



ALTERSZENTRUM
GUGGERBACH DAVOS

9/2011

Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

In dieser Ausgabe:

Diabetes-Infos	2
Guggerbach-Sprachkurse	2
Herzlich willkommen	3
Pensionierung G. Berni	3
Porträt Olga Flater	4
Veranstaltungen	4

Gutes Zeugnis für den Guggerbach



Ein Prosit auf den Guggerbach: Glückliche Bewohner stossen auf das gute Rating an.

Das Alterszentrum Guggerbach steht auf gesunden Beinen. Die sehr gute Basis bezüglich der Finanzierung, Führung, betrieblichen Abläufe, Qualität und Kundenorientierung wurde durch externe Prüfungsstellen der GKB und der SQS attestiert.

Die im August stattgefundenen Überprüfungen der ISO-Qualitätsnormen durch die Vereinigung für Qualitäts- und Management-System (SQS) haben ergeben, dass unsere Abläufe den hohen Qualitätsanforderungen entsprechen. Wir haben keine Schwachstellen, und kleinere Anpassungen und weitere Empfehlungen im Sinne einer Verbesserung werden wir umsetzen. ISO 9001:2008 ist eine internationale Norm, welche Mindeststandards vorgibt, nach denen die Abläufe in einem Unternehmen zu gestalten sind, um sicherzustellen, dass die Kunden die erwartete Qualität erhalten. Die Überprüfung der Graubündner Kan-

tonalbank hat ergeben, dass wir in der Bewertungsskala von 1 bis 10 (Rating) in die ausgezeichnete Stufe 3 - «sehr gutes Unternehmen, gehört im nationalen Kontext in die Gruppe der Spitzenunternehmen» - eingestuft wurden.

Wie kommt das Rating zustande? Folgende Faktoren werden bewertet: finanzielle Faktoren wie Rentabilität, Liquidität, Finanzierung/Risiko; nichtfinanzielle sowie kundenindividuelle Faktoren wie Wissen/Erfahrung, Management, Kundenorientierung, Führungsinstrumente.

Calamares – wie gehts weiter?

Die Einsprache gegen die von der Gemeinde Davos erteilte Baubewilligung wird definitiv an das Verwaltungsgericht weitergezogen. Dies ist ein Verliererspiel - keiner wird gewinnen. Die Zeche wird die zukünftige wartende Bevölkerung «bezahlen». Das Alterszentrum Guggerbach mit 57 Einzelzimmern, drei Übergangszimmern und 50 Wohnungen ist voll besetzt und pro Jahr können durchschnittlich 12 neue Bewohner aufgenommen werden. Infolge der grösseren Verzögerung werden wir die Sanierungen und Malrenovationen vorziehen und im bestehenden Haus den Umbau Badezimmer «Wohlfühlbad», Raum Tagesstruktur «Demenz», Abwaschküche und Kaffeebuffet realisieren.

Höhepunkte im September

- 1.9., 19 Uhr: Konzert Musikschule, anschliessend Abendcafé
- 2.9., 15 Uhr: Diavortrag «Eine Trekkingtour im Annapurna, 2. Teil»
- 9.9., 14 Uhr: Spaziergang Grüenbödeli
- 13.9., 19 Uhr: Landwasserchor
- 23.9., 14 Uhr: Spaziergang Dürrboden

Liebe Leserin, lieber Leser

Glückliche Schweizer, glückliche Davoser - im Guggerbach sind wir es! Mehr als 70 % der Schweizer bezeichnen sich als glücklich, die Dänen sind mit 96 % die Glücklichen! Wie steht es mit den Davoser/innen? Wir haben es wunderschön, und doch «schaffen» wir es, vieles ins Negative zu drehen. Von schlechter Politik, Misswirtschaft in öffentlichen Institutionen usw. ist die Rede. Es wird plakativ, nicht immer objektiv und ohne zu recherchieren diskutiert und herumgestochert. Mit grossem Erstaunen musste ich von «Fehlentscheidungen» im Guggerbach lesen, sogar, dass öffentliche Unternehmen wie das Guggerbach in der Privatwirtschaft «Pleite» gehen würden. Das Alterszentrum Guggerbach ist eine eigenständige Stiftung und wird nach privat-betriebswirtschaftlichen Kriterien (Bank-Rating, ISO-Zertifizierung, Betriebsbewilligung Kanton) geführt. Unsere Zahlen können sich sehen lassen. Von Fehlentscheidungen betreffend Erweiterung inkl. Finanzierung kann keine Rede sein - es waren korrekte Entscheidungen auf den gesetzlichen Grundlagen. Die hängige Einsprache ist ein anderes Thema, das ich nicht kommentieren kann.

Eine positive Grundhaltung ist in schwierigen Zeiten, aber auch im Zusammenhang mit der positiven Altersarbeit, essentiell wichtig. Im Guggerbach denken und handeln wir positiv. Deshalb sind unsere Bewohner und Gäste glücklich. Dies hat die Zufriedenheitsumfrage 2011 deutlich gezeigt.

Fazit: Meinungsbildung betreiben ohne sich zu orientieren und diese Meinung als wahr bezeichnen, ist nicht der richtige Weg. Bitte, liebe Interessierte und Politiker oder jene, die es werden wollen, Sie können sich gerne ein objektives Bild über unser Haus machen. Ich empfangen alle herzlich, die mehr über den Guggerbach und die Erweiterung wissen wollen.

Urs Tobler, Zentrumsleiter

Diabetes mellitus - die neue Volkskrankheit

Von der Zuckerkrankheit (Diabetes) sind etwa 3,5 % der Bevölkerung betroffen. Sie ist somit eine der häufigsten Erkrankungen der westlichen Bevölkerung.

Da Diabetes eine chronische Erkrankung ist, die bis heute nur behandelbar jedoch nicht heilbar ist, erfordert sie eine Anpassung des Lebensstils. Ein erhöhter Blutzuckerspiegel führt zu den typischen Diabetessymptomen und langfristig zu Folgeerkrankungen und sollte daher unbedingt behandelt werden.

Diabetes mellitus, umgangssprachlich Zuckerkrankheit genannt, ist eine chronische Stoffwechselerkrankung. Es werden zwei Typen unterschieden (siehe unten). Charakteristische Merkmale sind die Erhöhung des Blutzuckergehaltes (Hyper-

glykämie) und die Ausscheidung von Harnzucker (Glucosurie). Bei Nicht-Diabetikern sorgt das körpereigene Hormon Insulin dafür, dass der aus der Nahrung gewonnene Zucker (Glucose) in die Körperzellen gelangt und dort in lebensnotwendige Energie umgewandelt wird. Der Blutzuckerspiegel liegt im Normalfall zwischen 4,4 und 6,6 mmol/l, nach dem Essen bis zu 7,7 mmol/l.

«Die Zahl der Zuckerkranken nimmt in rasantem Tempo zu»

Bei Diabetikern hingegen bleibt der Blutzuckerspiegel infolge Insulinmangels erhöht. Die Zellen leiden an einer Unterversorgung in Folge von einem Zucker-



stau im Blut, wodurch dem Körper nicht ausreichend Energie zugeführt werden kann. Der Betroffene fühlt sich müde und hungrig.

Der überschüssige Zucker wird mit dem Harn ausgeschieden. Daher stammt auch die Bezeichnung Diabetes mellitus, was soviel bedeutet wie «der honigsüsse Durchfluss».

Diabetes mellitus Typ I

Produziert die Bauchspeicheldrüse überhaupt kein Insulin, spricht man von Diabetes mellitus Typ I. Diese Diabetesform wird durch eine Fehlsteuerung des Immunsystems (Autoimmunerkrankung) verursacht. Die Insulin produzierenden Betazellen der Bauchspeicheldrüse werden durch körpereigene Abwehrstoffe des Immunsystems zerstört. Der Körper ist somit nicht mehr in der Lage, das von den Zellen dringend benötigte Insulin zu produzieren, wobei ein absoluter Insulinmangel besteht. Die Therapie erfolgt über die Insulinbehandlung und stellt eine wichtige lebensnotwendige Hormonersatztherapie dar, welche lebenslang durchgeführt werden muss. Dieser Diabetes tritt meistens plötzlich und häufig schon bei Kindern und Jugendlichen auf. Er wurde deshalb früher auch «Jugenddiabetes» genannt. Das Insulin muss umgehend und vollständig durch Injektionen zugeführt werden. Diabetes mellitus Typ I entsteht, wenn das Immunsystem (Abwehrsystem) des Körpers beginnt, die Insulin produzierenden Zellen in der Bauchspeicheldrüse zu zerstören. Dieser Defekt des Immunsystems wird auch Autoimmunität genannt.

Symptome bei Diabetes Typ I:

- Häufiger Harndrang
- Starker Durst
- Leistungsabfall, Schwächegefühl
- Gewichtsverlust

Diabetes mellitus Typ II

Diabetes mellitus Typ II wurde früher auch als «Altersdiabetes» bezeichnet, da er häufig im mittleren bis späten Alter auftritt. Immer häufiger sind aber auch Jugendliche und junge Erwachsene betroffen. Beim Diabetes mellitus Typ II produziert die Bauchspeicheldrüse zu Beginn noch Insulin, jedoch zu wenig und zum falschen Zeitpunkt, wobei eine Insulintherapie nicht unbedingt nötig ist. Häufig sind die Körperzellen gegenüber dem Insulin resistent, so dass wenig Zucker von der Zelle aufgenommen werden kann und somit den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Diese Form des Diabetes verläuft schleichend und bleibt häufig über Jahre hinweg unerkannt. Risikofaktoren sind Übergewicht, fettreiche Ernährung, Bewegungsmangel und erbliche Belastung. Es wird zunächst versucht, durch gezielte Ernährung, insbesondere durch fettreduzierte Ernährung und Bewegung, den erhöhten Blutzuckerspiegel zu senken. Gelingt dies nicht, wird die zusätzliche Einnahme von Tabletten notwendig, welche die Insulinausschüttung anregen. Später muss evtl. Insulin von «ausen» zugeführt werden.

Symptome bei Diabetes Typ II:

- Häufiges Durstgefühl
- Nächtlicher Harndrang
- Müdigkeit, Kopfschmerzen
- Übelkeit, Muskelkrämpfe
- Juckreiz
- Erhöhte Infektanfälligkeit (z.B. Haut)

Aktuelle Bildungsangebote im Guggerbach

Französisch-Kurse:

Frau Isabelle Haller, Talstrasse 42 B, 7270 Davos Platz (Tel. 081 413 33 67 / 079 365 52 13) erteilt eine neue Staffel Kurse «Französisch mit Vorkenntnissen» (Konversation). Kursdaten: Jeweils am Dienstag, ab 30. August 2011, 9.30 – 10.30 Uhr oder am Freitag, ab 2. September 2011, 15 – 16 Uhr.

Englisch-Kurse:

Herr Mark Voskamp, Hauptstrasse 50, 7477 Filisur (Tel. 081 404 10 30 / 076 408 13 42) erteilt den Englisch-Kurs «Englisch für Anfänger». Der Kurs findet jeweils am Dienstag ab 30. August 2011 um 16.30 Uhr statt. Weitere Kurse auf Anfrage oder ab Oktober 2011.

Die Kosten betragen 80 Franken pro Kurs (10 Lektionen). Die Kurse finden alle im Sitzungszimmer Haus C statt.

Für Anmeldungen und Informationen stehen Ihnen die/der jeweilige Kursleiter/in gerne zur Verfügung.

Die Damen vom Guggerbach-Empfang erteilen Ihnen auch gerne weitere Auskünfte.

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». Mo - Sa: Fr. 15.-, Sonntag: Fr. 19.- inkl. Salat/Suppe/Dessert. Znüni, diverse Kaffees, Kuchen, Patisserie und Getränke. Tageszeitungen. 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
Bewohnerinnen:
Martha Unold (links)
und Isabella Farrér

... unseren neuen
Praktikanten:
Mike Nagele

Computerkurs - Einführung ins Internet



Interessierte Bewohnerinnen liessen sich an der PC-Station im Mehrzwecksaal von Zentrumsleiter Urs Tobler die Anwendung mit dem Internet erklären. Anschliessend übten sie eifrig und surfen durchs Web.

Viel Spass am Fiirabed-Hock



Guggerbach-Bewohner und -Gäste hatten viel Spass beim August-Fiirabed-Hock und freuten sich an den musikalischen Klängen von Cedric Steiner.

Pensionierungs-Apéro von Gisela Berni



Bei einer kleinen Feier wurde Gisela Berni in die Pension verabschiedet. Wir wünschen Gisela für die Zukunft alles Gute!

Olga Flater (77): Die Wetterfee von Davos Monstein

«Ich bin in Davos Monstein als Bauerntochter aufgewachsen und verbrachte eine hübsche Jugendzeit. Meinen Eltern und meiner jüngeren Schwester, die später den Hof übernahm, habe ich viel geholfen. Ich verbrachte mein

«Jeden Tag habe ich die Niederschläge gemessen und notiert»

ganzes Leben in Monstein.

Mit 21 Jahren habe ich geheiratet. Mein Mann war selbständiger Schreiner und Holzschnitzer mit eigener Werkstatt. Vor 14 Jahren ist er nach schwerer Krankheit verstorben. Leider hatten wir

keine Kinder. Dafür habe ich bis heute viel Kontakt mit meinen vier Neffen.

Seit bald einem Jahr wohne ich nun im Alterszentrum Guggerbach. Es gefällt mir sehr gut, hier bin ich glücklich. Ich bin noch gut zwäg und gehe jeden Tag mit einer Bekannten spazieren. An der Guggerbach-Wanderung habe ich auch schon teilgenommen. Ich kann das Alterszentrum sehr empfehlen. Schade nur, dass sich viele ältere Leute nicht dazu entschliessen können, hierher zu ziehen.

Mein grosses Hobby war die Meteorologie. Für die Meteorologische Anstalt in Zürich beobachtete ich zehn Jahre lang das Davoser Wet-



Olga Flater präsentiert Schnitzereien ihres Ehemannes.

ter: Ich sammelte jeden Morgen das Regenwasser und hielt die Niederschlagsmenge fest. Im Winter notierte ich täglich die Schneemenge. Da-

für erhielt ich jeweils ein kleines Entgelt. Dies wäre aber nicht nötig gewesen - das Aufzeichnen des Wetters machte mir viel Spass».

Veranstaltungen im September

Do, 1.9., 19 Uhr: Konzert der Musikschule, anschliessend Abendcafé im Guggerzyt

Fr, 2.9., 15 Uhr: Diavortrag von Fredel Beetschen: «Eine Trekkingtour im Annapurna, 2. Teil»

Fr, 2.9., 17 Uhr: Eröffnung der Bilderausstellung von David Brandenberger: «Reisegeschichten in Bildern»

Di, 6.9., 14.30 Uhr: Seidenpapier-Blumen

Mi, 7.9., 10.45 Uhr: Seniorenhengert Rinerhorn

Do, 8.9., 18.30 - 21 Uhr: Bistro-Abendcafé; **ab 19 Uhr:** Tierfilm «Sirga die Löwin»

Fr, 9.9., 14 Uhr: Ausflug / Spaziergang Grünenbödeli

Sa, 10.9., 17 Uhr: Andacht mit der Heilsarmee

Di, 13.9., 14.30 Uhr: Backen

Di, 13.9., 19 Uhr: Konzert Landwasserchor

Do, 15.9., 18.30 - 21 Uhr: Bistro-Abendcafé, **ab 19 Uhr:** «Lotto» spielen

Fr, 16.9., 14.30 Uhr: «11er Raus» spielen

Fr, 16.9., 16.30 Uhr: Fiirabed-Hock mit musikalischer Unterhaltung

Di, 20.9., 14.30 Uhr: Seidenpapier-Blumen

Mi, 21.9., 15 Uhr: Singen mit Jürg Wasescha

Do, 22.9., 18.30 - 21 Uhr: Bistro-Abendcafé, **ab 19 Uhr:** Apéro zur Pensionierung von Anna Maria Flütsch, Musik: Kurt & Catherine

Fr, 23.9., 14 Uhr: Ausflug / Spaziergang Dürrboden

Di, 27.9., 14.30 Uhr: Backen

Do, 29.9., 19 Uhr: Konzert der Musikschule, anschliessend Abendcafé im Guggerzyt

Fr, 30.9.: Guggerbachwanderung mit S. Schellenberg: Über die Höf zum Alpenhof und retour. Treffpunkt: 14 Uhr beim Bahnhof Platz

Fr, 30.9., 14.30 Uhr: «Shuffle Board» spielen

Aktivierung / Betreuung: Wochenprogramm

Montag, 9.15 Uhr: Atemtherapie mit Myriam Perrelet, Mehrzwecksaal

Montag, 15 Uhr: Besuchsnachmittag Frauenverein Dorf oder Bündnerinnen

Montag, 17 - 19 Uhr, jeden 1. im Monat: Geräte-Einführung im Fitnesszentrum

Dienstag, 10.30 Uhr: Zeitung vorlesen, Foyer

Dienstag, 14.30 Uhr: «Beschäftigung» - Basteln, Kochen/Backen etc., in der Guggerbachstube

Dienstag, 16.45 Uhr: Turnen, Mehrzwecksaal

Mittwoch, 10 Uhr, jeden 2.: Evangelischer Gottesdienst

Mittwoch, 14.30 Uhr: «Gedächtnistraining» - Erzählcafé im Mehrzwecksaal

Mittwoch, 15.30 Uhr: Guggerbach-Hausmusik spielt auf, im Bistro

Donnerstag, 10 Uhr: Katholischer Gottesdienst

Donnerstag, 14 - 15.30 Uhr: «Fit im Guggerbach» - Bewegungsprogramm, Treffpunkt im Fitnessraum

Donnerstag, 18.30 Uhr: Bistro-Abendcafé, im Guggerzyt

Freitag, 14.30 Uhr: «Unterhaltung/Kultur» - Spielnachmittag oder ab 15 Uhr Film-Diavortrag

Freitag, 16.30 Uhr, jeden 3. im Monat: Fiirabed-Hock im Bistro Guggerzyt

Samstag, 17 Uhr, 1 x pro Monat: Andacht mit der Heilsarmee, im Mehrzwecksaal