



ALTERSZENTRUM  
GUGGERBACH DAVOS

3/09

# Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

## In dieser Ausgabe:

A la carte im Guggerbach	2
Neueintritte	3
Das Märlinani erzählt	3
Besuch der Stiftungsräte	3
Porträt Rada Radojicic	4
Veranstaltungen	4

## Ein sicheres Lebensgefühl im Guggerbach

*Zur Sicherheit gehören neben dem Sicherheitsnetz wie Pflege-Betreuungs-Kompetenz, Notruf-/Alarmorganisation und den zertifizierten, organisierten Abläufen auch das persönliche, soziale Umfeld und die Wohn- und Lebensformen, vor allem aber der Austausch und die Kontakte mit Anderen.*

Einsamkeit, Isolation und Abkapselung sind Zustände, bei denen Menschen ihre Kontakte und damit das Gefühl der Sicherheit verlieren. Mit Beziehungen, Kontakten und Kommunikation innerhalb der Familien, des Freundeskreises oder eines offenen Hauses wie dem Guggerbach kann die Sicherheit und das gute Lebensgefühl gestärkt werden.

«Ich wäre lieber im Gefängnis, da bekäme ich wenigstens jeden Tag Besuch». Diese Aussage eines 80-jährigen Mannes zeigt den Mangel an sozialen Kontakten auf und unterstreicht die Wichtigkeit der Gesellschaft und des sozialen, persönlichen Umfeldes.

**«Ich wäre lieber im Gefängnis, da bekäme ich wenigstens jeden Tag Besuch»**

Wegen der modernen, globalen Arbeitswelt leben die Familienmitglieder überall auf der Welt. Es kann weniger auf ein familiäres Umfeld zurückgegriffen werden. Deshalb ist die Wichtigkeit des sozialen Umfeldes in der Zeit der Individualisierung und Globalisierung stark angestiegen.

Das soziale Netzwerk im Guggerbach mit den individuellen öffentlichen Veranstaltungen und den Hilfe- und Unterstützungsleistungen fördert die persönlichen

*Regel Austausch in der Frauenrunde*



Kontakte und wirkt dem Alleinsein und dem Nichtgebrauchtwerden entgegen.

### Qualität zugunsten älterer Menschen

Neben den eher «weichen» Faktoren, dem sozialen Umfeld, gehören auch die «harten» Faktoren wie das Management und die Organisation zu den Sicherheiten unserer Bewohner und Kunden. Sie bilden die Grundlage zur Betriebsbewilligung durch den Kanton.

Die Abläufe, Konzepte und Reglemente sind im ablauforientierten Qualitätsmanagement-System nach den Vorgaben der ISO-Norm und unter Berücksichtigung der kantonalen und eidgenössischen Richtlinien klar geregelt. Unser konsequent auf unsere Bewohner und Kunden ausgerichtetes System werden wir in einer der nächsten Guggerbach-Zeitungen detailliert vorstellen und erklären.



**Urs Tobler,  
Zentrumsleiter**

### Wein- und Käse-Degustation

Am Donnerstag, 12. März, findet um 18.30 Uhr im Abendcafé im Bistro Guggerzyt eine **Wein- und Käse-Degustation** statt. Produkte werden kompetent erklärt und präsentiert durch den Fachmann unserer Lieferanten. Für die musikalische Unterhaltung sorgt Adriano Minelli. Der kleine Unkostenbeitrag von 20 Franken (Gäste) resp. 15 Franken (Bewohner Wohnungen) lohnt sich bestimmt. Die Anmeldung ist bis Dienstagabend, 10. März, erwünscht (Telefon 081 415 25 25 oder 081 415 25 15).

### Neu im Tageszentrum:

#### «Rüschtetä»

«Rüschtetä» (Gemüse rüsten etc.) findet ab sofort jeden Mittwoch um 10 Uhr statt. Somit können die Bewohner/innen einen weiteren, aktiven Beitrag zur eigenen «Versorgung» leisten und das Gebrauchtwerden unterstreichen. Dies analog zur Wäscheversorgung resp. zum Wäschezusammenlegen, das jeden Freitag um 9 Uhr stattfindet.

## Dienstleistungen à la carte - was heisst das?

«Warm, satt und sauber» - das allein reicht nicht aus, um das Dienstleistungsangebot im Guggerbach zu beschreiben. Die «dritte Generation», die sogenannten silbernen Jahre, sind anspruchsvoll – der Wunsch nach Wahlfreiheit macht «zum Glück» vor unseren Toren nicht Halt.

Eines der schlimmsten Dinge, die man einem Menschen antun kann, ist vermutlich, seine Wahlfreiheit einzuschränken. Es steckt viel mehr hinter dem «Wählen-Können» und dem «Wählen-Dürfen» als man annimmt. Deshalb bieten wir im Guggerbach eine Vielfalt von Wahlmöglichkeiten an.

Die flexiblen Essenszeiten wie beispielsweise beim Frühstück von 7.30 bis 9.30 Uhr, das Salatbuffet oder die kulturellen, sportlichen oder gesellschaftlichen Angebote an Veranstaltungen und Anlässen sind feste Bestandteile zum «Auswählen, Entscheiden und Mitreden».

### Das Angebot im Überblick

Nachfolgend finden Sie eine Zusammenstellung der individuellen Dienstleistungen à la carte, welche im Guggerbach geboten werden. Die Entscheidung liegt bei den Bewohnern, Angehörigen, Gästen und Kunden.

- Einmal pro Woche übernehmen wir den Einkaufszettel, wir besorgen kleinere **Einkäufe**

**«Eines der schlimmsten Dinge, die man einem Menschen antun kann, ist vermutlich, seine Wahlfreiheit einzuschränken»**

- Wir bieten eine **Transportmöglichkeit** «Taxidienste» zu günstigen Konditionen an und fahren wohin auch immer
- Unser Hauswirtschaftsteam übernimmt die **Wohnungsreinigung, Wäsche** und weitere anfallende Hausarbeiten, täglich, wöchentlich oder monatlich, genau so wie gewünscht



**Beliebte Guggerbach-Dienstleistung: Der Bistrobetrieb von 9 bis 19 Uhr.**

- Unser **Notrufsystem an 365 Tagen/ 24 Stunden** gibt Sicherheit rund um die Uhr. Unser Betreuungspflegeteam ist beim Notruf sofort zur Stelle. Bei technischen Problemen (Heizung, Strom etc.) kommt unser Technischer Dienst auch ausserhalb der Bürozeiten
- Unsere **Rezeption** mit Gesichtern – die Damen an der Rezeption geben Auskünfte und Informationen jeglicher Art, helfen oder leiten Sie an die Zentrumsleitung weiter
- **Mahlzeiten** können in unserer Guggerbachstube eingenommen werden. Zudem besteht die Möglichkeit des Zimmer-/Wohnungsservices
- **Bistrobetrieb** im Guggerzyt von 9 – 19 Uhr
- **Coiffure-Salon täglich** von Montag bis Samstag offen
- **Fusspflege wöchentlich** im Haus
- **Fitness-Zentrum** täglich von 8 – 20 Uhr geöffnet
- Bei **höheren Geburtstagen** organisieren wir für die Bewohner eine Geburtstagsfeier. Ebenfalls wünschen die Bewohner in den Einzelzimmern (Pensionäre) am Geburtstag das Mittagessen
- **Tageszentrum** mit diversen Aktivitäten jeweils Dienstag und Mittwoch
- Wir organisieren **Veranstaltungen und Anlässe**. Beachten Sie das Monatsprogramm auf der Rückseite der Guggerbach-Zeitung oder am Infobildschirm im Guggerbach

Unter dem Aspekt der Beibehaltung der Selbständigkeit bieten wir allen Bewohnern, Gästen, Angehörigen etc. ein vielfältiges, öffentliches Programm an.

## 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:

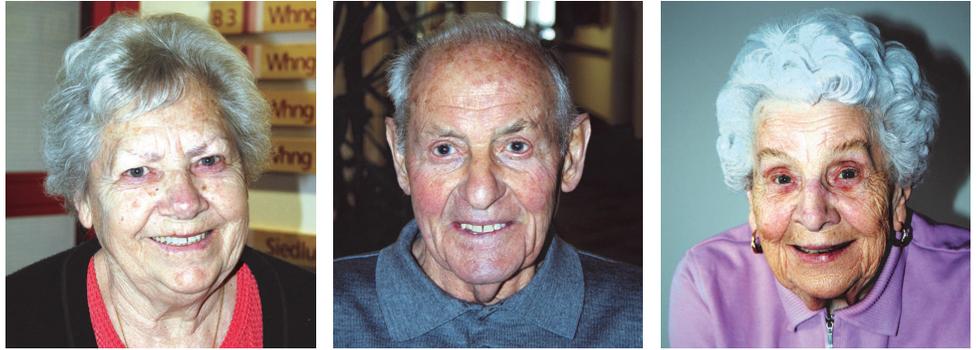
Mo - Fr 8 - 11.30 Uhr / 14 - 17.30 Uhr

Telefon 081 415 25 25

info@guggerbach.ch

www.guggerbach.ch

## Neueintritte: Herzlich willkommen



Wir begrüßen herzlich unsere neuen Bewohner: **Nina und Adolf Scherrer (links)** sowie **Margarete Stuhler**

## Märlinani Ursula Alber erzählt



Ursula Alber, auch als «Märli-nani» bekannt, erzählte im Mehrzwecksaal Davoser und Prättigauer Saga.

Die zahlreichen Zuhörer waren von den Erzählungen ebenso begeistert wie von der musikalischen Umrahmung der Beiträge durch Hitti Marugg am Didgeridoo.

## Stiftungsräte stellen sich vor



Anlässlich eines Abendcafés im Bistro Guggerzyt stellten sich die Guggerbach-Stiftungsräte vor.

Danach nutzten Bewohner und Gäste die Gelegenheit, Fragen zu stellen und persönliche Gespräche zu führen.

## Fiirabed-Hock mit dem Duo Etienne



Das Duo Etienne sorgte am Februar-Fiirabed-Hock für gute Laune und Stimmung. Die kleinen und grossen Gäste im Bistro Guggerzyt kamen beim breiten Repertoire in Sachen Musik voll auf ihre Kosten und amüsierten sich köstlich über die launigen Ansagen der Musiker.

## Rada Radojicic (41): «Mein Enkel macht mir Freude»

«Seit elf Jahren arbeite ich im Alterszentrum Guggerbach in der Küche. Ich mache das Mise en place, d.h. stelle die Zutaten bereit, rüste das Gemüse, mache das Salatbuffet und bereite die Desserts zu. Manchmal koche ich auch. Geschirr spülen und aufräumen gehören ebenfalls zu meinen Aufgaben. Jeden

### «Wir sind ein tolles Küchenteam»

Abend putze ich ausserdem den Boden. Es muss alles sauber und hygienisch sein, das gehört einfach dazu.

Das alles mache ich sehr gerne. Die Zusammenarbeit - wir sind vier Personen und ein Lehrling - ist sehr gut. Wir

sind ein tolles Team und helfen einander, wo wir können. Auch der Kontakt mit den Bewohnerinnen und Bewohnern macht mir grossen Spass.

Seit 22 Jahren wohne ich nun schon in Davos. Es gefällt mir sehr gut hier. Mein Mann arbeitet in einem Hotel. Wir haben zwei Töchter: Die eine absolviert eine Lehre im Spital Davos, die andere ist verheiratet.

Am 15. November letzten Jahres bin ich Grossmutter geworden - mit erst 41 Jahren! Aber ich freue mich sehr über unseren kleinen Enkel. Obwohl ich hundert Prozent arbeite, nehme ich mir soviel Zeit wie möglich, um ihn zu hüten. Das macht mir grosse Freude.»  
(md)



**Geschirr spülen gehört ebenfalls zu ihren Aufgaben: Rada Radojicic arbeitet seit elf Jahren in der Guggerbach-Küche.**

### Veranstaltungen im März

**Do, 5.3., 18.30 Uhr:** Musikschule «Dem Abendcafé, **19 Uhr:** Frühling entgegen» im Film: «Bergheuet in Monstein», Guggerzyt

**Fr, 6.3., 15 Uhr:** Diavortrag von Klaus Bergamin: «Davos mit seinen Bergen und Tälern», Mehrzwecksaal

**Do, 12.3., 18.30 Uhr:** Abendcafé mit Wein- und Käse-Degustation im Bistro Guggerzyt. Unkostenbeitrag: Fr. 20.— Gäste, Fr. 15.— Bewohner Wohnungen

**Fr, 13.3., 15 Uhr:** Kino-Nachmittag: Film «Die kleine Niederdorf-Oper» im Mehrzwecksaal

**Di, 17.3., 16 Uhr:** Theater: «En Urlaub in Südamerika», Schwank im Mehrzwecksaal

**Do, 19.3., 18.30 Uhr:** Abendcafé, **19 Uhr:**

Musikschule «Dem Frühling entgegen» im Bistro Guggerzyt

**Fr., 20.3., 15 Uhr:** Diavortrag von David Brandenberger: «Chile und Bolivien» im Mehrzwecksaal

**Fr, 20.3., ab 17 Uhr:** Fiirabed-Hock, Musik: Adriano Minelli im Bistro Guggerzyt

**Mi, 25.3., 14.30 Uhr:** Offenes Singen mit Maria Widmer im Mehrzwecksaal

**Do, 26.3., 18.30 Uhr:** Abendcafé, **19 Uhr:** Diaschau „Alpenflora, Davoser Gärten“ im Bistro Guggerzyt

**Fr, 27.3.:** Guggerbach-Wanderung mit Heidi Vonrüti: Höf-Alpenhof. Treffpunkt: 14 Uhr Bahnhof Davos Platz

### 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

**Dienstag, 3.3., 14.30 Uhr:** Thema: Erzählcafé

**11 Uhr:** Zeitung vorlesen, Gespräche  
**14.30 Uhr:** Thema: Farbensymbolik

**Mittwoch, 18.3., 10 Uhr:** «Rüschtetä»  
**14.30 Uhr:** Thema: Malen und Gestalten

**Mittwoch, 4.3., 10.30 Uhr:** Kochen  
**14.30 Uhr:** Thema: Bewegung und Koordination

**Dienstag, 10.3., 11 Uhr:** Zeitung vorlesen, Gespräche

**14.30 Uhr:** Thema: Monat März

**Mittwoch, 11.3., 10 Uhr:** «Rüschtetä»  
**14.30 Uhr:** Spielnachmittag

**Dienstag, 17.3., 11 Uhr:** Zeitung vorlesen, Gespräche

**14.30 Uhr:** Thema: Erzählcafé

**Mittwoch, 18.3., 10 Uhr:** «Rüschtetä»  
**14.30 Uhr:** Thema: Malen und Gestalten

**Dienstag, 24.3., 11 Uhr:** Zeitung vorlesen, Gespräche

**14.30 Uhr:** Thema: Geschichten erzählen, Rätseln, Spielen

**Mittwoch, 25.3., 10 Uhr:** «Rüschtetä»  
**14.30 Uhr:** Offenes Singen im Mehrzwecksaal

**Dienstag, 31.3., 11 Uhr:** Zeitung vorlesen, Gespräche

**14.30 Uhr:** Thema: Farben, Symbolik