



ALTERSZENTRUM
GUGGERBACH DAVOS

11/2014

Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

In dieser Ausgabe:

Im Kirchner Museum	2
Sonntagsmenüs	2
Herzlich willkommen	3
Runde Geburtstage	3
Dunya auf Reisen	4
Veranstaltungen	4

Gelungenes Risotto-Herbstfest



Ausgezeichnete Stimmung bei Risotto und Bier im Bistro! Unser Risottokoch Hanspeter Mullis war voll im Element und zauberte aus der grossen Risotto-Pfanne ein wunderbares Risotto mit Steinpilzen. Vielen Dank an Hanspeter Mullis.

Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner, werte Gäste und Freunde

«Jeder ist seines Glückes Schmied - Jeder soll seine Lebensformen selber wählen können»

Der Zeitpunkt des Guggerbach-Eintritts – die Einen kommen früher, die Anderen später oder wollen gar nie in ein Altersheim umziehen. So ist die Realität und so soll sie auch bleiben. Den richtigen Zeitpunkt wählen, das liegt in der persönlichen Entscheidung.

Wohn-Lebensformen im Alter ist ein Thema, mit dem sich alle beschäftigen müssen. Wir haben eine grosse Liste mit Anmeldungen, aber Achtung vor falschen Schlüssen: Das heisst nicht, dass wir immer mehr Zimmer benötigen. **«Sich anmelden und auf die Warteliste setzen ist das Eine, eintreten das Andere».**

Wir kommen im Sommer 2015 mit 86 Zimmern/92 Betten auf den «Markt» – das wird den effektiven Bedarf und die Nachfrage an **Zimmern** abdecken. Zudem bieten wir 50 1- und 2-Zimmerwohnungen mit Dienstleistungen nach Bedarf – eine sehr beliebte Wohnform. Dennoch möchten viele Menschen so lange wie möglich zuhause bleiben. Die Herausforderung der Demografie ist nicht mit dem Bau von Altersbetten gelöst. Wir beschäftigen uns täglich damit und unsere Bemühungen und Angebote richten wir darauf aus: Erhaltung der Selbständigkeit, Schaffen von Rahmenbedingungen, Unterstützungen zur Bewältigung der Alltagsaufgaben, Schaffung von Tagesplätzen (ab Neubau).

Fazit: Aktiv bleiben, Verantwortung übernehmen, selber entscheiden - dazu animieren wir. Unsere stetige Leitidee im Guggerbach: Unsere BewohnerInnen in ihrer Selbständigkeit unterstützen.

Ich wünsche allen eine schöne, nicht allzu strenge Winterzeit!

Urs Tobler, Zentrumsleiter

Baustellen-Neuigkeiten

Der «Calamares»-Rohbau geht in die Höhe. Es fehlt noch die letzte Etage. Die Kühlräume werden vor Weihnachten fertiggestellt. Parallel dazu werden Eingangsbereich Bistro und Guggerbachstube Buffet renoviert. Die Telefon- und Computerzentrale sind bereits umplatziert. Um die betrieblichen Abläufe zu verbessern installieren wir auf der 3. Etage eine Gläser-Geschirrwaschma-



schine. Die Maschinen kommen in die neuen Ess- und Aufenthaltsräume.

Neu im Bistro Guggerzyt

Bier vom Fass 3dl Fr. 3.50 / 2 dl Fr. 3.00



Danke, Seniorenchor CANZIANO

Das Morgenkonzert vom 1. Oktober 2014 im Guggerbach war sensationell!



Höhepunkte im November

Do, 6.11., 19 Uhr: Auftritt Trachtengruppe Davos, danach Abendcafé

Fr, 14.11., 14 Uhr: Seniorenmode Pölz zeigt die Winterkollektion

Do, 20.11., 18.30 Uhr: Apéro zum 95. Geburtstag von Sibilla Jenny, anschliessend Konzert der Musikschule

Fr, 21.11., 16 Uhr: Fiirabed-Hock mit Jost Künzle

Mi, 26.11., 17 Uhr: Schülerchor Bünda

Voranzeige:

Sa, 6.12., 16 Uhr: Besuch Samichlaus

So, 21.12., 11 – 15 Uhr: Guggerbachweihnachtsfeier für Bewohner und geladene Gäste

Mi, 24.12., 16 Uhr: Weihnachtsfeier im Freien



Neu in der Guggerbachstube

Die Mittagsmenü und die aktuellen Veranstaltungen werden ab sofort in der Guggerbachstube täglich publiziert. Die zwei bzw. drei Tages-Auswahlmenüs (Salatbuffet, Suppe, Hauptgang, Dessert) sowie die aktuelle Veranstaltung werden jeweils am Vorabend für den nächsten Tag auf der Tafel in der Guggerbachstube ausgeschrieben. Somit können unsere Bewohner für den kommenden Tag ihr Wunsch-Menü auslesen und sich auf die kommende Veranstaltung vorfreuen. Die Papieraushänge werden dadurch reduziert – ein schöner Nebeneffekt!



Bewohnerstamm

Am sehr gut besuchten Oktober-Bewohnerstamm wurde informiert und diskutiert. Der gegenseitige Austausch wurde rege genutzt. Im Anschluss stellte sich Astrid Schneider (Kandidatin Grosser Landrat) vor, die interessierten Guggerbach-BewohnerInnen hielten mit Fragen nicht zurück und wollten ihre Ziele und Absichten kennen. Der Gegenkandidat Kevin Dieth stellte sich eine Woche später im Abendcafé vor. Auch er hat sich sehr gut präsentiert. Der nächste Bewohnerstamm ist für Januar 2015 geplant.

Aufgeweckte Kunstgeschichten

*Ein anregender Besuch im
Kirchner Museum Davos*

Unser Bewohnerinnen Hilda Brot, Trudy Casty und Silvia Greiner nahmen in Begleitung von Hanny Gut und Margrith Bernet an diesem interessanten Projekt teil.

Es wurde an vier Nachmittagen «gearbeitet» und am 20. November 2014 treffen sich alle Beteiligten zum Abschluss-Feedbacknachmittag im Alterszentrum Guggerbach.

«Aufgeweckte Kunstgeschichten» ist ein Angebot für Menschen in der Landschaft Davos, initiiert vom Zentrum für Gerontologie der Universität Zürich in Kooperation mit dem Kunsthaus Zürich und dem Kirchner Museum Davos.

**«Gedächtniseinbussen
stellten keine Barrieren dar»**

Menschen wurden im Zusammenhang mit Demenz/Gedächtniseinbussen vom Kirchner Museum zu einem ausgewählten Kunstwerk geleitet und haben unter fachkundiger Anleitung lustvoll eine gemeinsame Geschichte entwickelt. Die Antworten wurden notiert und fortlaufend zu einer Geschichte verdichtet. Die Bildbesprechung wurde durch einen gemütlichen Austausch bei einem Apéro abgeschlossen.

Damit der Anlass für alle Beteiligten zu einem erfreulichen Erlebnis wurde, standen freiwillige Helfer für den Weg ins Kirchner Museum und während des Besuchs zur Verfügung. Weder Gedächtniseinbussen noch Wortfindungsschwierigkeiten stellten Barrieren der Teilnahme dar.



Hilda Brot, Trudy Casty und Silvia Greiner nahmen am Projekt teil.

**November-Sonntagsmenüs im Guggerbach - Ihre Reservation freut uns
Bistro Tel. 081 415 25 45, Guggerbach-Cafeteria 081 415 25 15
oder Rezeption 081 415 25 25**

	Sonntags-Menü I	Sonntags-Menü II
2.11.2014	Salat vom Buffet, Cordon Bleu, Pommes Frites, Broccoli-Röschen mit Pinienkernen, Schwarzwälder Torte	Salat vom Buffet, Spaghetti mit Gemüsebolognese, Schwarzwälder Torte
9.11.2014	Salat vom Buffet, zarter Walliser Aprikosenbraten an Portweinsauce, gratinierte Griessnocken, Bohnen, Zimtglace mit Waldbeeren	Salat vom Buffet, gebratene Semmelknödel mit Pilzragout, Zimtglace mit Waldbeeren
16.11.2014	Salat vom Buffet, Kalbsrücken an Steinpilzsauce, Kartoffelstock, gratinierte Tomate, frischer Fruchtsalat mit Sorbet	Salat vom Buffet, Davoser Vollmilchziger-Piccata mit Safranrisotto, frischer Fruchtsalat mit Sorbet
23.11.2014	Salat vom Buffet, Schweinsfilet im Teig, Blauburgundersauce, Dauphine Kartoffeln, Blumenkohl nach polnischer Art, Bayrische Creme mit Fruchtmarm	Salat vom Buffet, gebratene Maisschnitten mit Gemüse-Ratatouille, Bayrische Creme mit Fruchtmarm
30.11.2014	Salat vom Buffet, geschmorter Hirschbraten an Preiselbeersauce, Spätzli, Rosenkohl, Kastaniencreme mit Cognac	Salat vom Buffet, feine Gemüseplatte mit Sauce Hollandaise, Tagesbeilage, Kastaniencreme mit Cognac

Öffentliche Dienstleistungen

Bistro «Guggerzyt»: Jeden Tag offen von 8 bis 19 Uhr, bedient von 8.30 bis 17 Uhr.

Donnerstag «Abendcafé» bis 21 Uhr. Jeden 3. Freitag im Monat um 16 Uhr: «Fiirabed-Hock» mit Unterhaltung.

Mittagessen: Täglich Auswahl zwischen zwei Tagesmenüs, Mo - Sa: Fr. 15.—, So: Fr. 19.— inkl. Salat, Suppe und Dessert.

Mo - Fr zusätzlich ein drittes Menü. Jeden Samstag Guggelitag (Take away). Znüni, div. Kaffees, Kuchen, Patisserie und Getränke. Tageszeitungen. Guggerzyt Säli: Familien- und Geschäftsessen, private Feste.

Fitnesszentrum «Fit im Guggerbach»: Öffnungszeiten täglich von 8 bis 20 Uhr. Bis Neubau Calamares kleiner Fitnessraum auf der 2. Etage. Jeden Do-Nachmittag «Fit im Guggerbach». 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, Hilfenlosenentschädigung
- Abrechnung und Rückforderung Krankenkassen etc.
- Organisation von Transporten inkl. Rollstuhltaxi
- Vermietung von medizinischen Hilfsmitteln
- 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...



... unseren neuen Bewohner:

Willi Cahenzli

90. Geburtstag von Heidi Grassl



Am 8. Oktober feierte Heidi Grassl den 90. Geburtstag. Im Kreise ihrer Familie nahm sie die Gratulationen der MitbewohnerInnen und von Landrat Herbert Mani freudig entgegen.

Hanna Kessler und Lilly Roffler feierten



Am 15. Oktober durften zwei Bewohnerinnen jubiliere. Hanna Kessler, die älteste Guggerbachbewohnerin, feierte den 98. und Lilly Roffler den 95. Geburtstag. Landrat Stefan Walser überbrachte die Wünsche der Gemeinde.

95. Geburtstag von Jakob Jenny



Den 95. Geburtstag feierte Jakob Jenny am 23. Oktober. Er verbrachte einen gemütlichen Abend zu Musik von Ruedi Thöny und stiess mit seiner Frau Sibilla, Zentrumsleiter Urs Tobler und Landrat Herbert Mani an.

Dunya Berisha: Glücklich in Istanbul angekommen

«In Bulgarien fällt auf, wie einfach die Menschen leben. Die Häuser sind nicht so gut gepflegt, es hat Müll am Strassenrand und viele streunende Hunde. Sogar die Schrift ist anders. Es wird kyrillisch geschrieben, was mich zur Analphabetin macht. Essen zu bestellen ist eine wahre Herausforderung.

In Pleven entscheide ich mich spontan, die Donau zu verlassen und den direkten Weg durchs Land zu nehmen. Das bedeutet aber auch, Pässe zu überwinden. Schon bald taucht der Trojan Pass auf, das heisst für mich 1125 Meter Höhenunterschied auf 23 km zu bewältigen. Nach vier Stunden stehe ich auf der

Passhöhe! Nun ziehen dichte Nebelwände auf. Gut eingepackt rase ich ins Tal hinunter, bevor mich ein Bär erwischt. Die gibt es wirklich da oben im Wald. Stolz und glücklich erreiche ich Karlovo. Ich fahre zum Schwarzen Meer nach Nesebar am Sonnenstrand von Bulgarien, suche mir ein schönes Hotel und geniesse die Sonne, das Meer und das gute Essen. Nach drei Wochen breche ich auf, der Herbst steht vor der Tür. Der Abschied fällt mir schwer, da ich viele nette Leute kennengelernt habe.

Noch 370 km bis nach Istanbul. Ich radle weiter, immer der Küste entlang und über das Gebirge bis an die türki-

sche Grenze. Diese passiere ich ohne Probleme und lande auf einer zweispurigen Autobahn mit Pannestreifen. Die nächsten 300 km geniesse ich meinen Veloweg in vollen Zügen, bis der Albtraum 70 km vor Istanbul beginnt. Auf einmal ist mein Pannestreifen weg und aus zwei Spuren werden vier, manchmal sogar sechs und ich mitten drin in dieser Blechlawine, umzingelt von tonnenschweren Sattelschleppern! Die Luft ist erfüllt mit Abgasen. Geheupe wird zu meinem ständigen Begleiter. Und irgendwann lande ich mitten in Istanbul. Geschafft! Nach 2800 gestrampelten Kilometern bin ich gesund und glücklich in der 17 Mio-



Stadt Istanbul angekommen. Ende Oktober geht meine Reise ohne Fahrrad und in Begleitung meines Vaters weiter. Es geht mit dem Zug durch die Türkei in den Iran. Auf bald, Eure Dunya»

Veranstaltungen im November

Di, 4.11., 14.30 Uhr: Basteln: Allerlei mit Tannzapfen

Mi, 5.11., 14.30 Uhr: Singen mit Jürg Wasescha

Do, 6.11., 19 Uhr: Auftritt der Trachtengruppe Davos, anschliessend Abendcafé

Fr, 7.11., 15 Uhr: Film von B. Bernet: Guggerbach-Rückblick «Spatenstich und Grundsteinlegung»

Di, 11.11., 14.30 Uhr: Backen: Zwetschgentörtli

Do, 13.11., 18.30 - 21 Uhr: Bistro-Abendcafé, **ab 19 Uhr:** Lotto spielen

Fr, 14.11., 14 Uhr: Seniorenmode Pölz zeigt die Winterkollektion

Di, 18.11., 14.30 Uhr: Basteln: Weihnachtsdeko für die Türe

Mi, 19.11., 14.30 Uhr: Singen mit Jürg Wasescha

Do, 20.11., 19 Uhr: Konzert der Musikschule: Fröhlicher Feierabend, anschliessend Abendcafé mit Apéro zum 95. Geburtstag von Sibilla Jenny. Musik: Werner Steinert

Fr, 21.11., 16 Uhr: Fiirabed-Hock mit Jost Künzle

Sa, 22.11., 17 Uhr: Andacht mit der Heilsarmee

Di, 25.11., 14.30 Uhr: Backen: Käseküchlein

Mi, 26.11., 17 Uhr: Auftritt Schülerchor Bünda

Do, 27.11., 18.30 - 21 Uhr: Bistro-Abendcafé, **ab 19 Uhr:** Film von B. Pfeufer und C. Heldstab: «Herbstzauber»

Fr, 28.11.: Wanderung mit Minah Heimgartner: Auf dem Wolfgang Richtung Stafel, mit Einkehr im Rest. Kulm. Treffpunkt/Abfahrt 13.47 Uhr Postplatz, VBD Bus Linie 1

Fr, 28.11., 14.30 Uhr: Lotto spielen

Aktivierung/Betreuung: Wochenprogramm

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

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 Cafeteria

Di, 16.45 Uhr: Turnen, Mehrzwecksaal

Mi, 10 Uhr, alle 2 Wochen: Evangelischer Gottesdienst

Mi, 14.30 Uhr, alle 2 Wochen: «Gedächtnis-training» - Erzählcafé in der Guggerbachstube

Mi, 14.30 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