



ALTERSZENTRUM
GUGGERBACH DAVOS

9/2010

Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

In dieser Ausgabe:

Wirkung des Wetters	2
Herzlich willkommen	3
Bergsänger in concert	3
Gertrud Yager feierte	3
Porträt Lina Meierhans	4
Veranstaltungen	4

Bewegungsaktivitäten



Bewegung bringt Freude und Abwechslung in den Alltag und schafft Gelegenheit für bereichernde Kontakte.

Und das ist wichtig: Gemäss Studien ist Einsamkeit etwa so schädlich wie Rauchen und Fettleibigkeit. Im Guggerbach verfügen wir über einen gut eingerichteten Fitnessraum mit entsprechender Betreuung. Kraft- und Koordinationstraining ist Gesundheitsförderung und Prävention pur und hat das Potential, äusserst wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich zu sein. Das Angebot im Guggerbach - eine Massnahme, die den BewohnerInnen und Gästen ein hohes Mass an Selbstbestimmung ermöglicht und das Wohlbefinden fördert sowie die Lebensqualität erhöht. Infos: www.guggerbach.ch oder an der Rezeption. Im geplanten Erweiterungsbau nimmt der Bewegungs- und Fitnessraum eine wichtige Stellung ein und wird an einem schönen, hellen Ort platziert.

Betten-Engpass

Unsere Wartelisten sind lang! Die Aufnahme erfolgt nach klaren Kriterien, im Speziellen dem Anmeldedatum. Die nötige Zimmer-Erweiterung soll und muss in den nächsten zwei Jahren realisiert werden. Auch bezüglich der Altersentwicklung sind wir in Davos unter Zugzwang: Gemäss Statistik und kantonaler Hochrechnung fehlen in der Planungsregion Davos ansonsten im Jahr 2015 über 30 Betten.

Pflegefinanzierung 2011

• Keine zusätzliche Belastung der Krankenkassen durch altersbedingte Pflegeleistungen

• Verbesserung der wirtschaftlichen Situation pflegebedürftiger Personen

Die Alters- und Pflegeheime haben Anspruch auf Beiträge der Krankenpflegeversicherung, auf die Kostenbeteiligung der Bewohner und die Restfinanzierung durch die öffentliche Hand. Die Regierung legt die Restfinanzierung sowie die maximale Kostenbeteiligung der Bewohner (Pensions-, Betreuungs-, Erneuerungs- und Pflegekosten) fest. Für die Pflegeleistungen kann den Bewohnern nur noch die maximale Kostenbeteiligung von Fr. 21.60 in Rechnung gestellt werden.

«Pflegebedürftige Bewohner werden zulasten der Wohnsitzgemeinden entlastet»

Die Restfinanzierung, die nicht durch die Beiträge der Krankenpflegeversicherung (max. Fr. 108.00) und der Heimbewohner gedeckt ist, erfolgt neu durch den Kanton und die Wohnsitz-Gemeinde (vor dem Heimeintritt). Grundsätzlich werden die pflegebedürftigen Bewohner zulasten der Wohnsitzgemeinden entlastet. Weitere Infos folgen im November.

Höhepunkte - bitte vormerken

Fr, 3. September, 15 Uhr:
Film: «Bergheuet in Monstein»

Mi, 15. September, 15 Uhr:
Senioren-Theater St. Gallen spielt im Evangelischen Kirchgemeindehaus

Do, 16. September, 19 Uhr: Musikschul-Konzert «Fröhlicher Feierabend»

Do, 30. September, 18.30 Uhr:
Abendcafé mit den Guggerbächlern

Liebe Leserin, lieber Leser

Alterswahnsinn beginnt im Kopf
Hochaltrigkeit — eine Herausforderung für unsere Gesellschaft und Tatsache unserer Zeit. Darum ist es unsinnig, die Jungen gegen die Alten auszuspielen. Unsere Bewohner im Alterszentrum ernähren sich nicht nur von Suppen, hören Ländlermusik und sitzen herum. Sie sind, wie wir alle, mit der Welt verbunden. Alter bedeutet keine Absage an das Moderne. Vielleicht braucht man etwas mehr Zeit, aber die Interessen bleiben die Gleichen.

Der Anteil der Personen über 65 Jahre an der Gesamtbevölkerung wird sich gemäss mittlerem Szenario bis 2060 von 17 auf 28 Prozent (oder von 1.3 auf 2.5 Mio) erhöhen. Was dies für die Finanzierung der in Zukunft stark steigenden Pflegekosten bedeutet, bleibt offen. Bezüglich Zimmererweiterungsbau stehen wir unter «Zeitdruck».

Jene Gebrechlichkeiten, welche die Alterung der Gesellschaft mit sich bringt, haben keinen Platz im modernen Bild der Gesellschaft. Die «Aha-Erlebnisse» infolge der neuen Gesetzgebung der Pflegefinanzierung 2011 würden die Politiker weniger überraschen, wenn sie die demografischen Veränderungen ernst nähmen. Die Zahl der über 80-Jährigen wird bis 2050 noch stärker wachsen — kommen doch die geburtenstarken Jahrgänge der 1960er-Jahre «erst» zwischen 2025 und 2035 ins Rentenalter.

Fazit: Die Alterung der Bevölkerung ist eine Herausforderung der kommenden Jahre. Hochbetagte Menschen finden sich immer stärker in einer Gesellschaft wieder, welche durch immer Jüngere bestimmt wird. Welcher Generation man auch immer angehört — mit dem Alter, dem Älterwerden und der Demografie sind früher oder später die meisten von uns konfrontiert.

Urs Tobler, Zentrumsleiter



«Das schöne Wetter hilft zu allem» (Johann Wolfgang von Goethe)

Fast jeder Mensch glaubt, dass seine «Tagesform», seine Gesundheit und sein Wohlbefinden irgendwie vom Wetter beeinflusst wird. Gemäss Fachleuten gibt es tatsächlich Zusammenhänge. Umfragen haben ergeben, dass sich über die Hälfte der deutschen Bevölkerung als wetterfühlig bezeichnet.

Karl Heinz Hack, Meteorologe spezialisiert im Bereich Flugwetter, war während 15 Jahren Leiter des Schweizerischen Flugwetterdienstes und hat diverse Publikationen herausgegeben. Sein Buch «Meteorologie für Piloten» hat es auf neun Auflagen gebracht und erschien 1977 als Lehrmittel der damaligen Schweizerischen Luftverkehrsschule SLS. Karl Heinz Hack, dessen Mutter bei uns im Guggerbach wohnt, hat den Wettereinfluss im folgenden Artikel für uns kurz zusammengefasst:

«Der Einfluss des Wetters auf den Menschen

Das Klima beeinflusst die Wesensart der Menschen, ihre Lebenserwartung und ihre geistige Aktivität. Die kurzfristigen

Wetterabläufe wirken sich auf unser körperliches, seelisches und geistiges Befinden aus. Es gibt keine natürliche Wetterlage, die gesundheitsschädigend ist. Das Wetter kann beim Menschen nur bereits vorhandene Beschwerden verstärken (Wetterempfindlichkeit). Schlafstörungen, Gereiztheit und

reduzierte Leistungsfähigkeit stellen verbreitete Formen der Wetterfühlbarkeit dar. Im nachfolgenden Schema wird ein im Westwindgürtel der gemässigten Breiten oft erlebter Wetterablauf mit seinen Befindensstörungen (Biotropie) beschrieben.»

Karl Heinz Hack

Die sechs Wetterphasen und ihre Wirkung (Grafik)

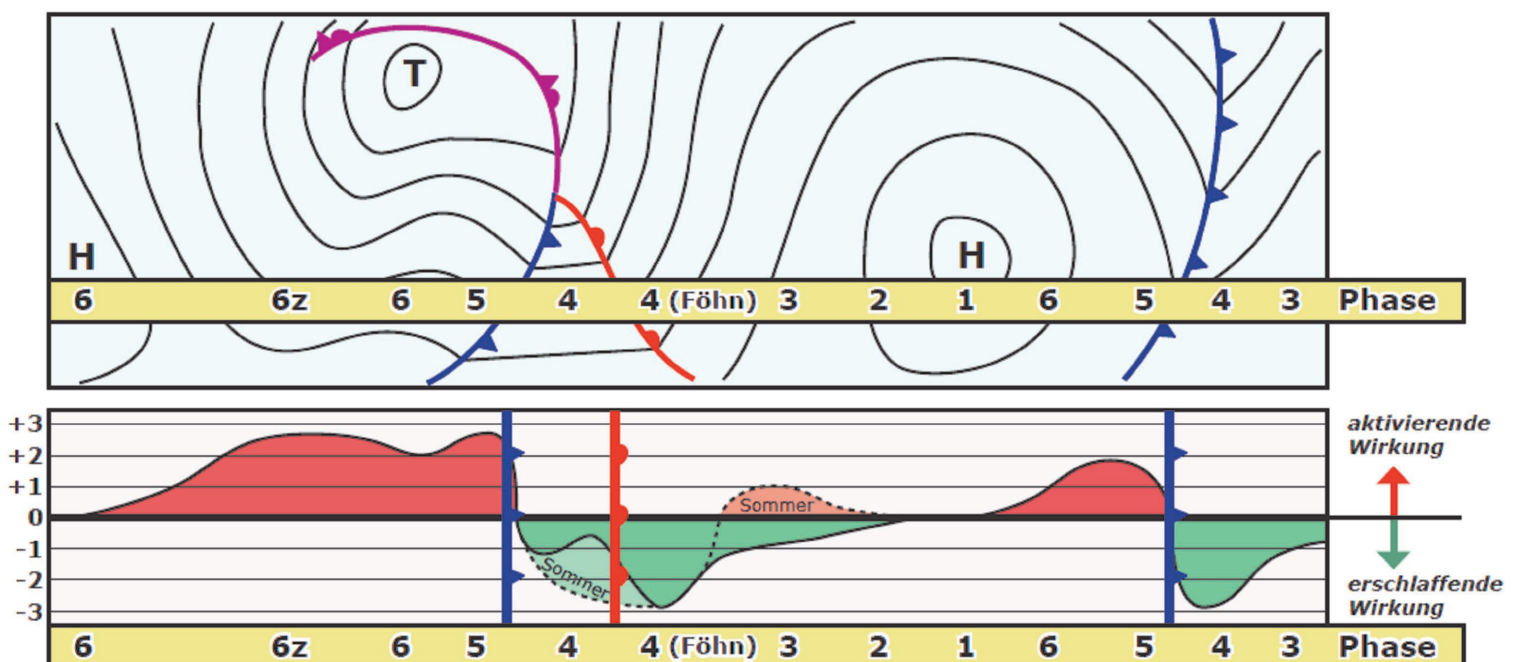
Phase 1 und 2 - Hochdrucklage: Im Winter oft Inversionen mit Nebel und geringe Durchlüftung in den Tälern, daher Atembeschwerden, Katarrhe, Rheuma; sonst wenig belastend. In sommerlichen Flachdrucklagen drückende Schwüle.

Phase 3 - Hochdruck-Westseite, im Sommer oft Flachdruck: Noch schönes Wetter. Oberhalb 6000 bis 8000 m Aufgleiten feuchterer Warmluft mit ersten Befindensstörungen («Vorfühligkeit»), Abnahme geistiger Aktivität.

Phase 3 Föhn und 4 - aufkommender Wetterumschlag: Wolkenaufzug. Zunahme der Depressionen, Schwindelanfälle. Mit Einsatz der Vorfrontniederschläge (Phase 4) vermehrte Infarkte, Maximum der Unfälle, Leistungstief.

Phase 5 und 6z - vollzogener Wetterumschlag: Im Kaltfrontbereich und im wetteraktiven Trogbereich (Phase 6z) vermehrt krampfartige Schmerzen, Koliken, erhöhter Blutdruck, Epilepsien; gesteigerte Risikofreudigkeit erhöht die Unfallgefahr.

Phase 6 - Übergang zu Hochdruckwetter: Wetterberuhigung mit Abnahme der Befindensstörungen, bessere Reaktionen, anregender atmosphärischer Zustand.



Öffentliche Dienstleistungen

Bistro «Guggerzyt»: Jeden Tag offen von 8 bis 19 Uhr, bedient von 9 bis 17.30 Uhr, am Donnerstag «Abend-Café» bis 21 Uhr. Jeden 3. Freitag im Monat um 16.30 Uhr: «Fiirabed-Hock» mit Unterhaltung.

Angebot: Mittagessen: Tägliche Auswahl zwischen zwei Tagesmenüs und einem zusätzlichen «Bistro-Menü». Werktage: Fr. 14.-, Sonntage: Fr. 18.- inkl. Salat/Suppe/Dessert.

Znüni, diverse Kaffees, Kuchen, Patisserie und Getränke. Gerne organisieren wir Familienessen und private Feste.

Fitnesszentrum «Fit im Guggerbach»: Öffnungszeiten täglich von 8 bis 20 Uhr. Jahres- und Halbjahresabos inkl. Gymnastikangebot «Fit im Guggerbach» jeden Do-Nachmittag. Weitere Infos erhalten Sie am Empfang.

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 Rollstühlen, Rollatoren, Notruf-Geräten etc.
- Organisation Umzug 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:
 Ida und Romano
 Leoni

... unsere neue
Mitarbeiterin:
 Karin Kessler (rechts)

Konzert der Bergsänger



Die Marienberger Bergsänger begeisterten die Bewohner und zahlreiche erschienenen Gäste mit ihren schönen Liedern. Während der musikalischen Beiträge wurden jeweils Dias gezeigt. Herzlichen Dank für die tolle Unterhaltung!

Gertrud Yager feierte Geburtstag



Am 14. August feierte Gertrud Yager den 90. Geburtstag. Sie genoss ihren Geburtstags-Apéro und freute sich im Kreise ihrer vielen Verwandten und Freunde über alle Gratulationen.

Abendcafé mit Lesung und Quiz



Das Abendcafé, welches jeden Donnerstag stattfindet, hat sich mit den verschiedenen Aktivitäten wie Musik, Lesungen, Filme, Diaschau, Quiz und Lotto bestens etabliert. Bild: Fröhliche Bewohnerinnen nach dem Lese-/Quizabend im August. Auch Gäste sind am Abendcafé herzlich willkommen.

Lina Meierhans (55) : «Ich geniesse das Familienleben»

«Seit drei Jahren arbeite ich im Guggerbach in der Pflege. Respekt, Geduld und einfühlsame Wahrnehmung sind wichtig. Ich fühle mich sehr wohl hier: Das Team ist gut, und es herrscht eine angenehme Atmosphäre. Von den Bewohnerinnen und Bewoh-

«Ich hatte eine schöne Jugend - das prägt»

nern kriege ich viel zurück, sie erzählen spannende Geschichten und sind dankbar. Nach der Arbeit gehe ich jeweils zufrieden nach Hause. Früher war ich im Gastgewerbe tätig, das ist natürlich etwas ganz anderes.

Aufgewachsen bin ich im Appenzell auf einem Bauernhof, zusammen mit vier Geschwistern. Ich hatte eine schöne Jugend, das prägt fürs ganze Leben. Das Familienleben ist mir wichtig. Vor zwei Monaten bin ich Grossmutter geworden. Ich freue mich darauf, das Mädchen zu hüten. Ein Enkelkind gibt frischen Wind in die Familie.

In meiner Freizeit bin ich häufig in der Natur draussen unterwegs. Ich habe einen vierjährigen Husky - er braucht viel Bewegung. Im Sommer drehen wir zusammen Runden um den See oder spazieren nach Frauenkirch. Und im Winter bin ich auf Schneeschuhen mit dem



Arbeitet gerne in der Pflege: Lina Meierhans (Mitte).

Hund unterwegs. Ausserdem koche und backe ich gerne: Ich probiere häufig neue Rezepte aus und kreierte spezielle Menüs. Hin und wieder lese ich auch gerne ein span-

nendes Buch.

Es ist wichtig, dass man eine gute Balance zwischen Arbeit und Freizeit findet.»

(md)

Veranstaltungen im September

Mi, 1.9.:

«Senioren Hengert» auf dem Rinerhorn

Do, 2.9., 18.30 Uhr:

Abendcafé, **ab 19 Uhr:** Dia-Schau «Jahreszeiten in Davos», im Bistro Guggerzyt

Fr, 3.9., 15 Uhr:

Kino-Nachmittag: «Bergheuet in Monstein», Film von Martin Wilhelm, im Mehrzwecksaal

Do, 9.9., 18.30 Uhr:

Abendcafé, **ab 19 Uhr:** Film von Bernhard Bernet «Rückblick Guggerbach 3. Teil», im Bistro Guggerzyt

Fr, 10.9., 14 Uhr:

Spaziergang auf der Hohen Promenade. Zubringer bis Promenade mit Bus. Treffpunkt/Abfahrt beim Eingang

Mi, 15.9., 15 Uhr:

Senioren-Theater St. Gallen spielt «Zuefäll git's», im Evangelischen Kirchgemeindehaus

Do, 16.9., 19 Uhr:

Musikschule Konzert «Fröhlicher Feierabend», anschliessend Abendcafé im Bistro Guggerzyt

Fr, 17.9., 16.30 Uhr:

Fiirabed-Hock im Bistro Guggerzyt

Mi, 22.9., 15 Uhr:

Singen mit Jürg Wasescha, im Mehrzwecksaal

Do, 23.9., 18.30 Uhr:

Abendcafé, **ab 19 Uhr:** Elsi Berry liest lustige Geschichten vor, im Bistro Guggerzyt

Fr, 24.9.:

Guggerbach-Wanderung mit Severin Schellenberg: Über die Höf zum Alpenhof. Treffpunkt: 14.00 Uhr beim Bahnhof Platz

Do, 30.9., 18.30 Uhr:

Abendcafé, **ab 19 Uhr:** Musikalische Unterhaltung mit den Guggerbächlern

Wochenprogramm

Montag, 10 Uhr:

Kath. Gottesdienst

Montag, 15 Uhr:

Besuchsnachmittag Frauenverein oder Bündnerinnen

Montag, 17 - 19 Uhr:

Einführung und Betreuung im Fitnesszentrum

Dienstag, 16.45 Uhr:

Turnen

Mittwoch, jeden 2., 10 Uhr:

Evang. Gottesdienst

Mittwoch, 15.30 Uhr:

Guggerbach-Hausmusik spielt auf

Donnerstag, 9.15 Uhr:

Atemtherapie mit Frau Myriam Perrelet

Donnerstag, 14 - 15.30 Uhr:

«Fit im Guggerbach», Bewegungs- und Gymnastikprogramm, im Fitnessraum

Donnerstag, 18.30 Uhr:

Abend-Café im Bistro Guggerzyt

Aktivierung / Beschäftigung

Mo - Fr von 14.30 - 17 Uhr

Montag, 15 Uhr:

Frauenverein Dorf / Bündnerinnen: Gemütlicher Nachmittag

Dienstag, 14.30 Uhr:

Erzählcafé: Zeitung vorlesen, Geschichten, Wahrheiten, Erinnerungen, Diskussionen

Mittwoch, 14.30 Uhr:

Aktiver Umgang mit Farben, Formen und diversen Materialien: Malen, Backen, Gestalten

Donnerstag, 14.30 Uhr:

Bewegungs-, Koordinations- und Gedächtnisspiele: Sitztanz, Übungen, Rätsel, Spazieren

Freitag, 14.30 Uhr:

Bunter Nachmittag: Spiele, Filme, Vorträge, Singen etc.