



ALTERSZENTRUM
GUGGERBACH DAVOS

7/08

Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

In dieser Ausgabe:

Die Verwaltung stellt sich vor	2
Neueintritt	3
Zivilschützer	3
Bewohner helfen mit	3
Interview Anni Biäsch	4
Veranstaltungen	4

Bistro nimmt Formen an

Der Umbau des Bistro ist in vollem Gange! Wir freuen uns auf die Eröffnung Anfang September.

Wir suchen einen Namen für unser Bistro! Ihre Vorschläge erwarten wir gerne am Empfang.

Begleiten und «überwachen» Sie den Umbau am Info-Bildschirm beim Eingang.

Spitexdienst in unseren Guggerbachwohnungen

Demnächst können wir die Betreuung/Pflege in unseren Wohnungen selber, d.h. durch unseren Guggerbach-Pflegedienst anbieten. Die Leistungsvereinbarung mit der Gemeinde steht kurz vor dem positiven Abschluss. Wir werden Sie im Juli persönlich informieren und unsere Angebote und Leistungen vorstellen.

Personal – Teambildung

Unser Pflege-Betreuungsteam besuchte am 17. Juni die Vorstellung «Silo 8». Das Theater zum Thema «Altersheim in 50 Jahren» ist eine Mischung aus Realität, Verrücktheit und Utopie und wird von Karls Kühne Gassenschau gespielt.

Eine zusammengewürfelte «interdisziplinäre» Gruppe radelte am Wochenende vom 7./8. Juni mit ihren Mountainbikes an den Comersee. Was viele nicht für möglich hielten: Die Sportler kamen nach über 100 Kilometern und mit schmerzenden «Hintern» in Domaso an. Was doch alles im Team möglich ist!

Kraftvoll altern im Guggerbach

Das Alterszentrum Guggerbach verfügt ab Oktober 2008 über einen eigenen Fitnessraum.

Im Oktober 2008 realisieren wir im Guggerbach-Haus A / Etage A1 (ehemals Spitex-Räumlichkeiten) mit fachkompetenter Unterstützung und Begleitung einen Trainingsraum.

Die Lebenserwartung sowie die Altersstruktur der Bevölkerung fordern uns auf, positive und nachhaltige Lösungen zu suchen.

**Wer möchte es nicht –
bis ins hohe Alter aktiv
und erfüllt leben,
Alterskrankheiten vermeiden
und vital bleiben?**

Das Projekt «Trainingsraum im Guggerbach» stellt sich in den Dienst, dem Leben nicht nur Jahre, sondern dem Alter mehr Leben, d. h. eine verbesserte Lebensqualität zu geben. Man hat herausgefunden, dass regelmässige körperliche Aktivitäten unser Leben um Jahre verlängern können. Das Krankheitsrisiko wird gemindert und die Lebensqualität durch verbesserte mentale Gesundheit, Flexibilität und Ausdauer gesteigert.

Kostenlose Nutzung für Bewohner und Mitarbeiter

Der neue Trainingsraum

- ermöglicht ein gezieltes und alltagsrelevantes Training mit einer bewusst niedrigen Eintrittsschwelle
- orientiert sich an der Erhaltung der Gesundheit, Handlungsfähigkeit und Selbständigkeit
- legt den Schwerpunkt auf das gezielte Training der Kraft, Beweglich-



Der Trainingsraum soll die Bewegungssicherheit erhöhen.

keit und Koordination

- hat die Absicht, die Bewegungssicherheit zu erhöhen und Stürze zu vermeiden
- zielt auf eine freundliche, gut betreute und motivierend gestaltete Atmosphäre

Wir versichern, dass unser Trainingsraum (Einrichtung) und sein Konzept (Betreuung, Angebot) allen Ansprüchen der Professionalität gerecht wird. Die Eröffnung ist für Mitte Oktober 2008 vorgesehen.

Der Trainingsraum sowie die Angebote (Betreuung) sind für alle Bewohner und Mitarbeiter kostenlos zugänglich. Zu festgelegten Zeiten und gegen Gebühr / Abonnement stehen der Trainingsraum und die Angebote auch externen Gästen zur Verfügung.

**Urs Tobler,
Zentrumsleitung**

Guggerbach-Verwaltung - wer macht was ...?



**Urs Tobler,
Zentrumsleiter**

Berät Sie gerne persönlich bei allen Fragen rund um das Alter und das Alterszentrum. Zusammen mit seinen Mitarbeiterinnen berät, unterstützt und entlastet er Sie unentgeltlich. Wir verfügen über das nötige Wissen und die Fachkompetenz in den Alters- und Sozialversicherungsfragen.



**Ruth Wilhelm,
Rezeption/Sekretariat 80%**

Sekretariat Zentrumsleitung, gesamte Guggerbach-Administration, Beratung, Organisation Veranstaltungen, Anlässe, Raumbelegung etc., Planung/Organisation Neueintritte, Betreuung Homepage, Redaktion Guggerbach-Zeitung, Server-Verwaltung, Betreuung Davoser Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen.



**Elsbeth Kluker,
Rezeption/Sekretariat 55%**

Sekretariat Zentrumsleitung, gesamte Guggerbach-Administration, Beratung, Organisation Veranstaltungen, Anlässe, Raumbelegung etc., Planung/Organisation Neueintritte, Betreuung Davoser Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen.



Heidi Lusti, Rechnungswesen/Buchhaltung 100%

Debitoren-, Kreditorenbuchhaltung, Jahresabschluss, Kennzahlen zuhanden der Zentrumsleitung, Leistungserfassung, Rechnungsstellung, Lohnbuchhaltung, Abrechnung der Personalversicherungen (Krankheit, Unfall, Pensionskasse), Zeitwirtschaft.

Davoser Anlauf- und Beratungsstelle für Altersfragen



Ruth Wilhelm und Elsbeth Kluker übernehmen in unserer Anlaufstelle gerne folgende Dienstleistungen für Sie und leiten Sie bei Bedarf - d.h. bei individuellen, persönlichen Anliegen und für Gespräche - gerne an den Zentrumsleiter Urs Tobler weiter.

Anmeldung für:

Zimmer, Wohnung, Tageszentrum, Ferien-Besucherszimmer, Veranstaltungen und weitere Guggerbachdienstleistungen (Wohnungsreinigung, Mahlzeitienservice, Taxidienste) sowie Beratung bezüglich

Pflege- und Betreuungsangebote.

Auskünfte betreffend:

Sozialversicherungsfragen, Antragstellung Ergänzungsleistung, Hilflosenentschädigung.

Administrative

Unterstützung bei:

Erledigung des Zahlungsverkehrs, Rückforderungen bei der Krankenkasse, Korrespondenz mit Ämtern, Gesuche für Hilfsmittel (Rollstühle, Nachtstühle etc.)

Übernahme Transporte:

vom und zum Alterszentrum für zum Beispiel Mittagessen, Veranstaltungen etc.

Organisation:

Rollstuhltaxi der Landschaft Davos



Zivilschutz im Guggerbach

Mit Elan und Freude absolvierten die Zivilschützer ihren Dienst im Guggerbach, egal ob beim Spaziergang auf der Promenade, beim Grillieren auf der Alp mit den Bewohnern oder beim Arbeiten mit dem Technischen Dienst.

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.

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

«Bewohner helfen mit»



Jeden Freitagmorgen helfen unsere Bewohnerinnen beim Wäsche Zusammenlegen. Früchte werden gerne als Naturalohn entgegengenommen.

Neueintritt

*Wir begrüßen herzlich unsere neue Bewohnerin:
Erika Conrad*



Anni Biäsch: «Wir sind eine Jass-verrückte Familie»

«Seit fünf Jahren wohne ich im Alterszentrum Guggerbach. Es gefällt mir: Ich habe eine 2.5 Zimmer-Wohnung und genug Platz für mich. Es läuft sehr viel für die Bewohnerinnen und Bewohner. Leider höre ich nicht mehr so gut, aber ich jasse sehr gerne in der Guggerbach-Stube. Zusammen mit drei Kolleginnen aus dem Alterszentrum

«Das waren schöne Zeiten - im Restaurant haben wir viel erlebt»

spiele ich jeden Dienstag und Freitag Karten, manchmal auch häufiger. Und samstags fahren wir zusammen jeweils ins «Walserhuus» im Sertig zu meinem Sohn. Dort essen wir zuerst Zmittag, dann jassen wir. Wenn eine meiner Kolleginnen vom Guggerbach nicht mitkommen

kann, springt mein jüngster Sohn ein. Häufig besuche ich auch meine Tochter in Rüthi SG. Dann spielen wir alle zusammen. Wir sind eine Jass-verrückte Familie. 1944 habe ich geheiratet. Zwölf Jahre lang führten mein Mann und ich zusammen einen Bauernhof. Doch er war zu klein für unsere 9-köpfige Familie. Deshalb kauften wir das Restaurant «Mühle», zu der Zeit, als die Jakobs-hornbahn gebaut wurde. Skifahrer und Langläufer waren unsere Gäste. Wir hatten viel Arbeit: Einkufen, Kochen, Haushalt - wir machten alles selber. Wir führten die «Mühle» 22 Jahre lang, bis 1976. Das waren schöne Zeiten. Wir haben sehr viel erlebt. Unser Sohn hat das Restaurant übernommen. Heute führt er auch noch das «Walserhuus» im Sertig.



Anni Biäsch führte 22 Jahre lang das Restaurant «Mühle».

Vorname Name: Anni Biäsch
Alter: 88 Jahre
Wohnort: Alterszentrum Guggerbach, Davos
Zivilstand: verwitwet, 7 Kinder
Beruf: ehemals Wirtin im Rest. «Mühle»
Hobbies: Jassen, früher Handarbeiten
Lieblingssmahlzeit: Riz Casimir

Was gefällt Ihnen am Alterszentrum Guggerbach?

Mir gefällt alles. Ich fühle mich wohl hier und habe genug Platz in meiner 2.5 Zimmer-Wohnung.

Wenn mir das Menü im Familie in der Nähe wohnt. Guggerbach mal nicht zu- Vier meiner Kinder leben in sagt, gehe ich zu ihm essen. Davos. Ich habe zwölf Enkel Es ist schön, dass meine und acht Urenkel.» (md)

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

Veranstaltungen im Juli 2008

Di, 1. Juli, 19 Uhr: Konzert mit dem Chor St. Johann und dem Kinderchor im Foyer	Do, 17. Juli, 19.30 Uhr: Circus Nock, Parsenn Parkplatz Davos Dorf	Davoser Schüler spielen mit dem Weltmeister im Mühlespiel. Besuchen Sie diese Veranstaltung und schauen Sie den Schülern zu, wie sie vom Weltmeister Markus Schaub Tipps erhalten und gegen ihn spielen. Im Mehrzwecksaal.
Mi, 2. Juli, 15.30 Uhr: Ausdruckstanz mit Tajana Adank im Mehrzwecksaal	Fr, 18. Juli, 15 Uhr: Kino-Nachmittag: Film «Dem Himmel so fern» im Mehrzwecksaal	Mi, 30. Juli, 14.30 Uhr: Offenes Singen mit Maria Widmer im Mehrzwecksaal
Fr, 4. Juli, 15 Uhr: Kino-Nachmittag: Film «Ein Herz und eine Krone» im Mehrzwecksaal	Fr, 25. Juli: Guggerbach-Wanderung begleitet von Heidi Vonrüti: Wandern im Sertig. Treffpunkt/Abfahrt 14 Uhr Bahnhof Platz mit VBD Bus Linie 8	Do, 31. Juli, 16 Uhr: Auftritt des Manila Chor im Foyer
Fr, 11. Juli, 15 Uhr: Diavortrag von Fredl Beetschen, Thema: «MUSTANG eine Reise in einer anderen Welt» im Mehrzwecksaal	Di, 29. Juli, 13.30 Uhr: Schauveranstaltung:	