



ALTERSZENTRUM
GUGGERBACH DAVOS

6/2012

Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

In dieser Ausgabe:

Unsere Lehrlinge	2
Kinästhetik - was ist das?	2
Herzlich willkommen	3
Frühlingsfahrt Appenzell	3
Porträt Martha Unold	4
Veranstaltungen	4



Howdy Boots – Line Dance für Körper und Seele

Die «Howdy Boots» zeigten eine tolle Show. Die Begeisterung der Zuschauer war gross und regte viele zum Mitmachen an. Die älteste Teilnehmerin war 80 Jahre alt! Line Dance eignet sich für alle Generationen: Wir werden eine «Testlektion» für Bewohner und Gäste mit der Kursleiterin Barbara Pancic durchführen.

Infos aus dem Guggerbach

Calamares: Urteil ist eingetroffen

Das schriftliche Urteil vom Verwaltungsgericht des Kantons Graubünden liegt vor. Die Beschwerden wurden in allen Punkten abgewiesen. Gegen das Urteil kann nun innert 30 Tagen beim Bundesgericht Beschwerde geführt werden. Mitte Juni 2012 wissen wir, wie und wann es weitergehen wird.

Guggerbachstube: Einbau Kaffeebuffet

Im Juni renovieren wir die Guggerbachstube und bauen ein neues Kaffeebuffet (Umzug aus der Küche) ein. Mit dem neuen Buffet und der Malrenovation werden die betrieblichen Abläufe optimiert. Der Saal wird bezüglich Helligkeit an Ambiente gewinnen.

Orientierungssystem mit Farben

Zur besseren Orientierung und zur Attraktivitätssteigerung werden die Eingangs-/Liftbereiche zur jeweiligen Station von unserem Technischen Dienst farblich neu gestaltet. Etage 1 und 2 werden grün, Etage 3 und 4 blau.

Höhepunkte im Juni

Fr, 15.6., 16 Uhr: Bewohnerstamm mit Zentrumsleiter Urs Tobler

Di, 19.6., 19 Uhr:
Konzert Landwasserchor

Fr, 22.6., 16 Uhr: Fiirabed-Hock mit Ruedi Thöny

Mi, 27.6., 18.45 Uhr: Konzert des Seniorenorchesters mit Annabell Kehl

Sommerfest 2012: Bitte reservieren

Am Sommerfest vom Samstag, 4. August 2012 von 11 bis 15 Uhr wird einiges los sein im Guggerbach. Die Einladungskarten liegen ab Ende Juni 2012 an der Rezeption zum Einladen und Versenden bereit.

Jahresrechnung 2011

Wir verschicken keine Jahresberichte. Die Berichte liegen ab sofort beim Empfang auf oder können telefonisch bestellt werden. Melden Sie sich an der Rezeption Tel. 081 415 25 25 / info@guggerbach.ch

Liebe Leserin, lieber Leser

Unsere BewohnerInnen, Gäste und Mitarbeitenden stehen im Mittelpunkt und leben gerne im Guggerbach. Ihr Wohlbefinden ist uns sehr wichtig. Diese Generation hat es mehr als verdient, einen angenehmen Lebensabend in einem schönen Umfeld im Zentrum von Davos zu verbringen. Die Idee einer Verlegung der älteren Generation an den «örtlichen Rand» der Gesellschaft, damit Arbeitsplätze erhalten bleiben und Kliniken gerettet werden können, kann man eventuell politisch und vor allem als Übergangslösung nachvollziehen, jedoch als definitive Variante unterstützen und umsetzen können dies allenfalls Leute, denen die älteren Menschen etwas gar weit entfernt sind. Auch der wirtschaftliche Gedanke wird kaum erfolgreich sein, denn «ein Alterszentrum an einem schönen ruhigen Ort» - nur wenige wollen wirklich dorthin. Die Entscheidung des Verwaltungsgerichts freut uns, aber noch mehr wird es die zukünftigen BewohnerInnen - und das sind wir früher oder später alle - freuen. Das beste Haus, der grösste Markt, das schönste Restaurant funktioniert nur, wenn das Umfeld und die Atmosphäre - das Angebot «im Päckli» - stimmt.

Die tägliche Arbeit unserer Betreuerinnen ist für den Rücken nicht angenehm, mit der Unterstützung durch die Anwendung der Kinästhetik wird es einiges erträglicher. Erfahren Sie dazu und zu der FaGe-Ausbildung im AZG mehr auf der folgenden Seite.

Fazit: Hinter jedem Tun steckt eine Strategie. Welche Strategie auch immer gewählt wird, einerseits sollte man den «wahren» Grund erkennen und andererseits sollte man sich an der festgelegten Strategie festhalten. «Hin und Her macht nicht nur Taschen leer», sondern führt zu grosser Verunsicherung und nicht-gewollten Diskussionen.

Urs Tobler, Zentrumsleiter

Guggerbach-Lehrlinge - unsere Zukunftssicherung

Im Guggerbach bilden wir seit mehreren Jahren Lehrlinge aus. Folgende Berufe kann man bei uns erlernen: Fachfrau/Fachmann Gesundheit (FaGe), Fachfrau/Fachmann Hauswirtschaft, Koch und Restaurationsfachmann.

Zur Entlastung unserer Pflegedienstleitung haben wir eine neue Stelle «Ausbildungsverantwortliche/r» geschaffen. Mit Matthias Dürrenberger, dipl. Pflegefachmann, konnten wir einen fachkompetenten Ausbildungs- und Lehrlingsverantwortlichen anstellen. Er ist unter der Leitung der Pflegedienstleitung u.a. für die regelmässige Lernbegleitung, Planungs-/Standortgespräche, Abnahme von Kompetenznachweisen, Bildungsberichten uvm. zuständig und verantwortlich.

Zurzeit sind folgende Lehrlinge in der Ausbildung zur Fachfrau/Fachmann Gesundheit (FaGe): Katja Bürkli, Anja Pinggera - ab August 2012: Selim Schmid, Ursina Pally.



Maya Knobel (2. v. links), Leitung Pflege-Betreuung, und Matthias Dürrenberger bei der Abnahme des Kompetenznachweises «Alltagsbeschäftigung» von Anja Pinggera, 1. Lehrjahr.

In der 3-jährigen Ausbildung müssen 14 Bereiche und 41 Kompetenzen, die benotet werden, abgelegt werden. Im Guggerbach bieten wir auch die Möglichkeit zur verkürzten Ausbildung für

Erwachsene an. Dunya Berisha startet im Herbst 2012 diese Ausbildung für Erwachsene, auch sie wird die Ausbildung mit dem eidgenössischen Fähigkeitszeugnis abschliessen.

Kinästhetik - die Wahrnehmung der eigenen Bewegung

Die Art und Weise, wie wir uns bewegen, hat einen wesentlichen Einfluss auf unseren Gesundheitsprozess, auf unser ganzes Leben.

Mit Kinästhetik können wir uns besser an die ständig wechselnden Lebensbedingungen anpassen, aber auch andere Menschen gezielt in ihrer Bewegung unterstützen.

Im Guggerbach wird jeder Pflege- und Betreuungsperson die Teilnahme des Kinästhetik-Grundkurses ermöglicht, anschliessend wird in regelmässigen

Aufbaukursen das Gelernte weiter vertieft und trainiert. Die Grundausbildung und das Training werden durch eine ausgebildete Kinästhetik-Trainerin anlässlich einer In-House-Schulung mit praktischen Beispielen durchgeführt.

Die Anwendung von Kinästhetik in der Betreuung/Pflege trägt wesentlich zur eigenen Gesundheitsentwicklung (Entlastung des Rückens) und zu einem respektvollen Umgang mit pflege- und betreuungsbedürftigen Menschen bei.

Im Training wird gelernt, Menschen bei Aktivitäten wie Essen, Aufsitzen, Aufstehen oder beim Bewegen im Bett so zu unterstützen, dass diese ihre Bewegungsmöglichkeiten so weit wie möglich ausschöpfen und ihre Bewegungskompetenz erhalten oder erweitern können. Pflegebedürftige Menschen erhalten dadurch mehr Eigenaktivität und werden schneller mobil. Sie fühlen sich nicht wie ein Gegenstand, der wegen eines «Defektes» manipuliert werden muss, sondern erfahren sich selbst als wirksam



in Bezug auf ihren Gesundheitsprozess und lernen, ihre Lebensqualität vermehrt zu beeinflussen.

Guggerbach-Lebensweisheiten

«Die wahre Lebensweisheit besteht darin, im Alltäglichen das Wunderbare zu sehen»

(Pearl S. Buck 1892 – 1973, US-amerik. Schriftstellerin und Nobelpreisträgerin)

Öffentliche Dienstleistungen

Bistro «Guggerzyt»: Jeden Tag offen von 8 bis 19 Uhr, bedient ab 9 bis 17.30 Uhr. 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 «Bistro-Menü».

Mo - Sa: Fr. 15.—, So: Fr. 19.—
inkl. Salat, Suppe und Dessert.

Mo - Fr Menü-Wochenhit: Fr. 17.50.
Samstag: Güggelitag (Take away).

Znüni, diverse Kaffees, Kuchen, Patisserie und Getränke. Tageszeitungen. Guggerzyt Sali: Familienessen, Geschäftsessen 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 sowie Veranstaltungen und unterstützen Sie bei:

- Anträgen Ergänzungsleistungen, Hilflosenentschädigung
- Abrechnung und Rückforderung Krankenkassen etc.
- Organisation von Transporten inkl. Rollstuhl taxi
- 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:
Peter und Hilde Braun

... unsere Mitarbeiter in der Pflege:
Matthias Dürrenberger, Diana Simeon und
Selim Schmid (von links)

Fiirabed-Hock mit Ruedi Thöny



Für fröhliche Stimmung im Guggerzyt sorgte Ruedi Thöny mit seinem Akkordeon. Bewohner und Gäste verbrachten einen gemütlichen, unterhaltenden Fiirabed.

90. Geburtstag von Mario Bianchi



Mario Bianchi feierte den 90. Geburtstag mit seiner Familie und den MitbewohnerInnen bei einem Apéro im Foyer. Mit grosser Freude nahm er die Glückwünsche entgegen.

Frühlingsfahrt ins Appenzellerland



Die Frühlingsfahrt führte nach Teufen, Waldegg, über den Stoss nach Appenzell. Die Natur war voll im «Bluest». Das Mittagessen wurde im «Schnuggenbock» eingenommen und war «Erlebnis pur» mit vielen Überraschungen. Die Heimfahrt führte über Schwägalp-Toggenburg.

Martha Unold (85): «Ich hatte viele Kiosk-Stammkunden»

«1948 kam ich durch meinen Mann nach Davos. Wie sich diese Ortschaft verändert hat! Früher haben wir den Schnee noch mit Schlitten von der Strasse weggeführt.

Ich habe zwei Kinder, war aber immer berufstätig. Zuerst arbeitete ich im Zigarren-

«Einmal musste ich wegen einer Pfeife vortraben»

laden im Dorf. Dann kam der erste Apparat. Weil er nur Einfranken-Stücke schluckte, musste ich auf jedes Zigi-Päckli einen Fünfer kleben - die Parisiennes kosteten damals 95 Rappen. Ich habe viel

erlebt im Zigarrenladen. Einmal musste ich bei der Polizei vortraben, weil ich eine Pfeife verkauft hatte, mit welcher Drogen geraucht wurden. Ich bin vorgeladen und vom Untersuchungsrichter befragt worden.

Danach führte ich 25 Jahre lang den Kiosk beim Denner. Jeden Morgen musste ich auf der Post die Zeitungen und Heftli holen. Ich habe den ersten Blick verkauft und hatte eine grosse Stammkundenschaft.

Mein Mann ging auf die Jagd und Pilzen. Im Sommer arbeitete er bei Künzli, im Winter beim Parsenn-Rettungsdienst. 1951 geriet er in eine Lawine. Er konnte sich



Martha Unold zeigt ein Bild von ihrer Konfirmation.

ausgraben, kriegte aber graue Haare. Vor fünf Jahren ist er leider gestorben.

60 Jahre lang wohnte ich in

der gleichen Wohnung in Davos. Letzten Sommer bin ich nun in den Guggerbach gezogen. Es gefällt mir gut hier.»

Veranstaltungen im Juni

Fr, 1.6., 15 Uhr: Film: «Wenn der weisse Flieder wieder blüht» mit Romy Schneider

Di, 5.6., 14.30 Uhr:
Backen: Mandelgipfel

Do, 7.6., 18.30 - 21 Uhr:
Bistro-Abendcafé, **19 Uhr:**
Blumenquiz und Vorlesen

Fr, 8.6., 11.15 Uhr: 96. Geburtstag v. Margreth Meisser

Fr, 8.6., 14.30 Uhr: Shuffle-Board spielen mit Mike

Di, 12.6., 14.30 Uhr:
Basteln: Seidenblumen

Do, 14.6., 18.30 - 21 Uhr:
Bistro-Abendcafé, **19 Uhr:**
Film von Bernhard Bernet:
«Guggerbach-Rückblick Mai - Juli 2011»

Fr, 15.6., 16 Uhr: Bewohnerstamm mit Urs Tobler

Di, 19.6., 14.30 Uhr:
Malen

Di, 19.6., 19 Uhr: Konzert
Landwasserchor

Mi, 20.6., 15 Uhr:
Singen mit Jürg Wasescha

Do, 21.6., 19 Uhr: Konzert
der Musikschule Davos,
anschliessend Abendcafé

Fr, 22.6., 16 Uhr: Fiirabed-Hock mit Ruedi Thöny

Di, 26.6., 14.30 Uhr:
Backen: Apfeltörtchen

Mi, 27.6., 18.45 Uhr: Konzert
Seniorenorchester mit A. Kehl

Do, 28.6., 18.30 - 21 Uhr:
Bistro-Abendcafé, **19 Uhr:**
Lotto spielen

Fr, 29.6.: Wanderung mit
Minah Heimgartner: im Laret
zum Laretersee. Treffpunkt/
Abfahrt: 13.47 Uhr beim Post-
platz / VBD Linie 1

Fr, 29.6., 15 Uhr: Film:
«Mallorca, wo die Welt am
schönsten ist!»

Sa, 30.6., 17 Uhr: Andacht mit
der Heilsarmee

Aktivierung/Betreuung: Wochenprogramm

Montag, 9.15 Uhr:
Atemtherapie mit Myriam
Perrelet, Mehrzwecksaal

Montag, 15 Uhr: Besuchsnachmittag Frauenverein
Dorf oder Bündnerinnen

Montag, 17 - 18.30 Uhr:
Betreuung / Geräte-
Einführung im Fitness-
zentrum

Dienstag, 10.30 Uhr:
Zeitung vorlesen, Foyer

Dienstag, 14.30 Uhr:
«Beschäftigung»: Basteln,
Backen in der Gugger-
bachstube

Dienstag, 16.45 Uhr:
Turnen, Mehrzwecksaal

**Mittwoch, 10 Uhr,
jeden 2:**
Evangelischer Gottesdienst

Mittwoch, 14 - 15.30 Uhr:
Betreuung / Einführung
im Fitnesszentrum

Mittwoch, 14.30 Uhr:
Gedächtnistraining -
Erzählcafé im Mehr-
zwecksaal

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 Heilsar-
mee, im Mehrzwecksaal