

Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

In dieser Ausgabe:

Service mit La Capriola	2
Atemtherapie	2
Schüler lesen vor	2
Herzlich willkommen	3
Rückblick Geburtstage	3
Veranstaltungen	4



Das Organisationsteam mit Inge Sadowsky, Paula Ammann und Hanny Gut.

Auf Entdeckungsreise im Kirchner Museum

Mit dem Projekt «aufgeweckte Kunst-Geschichten» sucht man neue Wege, um Menschen aller Altersstufen gesellschaftliche Teilhabe zu ermöglichen.

Das Projekt animiert anhand mehrdeutiger Bilder zum kreativen Geschichtenerfinden. Der Vorgang lässt sich weder durch zunehmende Gedächtniseinbusen noch durch Schwierigkeiten bei der Wortfindung aufhalten, im Gegenteil, die noch vorhandenen Ressourcen der Teilnehmenden werden bewusst akti-

viert. In Gang gebracht wird der Prozess durch Fragen der Moderatorin Inge Sadowsky. Durchführungsort ist das Kirchner Museum, pro Nachmittag werden jeweils ein Bild besprochen und dazu die tollsten Geschichten erfunden. Die spannenden Geschichte werden in einem gesammelten Werk präsentiert. Zum Abschlussnachmittag einer Session (acht Besprechungsnachmittage) trafen sich die TeilnehmerInnen im Guggerbach zu Kaffee und Kuchen und zum gemütlichen Austausch.

Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner, werte Gäste und Freunde

«Höhen und Tiefen ebnet die Welt.» Die Wahrheit dieser Aussage wird jeder bestätigen können. Das Leben besteht aus vielen Höhen und Tiefen - man darf nur nicht im Tief steckenbleiben! Unsere Guggerbach-Angebote sollen unterstützen, um die schönen und weniger schönen Situationen zu meistern.

Unser Neubau – Im erweiterten Guggerbach wohnen aktuell rund 160 Bewohnerinnen und Bewohner, das Haus ist zu 100 % belegt.

Die Calamares-Abschlussarbeiten sind in der definitiven Endphase. Die Aussenarbeiten (Garten Wohngruppe, Umgebung) laufen auf vollen Touren. Der separate Zugang zum Guggerbach Saal kann erstellt werden. Die Baubewilligung ist erteilt. Die Anpassungen im Parterrebereich Eingang Obere Strasse (Rezeption-Postschalter) sowie die Anpassungen und Erneuerungen in der Küche (Cooking Center) sind in Arbeit.

Das schöne funktionale Bauwerk steht kurz vor der Präsentation für die Öffentlichkeit – der Tag der offenen Türe ist auf anfangs Herbst vorgesehen.

Übersicht Zimmer & Wohnungen im Guggerbach per 1. Juli 2016:

- Zimmer mit Pflege & Betreuung im Haupthaus A: 82 Einzelzimmer & 5 Doppelzimmer (Wohngruppe)
- Wohnungen mit Betreuung & 24 Std-Sicherheit sowie Dienst- und Serviceleistungen à la carte in den Häusern A, B und C: Total 49 Wohnungen, 21 x 1 ½- und 28 x 2 ½-Zimmerwohnungen
- Haus Boner : 4 Mietwohnungen

Besuchen Sie uns – wir zeigen Ihnen, wie angenehm und schön wir es im Guggerbach haben.

Urs Tobler, Zentrumsleitung

Höhepunkte im Juni

Sa, 4.6., 14 Uhr: Tanz- & Musiknachmittag im Bistro mit Stephan Brot

Do, 9.6., 19 Uhr: Auftritt des Jodelchörli Parsenn, danach Abendcafé im Bistro

Do, 16.6., 10.30 Uhr: 90. Geburtstag von Heidi Rieder, mit Apéro und Musik

Do, 23.6., 19 Uhr: Sommerkonzert der Musikschule Davos

Di, 28.6., 19 Uhr: Konzert des Landwasserchors



Gemütlichkeit im Foyer dank neuen Polsterstühlen

Das Guggerbach-Foyer wurde mit roten Polsterstühlen zur Zufriedenheit und zum Wohlbefinden aller aufgerüstet. Jeweils vor den Mahlzeiten oder zum Austausch, zum Zeitunglesen und zum Diskutieren treffen sich unsere BewohnerInnen und Gäste im Foyer – ein beliebter und beliebter täglicher Treffpunkt.

Voranzeige

Samstag, 23. Juli 2016, 11 – 16 Uhr: **Guggerbach Sommerfest 2016** im Bistro und auf der schönen neuen Terrasse mit Festwirtschaft! Weitere Infos folgen.

Restauration mit La Capriola



Servicemitarbeiterinnen in neuer Bekleidung - Zusammenarbeit mit La Capriola wurde gestartet.

Eine Zusammenarbeit mit der Stiftung La Capriola im Bereich der Lehrlingsausbildung ist organisiert. In der Guggerbach-Restauration «Guggerbachstube, Cafeteria» wird ab sofort eine Lernende die Grundkenntnisse im Bereich Service erarbeiten, um diese anschliessend im Hotel erweitern und vertiefen zu können.

Mariana Teixeira hat am 18. Mai 2016 die Ausbildungstätigkeit aufgenommen.

Atemkraft wird gestärkt



Jeden Montag führt Myriam Perrelet von 9.30 bis 10.30 Uhr die Atemtherapie nach Middendorf im Guggerbach Saal durch. Die Teilnahme ist kostenlos und wird vom Guggerbach übernommen. **Gäste sind herzlich willkommen!**

Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf: Eine natürliche, kräftige Atmung ist zentral für die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Vitalität des Menschen. Im Gruppenunterricht wird das Atmen mit einfachen und wirksamen Übungen vor allem im Sitzen und im Stehen belebt. Der Atemrhythmus wird ausgeglichen und die Atemkraft gestärkt. Es können auch persönliche Erfahrungen im Gespräch ausgetauscht werden.

Die Atemtherapie eignet sich für alle Altersgruppen.

Bleib «fit im Guggerbach»



Bleiben Sie fit und steigern Sie das Wohlbefinden mit einem Besuch in unserem öffentlichen Guggerbach Fitnesszentrum. Körperliche Bewegung ist eine der effizientesten Methoden, um geistig und körperlich frisch zu bleiben und das Wohlbefinden zu erhalten.

«Fit im Guggerbach» findet jeden Donnerstag von 15 bis 16.30 Uhr unter Anleitung der Physiotherapeutinnen Eveline Jonas oder Ladina Bebi statt.

Das Fitnesszentrum Guggerbach ist täglich von 7 bis 22 Uhr geöffnet. Individueller Zugang mit persönlichem Batch.

Preise für Gäste: Jahresabonnement Fr. 550.00, Halbjahresabonnement Fr. 320.00.

Realschule Davos liest vor



Die Realschüler Davos lesen für die Bewohner des Alterszentrums Guggerbach das Buch «Der Hundertjährige, der aus dem Fenster stieg und verschwand» vor. Der Roman erzählt die irrwitzige Geschichte von Allan Karlsson und seiner urkomischen Flucht. Die Schüler lesen aus dem Buch jeweils am Donnerstagnachmittag ab 14 Uhr in der Cafeteria und freuen sich über viele Zuhörer.

Öffentliche Dienstleistungen

Bistro «Guggerzyt»: Täglich geöffnet von 8.30 bis 17.30 Uhr. Donnerstag «Abendcafé» bis 21 Uhr.

Jeden 3. Freitag im Monat um 15.30 Uhr: «Fiirabed-Hock» mit Musik.

Mittags Auswahl zwischen 3 Tagesmenüs. Preis Mo - Sa: Fr. 17.—, So: Fr. 21.— inkl. Salat, Suppe und Dessert.

Jeden Samstag Guggeli- oder Bratwursttag. Znüni, Kaffees, Kuchen, Patisserie, Getränke, Tageszeitungen.

Cafeteria «Guggerbachstube»:

Täglich geöffnet für Frühstück, Mittag-essen und Nachtessen. Mittags Auswahl zwischen 2 Tagesmenüs. Preis Mo - Sa: Fr. 14.—, So: Fr. 17.— inkl. Salat, Suppe und Dessert.

Fitnesszentrum «Fit im Guggerbach»:

Öffnungszeiten täglich von 7 bis 22 Uhr. Jeden Donnerstag-Nachmittag «Fit im Guggerbach». Weitere Infos erhalten Sie am Empfang.

Davoser Beratungs- und Anlaufstelle für Altersfragen:

Beratungen und Unterstützung bezüglich Guggerbachdienstleistungen und bei Fragen/Anträgen wie Ergänzungsleistungen, Transporte, Rollstuhltaxi, Medizinische Geräte, Organisation Umzug etc.

Besprechungstermine mit Urs Tobler, Zentrumsleitung, können Sie telefonisch oder direkt am Empfang vereinbaren.

Ruth Wilhelm und Bianca Hardegger 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:

Anna Graf (links)
und
Hedy Horn

96. Geburtstag von Fini Stuppan



Fini Stuppan feierte den 96. Geburtstag bei einem Apéro im Guggerbach Saal. Sie freute sich zusammen mit ihren Sohn Chaspar über die vielen Gratulanten und ganz besonders über die guten Wünsche der Gemeinde, welche von Landrat Stefan Walser überbracht wurden.

90. Geburtstag von Hans Zollinger



Hans Zollinger ist noch sehr mobil und besorgt seinen Haushalt in einer Guggerbach-Wohnung selber. Seinen 90. Geburtstag feierte er im Tessin. Nach seinen Ferien stiess er gutgelaunt mit Landrat Stefan Walser, Zentrumsleiter Urs Tobler und Pflegedienstleiterin Maya Knobel auf seinen Geburtstag an.

Schülerchor Bünda im Guggerbach



Der Schülerchor Bünda sorgte mit seinem launigen Konzert für gute Stimmung und Heiterkeit. Wir danken den Kindern und ihren Chorleitern Christelle Lusti, Daniela Kessler und Stefan Kuoni ganz herzlich.

Deti (93) und Hans (94) Gadmer: 13 Enkel und 17 Urenkel

«Wir sind seit Oktober 2015 im Guggerbach. Die Pflege ist sehr gut, wir haben noch nie ein schlechtes Wort gehört. Wir sind zufrieden, es gibt nichts zu reklamieren.

Bevor wir hier eingezogen sind wohnten wir in Davos Glaris. Wir führten einen Hof und hatten sechs bis zwölf Kühe. Früher liess sich davon noch gut leben, wir waren immer sparsam. Im Winter ging mein Mann holzen und ich habe die Wäsche geflickt, das waren strenge Zeiten. Nach unserer Pensionierung haben wir den Kindern auf dem Hof geholfen. Wir haben vier Söhne und zwei Töchter, 13 Enkel und 17 Urenkel, der

Jüngste ist erst 1-jährig. Alle leben in Davos. So haben wir immer viel Besuch. Auch die ehemaligen Nachbarn kommen ab und zu vorbei, das freut uns sehr.

«Wir haben immer viel Besuch. Das freut uns sehr»

Im Guggerbach leben wir eher zurückgezogen, denn Hans geht es nicht mehr so gut. Ich würde gern mehr jassen, aber ich lasse meinen Mann nicht gern allein, schliesslich sind wir schon seit 68 Jahren verheiratet. So widme ich mich eben dem Stricken. Alle zwei Tage lisme ich ein Paar



Seit 68 Jahren verheiratet: Deti und Hans Gadmer.

«Socken, mittlerweile sind es ich mache es immer noch sicher schon Hunderte. Aber gern.»

Veranstaltungen im Juni

- | | |
|--|---|
| Mi, 1.6., 14.30 Uhr: Erzählcafé | Do, 16.6., 18.30 Uhr: Abendcafé, ab 19 Uhr: Lotto |
| Do, 2.6., 18.30 Uhr: Abendcafé, ab 19 Uhr: Musik von R. Thöny | Fr, 17.6., 15.30 Uhr: Fiiirabed-Hock mit Ruedi Thöny |
| Fr, 3.6., 15 Uhr: Kinonachmittag: Film «Schellenursli» | Di, 21.6., 14.30 Uhr: Backen: Chriesichüechli |
| Sa, 4.6., 14 Uhr: Musik- und Tanznachmittag mit Stephan Brot | Mi, 22.6., 14.30 Uhr: Erzählcafé |
| Sa, 4.6., 17 Uhr: Heilsarmee | Do, 23.6., 19 Uhr: Sommerkonzert der Musikschule, anschliessend Abendcafé im Bistro |
| Di, 7.6., 14.30 Uhr: Backen: Kartoffel-Scones, danach ab ca. 16 Uhr: Apéro auf der Terrasse | Fr, 24.6., 14 Uhr: Spazieren am See |
| Mi, 8.6., 14.30 Uhr: Singen mit Jürg Wasescha | Fr, 24.6., Wanderung mit Minah Heimgartner: Rundwanderung im Fährich. Abfahrt: 14.06 Uhr Postplatz VBD Bus Linie 4 |
| Do, 9.6., 19 Uhr: Auftritt Jodelchörli Parsenn, anschliessend Abendcafé im Bistro Guggerzyt | Di, 28.6., 14.30 Uhr: Basteln: Karte gestalten |
| Fr, 10.6., 15 Uhr: Peter Braun zeigt die Filme: «Himalaya-Expedition zum Dhaulagiri» und «Heliskiing im Tienshan-Gebirge» | Di, 28.6., 19 Uhr: Auftritt des Landwasserchors |
| Di, 14.6., 14.30 Uhr: Basteln mit Wolle | Mi, 29.6., 14.30 Uhr: Erzählcafé |
| Mi, 15.6., 15 Uhr: Musik um Drei mit Ulrich Weissert | Do, 30.6., 18.30 Uhr: Abendcafé, ab 19 Uhr: Ernst Schedler zeigt den Film: «Scho wieder Sun-tig» (Lustspiel) |
| Do, 16.6., 10.30 Uhr: 90. Geburtstag von Heidi Rieder, Apéro | |

Aktivierung/Betreuung: Wochenprogramm

- | | |
|---|--|
| Mo, 9.30 Uhr: Atemtherapie mit Myriam Perrelet im Saal | Do, 14 Uhr: Gedächtnistraining mit M. Heimgartner, Saal |
| Mo, 15 Uhr: Frauenverein Dorf oder Bündnerinnen, Saal | Do, 15-16.30 Uhr: Fit im Guggerbach, Fitnesszentrum |
| Di, 9 Uhr: Wäsche zusammenlegen, im Saal | Do, 18.30 Uhr: Bistro-Abendcafé im Guggerzyt |
| Di, 10 Uhr: Gemüse rüsten, Wintergarten Etage 2 | Fr, 9 Uhr: Wäsche zusammenlegen, im Sitzungszimmer |
| Di, 14.30 Uhr: Basteln im Saal oder Backen, Küche Etage 1 | Fr, 10 Uhr: Kath. Gottesdienst im Saal |
| Di, 16.45 Uhr: Turnen im Saal | Fr, 11 Uhr: Zeitung vorlesen im Saal |
| Mi, 10 Uhr, alle 2 Wochen: Evang. Gottesdienst im Saal | Fr, ab 13.30 Uhr, jeden 4. im Monat: Wanderung mit Minah Heimgartner |
| Mi, 14.30 Uhr, 2 x pro Monat: Erzählcafé im Saal | Fr, 14.30 Uhr: Spielnachmittag oder ab 15 Uhr: Film-/Diavortrag im Saal |
| Mi, 14.30 Uhr, 1 x pro Monat: Singen mit J. Wasescha im Saal | Fr, 15.30 Uhr, jeden 3. im Monat: Fiiirabed-Hock, im Bistro Guggerzyt |
| Mi, 15 Uhr, 1 x pro Monat: Musik um Drei mit U. Weissert | Sa, 14 Uhr, jeden 1. im Monat: Tanzmusik im Bistro |
| Mi, 15.30 Uhr: Guggerbach-Hausmusik spielt im Bistro | Sa, 17 Uhr, 1 x pro Monat: Andacht Heilsarmee im Saal |
| Do, 10 Uhr: Gemüse rüsten, Wintergarten Etage 2 | |
| Do, 13.45 Uhr: Einkaufstaxi zur Migros, retour um 15 Uhr | |