



ALTERSZENTRUM  
GUGGERBACH DAVOS

4/08

# Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

In dieser Ausgabe:

Neue Beleuchtung	2
Sprachschule	3
Freitags laden ein	3
Konzert	3
Oster-Apéro	3
Porträt Gisela Berni	4
Veranstaltungen	4

## Das Alterszentrum Guggerbach baut an der Zukunft

„Wir können den Wind nicht ändern, aber wir können die Segel richtig setzen.“

Dieser Denkanstoss und unsere Ziele und Ideen, im speziellen die Entwicklung der Bevölkerung, geben unserem Handeln Orientierung und Sinn.

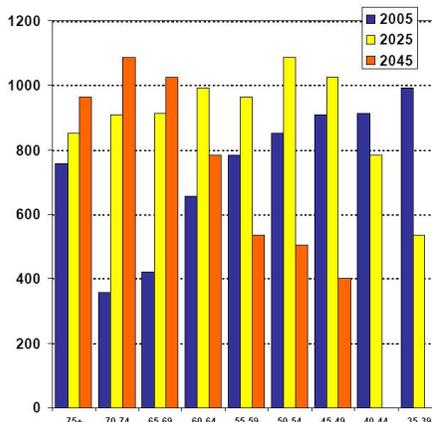
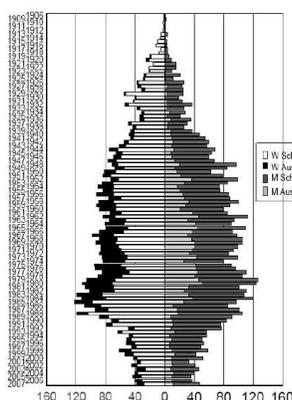
Die Menschen werden immer älter (man spricht heute vom möglichen biologischen Alter von 120 Jahren) und der Anteil der älteren Bevölkerung (Altersquotient) nimmt in den kommenden Jahren auch in Davos stark zu.

Im Guggerbach „bauen“ wir an der Zukunft, ohne unsere heutigen Bewohner, Kunden und Gäste zu vergessen oder zu vernachlässigen.

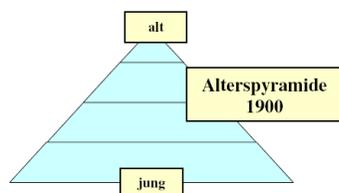
Der **Altersquotient** gibt das statistische Verhältnis derjenigen Menschen, die nicht mehr im erwerbsfähigen Alter sind, zu jenen im erwerbsfähigen Alter an. Berechnung: Zahl von Personen im Alter ab 65 bezogen auf die Zahl der 15- bis 64-Jährigen.

### Cafeteria im Durchgang zum Haus C:

Die Planungsarbeiten laufen hier auf vollen Touren. Die Berechnungen (Statik), die Heizungs- und Elektro-



Grafik 1: Bevölkerungsentwicklung / Demografie in Davos



Grafik 2: Die Alterspyramide erfährt Veränderungen

planung sind abgeschlossen. Im April 08 werden die Aufträge an die Handwerker vergeben, so dass ab Mai mit den Bauarbeiten vor Ort begonnen werden kann. Gemäss Planung eröffnen wir das Bistro/Cafeteria mit integriertem „TV-Heimkino“ und Begegnungs- und Leseraum Ende August/Anfang September 08.

### Alterspyramide steht Kopf

Nach dem Szenario des Bundesamtes für Statistik betrug der Anteil der Bevölkerung 65+ im Jahr 2005 15.9 % und steigt kontinuierlich, so dass er im Jahr 2040 25 % betragen wird. Gemäss Statistik (Grafik 1) verläuft die Altersentwicklung

in Davos im gleichen Rahmen ab. Die Alterspyramide wird somit auf den Kopf gestellt (Grafik 2).

Aufgrund der Bevölkerungsentwicklung und der

„Es kommt nicht darauf an, wie alt man wird, sondern wie man alt wird.“

sehr erfreulichen, grossen Nachfrage nach Wohnungen und Zimmern im Guggerbach werden unsere Wartelisten immer länger.

Folgende Projekte sind in intensiver Bearbeitung: Erweiterung Einzelzimmer (20 Zimmer), sowie Erweiterung der 1- und 2-Zimmerwohnungen mit Dienstleistungen und

Betreuung/Pflege nach Bedarf/Wunsch in der näheren Umgebung. Mit diesen Massnahmen wollen wir den zukünftigen Anforderungen gerecht werden. In der Juniausgabe der Guggerbach-Zeitung werden wir gerne weiter informieren.

Es freut mich, die grosse Herausforderung der Bevölkerungsentwicklung mit den begonnenen bewohner- und zukunftsorientierten Projekten, zusammen mit meinem topmotivierten, kompetenten Mitarbeiter-Team, umzusetzen.

**Urs Tobler,**  
Zentrumsleiter

### Neues Bildinfo-System



Seit kurzem verfügt das Guggerbach beim Eingang Obere Strasse über ein modernes Bildinfo-System. Orientieren Sie sich hier über Veranstaltungen, Anlässe und Menüpläne.

Unser Empfangsduo Elisabeth Klucker und Ruth Wilhelm aktualisiert die Infos täglich für Sie.

## „Es werde Licht“ - dank der optimierten Guggerbach-Beleuchtung

**In der Guggerbachstube, der Cafeteria und den Korridoren wurde die Beleuchtung vor kurzem optimiert.**

Ältere Menschen brauchen mehr Licht. Im Vergleich zu einem 20-Jährigen empfängt die Netzhaut eines 60-Jährigen nur noch 45 % des Lichts. Die Blendempfindlichkeit nimmt im Alter zu und das Farbempfinden verändert sich.

Wenn ältere Menschen kaum nach draussen gehen, erhalten sie zuwenig Licht des blauen Teils des Spektrums. Folge: Sie nicken häufiger ein und haben eine unruhige Nachtruhe.

Unser Ansatz war ein Beleuchtungskonzept, das den Lichtmangel behebt und der Blendempfindlichkeit und dem veränderten Farbempfinden Rechnung trägt. Zusätzlich wollten wir

### 50 % Energiekosten werden gespart

122 kleine Leuchten (zusammen 2440 W) wurden durch 10 neue Leuchten (2520 W) ersetzt. Die neue Beleuchtung verbraucht im Jahr, bei einer Annahme von 8 Betriebsstunden pro Tag, 3446 kWh weniger. Somit können rund 50 % der Energiekosten gespart werden. Ein weiterer Vorteil der neuen Leuchten liegt in den 10 x geringeren Wartungs- und Unterhaltskosten. Durch die Einsparung bei den Energie- und Unterhaltskosten amortisiert sich die Ersatzinvestition in wenigen Jahren.

unsere hohen Energiekosten optimieren bzw. reduzieren.

Im Rahmen einer sanften Renovation in der Guggerbachstube, der Cafeteria und in den Korridoren haben wir die Beleuchtungskörper grösstenteils ausgewechselt und optimiert.

### Grosse Eigenleistungen

Die neue Beleuchtung entspricht unserer modernen Altersarbeit und dem Leitsatz, dass Licht Leben in die Räume bringt und Materialien zur Geltung kommen lässt, vollumfänglich.

Die Renovation (Maler-, Schreiner- und Elektroarbeiten) konnten wir dank der internen Fachkompetenz unseres Technischen Dienstes, Peter Ettinger und Markus Lehmann, zu einem grossen Teil selber ausführen. Der Unterhalt und die Wartung der Beleuchtung ist ebenfalls Bestandteil des Arbeitsgebiets unseres Technischen Dienstes. Die Elektroarbeiten wurden durch die Firma EWD elektrodavos ag zu unserer vollen Zufriedenheit ausgeführt.

### Weiterer Schritt in moderner Altersarbeit

Mit dieser Erneuerung ist uns ein weiterer Schritt in der Guggerbach-Philosophie von moderner Altersarbeit gelungen. Unser Ansatz einer modernen, altersgerechten und kostenoptimierten Guggerbach-Beleuchtung wurde voll erfüllt! Vielen Dank allen Beteiligten.



**Markus Lehmann bei der Elektroinstallation**



**Das Personal wird am Beleuchtungscomputer instruiert.**

### Vorstellung des Licht- und Beleuchtungskonzeptes am Donnerstag, 17. April, um 19 Uhr

Wir freuen uns, anlässlich des Guggerbach-Tanzabends vom Donnerstag, 17. April, 19 Uhr, unseren Bewohnern und der Öffentlichkeit das moderne und für Davos einzigartige Beleuchtungskonzept, inkl. unserer Tageslicht- und Beleuchtungsphilosophie mit den verschiedenen Farb- und Beleuchtungsmöglichkeiten, vorstellen und erläutern zu dürfen.

## Sprachschule mit Heidi Saluz

„Long life learning –  
Lebenlanges Lernen  
mit Heidi Saluz“.  
Unter diesem Motto  
finden im Alterszentrum Guggerbach  
Senioren Sprachkurse  
in Englisch und Französisch  
statt.



### Unsere Dienstleistungen

Unser Restaurant bietet feine, preiswerte Mittagessen, Kaffee und Kuchen und ist täglich von 9 bis 19 Uhr geöffnet.

Mittagstisch für Senioren (täglich); Hol- und Bringdienst jeden Mittwoch. Reservationen unter Tel. 081 415 25 15.

Besuchen Sie unsere wechselnden Ausstellungen im Foyer und Durchgang zum Haus B.

### Beratungs- und Anlaufstelle für Altersfragen:

Gerne beraten und unterstützen wir Sie:

- Anträge Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung, Abrechnung mit Krankenkassen etc.
- Organisation von Transporten
- Vermietung von medizinischen Hilfsmitteln
- Organisation Umzug ins Guggerbach usw.

Termine können Sie telefonisch oder am Empfang vereinbaren.

Alterszentrum Guggerbach  
7270 Davos Platz  
Mo - Fr von 8 - 11.30  
und von 14 - 17.30 Uhr  
Telefon 081 415 25 25  
info@guggerbach.ch  
www.guggerbach.ch

## Familie Freitag lädt ein zu Kaffee und Kuchen



Die Guggerbach-Bewohner haben den Nachmittag mit Margreth Freitag, Annamarie Gasser-Freitag und Hanspeter Freitag sichtlich genossen. Vielen Dank an Familie Freitag, es war eine super Idee.



## Frühschoppenkonzert München-Davos

Die Musikschule München-Garching mit ihrem Leiter Norbert Kutta spielte anlässlich des Besuches bei der Musikschule Davos zum Frühschoppenkonzert im Guggerbach auf. Die Guggerbach-Bewohner und die vielen Gäste waren vom vielseitigen Programm begeistert. Höhepunkt war der Vortrag „If I were a rich man“ aus dem Musical „Fidler on the roof“ von Jerry Bock.



## Ostersonntag–Apéro und Ostermontag–Konzert

Unsere Bewohner und zahlreiche Gäste erfreuten sich an den wunderschönen musikalischen Unterhaltungen über die Ostertage, an welchen Stephan Brot und Annabell Kehl sowie Teddy Lauener, Rolf Gut und Ivan Dimitrov mitwirkten.

## Gisela Berni : "Ich bin ein optimistischer Mensch"

**Nach ihrer Genesung ist Pflegerin Gisela Berni wieder zurück im Guggerbach.**

„Ich freue mich, wieder arbeiten zu können. Im Dezember 2006 wurde bei mir Leukämie diagnostiziert. Ich musste eine Chemotherapie über mich ergehen lassen und bin heute wieder fit. Ans Sterben habe ich nie gedacht. Ich bin überzeugt, dass es für jedes Problem eine Lösung gibt. Meine positive Lebenseinstellung lasse ich auch in die Arbeit einfließen: Man muss den Bewohnern Eigenständigkeit geben und darf sie nicht bevormunden.“

Aufgewachsen bin ich in der Nähe von Düsseldorf (D). 1963, im Alter von 13 Jahren, verbrachte ich mit meiner Mutter zum ersten Mal Ferien in der Schweiz. Ich habe mich sofort in die



**Frisch gestärkt zurück: Gisela Berni hat ihre schwere Krankheit überwunden.**

Berge verliebt. Danach besuchten wir Graubünden regelmässig, im Sommer wie auch im Winter. Ich erinnere mich noch gut: Jedes Mal, wenn wir zurück nach Deutschland mussten, habe ich geheult.

1972 erhielt ich eine Anstellung am Kreuzspital in Chur. 1974 war ich dort die erste freie Abteilungsschwester - alle anderen Schwestern waren damals noch Nonnen.

1979 habe ich meinen

Mann, einen Valser, geheiratet. Kurz darauf kamen Sohn Fabian und Tochter Laura zur Welt. Mit der Geburt der Kinder habe ich

**„Es gibt für jedes Problem eine Lösung“.**

aufgehört zu arbeiten. Ich war voll und ganz nur für sie da. Diese „Investition“ hat sich gelohnt.

1988 bin ich mit meinem Mann nach Davos gezügelt, wo ich zunächst in der Thurg.-Schaffh. Höhen-

klinik arbeitete. Seit 2005 bin ich nun im Pflegedienst im Guggerbach tätig.

Heute sind beide Kinder „draussen“: Der Sohn hat soeben sein Studium abgeschlossen, die Tochter ist noch an der Hochschule.

Mein Wunsch ist es, in zwei Jahren in Pension zu gehen. Dann habe ich Zeit, mich unseren Häusern im Tessin und in Vals, dem Garten und der Steinhauerei zu widmen.“

(md)

<b>Vorname, Name:</b>	Gisela Berni
<b>Alter:</b>	58 Jahre
<b>Wohnort:</b>	Davos
<b>Zivilstand:</b>	verheiratet, zwei erwachsene Kinder
<b>Beruf:</b>	Krankenschwester
<b>Hobbys:</b>	Familie, Skifahren, Tennis, Garten
<b>Lieblingsmenü:</b>	Capuns

**Was gefällt Ihnen an der Arbeit im Guggerbach?**  
Das Guggerbach hat gute Ideen und bietet viele Events für die Bewohner. Ausserdem ist es ein „hübsches Gemäuer“.

### Veranstaltungen im April 2008

**Mi, 2. April, 15.30 Uhr:**  
Ausdruckstanz mit Tajana Adank im Mehrzwecksaal

**Fr, 11. April, 15 Uhr:**  
Kino-Nachmittag. Film „Ninotschka“ im Mehrzwecksaal

**Mi, 23. April, 14.30 Uhr:**  
Offenes Singen mit Maria Widmer im Mehrzwecksaal

**Do, 3. April, 16 Uhr:**  
„Eine musikalische Reise von der Insel Sylt über Davos ins Erzgebirge.“ Michael Schläpfer, Gesang, Werner Steinert Klavier, im Foyer

**Sa, 12. April, 11 Uhr:**  
Geburtstags-Apéro Max Rusterholz, 99 Jahre

**Fr, 25. April, 14 Uhr:**  
Guggerbach-Wanderung begleitet von Heidi Vorrüti: Wandern über die Höf zum Landhaus Frauenkirch. Treffpunkt 14 Uhr beim Bahnhof Platz

**Mo, 7. April, 14.30 Uhr:**  
Vortrag von Klaus Bergamin. Thema: „So ist Davos entstanden – So haben Menschen die Landschaft geprägt“ im Mehrzwecksaal

**Do, 17. April, 19 Uhr:**  
Seniorentanzabend mit dem Atlanta Quartett und Annabell Kehl/ Eröffnung Beleuchtung Guggerbachstube im Foyer

**Fr, 25. April, 15 Uhr:**  
Kino-Nachmittag. Film „Am goldenen See“ im Mehrzwecksaal

**Fr, 18. April, 17 Uhr:**  
Eröffnung der Bilderausstellung von Rosmarie und Max Rupff im Foyer und Durchgang Haus B

**Mi, 30. April, 15.30 Uhr:**  
Ausdruckstanz mit Tajana Adank im Mehrzwecksaal

### Regelmässiges Wochenprogramm

**Montag, 10 Uhr:**  
Kath. Gottesdienst im Mehrzwecksaal

**Mittwoch, jeden 2., 10 Uhr:**  
Evang. Gottesdienst im Mehrzwecksaal

**Montag, 15 Uhr:**  
Besuchsnachmittag Frauenverein Dorf oder Bündnerinnen im Mehrzwecksaal

**Mittwoch, 14.30 Uhr:**  
Aktivitäten im Tageszentrum

**Dienstag, 11 Uhr:**  
Zeitung vorlesen im Tageszentrum

**Donnerstag, 9.15 Uhr:**  
Atemtherapie mit Myriam Perrelet im Mehrzwecksaal

**Dienstag, 14.30 Uhr:**  
Aktivitäten im Tageszentrum

**Donnerstag, 14.30 Uhr:**  
Aktivitäten im Tageszentrum

**Dienstag, 16.45 Uhr:**  
Turnen im Mehrzwecksaal

**Donnerstag, 16 Uhr:**  
Guggerbach-Hausmusik spielt auf