

Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

In dieser Ausgabe:

Guggerbach aktuell	2
Demenzprävention	2
Raumdüfte-Herstellung	2
Herzlich willkommen	3
Dunya auf Reisen	4
Veranstaltungen	4

Im Guggerbach in guter Gesellschaft



Ob beim Tanznachmittag mit Stephan Brot im Bistro oder beim Guggerbachstamm mit der Zentrums- und den Geschäftsbereichsleitungen, überall herrscht Zufriedenheit und Fröhlichkeit. C'est la vie - so ist das Leben im Zentrum Guggerbach!



Gemütlichkeit und Geselligkeit werden gross geschrieben und gelebt. «Leben und leben lassen» bei einem Glas Wein, bei Kaffee und Kuchen und vor allem in fröhlicher Gesellschaft, so lässt es sich gut leben. Die Guggerbächler zeigen, wie das geht.

Grosszügige Spende vom Verein pro audito

Pro audito Davos/Klosters, ein Verein für Menschen mit Hörproblemen, der mangels Interesse und Mitgliedern aufgelöst wurde, hat uns mit 12'000 Franken beschenkt. Vielen Dank! Kürzlich wurde der grosszügige Betrag übergeben. Über die Verwendung zugunsten unserer BewohnerInnen waren wir zusammen mit den Überbringern und ehemaligen Vorstandsmitgliedern Bethli Frunz, Christine Tarnutzer, Agnes Blättler und Othmar Buser schnell einig: Wir investieren das Geld in die Selbstbedienungs-Kaffeemaschine im Foyer.

Dies ist bestimmt auch im Sinn des leider viel zu früh verstorbenen, aktiven pro audito-Präsidenten Bernhard Frunz, welcher die Auflösung des Vereins in die Wege geleitet hat. Wir haben in Bernhard einen guten Freund und Reiseleiter verloren.

Auf das pro audito-Angebot «Hörgerätkontrolle» für Guggerbach-Bewohner hat die Auflösung des Vereins keine Auswirkung: Hans Schamaun wird wie bisher jeden letzten Mittwoch im Monat die Hörgerätkontrolle durchführen.



Unsere BewohnerInnen können ab dem 3.2. dank der grosszügigen Spende einen guten Kaffee im Foyer geniessen.

Höhepunkte im Februar

Di, 3.2., 16 Uhr: Einweihung Bewohner-Kaffeemaschine mit Apéro im Foyer

Sa, 7.2., 16 Uhr: Konzert mit Teddy Launer und Partner, Klavier und Geige

Fr, 13.2., ab 17.30 Uhr: Fondue-Abend mit Ruedi am Örgeli

Do, 19.2., 19 Uhr: Konzert der Musikschule Davos

Mi, 25.2., 14 Uhr: Kutschenfahrt (Anmeldung bis 20.2. an der Rezeption)

Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner, Werte Gäste und Freunde

«Uns geht es sehr gut», von allen Seiten bekommen wir immer viel Lob und Geldspenden, damit wir diese für unsere BewohnerInnen und deren Wohlbefinden und Geselligkeit einsetzen können. Die Spende von pro audito freut mich ganz besonders, dadurch bleibt mir mein sehr guter, leider verstorbener Kollege und Freund Bernhard Frunz in bester Erinnerung. Er wollte immer das Beste für ALLE und mit der Kaffeemaschine ist es ihm einmal mehr gelungen.

Vielen herzlichen Dank!

An dieser Stelle möchte ich mich bei allen Anbietern für ihre Auftritte, Darbietungen und Dienstleistungen herzlich bedanken. **Wir rufen und Sie kommen.**

In dieser Ausgabe unserer Hauszeitung lesen Sie, dass wir immer offen sind für Neues (zum Beispiel selber Düfte herstellen, Kiosk im Guggerbach etc). Gerne nehmen wir Ideen auf und führen sie durch.

«Leben und leben lassen» lautet die Guggerbach-Philosophie

Mit grossem Interesse habe ich gelesen, dass das Demenzrisiko aufgrund der guten Prävention (siehe Seite 2) rückläufig ist – Tanzen macht Spass und die Wirkung bezüglich Demenzprävention ist scheinbar sehr gut, dies ist für mich die positive, schöne Überraschung!

Fazit: Die medizinische Versorgung ist die Basis, auf der wir mit unseren Ideen und gesellschaftlichen Angeboten und Veranstaltungen im Guggerbach aufbauen – wir sind auf gutem Weg.

**Urs Tobler,
Zentrumsleiter**



Raumdüfte selber herstellen



Was man alles mit Raumdüften «anstellen» und bewirken kann – das muss man selber erleben! Nach anfänglicher Zurückhaltung war die Überraschung bei den TeilnehmerInnen gross und sofort schlug der Super-Anlass in Begeisterung und Freude um! **Gute Laune-Duft, Glücks-Duft, Schlafwohl-Duft** und viele mehr wurden hergestellt.

Beatrice und Margrit Hartmann führten die Guggerbach-Bewohner gekonnt in die Geheimnisse der ätherischen Öle ein und erklärten, welche Duftgruppen miteinander harmonieren und zu welchen Zwecken sie dienen. Nach der Einleitung und Einführung wurden die Düfte gemäss gewähltem Rezept selber hergestellt!

Tanznachmittag mit Stephan Brot



Demenzprävention – Freizeitbeschäftigungen können das Risiko einer Demenzerkrankung senken. Gemäss dem Altersmediziner Reto W. Kressig senkt Tanzen das Risiko um 80%! **«Gute Ernährung, viel Bewegung und Geselligkeit beugen Demenz vor.»** Dieses Ergebnis einer Studie zeige erstmals, dass präventive Massnahmen tatsächlich wirksam seien, sagt Reto W. Kressig, Chefarzt der Universitären Altersmedizin am Felix-Platter-Spital. In der Schweiz leben über 110'000 Menschen mit einer Demenzerkrankung. **Die Zahl der Neuerkrankungen nimmt allerdings ab.** Eine mögliche Erklärung



Tanzen senkt das Risiko, an Demenz zu erkranken, um 80 Prozent.

dafür ist, dass man vor 20 Jahren angefangen hat, Risikokrankheiten wie Blutdruck, Diabetes und Blutfettwerte konsequent und präventiv zu behandeln.

Guggerbach - Aktuell

Zentrum Guggerbach mit neuem Internet-Auftritt

Wir arbeiten an unserem Outfit. Die neue Homepage www.guggerbach.ch nimmt Formen an.

Auf folgendem Link kann der Fortschritt «kontrolliert» werden: <http://www.guggerbach.bluedoor.ch/home/>

«Kiosk im Guggerbach», eine Idee aus dem Bewohnerstamm, soll umgesetzt werden

Am grossartig besuchten Januar-Bewohnerstamm mit Urs Tobler, Zentrumsleitung; Maya Knobel, Leitung Pflege-Betreuung/Aktivierung; Bosa Suta, Hotellerie und Ruth Wilhelm, Administrationsleitung wurden die BewohnerInnen mit allerlei Aktualitäten aus dem Guggerbach informiert. Die Idee «Kiosk im Guggerbach» stiess auf helle Begeisterung. Wir nehmen die Umsetzung an die Hand und verwirklichen den Kiosk im Guggerbach!

Erweiterungsbau Calamares

Im Februar geht es mit den Bauarbeiten im Altbau (Einbau Küchenlift/Lagerküche) weiter. Die Firma Kunz ist im Hintergrund mit den Vorbereitungsarbeiten für die Badezimmer beschäftigt, so dass im April mit vollem Elan auf der Baustelle weitergearbeitet werden kann. Die Vergabe der Wäschereieinrichtungen ist abgeschlossen. Wir können zudem diverse Geräte der Firma Schulthess von der jetzigen Wäscherei übernehmen und in die moderne Wäscherei ins Geschoss A3 (Ebene Garten) zügeln.

Fondue-Abend

Der Vorschlag des «Fondue-Abends» aus dem Bewohnerstamm wird im Februar umgesetzt. Am Fondue-Abend vom 13. Februar ab 17.30 Uhr im Bewohner-Restaurant «Guggerbachstube» und in der Cafeteria sind auch Gäste herzlich willkommen. Für die musikalische Unterhaltung ist Ruedi Thöny besorgt.



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, Hilflosenentschädigung
- 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...



... unsere neuen Bewohnerinnen:

Ida Hollinger (links)
 und
Elsi Stiffler-Bieg



... unsere neue Chefin de Service:

Michaela Carevic
 Frau Carevic ist seit 1.11.2014 als Serviceaushilfe (Vertretung von Anita Latscha, Schwangerschaft) im Bistro Guggerzyt angestellt und übernimmt nun die Stelle als Chef de Service in unserem Bewohnerrestaurant «Guggerbachstube». Wir wünschen ihr viel Erfolg.

90. Geburtstag von Ruth Heberle



Ruth Heberle, die zusammen mit ihrem Mann Otto in einer Guggerbach-Wohnung lebt, feierte den 90. Geburtstag am 5. Januar. Landrat Stefan Walser überbrachte die Glückwünsche der Gemeinde und besuchte die beiden, zusammen mit Zentrumsleiter Urs Tobler, in ihrer Wohnung zum Gratulieren.

Lustiger Fiirabed-Hock



Für die Musik vom Januar-Fiirabed-Hock war unser Hausmusiker Ruedi Thöny verantwortlich. Er spielte vertraute Melodien auf dem Akkordeon und begeisterte und freute damit seinen «Guggerbach-Fanclub».

Dunya Berisha: Laos - Kambodscha - Schweiz

«Der Flug von Bangkok nach Luang Prabang in Laos ist ein kleines Abenteuer. Ich fliege mit einer sehr lauten Turbo-prop-Maschine. Man hat einen tollen Ausblick auf das laotische Hochland, Städte und Infrastruktur sieht man kaum. Von all meinen bisher bereisten Ländern scheinen mir die Laoten die ruhigsten und freundlichsten Menschen zu sein. Ich fühle mich sofort heimisch. Das liegt vielleicht auch daran, dass der Massentourismus noch nicht Einzug gehalten hat. Besonders gefällt mir der Nachtmarkt. Er dient auch gleich als Treffpunkt für Traveller, die wie ich abenteuerlustig das einheimische Essen durchprobieren.

Für wenig Geld (ca. 2 Franken) kann man sich am Buffet satt essen. Dazu gibt es Lao-Bier oder Mekong-Whisky. Ich fahre mit verrosteten Bussen durch das Land. Landschaftlich ist es von Reisfeldern, in denen Wasserbüffel pflügen und zerklüfteten Bergen geprägt. Weihnachten verbringe ich in Vang Vieng. Ich erkunde die Gegend mit dem Velo, fahre Kanu und verbringe Heiligabend in einem Deutsch-Laotischen Restaurant bei Schnitzel mit Kartoffelsalat. Zum Dessert gibt es Kaiserschmarren. Der Koch spielt auf seiner Gitarre Weihnachtslieder, die wir voller Begeisterung mitsingen.

Weiter geht es mit dem Bus, stundenlang über unbefestigte Pisten nach Kambodscha. Ich fahre quer durchs Land, bis nach Sihanouk Ville, einen auch bei den Einheimischen beliebten Badeort. Hier feiere ich Silvester mit Feuerwerk, ein Riesenkrach. Überall versammeln sich Kambodschaner, essen und lassen Berge von Müll zurück. Eine schöne Tradition ist es, Lampions in den Himmel steigen zu lassen. Wie kleine Sterne leuchten sie im Himmel und tragen die Wünsche für das kommende Jahr hinfort. Da sich meine Träume und Wünsche alle erfüllt haben, ist es an der Zeit, wieder nach Hause zu fliegen. Mit dem Bus



geht es nach Bangkok zurück. Von da aus fliege ich mit der Finnair über Helsinki nach Zürich. Herzlichen Dank bei allen, die mich in dieser langen Zeit unterstützt haben. Lieber Gruss von Dunya»

Veranstaltungen im Februar

- | | |
|---|--|
| Di, 3.2., 14.30 Uhr: Backen: Apérogebäck | Mi, 18.2., 14.30 Uhr: Singen mit Jürg Wasescha |
| Di, 3.2., 16 Uhr: Einweihung Kaffeemaschine im Foyer | Do, 19.2., 19 Uhr: Musikschule: Volksmusikkonzert, anschliessend Abendcafé im Bistro Guggerzyt |
| Mi, 4.2., 14.30 Uhr: Singen mit Jürg Wasescha | Fr, 20.2., 15.30 Uhr: Fiirabed-Hock mit Teddy Launer |
| Do, 5.2., 18.30 Uhr: Abendcafé, ab 19 Uhr: Quiz «Sprichwörter» | So, 22.2., 10.30 Uhr: 95. Geburtstag von Anna Messmer mit Apéro, Musik: Nando Tam |
| Fr, 6.2., 14.30 Uhr: Spielnachmittag in der Cafeteria | Di, 24.2., 14.30 Uhr: Basteln: Fang den Fritzli |
| Sa, 7.2., 16 Uhr: Konzert mit Teddy Launer und Partner, mit Klavier und Geige | Mi, 25.2., 14 Uhr: Pferdeschlittenfahrt |
| Di, 10.2., 14.30 Uhr: Herz basteln zum Valentinstag | Do, 26.2., 10.30 Uhr: 90. Geburtstag von Elsbeth Müller mit Apéro, Musik: T. Launer |
| Do, 12.2., 18.30 Uhr: Abendcafé, ab 19 Uhr: musikalische Unterhaltung mit Ruedi Thöny | Do, 26.2., 18.30 Uhr: Abendcafé, ab 19 Uhr: Lotto spielen |
| Fr, 13.2., 14.30 Uhr: Diaschau: Schnappschüsse aus dem Guggerbach vom Jahr 2014 | Fr, 27.2.: Spazieren mit Minah Heimgartner und Einkehr im Sertig. Abfahrt: 14 Uhr Bahnhof Platz mit VBD Bus 8 |
| Fr, 13.2., 17.30 Uhr: Fondue-Abend in der Guggerbachstube und Cafeteria, Musik: Ruedi Thöny | Fr, 27.2., 14.30 Uhr: Lotto |
| Di, 17.2., 14.30 Uhr: Backen: Apfel-Birnentörtli | Sa, 28.2., 17 Uhr: Andacht mit der Heilsarmee |

Aktivierung/Betreuung: Wochenprogramm

- | | |
|---|--|
| Mo, 9.15 Uhr: Atemtherapie mit Myriam Perrelet, im Mehrzwecksaal | Mi, 15.30 Uhr: Guggerbach-Hausmusik spielt auf, im Bistro |
| Mo, 15 Uhr: Besuchsnachmittag Frauenverein Dorf oder Bündnerinnen | Do, 10 Uhr: Gemüse rüsten, Teeküche 2. Stock |
| Di, 10 Uhr: Gemüse rüsten, Teeküche 2. Stock | Do, 14 - 15.30 Uhr: «Fit im Guggerbach», Bewegungsprogramm, Treffpunkt im Fitnessraum |
| Di, 14.30 Uhr: «Beschäftigung»: Basteln, Backen in der Cafeteria | Do, 18.30 Uhr: Bistro-Abendcafé im Guggerzyt |
| Di, 16.45 Uhr: Turnen, Mehrzwecksaal | Fr, 10 Uhr: Katholischer Gottesdienst |
| Mi, 10 Uhr, alle 2 Wochen: Evangelischer Gottesdienst | Fr, 11 Uhr: Zeitung vorlesen im Mehrzwecksaal |
| Mi, 14.30 Uhr, alle 2 Wochen: «Gedächtnistraining» - Erzählcafé in der Guggerbachstube | Fr, 14.30 Uhr: «Unterhaltung/Kultur» - Spielnachmittag oder ab 15 Uhr Film-Diavortrag |
| Mi, 14.30 Uhr, alle 2 Wochen: Singen mit Jürg Wasescha | 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 |