In dieser Ausgabe:	
AZG-Tageszentrum	2
Neueintritt Lily Roffler	3
Geburtstags-Apéro	3
Eröffnung Bistro	3
Porträt Ambrosi Gadmer	4
Veranstaltungen	4

## Trainingszentrum: Es ist nie zu spät, mit Sport zu beginnen



Bewegung ist eine der gesündesten Methoden, um Krankheiten vorzubeugen.

Mitte November eröffnet das Guggerbach sein öffentliches modernes Fitness-Trainingszentrum. Am Freitag, 28. November, 14 bis 20 Uhr, sind alle eingeladen, den Fitnessraum zu besichtigen. Gleichzeitig sind auch die Türen zum neuen Coiffure-Salon geöffnet.

Körperliche Aktivität ist eine der effizientesten Methoden, um bis ins hohe Alter Krankheiten vorzubeugen und das Wohlbefinden zu erhalten. Sport und Bewegung können deshalb wohl als

«Gesund bleiben ist besser als gesund werden» -«vorbeugen ist besser als heilen».

beste Anti-Ageing Methode bezeichnet werden. Bewegungsmangel ist in der Schweiz ein grosses Problem. Zahlreiche Untersuchungen zeigen, dass körperliche Aktivität die altersbedingte Abnahme körperlicher und geistiger Fähigkeiten wesentlich bremst. Gefährliche Stürze und Behinderungen kön-

nen vermieden werden.

Gemäss Bundesamt für Sport (BASPO) reduziert regelmässige körperliche Aktivität (eine halbe Stunde pro Tag) das Risiko für Krankheiten und führt dazu, dass man im Alter Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit verbessert und weniger pflegebedürftig ist.

Sich zu bewegen und anderen Menschen zu begegnen - zum Beispiel im Guggerbach-Fitness-Trainingszentrum oder bei einer Wanderung, kombiniert mit einem Besuch im Bistro Guggerzyt ist wichtig für den Erhalt des sozialen Kapitals der Gesellschaft.

#### **Externe Sportler sind willkommen**

Der Fitness-Trainingsraum ist täglich geöffnet. Die Benutzung inkl. Betreuung und Outdoor-Angebote (Bewegung im Freien) gemäss Wochen-/Monatsplan ist für die Guggerbach-Bewohner in den Miet- und Tagespauschalen inbegriffen. Für die Guggerbach-Mitarbeiter ist die Benutzung und die obligatorische Einführung kostenlos. Die Abonnements (inkl. obligatorische

### Wichtiges in Kürze

- Fitness im Guggerbach: Wir nehmen den Fitnessraum Mitte November in Betrieb. «Tag der offenen Tür» am Freitag, 28.11.08, von 14 bis 20 Uhr.
- Öffentlicher Coiffure-Salon: Betrieb ab 1. Dezember. Besichtigung am «Tag der offenen Tür» am Freitag, 28.11.08, von 14 bis 20 Uhr.
- Ernährungsberatung: Béatrice Senti bietet ihre Beratungen ab 1.12.08 im Zentrum Guggerbach an.
- Guggerbach-Weihnachtsfeier für Bewohner und geladene Gäste: Montag, 22.12.08, ab 11 Uhr.
- Bewohnerumfrage im November:
   Als Auflage der Qualitätssicherung müssen wir die Zufriedenheit der Bewohner jährlich mittels Fragebogen überprüfen.

#### Wir danken von Herzen

Traurig
nehmen wir
Abschied
von unserem
hochgeschätzten
und geachteten
Ehrenpräsident
Jakob Meisser.



Einführung) für externe Kunden kosten: Halbjahresabo Fr. 270.—, Jahresabo Fr. 490.—, Einzeleintritt Fr. 20.—. Schnuppern/Besichtigung nach Absprache kostenlos. Die zusätzlichen Angebote wie Gymnastik, Spinning, Personal Coaching etc. sowie weitere Informationen für externe Kunden werden Mitte November publiziert und können individuell gebucht werden.

Urs Tobler, Zentrumsleiter

## Alltags- und Freizeitbetreuung von älteren Menschen





Gesellschaftsspiele gehören ebenso zur Aktivierung...

... wie Turnen und körperliche Aktivitäten.

Ziel des Guggerbach-Tageszentrums ist es, älteren Menschen eine sinnvolle, familiäre und den Möglichkeiten entsprechende Tagesstruktur ausserhalb der eigenen Wände zu bieten.

Pflegen der sozialen Kontakte - eine willkommene Abwechslung für Menschen, die zu Hause von Angehörigen, Bekannten oder der Spitex umsorgt und gepflegt werden. Das Betreuungs- und Aktivierungsangebot dient auch zur Entlastung von betreuenden Angehörigen.

#### Tagesbetreuung:

Das Tageszentrum ist von Dienstag bis Donnerstag von 10 bis 17 Uhr geöffnet. Die Tagesgäste werden von ihren Angehörigen oder mit dem Guggerbach-Bus abgeholt und wieder nach Hause gebracht. Die Betreuung richtet sich im

> Tageszentrum Guggerbach Davos: «Mehr Lebensqualität durch soziale Kontakte»

wesentlichen nach dem Alltag und nach den spezifischen Bedürfnissen der Gäste. Unsere Alltagsgestaltung und Aktivierung hat stets eine lustbetonte Note. Wir möchten eine möglichst hohe Lebensqualität vermitteln. Die Ressourcen werden gefördert und genutzt, um den Betreuten ein Höchstmass an Selbstbestimmung zu ermöglichen.

#### Die Aktivierung besteht aus:

 Kognitivem Training: Erinnerungen und Geschichten erzählen sowie Gedächtnistraining

- **Kreativem Training:** Bewegung und Koordination
- Aktivierendem Training: Gesellschaftsspiele, Kochen, Malen, Singen, Werken
- Körperlichen Aktivitäten: Spaziergänge und Turnen
- Sozialen Aktivitäten: Ausflüge, Ausstellungs- und Museumsbesuche, geselliges Beisammensein
- Beratung von Angehörigen

#### Kosten:

Die Tagesbetreuung kostet Fr. 70. inkl. Znüni, Zmittag und Zvieri. Zuschlag für die zusätzliche Pflege wird zum Teil von der Krankenkasse übernommen.

Anmeldung: Telefon 081 415 25 25.

Die Beratung und ein Schnuppertag sind kostenlos.

## Das Guggerbach-Betreuungsteam



Hanny Gut, Fachfrau in aktivierender Betreuung FAB und SRK-Pflege



Prisca Senn, Fachfrau für Gerontologie mit Individualpsychologie und SRK-Pflege

Die beiden werden unterstützt von Lily Bruggmann, Uschi Ludwig, Nada Mladenovic und Nicole Natterer, alles Pflegekräfte in der Betreuung. Zusätzlich werden FAGE und FABE-Schülerinnen und Praktikanten beschäftigt.

### Guggerbach-Dienstleistungen

**Bistro «Guggerzyt»:** Jeden Tag offen von 9 bis 19 Uhr inkl. Donnerstagabend «Abendcafé».

Jeden 3. Freitag im Monat «Fiirabed-Hock» mit Unterhaltung.

Angebot: Diverse Kaffees, Getränke, Znüni, Dessert.

Bei Familien-Gruppenanlässen und Gesellschaften servieren wir Ihnen das Mittagessen gerne im Bistro (Bitte um Reservation).

#### Restaurant «Guggerbachstube»:

Geniessen Sie ein feines, preiswertes Mittag- oder Abendessen. Wir freuen uns, Sie täglich von Montag bis Sonntag bedienen zu dürfen.

Anmeldung / Reservation: Tel. 081 415 25 15 (Restaurant) oder 081 415 25 25 (Rezeption).

### 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 Hilfsmitteln wie Rollstühle, Rollatoren, Notrufgeräte etc.
- Organisation Umzug ins Guggerbach 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

### Bistro «Guggerzyt»

Unser neues Bistro heisst «Guggerzyt». Der Name wurde mit grosser Mehrheit anlässlich der gelungenen Eröffnungsfeier vom 4. Oktober gewählt.

**Kennenlern-Aktion bis 1.12.08:** Täglich von 9 bis 11 Uhr: Kaffee, Sandwich Fr. 5.00 / Kaffee, Gipfel Fr. 4.00 / Kaffee Fr. 3.00

**Fiirabed-Hock** jeden dritten Freitag im Monat ab 17 Uhr: Am Freitag, 21.11.08, mit musikalischer Unterhaltung von Marian Brousek

## **Neueintritt**

Wir begrüssen herzlich unsere neue Bewohnerin Lily Roffler.



## 98. Geburtstag Berthy Schwarzenbach



Berthy Schwarzenbach feierte im Bistro Guggerzyt zusammen mit Verwandten, Gästen und Bewohnern ihren 98. Geburtstag. Der Apéro wurde musikalisch umrahmt von den Guggerbächlern und Daniela Minelli (Geige).

## **Eröffnung Bistro Guggerzyt**



Die Eröffnung des Bistros war ein voller Erfolg. Zuweilen war der Andrang so gross, dass es kaum genug Platz hatte. Alle Besucher waren voller Begeisterung.

# **Trachtentanzgruppe und Oldies**



Eine gelungene Kombination und ein eindrückliches Zusammenspiel zwischen den Oldies und der Trachtengruppe, geleitet von Christine Hartmann, begeisterte die zahlreichen Zuschauer.

# Ambrosi Gadmer (78): Seit acht Jahren im Guggerbach

«Schon seit acht Jahren lebe ich im Alterszentrum Guggerbach. Es gefällt mir sehr gut hier: Ich habe ein Zimmer im dritten Stock und eine wunderbare Aussicht. Die Leitung ist gut und die Mitarbeiter sind freundlich.

Durch meinen Mitbewohner Hiti Marugg habe ich wieder angefangen, Schwyzerörgeli zu spielen. Schon als Kind habe ich gerne und viel musiziert. Ich leide an einer

«Schwyzerörgeli-Spielen ist die beste Therapie für meine Hände»

hartnäckigen Polyarthritis in den Händen und musste schon mehrere Operationen über mich ergehen lassen. Aber das Handörgelen ist die beste Therapie für meine Hände und mein Gemüt. Zusammen mit Hiti habe ich die Guggerbächler-Musik gegründet, mit welcher wir jeden Donnerstag-Nachmittag im Alterszentrum auftreten. Ab und zu musizieren wir auch auswärts. Am liebsten spiele ich Ländler.

Ich stehe früh auf und bin immer einer der ersten beim Frühstück. Den Lift benutze ich nie, sondern steige die Treppen immer zu Fuss raufdas tut meinen Knien gut. Bei schönem Wetter wandere ich gerne im Dischmatal. Das hilft mir, meinen Zucker runterzubringen.

Ich bin alleinstehend und kein anspruchsvoller Mensch - ich mache soviel selber wie



Hat schon als Kind musiziert: Ambrosi Gadmer bei der Ausübung seines Lieblingshobbys.

ich kann, und solange ich kann.

Aufgewachsen bin ich in Davos. Ich war Bauer und hatte zehn bis zwölf Kühe im Dischmatal. Einer meiner Brüder hatte Kinderlähmung, und meine Schwester ist leider auch verstorben. Sie lebte ebenfalls im Guggerbach. Jetzt sind wir nur noch zu Zweit.» (md)

### Veranstaltungen im November

Mo, 3.11., 11 Uhr: Apéro zum 99. Geburtstag von Max Thierschfeld. Musik: Annabell Kehl und Stephan Brot im Bistro Guggerzyt

Fr, 7.11., 15 Uhr: Kino-Nachmittag: Film «Über den Dächern von Nizza» im Mehrzwecksaal

Fr, 14.11., 15 Uhr: Lotto-Nachmittag mit Emmi Thöny im Bistro Guggerzyt

Do, 20.11., 19 Uhr: «Zur Winterzeit», Musikschule Davos im Foyer Abendcafé im Bistro Guggerzyt

Fr, 21.11.:
Wanderung mit Heidi
Vonrüti: Über die
Mattastrasse zu Hänggi`s. Abfahrt/Treffpunkt: 14.05 Uhr

Bahnhof Dorf mit VBD Linie 13, bis Haltestelle Stäg

Fr, 21.11., ab 17 Uhr: «Fiirabed-Hock für JUNG und ALT» Musik: Marian Brousek im Bistro Guggerzyt

Mi, 26.11., 14.30 Uhr: Offenes Singen mit Maria Widmer im Mehrzwecksaal

Mi, 26.11., 19 Uhr: Vortrag von Adele Papalo, Dipl. Ernährungsberaterin HF: Thema «Mangelernährung im Alter» im Mehrzwecksaal

Fr, 28.11., 15 Uhr: Spass mit der Clownin Aurikla im Mehrzwecksaal

Fr, 28.11., 14 – 20 Uhr: Tag der offenen Tür: Fitness-Trainingsraum und Coiffure-Salon

### Wochenprogramm

Montag, 10 Uhr: Kath. Gottesdienst

Montag, 15 Uhr: Besuchsnachmittag Frauenverein Dorf oder Bündnerinnen

**Dienstag, 16.45 Uhr:** Turnen

Mittwoch, jeden 2., 10 Uhr:

Evang. Gottesdienst

Donnerstag, 9.15 Uhr:

Atemtherapie mit Myriam Perrelet

Donnerstag, 16 Uhr:

Guggerbach-Hausmusik spielt auf

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

Guggerzyt

### Di, 4.11., 11 Uhr: Di, 18.11., 11 Uhr:

**Monatsprogramm Tageszentrum** 

Di, 4.11., 11 Uhr: Zeitung vorlesen, Gespräche 14.30 Uhr: Thema: Allerheiligen

Mi, 5.11., 14.30 Uhr: Thema: Walpurgisnacht

**Do, 6.11., 10 Uhr:** Kochen

14.30 Uhr: Thema:
Bewegung und Koordi-

Di, 11.11., 11 Uhr: Zeitung vorlesen, Gespräche 14.30 Uhr:

Thema: Martini oder wie Sankt Martin auf die Gans kam

Mi, 12.11., 14.30 Uhr: Thema:

Herbstgeschichten und Wahrheiten

**Do, 13.11., 14.30 Uhr:** Gedächtnisspiele, Bewegung, Koordination

Di, 18.11., 11 Uhr: Zeitung vorlesen, Gespräche 14.30 Uhr: Thema: Geschichten erzählen und singen

Mi, 19.11., 14.30 Uhr:

SpazierenSpiele

**Do, 20.11., 14.30 Uhr:** Thema: Novembernächte

**Di, 25.11., 11 Uhr:**Zeitung vorlesen,
Gespräche **14.30 Uhr:**Thema: Körpererfahrungen

Mi, 26.11., 14.30 Uhr: Thema: Spielnach-

mittag

**Do, 27.11., 14.30 Uhr:** Thema: Bewegung, Koordination und Gedächtnistraining

Designed by Monika Degiacomi, Bonaduz