In dieser Ausgabe:	
Atemtherapie	2
Neueintritte	3
99 Jahre M. Thierschfeld	3
«Fiirabed-Hock»	3
Porträt Lily Bruggmann	4
Veranstaltungen	4

Nachruf Jakob Meisser, 1924 - 2008: Mann der ersten Stunde

Jakob Meisser, der Mann der ersten Stunde und der «Vater» des Alterszentrums Guggerbach Davos. Er war die treibende Kraft in der Planung, der Umsetzung und beim Bau des Guggerbach.

Seine weitsichtige Vision von einem modernen Alterszentrum, an zentraler Lage, mit Einzelzimmern und betreutem Wohnen hat heute nach wie vor Gültigkeit. Ihm haben wir das schöne Haus, unser Zuhause, zu verdanken! In vielen hochinteressanten Diskussionen und Gesprächen hat er mir die Bau-, die Entwicklungsgeschichte und vieles mehr vom Guggerbach nähergebracht. Für mich ist und bleibt Jakob ein absoluter Visionär und ein selbstloses Vorbild, von

Jakob Meisser, geboren 9. März 1924

- 1958 1971 Vizepräsident Stiftung «Altersheim der Landschaft Davos»
- 1971 1993 Präsident Stiftung Alterszentrum Guggerbach
- Ab 1973 Ehrenpräsident

Jakob Meisser mit seiner Frau Rösli und Sohn Andrea.



denen es wahrlich nicht viele mehr gibt. Seine Visionen und Ideen sind heute Realität und noch immer zukunftsorientiert. Ich bin stolz, sein grosses Werk leiten zu dürfen.

Wir verlieren alle einen klugen Ehrenpräsidenten, einen Kameraden, einen Freund, ganz einfach einen grossartigen Menschen, den es in dieser Kombination von Eigenschaften kaum je wieder gibt. Wir vermissen seine Ratschläge, seine Meinung, seine Vorschläge.

Ich bedanke mich im Namen aller Bewohnerinnen und Bewohner, aller Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und des gesamten Stiftungsrats ganz herzlich. Er wird uns allen immer in sehr guter Erinnerung bleiben.

Urs Tobler, Zentrumsleiter

Fit im Guggerbach

Am 28.11. haben wir unseren öffentlichen, modernen Fitness-Trainingsraum eröffnet. Er ist jeden Tag von 8 bis 20 Uhr geöffnet. Externe Sportgäste, unabhängig von «Alter und Schönheit». sind herzlich willkommen! Abonnements: Fr. 490.00/Jahr, Fr. 270.00/ Halbjahr inklusive «Fit im Guggerbach» und der obligatorischen Einführung. Jeden Do-Nachmittag bieten wir das Programm für die Generation 65+ «Fit im Guggerbach» mit den Physiotherapeutinnen Ladina Bebi und Eveline Jonas an. Jeden Do-Abend betreut Roman Hutzli von 17 bis 19 Uhr das Fitnesszentrum und steht Ihnen auch für Geräte- und Trainingsauskünfte zur Verfügung. Infos und Abos sind an der Guggerbach-Rezeption erhältlich.

Bistro Guggerzyt ist ein Erfolg

Die Erwartungen wurden erfüllt: Schon nach zwei Monaten Betrieb ist es uns gelungen, «Brücken» zu allen Generationen zu bauen.

Unsere Vision lebt - Guggerbach wird immer mehr zur beliebten und belebten Begegnungsstätte für alle Generationen. Die Menschen werden immer älter, unternehmungslustiger und vitaler. Integration und Kommunikation gehören für Jung und Alt zu den existentiellen Bedürfnissen - unser Bistro Guggerzyt ist der schöne, eindrückliche Beweis dafür!

Unser monatliches Highlight: «Fiirabed-Hock» mit musikalischer Unterhaltung, jeden dritten Freitag im Monat - schauen Sie vorbei, die ersten beiden «Hocks» waren ein Hit.

Wichtiges in Kürze

- Bewohnerinformation im Mehrzwecksaal: Fr, 12. Dezember, 10
 Uhr: Spitex-Wohnungen, Preise/Angebote 09.
- Fitness im Guggerbach: Sport-Gymnastikprogramm «Fit im Guggerbach» ab 3. Dezember jeden Donnerstag von 14 bis 15.30 Uhr (für Gäste mit Fitnessabonnement).
- Öffentlicher Coiffuresalon: Heidi Battaglia und Walter Vogt bedienen Sie ab Dezember. Reservation: Guggerbach-Rezeption 081 415 25 25.
- Guggerbach-Weihnachtsfeier für Bewohner und geladene Gäste: Montag, 22. Dezember. Um 11 Uhr Weihnachtsapéro im Bistro Guggerzyt, um 12 Uhr Weihnachtsfeier in der Guggerbachstube.

Fit durch Atemtraining - Atemtherapie nach Prof. Ilse Middendorf





Im Gruppenunterricht wird der Atem mit einfachen Übungen belebt.

Atemtherapie ist eine ganzheitliche Methode und eignet sich für alle Altersgruppen.

Atemrhythmusstörungen oder Hochatem sind Symptome dafür, dass der natürliche Atem gestört ist. Oft sind diese Symptome mit muskulären Verspannungen, Schmerzen, Müdigkeit und Leistungsdefiziten verbunden. Atemtherapie verbessert die Körperhaltung, kann erschlaffte Muskelpartien kräftigen und verspannte lockern. Die Idealspannung wird vom Körper angestrebt.

Die Atemtherapie ist eine natürliche und ganzheitliche Methode. Schlüsselelement ist das «Fliessenlassen» des Atems. Der Atem soll unmittelbar erfahren und aufmerksam wahrgenommen werden.

Atem wirkt, denn Atem ist mehr als Luft

Gruppentherapie: Im Gruppenunterricht wird der Atem mit einfachen, wirksamen Übungen vor allem im Sitzen und im Stehen belebt. Der Atemrhythmus wird ausgeglichen, die Atemkraft gestärkt. Es können persönliche Erfahrungen im Gespräch ausgetauscht werden.

Atemtherapie-Gruppe «Guggerbach» Wann: Jeden Donnerstag - auch Gäste sind herzlich willkommen

Zeit: 9.15 - 10.15 Uhr

Wo: Mehrzwecksaal Guggerbach

Einzeltherapie: Durch die Berührungen mit den Händen und mit massierenden Griffen im Atemrhythmus wird der Körper für die Atembewegung durchlässig gemacht. Auf Anfrage ist eine Einzeltherapie im Guggerbach oder in der Praxis möglich. In der Einzeltherapie gehen wir

auf Ihre persönlichen Anliegen genauer ein. Während der Atembehandlung liegen Sie in bequemer Alltagskleidung auf einer Liege.

Eine natürliche, kräftige Atmung ist zentral für die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Vitalität des Menschen.

Ihre Atemtherapeutin: Myriam Perrelet



Myriam Perrelet ist dipl. Atempädagogin, SBAM.

3-jährige Ausbildung zur Atempädagogin, Atemschule Ursula Schwendimann in Männedorf (1996-1999). Mitglied im Schweizerischen Berufsverband für Atemtherapie und Atempädagogik Middendorf (SBAM). Fortlaufende Weiterbildungen in Atemtherapie.

Prüfungserfolg: Herzliche Gratulation



Hanny Gut hat die zweijährige nebenberufliche Ausbildung zur Fachperson in aktivierender Betreuung «FAB» erfolgreich bestanden.

Somit konnte das Alterszentrum Guggerbach die Fachkompetenz im Tageszentrum mit Hanny Gut ausbauen.

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

Neueintritte: Wir begrüssen herzlich

... unsere neue Mitarbeiterin Samira Thöny.



... unsere neue Bewohnerin Margreth Ettinger.



99. Geburtstag Max Thierschfeld



Gut gelaunt feierte
Max Thierschfeld mit
zahlreichen Gästen
seinen 99. Geburtstag
und stiess mit Landrat
Christian Stiffler und
Zentrumsleiter Urs Tobler
auf sein beginnendes 100.
Lebensjahr an.

Abendcafé mit der Musikschule



Das Akkordeonorchester der Musikschule begeisterte mit seinem tollen Programm die vielen Besucher im Abendcafé.
Das Abendcafé findet jeweils am Donnerstagabend statt und geniesst grosse Beliebtheit bei Bewohnern und Gästen.

«Fiirabed-Hock für JUNG und ALT»



Marian Brousek spielte anlässlich des 2. «Fiirabed- Hocks" am Klavier. Die Gäste genossen den gemütlichen «Fiirabed" sichtlich.

Lily Bruggmann: «Toll, dass ich mich weiterbilden kann»



Lily Bruggmann ist optimistisch, ihre Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit (FAGE) zu schaffen.

habe. Ich weiss viel und bin deshalb optimistisch, dass ich es schaffe. Die Ausbildung absolviere ich zu zweit, das motiviert. Es ist toll, dass einem diese Möglichkeit im Alterzentrum Guggerbach geboten wird.

Vor über 30 Jahren habe

Café Schneider ich im gearbeitet. Ausserdem war ich auf Parsenn und in der Migros Davos tätig. Als meine drei Töchter gross waren, bin aus dem Unterland hierher zurückgekehrt und die habe in Pflege gewechselt. In Davos hat es mir schon immer gefallen. Hier kann ich besser atmen. Mittlerweile bin ich 55 Jahre alt und geschieden. Meine Kinder leben noch im Unterland.» (md)

«Seit neun Jahren arbeite ich im Guggerbach in der Pflege. Hier bin ich zuständig für die Aktivierung. Ich arbeite gerne mit den Bewohnern, sie zu fördern macht mir Spass und

gibt mir Kraft. Vor drei Jahren litt ich an einem Burnout, habe mich aber gut davon erholt. Nun möchte ich mich weiterbilden und die 2jährige nebenberufliche Ausbildung zur Fachfrau Gesundheit (FAGE) machen. Das ist eine Herausforderung in meinem Alter. Aber ich möchte nachholen, was ich in meiner Jugend verpasst

Veranstaltungen im Dezember

Do, 4.12., 18.30 Uhr: Abendcafé Bistro Guggerzyt, 19 Uhr: Film Karls Kühne Gassen- Martin Berger, im Bistro schau «Altersheim 2050» Guggerzyt

Fr, 5.12., 15 Uhr: Kino-Nachmittag: Film «Was der Himmel erlaubt», Mehrzwecksaal

Sa. 6.12: 102. Geburtstag von Greta Stiffler, Feier im Bistro Guggerzyt mit Besuch vom Samichlaus -Kinder besuchen den Samichlaus

Do, 11.12., 18.30 Uhr: Abendcafé Bistro Guggerzyt, 19.15 Uhr: Weihnachtskonzert der Musikgesellschaft Davos

Fr, 12.12., 15 Uhr: Kino-Nachmittag: Film «Tatis Schützenfest» im Mehrzwecksaal

Mo, 15.12., 19 Uhr: Konzert Outsiders im Bistro Guggerzyt

Mi, 17.12., 14.30 Uhr: Offenes Singen mit Maria Widmer, Mehrzwecksaal

Mi, 17.12., 19 Uhr: Weihnachtskonzert Landwasserchor, Leitung

Do, 18.12., 18.30 Uhr: Abendcafé im Bistro Guggerzyt.

19 Uhr: Musikschule Davos «Weihnachten»

Fr, 19.12., ab 17 Uhr: Fiirabed-Hock mit Adriano Minelli und Curo Mani im Bistro Guggerzyt

Mo, 22.12.: Guggerbach-Weihnachtsfeier. 11 Uhr Begrüssungsapéro im Bistro Guggerzyt, 12 Uhr Weihnachtsfeier in der Guggerbachstube

Di, 23.12., 8 / 16 Uhr: Kosaken-Ensemble mit Sakralgesängen und Volksliedern im Bistro Guggerzyt

26. - 31.12.: Spenglercup gemäss speziellem Programm

Wochenprogramm

Montag, 10 Uhr: Kath. Gottesdienst

Montag, 15 Uhr: Besuchsnachmittag Frauenverein Dorf oder Bündnerinnen

Dienstag, 16.45 Uhr: Turnen

Mi, jeden 2., 10 Uhr: Evang. Gottesdienst

Mittwoch, 16 Uhr: Guggerbach-Hausmusik spielt auf

Donnerstag, 9.15 Uhr: Atemtherapie mit Myriam Perrelet

Do, 14 - 15.30 Uhr: «Fit im Guggerbach», Bewegungs- und Gymnastikprogramm, Treffpunkt im Fitnessraum

Do. 18.30 Uhr: Abendcafé im Bistro Guggerzyt

Monatsprogramm Tageszentrum

Di, 2.12., 11 Uhr: Zeitung vorlesen, Gespräche

14.30 Uhr: Thema: Advent, Advent, die erste Kerze brennt

Mi, 3.12., 14.30 Uhr: Thema: Aktiver Umgang mit Farben, Formen und Materialien

Do, 4.12., 14.30 Uhr: Bewegung, Gymnastik «Fit im Guggerbach» im Fitnessraum

Di, 9.12., 11 Uhr: Zeitung vorlesen, Gespräche 14.30 Uhr:

Thema: Spielnachmittag

Mi, 10.12., 14.30 Uhr: Thema: Weihnachtsgeschichte

Do, 11.12., 14.30 Uhr: Bewegung, Gymnastik «Fit im Guggerbach» im Fitnessraum

Di, 16.12., 11 Uhr: Zeitung vorlesen, Gespräche

14.30 Uhr: Thema: Nikolaus und Barbara

Mi, 17.12., 14.30 Uhr: Thema: Guetzle

Do, 18.12., 14.30 Uhr: Bewegung, Gymnastik «Fit im Guggerbach» im Fitnessraum

Di, 23.12., 11 Uhr: Zeitung vorlesen, Gespräche 14.30 Uhr: Thema: Das ist die stillste Zeit im Jahr

Mi, 24.12., 14.30 Uhr: Thema: Weihnachtsbaum gestalten

Do, 25.12., 14.30 Uhr: Thema: Wir feiern Weihnachten

Di, 30.12., 11 Uhr: Zeitung vorlesen, Gespräche **14.30 Uhr:** Thema: Jahresausklang

Mi, 31.12., 14.30 Uhr: Thema: Sylvester