



ALTERSZENTRUM
GUGGERBACH DAVOS

7/09

Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

In dieser Ausgabe:

| | |
|------------------------|---|
| Ernährungs-Tipps | 2 |
| Herzlich willkommen | 3 |
| Bilderausstellung | 3 |
| Feuchter Fiirabed-Hock | 3 |
| Helen Compagnoni | 4 |
| Veranstaltungen | 4 |



Frühlingsfest war Erfolg

Das Guggerbach-Frühlingsfest war ein voller Erfolg: Wetter, Stimmung, Unterhaltung und Verpflegung waren einmalig! Wir danken allen, die zum guten Gelingen dieses wunderschönen Tages beigetragen haben.

Aus der Umfrage wurden folgende Gewinner ermittelt: Christian Conrad, Klosters; Raphael Cipolla, Davos Platz; Ida Kindschi, Davos Dorf. Herzliche Gratulation! Sie haben ein Mittagessen für zwei Personen im Bistro Guggerzyt gewonnen.

Besonderes im Guggerbach:

Jazzkonzert: Freitag, 10. Juli, 14 – 17 Uhr mit «The Gambit Jazzmen»

Abendcafé: Donnerstag, 2. Juli, 19 Uhr: Film «Guggerbach-Frühlingsfest 09» von Bernhard Bernet.

Ausflug an den Walensee: Wir sind eingeladen vom TCS Sektion Davos-Prättigau. Mittwoch, 8. Juli, 10 Uhr. Anmeldung bis spätestens 3. Juli

Circus Nock: Wir sind eingeladen von der AMAG Davos. Donnerstag, 16. Juli, ca. 19 Uhr. Anmeldung bis 3. Juli

Jahresrechnung 2008 liegt bereit

Der Guggerbach-Jahresbericht des Stiftungsrats und der Zentrumsleitung sowie die Jahresrechnung 2008 können ab sofort am Empfang bezogen oder bestellt werden.

Neues im Guggerbach

Neues Kassensystem im Bistro und in der Guggerbachstube:

Ab Juli haben Sie die Möglichkeit, für sich selber oder für Ihre Angehörigen als Geschenk oder Gutschein einen Geldbetrag an der Kasse zu Gunsten der gewünschten Person zu hinterlegen. Die Konsumation kann bargeldlos abgebucht werden. Nutzen Sie diese neue Möglichkeit. Die Einzahlungen können beim Empfang und beim Servicepersonal getätigt werden. Bei Fragen wenden Sie sich an das Servicepersonal oder die Damen an der Rezeption.

Neue Fenster in den Aufenthaltsräumen:

Im Juli werden die Fenster in den Aufenthaltsräumen Haus A Etage 1 – 4, analog der vor zwei Jahren erneuerten Balkonverglasung, ersetzt. Die Fensterscheiben sind gegen Wärme und Kälte isoliert. Zusätzlich werden Sonnenstoren montiert.

Neue Bänke im Garten:

Vom Forstamt Davos haben wir schöne Rundholz-Gartenbänke herstellen lassen. Wir werden diese entlang dem Gartenweg aufstellen. Es besteht die Möglichkeit für die Übernahme einer «Bank-Patenschaft». Die Bank wird auf Wunsch mit dem Namen des Göttis versehen. Allfällige Interessen melden sich bitte bei Urs Tobler.

Ernährung im Alter

Eine gute Ernährung im Alter ist unverzichtbar zur Erhaltung von Gesundheit, Lebensqualität und Selbständigkeit.

Viele selbständig lebende ältere Menschen pflegen traditionellerweise eine gute Ernährung, denn sie sind noch nicht mit Fastfood aufgewachsen. Andererseits sind ältere Menschen anfällig für eine mangelhafte Ernährung: Wer alleine isst, ernährt sich eher ungenügend als jemand, der in Gesellschaft isst. Unser Küchenchef Roger Winkelmann geht auf Seite 2 auf die Ernährung im Guggerbach ein.

Liebe Leserin, Lieber Leser

Kostenexplosion im Gesundheitswesen – sind wirklich, wie von diversen Politikern zitiert, die «Alten» Schuld? Soll gar die ältere Generation höhere Krankenkassenprämien bezahlen? Wird nicht viel eher dort konsumiert, wo man die Kosten auf die Allgemeinheit überwälzen kann, wo sich niemand gezwungen fühlt, Preis und Leistung zu vergleichen?

Bei Klagen über die Leistungen für die Älteren vergisst man leicht, dass man auch einmal zu dieser Generation zählen wird und sich selber von den Leistungen ausschliesst. Es wird gerne übersehen, dass auch Ältere ihre Beiträge und Abgaben als Arbeitnehmer, Steuerzahler etc. geleistet haben. Übrigens: Altersheimkosten werden nicht von den Krankenkassen, sondern grösstenteils von den Bewohnern selber oder den Zusatzleistungen aus den Sozialversicherungen getragen.

Statt zu jammern und zu kritisieren wäre es vielleicht wichtiger, man würde über Anreizsysteme diskutieren.

Mögliches Fazit: Wir sind doch mit unseren Wünschen und den hohen Ansprüchen an das Gesundheitswesen und die ausgebaute Gesundheitsversorgung mitverantwortlich an der Kostenexplosion. Der heutige geforderte hohe medizinische Standard muss auch bezahlt werden.



Urs Tobler,
Zentrumsleiter



Roger Winkelmann *
ist Spital- und Heimkoch mit eidg. Fachausweis und hat 1996 die höhere Fachprüfung als Dipl. Betriebsleiter der Gemeinschaftsverpflegung SVG abgelegt.



Ernährung im Alter: Viel Flüssigkeit ist wichtig

Über gesunde Ernährung im Alter wird viel geschrieben. Mittlerweile wissen wir alle, dass es Vitamine, Ballaststoffe, wenig Fett und viel Bewegung braucht, um einigermaßen fit und gesund über die Runden zu kommen. Trotzdem hat unsere Gesellschaft Probleme mit der Überernährung und auch der Mangelernährung der älteren Menschen.

Von Roger Winkelmann *

Anhand eines Beispiels aus meiner Tätigkeit als Küchenchef möchte ich die Schwierigkeiten aufzeigen: Eine Bewohnerin wünscht sich eine Süssspeise zum Abendessen, genannt Wiener Apfeltorte. Einzelne Pfannkuchen werden mit Apfelmus bestrichen und aufgeschichtet. Sie werden aufgewärmt und danach in einzelne Tortenstücke geschnitten.

Aus ihrer Erinnerung erzählte mir die Frau, dies sei die Leibspeise ihres verstorbenen Mannes gewesen. Den meisten Bewohnern hat es geschmeckt, ausser eben dieser Dame. Es sei nicht dasselbe gewesen. Es habe ihr nicht geschmeckt. Sie war total enttäuscht. Im Gespräch suchten wir die Gründe für die Enttäuschung.

Umfeld: Jahrelang sitzen wir mit Partner und Kindern am selben Tisch und am selben Platz. Vielleicht erin-

nern Sie sich auch an den Moment um 12.30 Uhr in den Schweizer Küchen: «Radio Beromünster - Nachrichten», an das Maggi-Fläschli, an das Aromat? Das alles gehörte zu unserer kulinarischen Biographie rund um das Essen.

Mobilität: Der alte Mensch ist naturgemäss eingeschränkt in seinen Bewegungen. Das Lädli-Sterben verunmöglicht das Einkaufen in der Nähe in kleinen Haushaltsmengen. So wird es fast unmöglich, die Basis für eine gesunde Ernährung einzukaufen.

Zähne – Kauwerkzeug: Das Gemüse und Obst soll knackig sein, wegen der Vitamine, Ballaststoffe, des Aussehens usw. In der Guggerbachstube garen wir sämtliches Gemüse ohne Flüssigkeitszugabe im drucklosen Dampfgerät und auf Zeit.

Wir bieten jeden Tag ein Salatbuffet an, mit rohen Salaten wie auch mit Kompott. Die Problematik besteht darin, dass alle Salate klein geschnitten werden müssen, damit sie besser gekaut werden können. Dies kann wieder zu Vitaminverlust führen. Den Karottensalat bereiten wir mit Yoghurt-Natur, Orangensaft, Kaffeerahm, Salz und Pfeffer zu und können somit wenig Vitamine, Eiweiss zugeben.

Durstgefühl: Im Alter verliert man das Durstgefühl. Deshalb servieren wir mittags und abends eine Suppe. Am besten stellen Sie noch jeden Morgen ein bis zwei Liter Wasser auf den Tisch, das bis am Abend getrunken sein sollte.

Es gäbe noch viele Gründe aufzuzählen, wie zum Beispiel die Wahrnehmung der Farben auf dem Teller, die eigene Verfassung etc. Wir vom Service- und Küchenteam gehen auf die Wünsche unserer Bewohner und Gäste ein. Ab und zu stossen auch wir an unsere Grenzen, denn: «Allen Recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann!»

Tipps vom Küchenchef: Wie ernähre ich mich richtig?

- genug trinken, mindestens 1.5 Liter pro Tag
- reichlich Obst und Gemüse
- regelmässig Vollkornprodukte
- Mit Fetten sparsam umgehen, pflanzliche Fette bevorzugen, insbesondere Raps- und Olivenöl
- Massvoller Salz- und Zuckerkonsum
- Eiweiss- und Kalziumreiche Nahrungsmittel favorisieren

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

Wir begrüßen herzlich...



... unsere neuen Bewohner

Trudi Dolf, Nikolaus Müller und Rosina Schäfer (von links)

... unsere neue Lehrtochter:

Rahel Dermon

Eröffnung Bilderausstellung



Die Eröffnung der Bilderausstellung von Helga Matrisotto-Handvest wurde von den Geigenspielern der Musikschule umrahmt. Die Künstlerin beschäftigt sich seit 20 Jahren mit der Malerei und versteht es, immer wieder mit neuen Techniken zu verblüffen. Die Ausstellung dauert bis Ende November und ist täglich geöffnet.

Fiirabed-Hock mit Musikgesellschaft



Trotz strömendem Regen liessen es sich die Musiker der Musikgesellschaft Davos nicht nehmen, den Guggerbach-Bewohnern und vielen Fiirabed-Hock-Gästen im Bistro ein tolles «Ständli» vorzutragen. Die Bewohner im Trockenen, die Musik im feuchten Zelt - trotzdem hatten alle ihre helle Freude!

Konzert des Landwasserchors



Der Landwasserchor mit über 50 Sängerinnen und Sängern begeisterte mit wunderbarem Gesang unter der Leitung von Jürg Wasescha.

Helen Compagnoni: «Fasnacht ist schönste Zeit im Jahr»

«Seit bald elf Jahren arbeite ich im Guggerbach im Service. Die Arbeit mit älteren Menschen gefällt mir:

**«In Davos
fühle ich mich
wie ein Feriengast»**

Jeder einzelne hat seine Lebensgeschichte und seine Gewohnheiten. Das fängt schon beim Frühstück an: Ich weiss von jeder Bewohnerin, was sie mag - wieviel Butter sie wünscht oder ob sie das Brot mit oder ohne Rinde möchte und kann sie entsprechend bedienen. Ich arbeite sehr gerne hier. Wir haben eine tolle Chefin, sie hat Geduld und behandelt alle gleich. Manchmal habe

ich auch am Wochenende Dienst, das gefällt mir.

Wenn ich nicht serviere, geniesse ich meine freie Zeit zu Hause. Ich wohne im Dischma-Tal, dort, wo sich Füchse und Hasen gute Nacht sagen. Ich geniesse die gute Luft und die schöne Umgebung. Wenn ich wandern gehe, komme ich mir vor wie ein Feriengast. Im Winter füttere ich jeweils Hirsche mit altem Brot vom Guggerbach.

Jedes Jahr reise ich mit meinem Mann eine Woche lang in meine Heimat nach Basel. Dort geniessen wir die Fasnacht. Wir besuchen die Schnitzelbänke, das Guggenkonzept und die Kinderfasnacht und erfreuen uns am Cortège (Umzug) und den Röppli (Konfetti). Basler



**Kennt die Vorlieben der Guggerbach-BewohnerInnen:
Helen Compagnoni (59) arbeitet seit elf Jahren im Service.**

Fasnacht - das sind für mich die drei schönsten Tage im Jahr. Es wäre schlimm, wenn ich sie verpassen würde. In Basel besuche ich jeweils auch meine Enkelin. Ich habe zwei Kinder aus erster Ehe.

Nach Abschluss der Verkäuferinnen-Lehre arbeitete ich im Café meiner Eltern und in einem Hotel. Durch ein Inserat in der Glückspost bin ich nach Davos gekommen.»
(md)

Veranstaltungen im Juli

Do, 2.7., 18.30 Uhr:
Abendcafé, **19 Uhr:** Film «Guggerbach-Frühlingsfest 2009» von Bernhard Bernet, Bistro Guggerzyt

Fr, 3.7., 15 Uhr: Kino-Nachmittag, Film «Sabrina», im Mehrzwecksaal

Mi, 8.7., 9.30 Uhr: TCS-Ausflug an den Walensee (Abfahrt 10 Uhr), Anmeldung bis 3.7.

Do, 9.7., 18.30 Uhr:
Abendcafé, **19 Uhr:** Film «Die schönsten Nationalparks der Welt: Europa & Afrika», Bistro Guggerzyt

Fr, 10.7., 14 - 17 Uhr:
«Davos Sounds Good 2009», Jazz-Konzert mit «The Gambit Jazzmen» im Bistro Guggerzyt/ Gartenwirtschaft

Do, 16.7., 19.30 Uhr:
Besuch im Zirkus Nock, Anmeldung bis 3.7.

Fr, 17.7., ab 17 Uhr: Fiirabad-Hock, Musik: Guggerbächler, Guggerzyt

Do, 23.7., 18.30 Uhr:
Abendcafé, **19 Uhr:** Film «Die schönsten Nationalparks der Welt: Asien & Australien», Guggerzyt

Fr, 24.7.: Guggerbach-Wanderung mit Heidi Vonrüti: Wandern im Sertig. Treffpunkt/ Abfahrt: Bahnhof Platz 14.00 Uhr mit VBD Linie 8

Do, 30.7., 18.30 Uhr:
Abendcafé, **19 Uhr:** Film «Die Ägäis - Der Mythos Atlantis», Guggerzyt

Fr., 31.7., 15 Uhr: Kino-Nachmittag, Film «Versunkene Kulturen: Griechenland und Rom», im Mehrzwecksaal

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

Mittwoch, 1.7., 10 Uhr: «Rüschtetä»
14.30 Uhr:
Thema: Bewegung und Koordination

Dienstag, 7.7., 11 Uhr: Zeitung vorlesen, Gespräche
14.30 Uhr:
Thema: Schnecken

Mittwoch, 8.7., 10 Uhr: Ausflug TCS

Dienstag, 14.7., 11 Uhr: Zeitung vorlesen, Gespräche
14.30 Uhr:
Thema: Sonne

Mittwoch, 15.7., 10 Uhr: «Rüschtetä»
14.30 Uhr:
Spielen, Bewegung und Koordination

Dienstag, 21.7., 11 Uhr: Zeitung vorlesen, Gespräche
14.30 Uhr:
Thema: Düfte

Mittwoch, 22.7., 10 Uhr: «Rüschtetä»
14.30 Uhr:
Singen, Geschichten

Dienstag, 28.7., 11 Uhr: Zeitung vorlesen, Gespräche
14.30 Uhr:
Erzählcafé: Sonntage

Mittwoch, 29.7., 10 Uhr: «Rüschtetä»
14.30 Uhr:
«Juli-Rückblick»