



ALTERSZENTRUM
GUGGERBACH DAVOS

2/09

Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

In dieser Ausgabe:

Die neuen Stiftungsräte	2
Neueintritte	3
Ausstellung «Bäume»	3
Personal-Schlittelplausch	3
Porträt Hans Steenaerts	4
Veranstaltungen	4

Jeder will alt werden — keiner will es sein

Wir werden immer älter. Die Anzahl der 80-Jährigen und älteren wird sich in der Schweiz bis im Jahr 2050 von 4 auf 8.5 % verdoppeln. Das heisst die Zahl von heute 290'000 Personen über 80 Jahre erhöht sich gemäss Bundesamt für Statistik auf 720'000.

Trendforscher haben dafür eine Formel: «Alter minus 15 Jahre» - wir fühlen uns 15 Jahre jünger als wir tatsächlich sind. Der Alltag könnte künftig anders aussehen, zum Beispiel mit einer längeren Lebensarbeitszeit oder einem neuen Rentensystem. Weitere Veränderungen sind auch im Verkehr, Wohnungsbau, Tourismus, Dienstleistungen etc. denkbar.

Alt sind immer nur die Anderen

Auch werden wir anders leben, anders denken, lieben und essen, egal wie alt wir jetzt sind. Natürlich könnten die Zuwanderung und ein neuer Geburtenboom diesen Prozess leicht bremsen.

Wir leben immer länger und bleiben dabei „fitter“ als je zuvor.



Wer Dienstleistungen für Ältere anbietet, kennt das Problem: Der Mittsechziger bucht eine Busreise, steigt in ein Fahrzeug, kommt entsetzt wieder raus und stöhnt: «Da sind ja nur Alte drin.» Der Mittsiebziger engagiert sich für den Bau eines Altersheims oder beteiligt sich an einer Veranstaltung im Alterszentrum, ohne auch nur eine Sekunde daran zu denken, dass er selbst darin einziehen könnte.

Neben den körperlich bedingten Beschwerden zählt die fehlende Gesellschaft zu den grössten «Krankmachern».

Der Glaube an die Fähigkeit, sein eigenes Leben selbständig zu gestalten, wird oft bis zum Selbstbetrug aufrecht erhalten. (Studie Deutscher Städteplaner).

Kein Grund zum Pessimismus - wir machen doch, was wir wollen: Ratschläge, wie der Alltag aussehen könnte, sind zwar gut gemeint, aber Senioren sind «weise genug» um zu wissen, was zu tun und zu lassen ist. Auch der Eintrittsentscheid ins Guggerbach liegt bei jedem Einzelnen - unser «Problem»: Wir haben bedingt Platz.

Urs Tobler, Zentrumsleiter

Kurzinfo - Spitexleistungen für die Guggerbachwohnungen

In Zusammenarbeit mit dem Spitexverein Davos konnte eine gute, bewohnerorientierte Vereinbarung getroffen werden. Für alle Guggerbachwohnungen bieten wir unter dem Titel **BeWo** (Betreutes Wohnen) die Spitexleistungen Pflege/Betreuung und Hauswirtschaft ab 1. März selber an. Mit den Bewohnern, welche zur Zeit die Leistungen der Spitex in Anspruch nehmen, werden wir gegen Ende Februar Kontakt aufnehmen. Bewohner, welche neu die **BeWo**-Leistungen beanspruchen, melden sich bitte am Empfang.

Preise 2009 – Ihr Recht auf Ergänzungsleistung

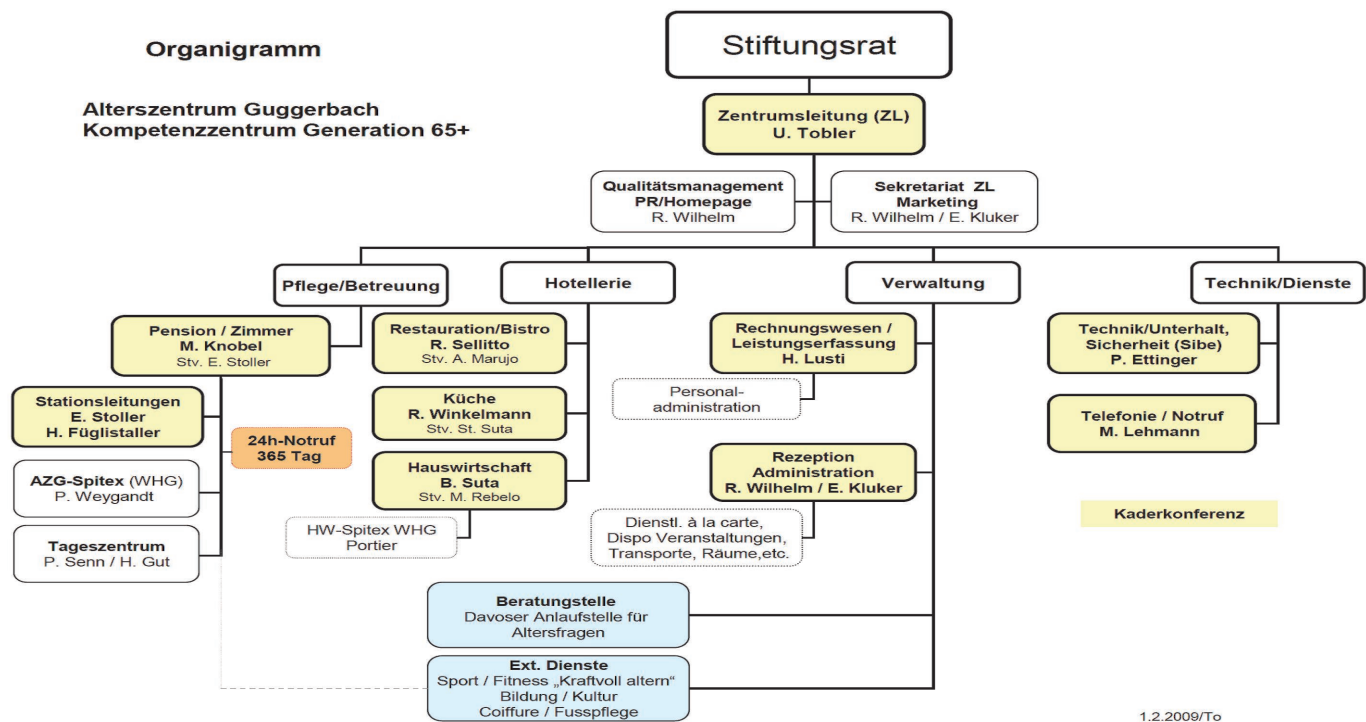
Gemäss Vorinformation im Januar werden die Pensionspreise und die Mietzinserhöht. Zudem erfolgte per 1. Januar die halbjährlich zu erfassende Bewohner-Einstufung gemäss BESA (Bewohner Einstufungs- und Abrechnungssystem). Alle Bewohner, die gemäss BESA eingestuft sind, werden in der Januar-Rechnung detailliert informiert. Die Zentrumsleitung und die Pflegedienstleitung stehen bei Fragen jederzeit gerne zur Verfügung.

Ergänzungsleistungen (EL): Die höheren Kosten werden von der EL berücksichtigt und entsprechend angepasst.

Zweck der EL: Ergänzung der AHV- und übrigen Renten gemäss dem Grundsatz anerkannte Ausgaben minus anrechenbare Einnahmen. Die EL ist keine Sozialhilfe, sondern eine Bedarfsrente. Sie wird auf Grund der individuellen Verhältnisse angepasst. Auch bei vorhandenem Vermögen sollte ein Antrag geprüft werden. Melden Sie sich am Empfang. Wir helfen Ihnen gerne weiter und beraten Sie.

Weitere Informationen bezüglich EL und Einstufungssystem BESA werden wir Ihnen in einer nächsten Ausgabe der Guggerbach-Zeitung näher bringen.

Guggerbach-Organisation 2009: Zwei neue Stiftungsräte



Der Stiftungsrat stellt sich vor

Der Guggerbach-Stiftungsrat setzt sich zusammen aus:

- Susi Teufen-Prader, Präsidentin, bisher (rechts)
- Marlis Zimmermann, neu Vizepräsidentin, bisher (2. von links);
- Ursina Farrer-Schlegel, Mitglied, bisher (links);
- Stefan Hügli, Mitglied, neu (2. von rechts)
- Peter Engler, Vertreter Kleiner Landrat, neu.

Die Stiftungsräte werden sich am Donnerstag, 5. Februar, in einer gemütlichen Runde im Abendcafé im Bistro Guggerzyt persönlich vorstellen.

Peter Engler und Stefan Hügli über ihre Ziele im Guggerbach-Stiftungsrat

«Als Vorsteher des Dep. III bin ich von Amtes Mitglied im Stiftungsrat des AZG. Mein Ziel im Stiftungsrat ist es, die Anliegen der Generation 65+ anzuhören und die Möglichkeiten von Seiten der Politik zu prüfen. Auch sehe ich es als grosses Ziel an, den Ausbau der Bettenkapazität im AZG voranzutreiben und das AZG als Kompetenzzentrum für die Generation über 65 zu stärken.»

Peter Engler

«S'Rädli gait um» – so sagte meine Grossmutter jeweils, ohne dass ich als Kind begriff, was sie damit meinte. Heute kann ich es besser nachvollziehen. Wenn ich das Wachsen unserer Kinder sehe, habe ich den Eindruck, die Sache mit dem Älterwerden gehe tatsächlich

schneller als mir lieb ist. Älter werden, so höre ich, heisst immer wieder neu eine Balance zu finden: zwischen Lebenszufriedenheit und (noch) vorhandenen Möglichkeiten, zwischen beweglich bleiben in Körper und Geist und zurückschauen auf selber Erlebtes, zwischen Selbständigkeit und in Anspruchnehmen von Unterstützung.

Als Kompetenzzentrum 65+ bietet das Alterszentrum Guggerbach gute Rahmenbedingungen für Lebensqualität im Alter. Wer hier wohnt, hat die Möglichkeit soziale Kontakte zu pflegen, sich körperlich und geistig zu betätigen und aktiv zu sein. Möglichst lange selbständig, und wenn das nur noch eingeschränkt möglich ist, mit kompetenter Unterstützung vor Ort.

Mein Ziel als Stiftungsrat? – Gerne werde ich an den guten Rahmenbedingungen im Alterszentrum weiterarbeiten, sie vorausschauend den Bedürfnissen von morgen anzupassen, die vorhandenen Mittel umsichtig nutzend. Ich freue mich auf die Zusammenarbeit mit den Mitarbeitern und im Stiftungsrat.

Und wie ich erkenne, ob das Ziel erreicht ist? – Wenn es den Bewohnern des Alterszentrums so weit wie möglich gut geht. Oder wenn ich mir selber vorstellen kann, dereinst im Alterszentrum Guggerbach zu wohnen, mit all meinen Bekannten und befreundeten Menschen, die dannzumal auch ein bisschen älter geworden sind. «S'Rädli gait um».

Stefan Hügli

Guggerbach-Dienstleistungen

Bistro «Guggerzyt»: Jeden Tag offen von 9 bis 19 Uhr inkl. Donnerstag-abend «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: Herzlich willkommen



Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohner:
Erika Bachmann
und
Walter Gähwiler.

Abendcafé im Bistro Guggerzyt



Das Atlanta Quartett begeisterte Bewohner und Gäste mit ihrem vielfältigen Programm. Die unterhaltsamen Melodien luden sowohl zum Zuhören als auch zum Tanzen ein.

Eröffnung Bilderausstellung



Die Fotogruppe der Naturfreunde Chur hat eine äusserst sehenswerte Ausstellung zusammengestellt. Anlässlich der Eröffnung gaben Rosmarie Rupff und Kurt Gebbs Auskunft über ihre Arbeit. Die Fotos zum Thema «Bäume» finden Sie im Durchgang zum Haus B. Herzlichen Dank allen Fotografen!

Personal schlittelt in den Heubergen



Nach einem gemütlichen Fondueplausch wurde die lange Schlittelbahn in den Heubergen unter die Kufen genommen. Alle Teilnehmer genossen die rasante Fahrt bei Mondschein und den gemütlichen Abend sichtlich.

Hans Steenaerts: 90 Jahre und kein bisschen müde

«Seit 1997 wohne ich im Alterszentrum Guggerbach. Ich fühle mich wohl hier - man ist ein total freier Mensch, niemand kontrolliert einen, man kann aber auch die Dienstleistungen des Hauses nutzen. Das gefällt mir.

Früher arbeitete ich zuerst als Installateur bei Sulzer und wurde dann vollamtlicher

«Ich war ein Leben lang Variantenfahrer»

Privatskilehrer. Viele Prominente zählten zu meinem Kundenkreis. Zum Beispiel die Professoren Müller und Allgöwer, die Gründer des AO Instituts. 30 Jahre lang bin ich ausserdem mit dem Chef von IBM gefahren. Mit einigen Kunden oder ihren Kindern habe ich heute noch Kontakt.

In den 40-er Jahren war ich Mitglied der Ski-Nationalmannschaft und wurde zweimal Schweizermeister in der 4x10 km-Staffel im Langlauf. Ausserdem habe ich mitgeholfen, das Swiss Parlamentarier-Rennen gegen die Engländer zu gründen.

Im Februar werde ich 91 Jahre alt und treibe immer noch Sport. Letzten Winter fuhr ich noch Ski. Hoffentlich kann ich auch dieses Jahr wieder auf die Piste, das hängt aber von meiner Gesundheit ab. Ich war ein Leben lang Variantenfahrer und am liebsten auf Parsenn unterwegs.

Im Sommer gehe ich häufig auf Wanderungen und führe genau Buch über meine absolvierten Routen. Ausserdem schwimme ich gerne



Immer noch ein begeisterter Wanderer: Hans Steenaerts (90) führt über alle seine absolvierten Routen genau Buch.

und besorge den Garten in meinem ehemaligen Haus in Davos-Wolfgang, wo meine Tochter heute wohnt.

Mein Sohn ist nach Kanada ausgewandert. Ich habe ihn dort schon besucht. Meine Frau ist leider vor zwei Jahren

verstorben.

Meine Vorfahren stammen aus Deutschland: Um ca. 1900 ist mein Vater aus Aachen nach Davos gekommen. Im heutigen Hotel Esplanade bin ich geboren.»

(md)

Veranstaltungen im Februar

Do, 5.2., 18.30 Uhr: Abendcafé, 19 Uhr: Guggerbach-Stiftungs- räte stellen sich vor	Fr, 20.2. : Wanderung mit Heidi Vonrüti: Wandern im Sertig. Abfahrt/Treff- punkt um 14 Uhr beim Bahnhof Platz mit VBD Linie 8
Fr, 6.2., 15 Uhr: Kino- Nachmittag: Film «Silo 8 - Altersheim 2050», im Mehrzwecksaal	Fr., 20.2., ab 17 Uhr: Fiirabed-Hock mit dem Duo Etienne im Bistro Guggerzyt
Do, 12.2., 18.30 Uhr: Abendcafé, 19 Uhr: Film «Einmal Robinson sein» von Bert Pfeufer und Christine Heldstab	Mi, 25.2., 14.30 Uhr: Offenes Singen mit Maria Widmer im Mehrzwecksaal
Fr, 13.2., 15 Uhr: Davoser und Prättigau- er Sagä erzählt vom Märli Nani Ursula Alber - Hitti Marugg am Didgeridoo, im Mehrzwecksaal	Do, 26.2., 18.30 Uhr: Abendcafé, 19 Uhr: Diaschau «Davoser Bilder» im Bistro Guggerzyt
Do, 19.2., 18.30 Uhr: Abendcafé, 19 Uhr: Musikschule «Bett- mümpfelkonzert» im Bistro Guggerzyt	Fr., 27.2., 14 Uhr: Schlittenfahrt (Anmeldung an der Rezeption)

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 Gym- nastikprogramm, Treffpunkt im Fitness- raum	Do, 18.30 Uhr: Abendcafé im Bistro Guggerzyt

Monatsprogramm Tageszentrum

Dienstag, 3.2., 11 Uhr: Zeitung vorlesen, Gespräche 14.30 Uhr: Thema: Licht und Wärme	Dienstag, 17.2., 11 Uhr: Zeitung vorlesen, Gespräche 14.30 Uhr: Thema: Sternbilder und ihre Geschichten
Mittwoch, 4.2., 14.30 Uhr: Thema: Aktiver Um- gang mit Farben, For- men und Materialien	Mittwoch, 18.2., 14.30 Uhr: Spielnachmittag
Dienstag, 10.2., 11 Uhr: Zeitung vorlesen, Gespräche 14.30 Uhr: Thema: Bewegungs-, Koordi- nations- und Gedäch- nistraining	Dienstag, 24.2., 11 Uhr: Zeitung vorlesen, Gespräche 14.30 Uhr: Thema: Unser Leben gleicht der Reise...
Mittwoch, 11.2., 14.30 Uhr: Erzählcafé	Mittwoch, 25.2., 14.30 Uhr: Fasnacht