



ALTERSZENTRUM
GUGGERBACH DAVOS

11/2013

Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

In dieser Ausgabe:

Dirigent stellt sich vor	2
Bilderausstellung	2
News Aktivierung	2
Herzlich willkommen	3
Porträt Diana Simeon	4
Veranstaltungen	4

Heizen im Kreislauf der Natur



Der Erweiterungsbau ist auf der ersten Etage (Wäscherei, Fitnessraum) ange-
langt. Bis zum Saal soll es bis Weihnach-
ten gehen, sofern das Wetter mitmacht.
Der Guggerbach heizt im Kreislauf der
Natur: Im Gegensatz zu den fossilen
Rohstoffen Öl und Gas ist der Brennstoff
Holz CO₂-neutral und hilft somit dem
Klima. Harmonischer Kreislauf, das ge-
schlagene Holz wächst nach und bindet
gleichviel CO₂, wie bei seiner Verbren-
nung freigesetzt wird. Pellets werden
aus Sägemehl und Hobelspänen ohne
chemische Bindemittel gepresst.
Eine Besichtigung der neuen Heizung
lohnt sich - am **Freitagnachmittag, 8.
November, sind die Türen zum Hei-
zungsraum geöffnet.** Markus Lehmann
und René Hobi stehen von 14 bis 17 Uhr
für Auskünfte gerne zur Verfügung.

Vorschläge aus dem Bewohnerstamm

Am Oktober-Stamm orientierte Urs Tobler über den Erweiterungsbau Calamares. Im Ausblick auf die Wintermonate erklärte er, dass der geschützte Durchgang durch die Baustelle vom Wohnhaus B ins Haupthaus A benutzt werden kann. Weitere Themen waren die Heizungssanierung sowie interne Abläufe und ein Ausblick auf die kommenden Veranstaltungen.



Calamares-Grundsteinlegung

Auf vielseitigen Wunsch werden die bestehenden Angebote wie folgt erweitert: Singen mit Jürg Wasescha 2x pro Monat; Gemüserüsten 2x pro Woche, Dienstag- und Donnerstagvormittag. Zeitung vorlesen und diskutieren jeden Freitagvormittag.

Höhepunkte im November

Fr, 1.11., 15 Uhr: Film: «Veneto und Altmühl-Fahrt»

Do, 7.11., 19 Uhr: Konzert der Musikschule Davos - Abendkonzert

Sa, 16.11., ab 11 Uhr: Metzgete

Do, 21.11., 19 Uhr: Auftritt Trachtengruppe Davos

Fr, 22.11., 17 Uhr: Vernissage Bilderausstellung von Daniela Glauser

Do, 28.11., 18.30 Uhr: Vortrag «OM24 - ein Zellschutz ganz besonderer Klasse»

Voranzeige

So, 22.12., 11 Uhr: Weihnachtsfeier

Liebe Leserin, lieber Leser

Fröhlichkeit, Humor, leben und leben lassen - unser Motto im Guggerbach!

Wir wollen unsere Bewohner und Gäste mit Aktivitäten und vielem mehr unterhalten und animieren, ohne uns in die Selbständigkeit und Eigenverantwortung einzumischen. Wir sind gerne für das Rahmenprogramm besorgt. ALLE können nach Lust und Laune gerne daran teilnehmen. **Ihre Anliegen, Ihre Wünsche und Ihr Lob freuen uns, Ihre Kritik bringt uns weiter. Wir haben für beides stets ein offenes Ohr.** Auf Anregung unserer Bewohner hin werden wir das Singen mit Jürg Wasescha und das Gemüserüsten vermehrt anbieten. Im November übernimmt Hanny Gut vollamtlich die Aktivierung und Beschäftigung im Guggerbach – lesen Sie mehr auf der folgenden Seite.

Arbeiten im Alterszentrum – ein «harter Job mit schlechtem Image»? In Umfragen zu Berufen mit dem besten Image schwingen Büroleute etc. oben aus. Anders ist es bei der Langzeitpflege. Dieser Beruf hat einen riesigen Bedarf und eine grosse Zukunft (Überalterung der Bevölkerung). Er genießt zudem im kollektiven Bewusstsein eine hohe Anerkennung. Trotzdem wird es mit dem Personalengpass immer ernster. Die Anforderungen an die MitarbeiterInnen in einem Alterszentrum sind anspruchsvoll, interessant und dankbar. Wer meint, es gehe gemütlicher zu und her und es würden diejenigen beschäftigt, die man anderswo nicht gebrauchen kann, ist auf dem Holzweg.

Fazit: Wir sind in unseren Dienstleistungsberufen gefordert, viel für unsere Bewohner und Gäste zu geben und dabei uns selber nicht zu vergessen. Unsere Tätigkeit dürfen wir nicht unter den Scheffel stellen, mit unserer Fachkompetenz geben wir der Gesellschaft und der älteren Bevölkerung unheimlich viel zurück.

Urs Tobler, Zentrumsleiter

Bilder von Daniela Gläuser-Strub

Die Vernissage mit Apéro mit der Künstlerin findet am **Fr, 22. November um 17 Uhr im Foyer** statt. Daniela Gläuser kommt von der gegenständlichen Aquarellmalerei und malt heute mit Acrylfarben und zusätzlichen Materialien wie Kreide, Sand, Modelliermasse, Pigmente etc. Bilder, die oft eine Welt zeigen, die wir mit unserem Verstand nicht wahrnehmen können.

Daniela Gläuser wohnt in Davos. Im «Chrüsümüsi» in Davos Dorf sind ihre Bilder und Kunstdrucke zu mieten oder zu kaufen. Im September hat sie im hinteren Teil ein kleines Atelier eingerichtet. Ab November gibt sie auch Kurse in Acrylmalerei für die neue Migros Klubschule in Davos. Malen für Einzelperso-

**Daniela
Gläuser**



nen ist jetzt schon im Chrüsümüsi möglich. Da Daniela Gläuser auch Psychologin ist, liegt ihr auch das Wohlergehen der Menschen sehr am Herzen. Es ist für sie immer wieder faszinierend, in die Welt der Farben und Formen einzutau-chen, sich ganz der Malerei hinzugeben und zu erleben, wie daraus ein neues Bild entsteht.

Die Ausstellung dauert bis Ende März 2014.

Lebensqualität im Guggerbach



In der Aktivierung werden die körperlichen, geistigen, sozialen und emotionalen Fähigkeiten der Bewohner gefördert. Dies geschieht durch Gespräche, Spiele, Musik, Singen, handwerkliche und gestalterische Tätigkeiten, Kochen, Backen etc.

Das Ziel ist, die Lebensqualität der BewohnerInnen zu fördern, ihre Interessen aktiv zu nutzen, damit sie so viel wie möglich selbständig entscheiden und gestalten können und sich rundum wohl fühlen im Guggerbach.

Die individuellen Aktivierungs- und Beschäftigungsangebote sowie die Gruppenveranstaltungen bekommen eine

Ansprechperson. Hanny Gut übernimmt als ausgebildete Beschäftigungs-Aktivierungsfachfrau die Stelle im November 2013 jeweils von Montag bis Freitag mit folgenden Schwerpunkten:

- Vormittags, 9.30 - 11.30 Uhr: Aktivierung/Beschäftigung gemäss Wochen-Monatsprogramm sowie individuelle Einzelbetreuung nach Bedarf
- Mittags, 11.30 – 13.30 Uhr: Bewohner-Betreuung, Unterstützung in der Guggerbachstube
- Nachmittags, 14.30 – 17.30 Uhr: Aktivierung/Beschäftigung gemäss Wochenprogramm: Backen, Basteln, Ausflüge, Gymnastik sowie individuelle Einzelbetreuung nach Bedarf

«Musik ist mein Leben»



Unser beliebter Dirigent Jürg Wasescha (35) stellt sich vor:

«Ich bin in Savognin geboren und aufgewachsen. Nach der Ausbildung zum Primarlehrer in Chur habe ich mich an der Musikhochschule Luzern zum Kirchenmusiker ausbilden lassen. Seither bin ich bei der kath. Pfarrei Davos als Hilfs-Organist und Dirigent des Kirchenchores tätig. Im Übrigen leite ich den Landwasserchor und die Musikgesellschaft Davos. Auch ausserhalb von Davos bin ich tätig. Ich leite das Bündner Vokalensemble in Chur und den romanischen Männerchor in Zug. In Savognin begleite ich gelegentlich die Gottesdienste an der Orgel. Ich werde ab und zu auch als Gastsänger oder Gastdirigent angefragt. 2012 habe ich mich noch zum Gesangsexperten ausbilden lassen. So darf ich an Gesangsfesten die Chöre beurteilen und benoten.

Im Guggerbach leite ich das Singen. Die BewohnerInnen singen mit vollem Einsatz und vielfach auswendig. Es macht mir grosse Freude zu sehen, wie der Gesang begeistern und dadurch die Menschen zu einer positiven Lebenseinstellung führen kann. Die Musik hat mich immer geprägt. Schon als kleiner Bub faszinierten mich das Singen und das Orgelspiel. Ich war überwältigt, wenn ich in der Kirche einen stattlichen Kirchen(Männer)Chor mit Orgelbegleitung hörte. Darum singe ich im Oberhalbsteiner Männerchor, ein Chor mit einem prachtvollen Klang, bestehend aus 65 Männern.

Die Musik bewirkt in einem Menschen verschiedene Gefühle und baut Brücken zwischen den Kulturen auf dieser Welt. Darum sagte einmal der Philosoph Friedrich Nietzsche: «Dort, wo die Sprache aufhört, beginnt die Musik.»

Öffentliche Dienstleistungen

Bistro «Guggerzyt»: Jeden Tag offen von 8 bis 18 Uhr, bedient ab 9 bis 17.30 Uhr. Donnerstag «Abend-Café» bis 21 Uhr. Jeden 3. Freitag im Monat um 16 Uhr: «Fiirabed-Hock» mit Unterhaltung.

Angebot: Mittagessen: täglich Auswahl zwischen zwei Tagesmenüs, Mo - Sa: Fr. 15.—, So: Fr. 19.— inkl. Salat, Suppe und Dessert. Bistro-Menüs gemäss Bistro-Karte. Samstag: Güggelitag (Take away). Znüni, diverse Kaffees, Kuchen, Patisserie und Getränke. Tageszeitungen. Guggerzyt Säli: 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. Rollstuhltaxi
- Vermietung von Rollstühlen, Rollatoren, Notruf-Geräten etc.
- Organisation Umzug usw.

Besprechungstermine mit Urs Tobler, Zentrumsleitung, können Sie telefonisch oder direkt am Empfang vereinbaren. Ruth Wilhelm oder Manuela Dolf 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 neue Bewohnerin:

Tilly Wiegner

Hohe Geburtstage im Guggerbach



Unsere ältesten Bewohnerinnen feierten gemeinsam Geburtstag. Hanna Kessler wurde 97, und Lilly Roffler 94. Sie freuten sich über die vielen guten Wünsche ihrer Mitbewohner und Gäste. Simi Valär überbrachte die Glückwünsche der Gemeinde Davos.

Senioren-Hengert auf der Schatzalp



Viele Guggerbach-BewohnerInnen nahmen am gemütlichen Senioren-Hengert auf der Schatzalp teil. Sie genossen das feine Mittagessen und die wunderschöne Aussicht auf Davos. Vielen Dank der Davoser Schatzalpbahn!

Auftritt des Steibockchörli



Einen tollen Abend erlebten die Zuhörer beim Auftritt des Steibockchörli. Die Vorträge sorgten für grosse Begeisterung.

Diana Simeon (42): «Die Arbeit ist sehr interessant»

«Seit eineinhalb Jahren arbeite ich im Guggerbach als Pflegehelferin SRK. Vorher war ich auf der Lenzerheide tätig. Ich habe eine 15-jährige Tochter und wohne in Alvaschein. Die Arbeit gefällt mir gut im Alterszentrum Guggerbach: Ich kann meine Einsatzzeiten flexibel einrichten. Und die

«Ich habe einen ausgebildeten Lawinenhund»

Arbeit ist sehr interessant, obwohl es manchmal schwierig ist, mitanzuschauen, wie sich die Betreuten verändern. Damit muss man umgehen können.

Ich arbeite gerne mit Men-

schen zusammen. Das liegt wohl in der Familie. Mein verstorbener Mann war Flugsanitäter bei der Rega.

Meine Freizeit gehört den Hunden: Ich habe einen ausgebildeten Lawinenhund. Im Frühling hat er die Prüfungen absolviert, und er lernt immer noch. Bei einem Testalarm musste er einen Verschütteten ausgraben. Wenn ich nicht zuhause bin, ist der Hund mit meinem Cousin unterwegs. Dann habe ich auch noch einen 12-jährigen, pensionierten Polizeihund. Er hat viel Auslauf.

Ich gehe auch gerne fischen. Das habe ich von meinem Vater gelernt, er ist ein guter Fischer. Seit 26 Jahren werfe



Arbeitet gerne mit Menschen zusammen: Diana Simeon.

ich nun schon die Angel aus, und in dieser Zeit hat sich viel verändert: Die Bäche führen weniger Wasser, und es hat nicht mehr so viele Fische.

Meistens fische ich in Savognin und Cunter. Mein grösster Fang war eine Regenbogenforelle von 39 cm Länge.»

Veranstaltungen im November

Fr, 1.11., 15 Uhr: B. Pfeufer und Chr. Heldstab zeigen den Film: «Veneto und Altmühl-Fahrt»

Di, 5.11., 14.30 Uhr: Basteln: Papier-Sonnenblumen

Mi, 6.11., 15 Uhr: Singen mit Jürg Wasescha

Do, 7.11., 19 Uhr: Musikschule Davos - Abendkonzert, anschliessend Abendcafé im Bistro

Fr, 8.11., 14 - 17 Uhr: Offene Tür neue Heizung / Besichtigung

Sa, 9.11., 17 Uhr: Andacht mit der Heilsarmee

Di, 12.11., 14.30 Uhr: Fruchtsalat selber machen

Do, 14.11., 18.30 - 21 Uhr: Bistro Abendcafé: Weindegustation Spanien/Portugal (kostenlos) mit Juan Ramirez

Fr, 15.11., 16 Uhr: Fiirabed-Hock und Begrüssung neue Bewohner, Musik

Sa, 16.11., ab 11.30 Uhr: Metzgete im Guggerbach

Di, 19.11., 14.30 Uhr: Basteln: Weihnachtskarte

Mi, 20.11., 15 Uhr: Singen mit Jürg Wasescha

Do, 21.11., 19 Uhr: Auftritt der Trachtengruppe Davos, anschliessend Abendcafé im Bistro

Fr, 22.11., 17 Uhr: Vernissage der Bilderausstellung von Daniela Glauser

Di, 26.11., 14.30 Uhr: Backen: Lebkuchenguetzli

Do, 28.11., 18.30 Uhr: Vortrag «OM24 - ein Zellschutz ganz besonderer Klasse», anschliessend Abendcafé im Bistro

Fr, 29.11.: Guggerbach-Wanderung mit Minah Heimgartner: Spaziergang dem Landwasser entlang ab Hertistrasse, mit Einkehr im Restaurant Hänggi's. Abfahrt: 13.46 Uhr beim Postplatz mit VBD Bus Linie 3

Fr, 29.11., 15 Uhr: Film «Australien Traumkontinent: Der tropische Norden»

Aktivierung/Betreuung: Wochenprogramm

Mo, 9.15 Uhr: Atemtherapie mit Myriam Perrelet, im Mehrzwecksaal

Mo, 14 - 15.30 Uhr: Betreuung / Geräte-Einführung, Fitnesszentrum

Mo, 15 Uhr: Besuchsnachmittag Frauenverein Dorf oder Bündnerinnen

Di, 10 Uhr: Gemüse rüsten, Teeküche 2. Stock

Di, 14.30 Uhr: «Beschäftigung»: Basteln, Backen in der Guggerbachstube

Di, 16.45 Uhr: Turnen, Mehrzwecksaal

Di, 17 - 18.30 Uhr: Betreuung / Geräte-Einführung, Fitnesszentrum

Mi, 10 Uhr, alle 2 Wochen: Evangelischer Gottesdienst

Mi, 14.30 Uhr, alle 2 Wochen: Gedächtnistraining - Erzählcafé im Mehrzwecksaal

Mi, 15 Uhr, alle 2 Wochen: Singen mit Jürg Wasescha im Mehrzwecksaal

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

Do, 10 Uhr: Gemüse rüsten, Teeküche 2. Stock

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

Do, 18.30 Uhr: Bistro-Abendcafé im Guggerzyt

Fr, 10 Uhr: Katholischer Gottesdienst

Fr, 11 Uhr: Zeitung vorlesen im Mehrzwecksaal

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

Fr, 16 Uhr, jeden 3. Freitag im Monat: Fiirabed-Hock im Bistro

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