fall.

Gastronomie - Angebote

Im Guggerbach gibt es Verpflegungsmöglichkeiten mit individuellen Angeboten und Preisen. Detaillierte Unterlagen und Auskünfte sind an der Rezeption, im Restaurant/Bistro Guggerzyt persönlich oder telefonisch unter 081 415 25 25 erhältlich.

Die Restaurant-Lokale sind wie folgt nach Kunde, Gast sowie Angeboten und Öffnungszeiten organisiert:

Guggerbachstube: 7.30 – 9.30 / 11.30 – 14 Uhr / 17.30 – 19 Uhr: BewohnerInnen mit Vollpension und Bedienung/Betreuung. Es sind jeweils zwei Mitarbeiter Service, eine Mitarbeiterin Betreuung/Pflege sowie am Mittag die Aktivierungsfachperson anwesend.



Guggerbach-Cafeteria: 11.30 – 14 Uhr: Bewohner aus den Wohnungen und Gäste. Das Mittagessen/Tagesmenü (Salatbuffet, Suppe, Hauptgang, Dessert) kostet Fr. 14.00.

Bistro Guggerzyt: Das öffentliche täglich von 9 – 17 Uhr geöffnete Bistro mit individuellem Service und Angeboten (Znüni, Mittagessen, Dessert uvm.) sowie den aktuellen Tageszeitungen. Das Mittagessen/Tagesmenü (Salatbuffet, Suppe, Hauptgang, Dessert) kostet im Bistro Fr. 15.00.

Höhepunkte im Juli

Fr, 4.7., 16 Uhr: Bewohnerstamm

Do, 17.7., 18.30 Uhr: Abendcafé mit Lehrlingsfeier und Musik

Fr, 18.7., 15 Uhr: B. Garrido: Film «Ziitsprung», in der Mittelschule (Transport wird organisiert), **16 Uhr:** Fiirabed-Hock mit Ruedi Thöny

Do, 24.7., 18.30 Uhr: Bistro-Abendcafé

Fr, 25.7., 15 Uhr: Drehorgelkonzert

Die Verschönerung ist gut gelungen

Elsi und Ernst Schedler und Hans Zollinger haben sich an der Verschönerung der Umgebung «ihres» Wohnhauses - sie sind Wohnungs-Mieter - finanziell beteiligt. **Die Spende freut uns - danke!** Alle freuen sich an der farbenfrohen Bepflanzung.



Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner, werte Gäste und Freunde

Je älter man wird, desto schneller vergeht die Zeit. Das wissen wir alle, zumindest die etwas ältere Generation! «Es ist immer etwas los, es ist immer etwas zu tun, die Zeit vergeht im Flug. Ich hätte nie gedacht, dass es im Guggerbach so kurzweilig ist – es hatte einmal im Leben eine langweilige Zeit gegeben und die möchte ich nie mehr erleben.» Dies die Aussage einer kürzlich eingetretenen Bewohnerin.

Veränderungen und der stetige Wandel machen auch vor und im Guggerbach nicht halt. Wieso auch - in jedem Alter und in jeder Situation «soll» man mit der Gegenwart zurechtkommen. Werte kommen unter die Räder, Bedürfnisse, Interessen ändern sich. Die rasenden Entwicklungen, der Tourismus, die Globalisierung zeigen es gnadenlos auf: Wir müssen dran bleiben - ins Abseits kommen, das könnte weh tun, spätestens dann, wenn wir es zu spät merken.

«Wer sich übt im Staunen-Können, im Sich-freuen-Können, wird auch im hohen Alter noch frisch sein».

(Platon, griechischer Philosoph)

Ich freue mich auf die Herausforderung der stetigen kontinuierlichen Anpassungen und Verbesserungen im Sinne unserer Bewohner und Gäste. Die Überarbeitung der Ausrichtung unserer Restauration und Küche auf die verschiedenen Interessensgruppen Bewohner, Gäste etc. mit der Zielsetzung der optimalen Kunden-Bewohnerorientierung ist zurzeit ein Schwerpunktthema im Guggerbach. Zudem befassen wir uns intensiv mit den notwendigen Anpassungen in Bezug auf die Guggerbach-Vergrösserung.

Fazit: Was gibt es Schöneres als gefordert zu werden. Mit unserer Leistung und dem Erreichen unserer Ziele steigen der Erfolg und die Motivation!

Urs Tobler, Zentrumsleiter

44 Guggerbächler am Bodensee



Reisebericht: Bereits vor der Abfahrt werden wir von Matsch, unserem Chauffeur, herzlich begrüsst. Während wir angeregt plaudern, fährt er uns sicher nach Romanshorn, unserem ersten Ziel. Dort angekommen erspähen wir die ersten Sonnenstrahlen. Ob das Wetter wohl hält?

Mit grossem Interesse verfolgen wir die Ankunft und Entleerung «unserer» Fähre. Sobald das emsige Treiben vorbei ist, kann Matsch den Reisebus auf die Fähre steuern. Für die Überfahrt brauchen wir eine halbe Stunde, also bleibt genügend Zeit, die Fähre auf den oberen Etagen zu bestaunen. Wer Lust hast, lässt sich den Wind durch die Haare wehen und geniesst den herrlichen Ausblick über den

Bodensee. Andere geniessen die Aussicht in den warmen Räumen der Fähre oder im Restaurant bei einem Kaffee.

In Friedrichshafen fahren wir gleich zum Graf-Zeppelin-Haus, wo wir ein feines Mittagessen serviert bekommen. Die Zeit vergeht wie im Flug. Da sich das Graf-Zeppelin-Haus an der Uferpromenade befindet, können wir gleich nach dem Essen, bei herrlichem Sonnenschein, losschwärmen.

Am Jachthafen vorbei kann jeder seinen Bedürfnissen entsprechend spazieren, sich auf den vielen Sitzbänken niederlassen, den See, die Schiffe und das bunte Treiben der Leute bestaunen. Mit vielen neuen Eindrücken und Erlebnissen machen wir uns auf den Heimweg.

Juli-Sonntagsmenüs im Guggerbach - Ihre Reservation freut uns
Bistro 081 415 25 45, Guggerbach-Cafeteria 081 415 25 15
oder Rezeption 081 415 25 25

	Sonntags-Menü I	Sonntags-Menü II
6. Juli	Salat vom Buffet, Hohrückensteak vom Swiss Prim-Schwein mit Champignons-Rahmsauce, Schnittlauchnudeli, Kürbisschnitte, Himbeerschnitte	Salat vom Buffet, reichhaltiger, klassischer Gemüseteller mit Kartoffeln und brauner Butter, Himbeerschnitte
13. Juli	Salat vom Buffet, Aargauer Zwetschgenbraten, Lyoner Kartoffeln, Broccoli mit Mandeln, gebackener Quarkkuchen mit Zimtrahm	Salat vom Buffet, Gemüsegratin mit Kartoffeln und Davoser Zigertranche, gebackener Quarkkuchen mit Zimtrahm
20. Juli	Salat vom Buffet, Roastbeef mit Sauce Bearnaise, Williams Kartoffeln, Tomate provencale, Apfelcrème mit Calvados	Salat vom Buffet, Blumenkohl-Flan auf Kräuterrahmsauce, Nudeln, Apfelcrème mit Calvados
27. Juli	Salat vom Buffet, Wienerschnitzel vom Kalb, Pommes Frites, Broccoli-Röschen mit Pinienkernen, Nougat-Eistorte	Salat vom Buffet, Spaghetti mit Gemüsebolognese, Nougat-Eistorte

30. Guggerbach-Wanderung von Minah Heimgartner: Danke für die Wanderleitung!



Zum 30. Mal organisiert Minah Heimgartner (Bild oben) die Guggerbach-Wanderung, welche jeweils am letzten Freitag des Monats stattfindet. Dabei wird sie von Cori Baumgartner unterstützt.

Die Wanderung, die mit einer gemütlichen Einkehr ausklingt, wird jeweils in der Guggerbach-Zeitung und in der Davoser Zeitung ausgeschrieben. Die «Jubiläumswanderung» vom Juli führt ins Laret.

Wir danken Minah Heimgartner und Cori Baumgartner recht herzlich!

1. August-Feier mit Apéro im Guggerbach

Freitag, 1. August, 10.30 Uhr im Foyer: Ansprache von Simi Valär, Landrat, und musikalische Unterhaltung von Ruedi Thöny, Akkordeon, und Kurt Hostettler, Alphorn.
 Bewohner, Angehörige, Gäste, Mitarbeiter - alle sind herzlich willkommen!



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 und Preise gemäss Karte. Samstag: Güggelitag (Take away). Znüni, div. 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

Bildervortrag von Silvia Peterson



Unsere Pflegemitarbeiterin Silvia Peterson hat am Abendcafé einen Vortrag über ihre alte Heimat Berlin gehalten. Nebst Fotos, die während ihrer Ferientaufenthalte entstanden sind, zeigte sie alte und neue Dokumente und Banknoten.

Konzert der Jugendmusik



Nach ihrem Probewochenende gaben die Mitglieder der Jugendmusik Davos/Prättigau das Gelernte bei einem Platzkonzert vor dem Bistro Guggerzyt zum Besten. Bewohner, Gäste und Eltern der Jugendlichen freuten sich alle gleichermaßen.

Auftritt des Landwasserchors



Der Landwasserchor bescherte Bewohnern und Gästen ein wunderschönes Konzert. Die Gesangsbeiträge sorgten allseits für viel Freude.

Fiirabed-Hock mit Klavierduo Accento



Ein Konzert der besonderen Art stand am Fiirabed-Hock im Bistro Guggerzyt auf dem Programm. Das Duo Accento unterhielt mit vierhändigem Klavierspiel. Das Publikum genoss mit sichtlicher Freude das Konzert und belohnte die Pianisten mit grossem Applaus.

Ursina Pally (17): «Mein Pflegepferd heisst Aphrodite»

«Zurzeit bin ich im 2. Lehrjahr zur Fachfrau Gesundheit (FaGe). Die Ausbildung im Guggerbach macht mir grossen Spass: Ich arbeite gerne mit den Bewohnern und es ist abwechslungsreich - jeden Tag gibt's was Neues.

Die Lehre dauert noch ein Jahr. Danach möchte ich ger-

**«Ich pendle
zwischen Davos
und Felsberg»**

ne die Berufsmittelschule absolvieren und Physiotherapie studieren.

Eigentlich komme ich aus Felsberg. Wenn ich arbeite, wohne ich aber bei meinem

Nani in Davos Glaris. Das ist ideal. Nur wenn ich frei oder Gewerbeschule habe fahre ich zurück nach Hause.

Hier wartet meine Stute Aphrodite auf mich. Sie ist ein Pflegepferd, welches ich zusammen mit einer Kollegin betreue. Wir wechseln uns ab. In meiner Freizeit gehe ich wenn immer möglich mit Aphrodite ausreiten.

In den Sommerferien reise ich jeweils zu unserem Standplatz am schönen Comersee in Italien. Hier campe ich und fahre Wasserski. Ich freue mich jetzt schon auf die Ferien!»



**Ursina
mit ihrer
Felsberger
Stute
Aphrodite.**

Veranstaltungen im Juli

Di, 1.7., 14.30 Uhr: Basteln: Serviettenhalter

Mi, 2.7., 15 Uhr: Singen mit Jürg Wasescha

Do, 3.7., 18.30 – 21 Uhr: Bistro Abendcafé; **19 Uhr:** Shuffle-Board spielen

Fr, 4.7., 16 Uhr: Bewohnerstamm mit Zentrumsleitung, Kaffee und Kuchen

Di, 8.7., 14.30 Uhr: Backen: Nussbällchen

Do, 10.7., 18.30 – 21 Uhr: Bistro-Abendcafé; **19 Uhr:** Film von Bernhard Bernet: Guggerbach-Rückblick

Fr, 11.7., 14.30 Uhr: Spielnachmittag

Di, 15.7., 14.30 Uhr: Basteln: Karten mit Scherenschnitt

Do, 17.7., 18.30 – 21 Uhr: Bistro-Abendcafé; **19 Uhr:** Lehrlingsfeier & Musik. Unterhaltung mit Ruedi Thöny

Fr, 18.7., 15 Uhr: «Ziitsprung», Film von B. Garrido in der Aula der Mittelschule Davos

Fr, 18.7., 16 Uhr: Fiirabed-Hock mit Ruedi Thöny

Sa, 19.7., 17 Uhr: Andacht mit der Heilsarmee

Di, 22.7., 14.30 Uhr: Backen: Käse-Schinkenstangen

Do, 24.7., 18.30 – 21 Uhr: Bistro-Abendcafé; **19 Uhr:** musikalische Unterhaltung mit Kurt Hostettler

Fr, 25.7.: 30. Wanderung mit Minah Heimgartner: Spazieren mit gemütlicher Einkehr im Laret. Abfahrt: 13.47 Uhr Postplatz / VBD Linie 1

Fr, 25.7., 15 Uhr: Drehorgelkonzert, im Bistro

Di, 29.7., 14.30 Uhr: Basteln: 1. August-Fahnen

Mi, 30.7., 15 Uhr: Singen mit Jürg Wasescha

Do, 31.7., 18.30 – 21 Uhr: Abendcafé; **19 Uhr:** Lotto

Fr, 1. August, 10.30 Uhr: Apéro mit 1. Augustansprache von Simi Valär, Landrat, Musik von R. Thöny u. K. Hostettler

Aktivierung/Betreuung: Wochenprogramm

Mo, 9.15 Uhr: Atemtherapie mit Myriam Perrelet, im Mehrzwecksaal

Mo, 15 Uhr: Besuchsnachmittag Frauenverein Dorf oder Bündnerinnen

Di, 10 Uhr: Gemüse rüsten, Teeküche 2. Stock

Di, 14.30 Uhr: «Beschäftigung»: Basteln, Backen in der Cafeteria

Di, 16.45 Uhr: Turnen, Mehrzwecksaal

Mi, 10 Uhr, alle 2 Wochen: Evangelischer Gottesdienst

Mi, 14.30 Uhr, alle 2 Wochen: «Gedächtnistraining» - Erzählcafé in der Guggerbachstube

Mi, 15 Uhr, alle 2 Wochen: Singen mit Jürg Wasescha im Mehrzwecksaal

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

Do, 10 Uhr: Gemüse rüsten, Teeküche 2. Stock

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

Do, 18.30 Uhr: Bistro-Abendcafé im Guggerzyt

Fr, 10 Uhr: Katholischer Gottesdienst

Fr, 11 Uhr: Zeitung vorlesen im Mehrzwecksaal

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

Fr, 16 Uhr, jeden 3. Freitag im Monat: Fiirabed-Hock im Bistro

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