



ALTERSZENTRUM  
GUGGERBACH DAVOS

10/2014

# Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

## In dieser Ausgabe:

Alltagsgestaltung	2
Sonntagsmenüs	2
Medienschau	2
Herzlich willkommen	3
Dunya auf Reisen	4
Veranstaltungen	4

## Guggerbach im neuen «Gewand»



Parallel zum Erweiterungsbau Calamares wird intensiv am Guggerbach-Auftritt gearbeitet. Die ersten sehr wichtigen Schritte sind mit dem Erstellen des Corporate-Design-Handbuchs bearbeitet. Dieses Handbuch definiert die Grundgestaltungselemente für die interne und externe Kommunikation. Es fasst alle Merkmale der Erscheinung, dem sogenannten Corporate Design (CD), zusammen und gibt Auskunft über die Details wie Logo, Schriftarten und Grössen, Farben, Gestaltung Briefpapier, Prospekte, Inserate und Homepage.

So wird gewährleistet, dass sich alle an gegebene Regeln halten können und ein einheitliches Erscheinungsbild des Guggerbachs erzielt wird. Die Basiselemente sollen, wie das «alte» Logo (1986 - 2014), viele Jahre lang Gültigkeit behalten. Mit dem Handbuch geht es jetzt an die Umsetzung: Briefpapier inkl. Kuverts, Überarbeitung von Prospekten und die neue Homepage sind die nächsten Arbeiten.

### Calamares-Neuigkeiten

Die Zimmer im 1. Obergeschoss sind betoniert und es geht mit den nächsten

### Bewohnerstamm

Am Freitag, 10. Oktober, laden wir Sie herzlich zum Bewohnerstamm ein. Ab 16 Uhr informiert Urs Tobler über den Neubau «Calamares» sowie weitere Themen. Bei Kaffee und Kuchen steht er Ihnen, zusammen mit den Leiterinnen Betreuung/Pflege und Dienste, gerne bei Fragen zur Verfügung.

Geschossen 2, 3 und 4 gemäss Planung weiter. Die Architekten sind mit der Gestaltung der Innenräume wie Stationszimmer Geschosse 2/4 (Medikamentenversorgung etc.), Aufenthalts-, Aktivierungs- und Essräume Geschosse 2/4 intensiv beschäftigt.

### Fitness und medizinische Massage im Guggerbach - ab den kommenden Wintermonaten soll dies Realität sein!

In der Oktober Bau-Kommissionssitzung werden die nächsten Aufträge (Wäscherei, Fitnesszentrum, Garderoben etc.) vergeben und die Termine der Inbetriebnahmen festgelegt.



### Oktober im Guggerbach

#### Herbstfest im Bistro Guggerzyt Samstag, 4.10., 11 - 15 Uhr

Risotto aus der grossen Risottopfanne, Marronistand, musikalische Unterhaltung. Lassen Sie sich überraschen!

#### Weitere Höhepunkte

**Mi, 1.10., 9 Uhr:** Auftritt des Bündner Seniorenchores CANZIANO

**Fr, 3.10., 14.30 Uhr:** Mühle spielen mit Markus Schaub

**Fr, 17.10., 16 Uhr:** Fiirabed-Hock mit Jodelduett Chrigel Jost/Vreni Edel, am Akkordeon Peter Just

**Fr, 24.10., 14 Uhr:** Ausflug zum Giessenpark in Bad Ragaz

Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner, werte Gäste und Freunde

### «Alters- und Pflegeheime werden noch zu oft verwaltet und nicht geführt» (M. Merki, Gesundheitsfachfrau)

*Ich teile diese Meinung. Die Ansprüche werden in Bezug auf Kosten und Leistung sowie aufgrund der veränderten Bedürfnisse der kommenden Generationen steigen. Die Wohnformen und das Preis-Leistungsverhältnis werden über Erfolg und Nichterfolg entscheiden. Alters- und Pflegeheime sind trotz der demografischen Entwicklung keine Selbstläufer. Das ist meiner Meinung nach gut so – mit unserer täglichen guten Leistung haben wir Erfolg und arbeiten wir motiviert.*

*Fürs 2015 wird eine Preissenkung bei der Pensionstaxe (zu Gunsten unserer BewohnerInnen) angekündigt. Das heisst für uns, die Kosten unter Kontrolle zu haben und uns auf unser Kerngeschäft Pflege-Betreuung und das Wohlbefinden unserer Bewohner zu konzentrieren und die Leistungen auszubauen (siehe S. 2). Die Nebengeschäfte (Bistro, Fitnesszentrum etc.) werden selbständig funktionieren (keine Quersubventionierung) und die rückwärtigen Dienste (Dienstleistungen à la carte) effizient organisiert.*

*Es wird viel über Work-Life-Balance (Ausgleich Arbeit-Freizeit) diskutiert. Was uns beschäftigt und für was es auch eine gute Führung - eben nicht Verwaltung - braucht, ist die Arbeitsverteilung. Die einen sind über-, die anderen unterfordert – für den Mix, den nicht ganz einfach umzusetzenden Ausgleich, sind wir gefordert. Die konstruktive Zusammenarbeit steht dabei im Mittelpunkt!*

**Fazit:** Wir halten den Guggerbach stets auf dem neusten Stand. Eine Zielsetzung, der wir uns gerne stellen.

**Ich wünsche allen einen wunderschönen, wohlverdienten Herbst!**

**Urs Tobler, Zentrumsleiter**

# Aktivierende Alltagsgestaltung

*Aktivierung, Alltagsgestaltung, aktivierende Betreuung, Aktivierungstherapie, Beschäftigungstherapie - ein Sammelsurium von Begriffen und Angeboten.*



Die demografische Entwicklung, aber auch die veränderten Lebensformen und die Kosten verlangen ein Um- und vor allem ein Vorausdenken. Die veränderten Lebens- und Wohnformen sowie neue Konzepte in der Pflege-Betreuung gewinnen an Bedeutung und müssen den heutigen und zukünftigen Bewohnern entsprechen.

Im Guggerbach wird die **aktivierende Alltagsgestaltung und Betreuung** von Hanny Gut, Fachperson in aktivierender Betreuung/FAB, oder vom Pflege- und Betreuungspersonal inklusive den Lehrlingen Fachangestellte Gesundheit mit folgendem **Grundsatz/Ziel** angeboten:

Die Aktivierung soll die BewohnerInnen in der Alltagsgestaltung im täglichen Leben sowie der Gestaltung und Bewältigung der Lebenssituation unterstützen. Im Unterschied zur Aktivierungstherapie (einzelne Klienten/Bewohner) wird die aktivierende Alltagsgestaltung allgemein auf gesamte Gruppen bezogen.

Die aktivierende Alltagsgestaltung und Betreuung ermöglicht unter anderem:

- Tagesstruktur
- Gemeinschaft und Kontakt
- Freude und Spass
- Unterhaltung, Feste
- körperliche und geistige Bewegung

## Öffentliches Singen mit Jürg Wasescha im Guggerbach - neue Anfangszeiten

Im Guggerbach wird jeden 2. Mittwoch mit dem allseits bekannten Dirigenten und Musiklehrer gesungen. Bitte beachten Sie, dass das Singen ab Oktober jeweils bereits um 14.30 Uhr im Mehrzwecksaal beginnt.



## Interessantes aus den Medien

**Diabetes und Tabak fördern das Auftreten von Demenz; Vitamin D könnte Demenzrisiko reduzieren.**

Diabetes kann das Risiko, im Alter an einer Demenz zu erkranken, um bis zu 50 Prozent erhöhen. Zu diesem Schluss kommt ein internationales Expertenteam in einem Bericht, der anlässlich des Welt-Alzheimer-Tages erschien. Massnahmen gegen Diabetes und Bluthochdruck hätten deshalb ein hohes Potenzial, das Auftreten von Demenz zu vermindern. Eine ähnlich präventive Wirkung habe der Verzicht auf das Rauchen, zumal Tabakkonsum Demenz ebenfalls fördere.

Je weniger Vitamin D ältere Menschen im Blut haben, desto häufiger erkranken sie an einer Demenz: Diesen Zusammenhang zeigt eine aktuelle Studie aus den USA. Vitamin D kann im Gegensatz zu anderen Stoffen der Körper selbst bilden, dafür benötigt er jedoch die Unterstützung der UV-Strahlung aus dem Sonnenlicht.

### 12 Milliarden Menschen

Anders als bisher gedacht wird sich die Weltbevölkerung in den nächsten Jahrzehnten nicht stabilisieren. Auf der Basis neuester Uno-Zahlen zur Bevölkerungsentwicklung prognostizieren US-Forscher, dass die Weltbevölkerung bis 2100 auf 9,9 bis 12,3 Milliarden Menschen ansteigen wird. Heute leben 7,2 Milliarden Menschen auf der Erde. In Afrika soll sich die Bevölkerungszahl von heute rund einer Milliarde bis 2100 mehr als vervierfachen.

**Oktober-Sonntagsmenüs im Guggerbach - Ihre Reservation freut uns**  
**Bistro Tel. 081 415 25 45, Guggerbach-Cafeteria 081 415 25 15**  
**oder Rezeption 081 415 25 25**

	Sonntags-Menü I	Sonntags-Menü II
<b>5.10.2014</b>	Salat vom Buffet, Hirschkraut nach Hausart, Spätzli, Rotkraut mit Marroni, Preiselbeer-Apfel, Vermicelles mit Rahm	Salat vom Buffet, feine Gemüseplatte mit Sauce Hollandaise, Tagesbeilage, Vermicelles mit Rahm
<b>12.10.2014</b>	Salat vom Buffet, Kalbsbraten an Champignons- Rahmsauce, Basilikum-Nüdeli, Kürbisgemüse, Kuchenauswahl vom Wagen	Salat vom Buffet, Davoser Zigerpiccata mit Chruut- Pizokels und Dörripflaumen, Kuchenauswahl vom Wagen
<b>19.10.2014</b>	Salat vom Buffet, Aargauer Zwetschenbraten, Lyoner Kartoffeln, Broccoli mit Mandeln, gebackener Quark- kuchen mit Zimtrahm	Salat vom Buffet, Gemüsegratin mit Kartoffeln und Davoser 6 Korn-Spiegelei, gebackener Quarkkuchen mit Zimtrahm
<b>26.10.2014</b>	Salat vom Buffet, zarter Swiss Prim-Hohrücken, Sauce Bearnaise, gebackene Kartoffeln, Tomate provencale, Apfelcrème mit Calvados	Salat vom Buffet, Blumenkohl-Flan mit Kräuter- rahmsauce auf Spinatnudeln, Apfelcrème mit Calvados



## Öffentliche Dienstleistungen

**Bistro «Guggerzyt»:** Jeden Tag offen von 8 bis 19 Uhr, bedient von 8.30 bis 17 Uhr.

Donnerstag «Abendcafé» bis 21 Uhr. Jeden 3. Freitag im Monat um 16 Uhr: «Fiirabed-Hock» mit Unterhaltung.

**Mittagessen:** Täglich Auswahl zwischen zwei Tagesmenüs, Mo - Sa: Fr. 15.—, So: Fr. 19.— inkl. Salat, Suppe und Dessert.

Mo - Fr zusätzlich ein drittes Menü. Jeden Samstag Guggelitag (Take away). Znüni, div. Kaffees, Kuchen, Patisserie und Getränke. Tageszeitungen. Guggerzyt Säli: Familien- und Geschäftsessen, private Feste.

**Fitnesszentrum «Fit im Guggerbach»:** Öffnungszeiten täglich von 8 bis 20 Uhr. Bis Neubau Calamares kleiner Fitnessraum auf der 2. Etage. Jeden Do-Nachmittag «Fit im Guggerbach». 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 medizinischen Hilfsmitteln
- 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 neuen BewohnerInnen:

Bethli Keller  
und Erica Weibel (rechts)



Jürg und Bruna Batänjer  
(links)

## Konzert der Musikschule



Für grosse Begeisterung sorgte der Auftritt der Musikschüler. Ihre Geigen- und Klaviermelodien gefielen sehr und wurden mit viel Applaus verdankt.

## Fiirabed-Hock mit bekannten Melodien



Einen fröhlichen Nachmittag verbrachten die Bewohner und Gäste beim «Fiirabed-Hock». Ruedi Thöny spielte bekannte Melodien auf dem Akkordeon. Es wurde diskutiert, gelacht und auch gesungen.

## Von Budapest über Belgrad nach Vidin/Bulgarien

«Budapest (24.8.) hat mich begeistert: Die Fischerbastei, Thermalbäder, gute Restaurants - der Abschied fiel mir schwer. Die Weiterfahrt erfolgte auf schwierigen Wegen vorbei an wunderschönen Wochenendsiedlungen und einsamen Gegenden. Da kamen mir die zwei netten österreichischen Radler gerade recht. Sie begleiteten mich bis zur kroatisch-serbischen Grenze (31.8.).

Danach war nur schlechtes Wetter. Es regnete stundenlang wie aus Kübeln. Erschöpft erhielt ich Hilfe von freundlichen Menschen. Ich läutete an einem einsamen Häuschen im Wald und wurde reingebeten. Mama kochte

mir Kaffee und schenkte mir frische Zwetschgen. Ihr Sohn lud später mein Fahrrad auf sein Autodach und brachte mich zur nächsten Herberge. Die 100 km von Novi Sad bis Belgrad (2.9.) fuhr ich für nur Fr. 2.80 mit der Bahn. Mit Mühe konnte ich den Kondukteur überzeugen, mein Rad mitzunehmen! Dank meinem Charme und einem Franken für das Velo hatte er ein Einsehen und nahm uns mit.

In Belgrad stürzte ich mich ins Nachtleben. Nach einem Ruhetag ging es weiter. Die Ausfahrt aus dieser verwirrenden Grossstadt gestaltete sich schwierig und bevor ich mich versah, befand ich mich auf einer mehrspurigen Auto-

bahn. Nach 20 km fand ich endlich die Ausfahrt, nun ging es entlang der Donau weiter. In Stara Palanka (4.9.) traf ich eine 94-jährige Donau-Schwäbin aus Bayern, die Abschied von ihrer alten Heimat nehmen wollte. Das hat mich sehr bewegt.

Weiter ging's mit der Fähre nach Ram zum rechten Donauufer. Im kleinen Dorf Dobra traf ich einen Berliner. Nach einer gemeinsamen Erkundungstour landeten wir vor dem Dorfladen, wo wir uns mit zwei Einheimischen zum Kulturaustausch bei Slivovitz und Tanz trafen.

Nun wurde es wegen der Berge anstrengend. Doch meine Superkondition nach 1'650



km brachte mich locker über die Berge am Eisernen Tor. Danach gab es einen wohlverdienten Ruhetag in Kladovo (7.9.). Wäsche waschen, Relaxen am Pool und eine entspannende Massage. Weiter geht es nach Bulgarien. Eure Dunya»

### Veranstaltungen im Oktober

**Mi, 1.10., 9 Uhr:** Auftritt des Seniorenchores CANZIANO

**Mi, 1.10.:** Seniorenhengert

**Do, 2.10., 18.30 Uhr:** Abendcafé, **ab 19 Uhr:** Lotto spielen

**Fr, 3.10., 14.30 Uhr:** Mühle spielen mit Markus Schaub

**Sa, 4.10., 11 - 15 Uhr:** Herbstfest im Bistro Guggerzyt mit Risotto, Marroni und Musik

**Di, 7.10., 14.30 Uhr:** Basteln: Sorgenpüppchen I

**Mi, 8.10., 10.30 Uhr:** 90. Geburtstag von Heidi Grassl, mit Apéro. Musik: Ruedi Thöny

**Mi, 8.10., 14.30 Uhr:** Singen mit Jürg Wasescha

**Do, 9.10., 18.30 Uhr:** Abendcafé, **ab 19 Uhr:** Film «Spatenstich und Grundsteinlegung»

**Fr, 10.10., 16 Uhr:** Bewohnerstamm, Kaffee und Kuchen

**Di, 14.10., 14.30 Uhr:** Backen: Schoggiuetzli

**Mi, 15.10., 10.30 Uhr:** 98. Geburtstag Hanna Kessler und 95. Geburtstag Lilly Roffler mit Apéro. Musik: Ruedi Thöny

**Do, 16.10., 18.30 Uhr:** Abendcafé, **ab 19 Uhr:** Film: «Fahrt ins Schwarze Meer»

**Fr, 17.10., 16 Uhr:** Fiiirabed-Hock mit Jodelduett Chrigel Jost/Vreni Edel und Peter Just

**Di, 21.10., 14.30 Uhr:** Basteln: Sorgenpüppchen II

**Mi, 22.10., 14.30 Uhr:** Singen mit Jürg Wasescha

**Do, 23.10., 18.30 Uhr:** Abendcafé, **ab 19 Uhr:** Musik von Ruedi Thöny, 95. Geburtstag von Jakob Jenny

**Fr, 24.10., 14 Uhr:** Ausflug Giessenpark, Bad Ragaz

**Di, 28.10., 14.30 Uhr:** Backen: Vermicellestörtli

**Do, 30.10., 19 Uhr:** Musikschule Herbstkonzert, anschliessend Abendcafé

**Fr, 31.10., 13.44 Uhr:** Wanderung mit Minah Heimgartner: Von Islen bis zum Restaurant Reithalle. Treffpunkt Postplatz VBD Bus Linie 7

**Fr, 31.10., 14.30 Uhr:** Shuffle-Board spielen

### 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, 14.30 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:** Fiiirabed-Hock im Bistro

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