

3/2015

Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

Gemütlicher Fondue-Abend



wohnerInnen wurde vom Restaurationsteam toll umgesetzt. Bravo, vielen Dank! Das Serviceteam, angeführt von der Hotelleriechefin Bosa Suta und Michaela gung aus dem Bewohnerstamm durch-Carevic, Chef de Service in der Guggerbachstube, bewirtete die Gäste mit viel um und freuen uns auf viele weitere Freude und Herz. Das Fondue schmeckte Vorschläge!



Der Fondue-Abend im Guggerbach war ausgezeichnet. Für frohe Stimmung, Geein voller Erfolg. Der Wunsch der Be- mütlichkeit und einen sehr schönen musikalischen Rahmen sorgte Ruedi Thöny mit seinem Örgeli.

> Dieser schöne Anlass wurde auf Anregeführt. Gerne setzen wir solche Ideen

Oster-Apéro und Oster-Menüs

Karfreitag, 3. April	Ostersonntag, 5. April
Nüsslisalat mit gehacktem Ei ***	Terrine von der Ente, junger Salat ***
Bärlauch-Rahmsuppe ***	Steinpilzcremesuppe mit Thymian ***
Lachs-Saltimbocca auf Limettensauce,	Zartes Lammrack mit Rotwein-
Wildreis, Blattspinat ***	Balsamicosauce, Kartoffelgratin, Bohnen ***
Marinierte Erdbeeren	Weisses Schokolademousse
im Knusperkörbchen, mit Vanilleeis	mit Amaretto-Aprikosen
3 Gänge Fr. 26.—, 4 Gänge Fr. 30.—	3 Gänge Fr. 36.—, 4 Gänge Fr. 40.—
Corno hogriisson wir Sio zu unsorom	

Gerne begrüssen wir Sie zu unserem Ostersonntags-Apéro um 10.30 Uhr im Foyer, mit musikalischen Klängen von Teddy Launer. Kulinarisch werden unsere Bewohner, Angehörigen und Gäste einmal mehr mit unseren speziellen Ostermenüs (siehe oben) verwöhnt. Die Reservationen werden an der Rezeption (081 415 25 25), im Bistro Guggerzyt (081 415 25 45) oder der Guggerbachstube (081 415 25 15) angenommen.

Höhepunkte im März

Do, 5.3., 18.30 Uhr: Abendcafé, ab 19 Uhr: Musik mit Ruedi Thöny

Do, 19.3., 19 Uhr: Konzert Musikschule

Fr, 20.3., 15.30 Uhr: Fiirabed-Hock mit Jost Künzle

Sa, 28.3., 14 Uhr: Tanz im Bistro mit

dem Trio Italian

Di, 31.3., 14.30 Uhr: Ostereier malen

In dieser Ausgabe:	
Unsere Haustiere	2
Guggerbach aktuell	2
Herzlich willkommen	3
Neue Kaffeemaschine	3
Kurt auf Reisen	4
Veranstaltungen	4

Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner, Werte Gäste und Freunde

Ein Leben in der Stadt mit vielen kulturellen Angeboten und grosser medizinischer Versorgung oder mit frischer Luft, eigenem Gemüse in einem Dorf zu verbringen. Was ist besser, um alt zu werden und gesund zu bleiben?

Wo immer man lebt, das Wichtigste sind gute Beziehungen sowie regelmässige körperliche und geistige auf sich ausgerichtete, «stimmige» Aktivitäten. Das erfahre ich aus diversen Medien, Diskussionen und Tagungen immer wieder und erlebe es im Guggerbach mit. «Wer rastet der rostet» oder «use it or loose it» (brauche es oder verliere es).

Gemäss Dr. Wettstein, Privatdozent für geriatrische Neurologie, ist der wissenschaftlich einflussreichste Faktor für ein gutes Alter die Anzahl guter sozialer Beziehungen.

Mit unseren Aktivitäten und Veranstaltungen im Guggerbach liegen wir richtig. Unter 65 BewohnerInnen (ohne den 48 Wohnungen) ist die Pflegebedürftigkeit von 45 Bewohnern unter einem Pflegeaufwand von 60 Minuten pro 24 Stunden (BESA-Stufe 3). Höhere Pflege wird im Schnitt erst die letzten zwei, drei Jahre im Leben wichtig.

Unsere Strategie: «Pflege» und Ausbau der Dienst- und Serviceleistung, der Aktivierung, Angebote und Veranstaltungen. Wir bieten die Plattform für soziale Beziehungen und richten unsere Infrastruktur (Neubau, Sanierungen) darauf aus!

Dunya Berisha ist von ihrer Veloweltreise mit vielen Eindrücken zurück. Vielen Dank für die interessante Berichterstattung! Kurt Hostettler, unser Alphornund Örgelispieler, hat sich für ein Jahr auf Weltreise verabschiedet. Nun berichtet er aus aller Welt.

Urs Tobler, Zentrumsleiter

Unsere Guggerbach-Tiere

Gesprächsthema Nummer 1 sind unsere Sie dienen als Türöffner zu den inners-Tiere: Die Kaninchen, Meerschweinchen und Fische machen allen sehr viel Freude und sind Lebensbegleiter.

Tiere sind Teil der Biografie vieler Menschen. Oft sind Erinnerungen an Tiere mit emotionalen Erlebnissen verknüpft. Tiere können auch zu Gesprächen, guter Stimmung und vielem mehr motivieren! Die Berücksichtigung der Bedürfnisse und des Wohlbefindens und die richtige Betreuung der Tiere ist unsere Voraus-Guggerbach. Das grosse Plus der Tiere: grossen Nutzen.

ten Gefühlen, wie der Psychiater Robert Tanner schon oft erfahren hat. Er sagt jedoch auch, dass Tiere nie einen Menschen ersetzen, sondern höchstens bei einer Therapie assistieren können.

Der Tierethiker Klaus Petrus betont, dass auch die Tiere selbst Gefühle und Bedürfnisse haben, die es zu berücksichtigen gilt. Sie dürften deshalb nicht einfach als «Nutztiere» eingesetzt werden, sondern ihr Wohl müsse garantiert sein. Unter dieser Voraussetzung zeigten sie setzung für die Haltung der Tiere im auf vielen Ebenen und Organisationen



Meerschweinchen

Jean-Marie Morgan, die «Meerschweinchen-Tierpflegerin», beim Füttern der zwei schönen Meerschweinchen. Sie sind schon gut erzogen und fressen ihr bereits aus der Hand.

Die Guggerbach-BewohnerInnen möchten den Meerschweinchen einen Namen geben. Diesem Wunsch wollen wir natürlich gerne nachkommen. Alle sind eingeladen, bis am 31. März 2015 Vorschläge an Ruth Wilhelm, Rezeption, abzugeben. Anlässlich einer kleinen Namens-Abstimmungsfeier im April werden wir die Namen gerne vergeben.

Aquarium-Fische

Auf eine ganz andere Art, aber ebenso erfolgreich, wirken Fische: Im Guggerbach sind die Fische im Aquarium im Fover sehr beliebt.

Obwohl sich Fische weder streicheln lassen noch Kommunikation mit ihnen möglich ist, wirkt ihr Hin- und Herschwimmen erwiesenermassen als sehr beruhigend.

Unsere Kaninchen: Ein Besuch lohnt sich für Gross und Klein



René Hobi umsorgt die Häslein mit viel Hingabe.

Der Stall mit grossem Auslauf ist beim Eingang Promenade A5 platziert. «Zibbe» hat sechs Junge. René Hobi umsorgt die herzigen kleinen Hasen. Die Tierpflege macht ihm sichtlich Spass! BewohnerInnen, Gäste, Kinder und sogar ganze Kindergartenklassen wollen die Häslein sehen und haben grossen Spass und viel Freude daran. Der Rammler hatte (leider) keinen Platz mehr auf dem Foto – aber ein Besuch lohnt sich. Er ist ein wirklich schöner, stolzer schwarzer Rammler!

Guggerbach Aktuell

Erweiterungsbau «Calamares»

Die Bauarbeiten vorerst im Altbau sind gut angelaufen. Es muss vorwärts gehen. Ab Herbst werden 82 Einzelzimmer und eine geschützte Wohngruppe mit 10 Betten mit Tageszentrum angeboten. Die Zimmer, die Bäder inklusive aller Toiletten sowie die Wäscherei sind an die Handwerker/Unternehmer vergeben worden.

Zu den 92 Betten (80 EZ, 6 DZ) verfügt das Zentrum über 48 betreute Wohnun-Bewohnerrestaurant «Guggerbachstube», das «Bistro Guggerzyt», ein Fitnesszentrum mit Therapie-Massageangebot und einen Veranstaltungssaal. Dies sind alles auch öffentliche Angebote!

Sanierung, Anpassungen im Altbau

Die Planung läuft, es stehen diverse Anpassungen auch im Hinblick auf die Erweiterung an: Erweiterung der Briefkästen, Umnutzung des Mehrzwecksaals (Postschalter), Sanierung Wintergarten auf den Stationen und vieles mehr steht auf dem Programm.

Es gibt noch viel zu tun für die Baukommission, den Stiftungsrat und Betrieb.



Jahresabschluss/Statistiken 2014

Der Jahresabschluss wird in der Mai-Ausgabe der Guggerbach-Zeitung präsentiert. Zudem kann ab Mai der Jahresbericht an der Rezeption bezogen werden.



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 Güggelitag (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...



... unseren neuen Bewohner:

Ruedi Kummler

Einweihung Kaffeemaschine



Grosses Interesse und Freude zeigten unsere Bewohner bei der Einweihung/Erklärung der neuen Kaffeemaschine im Foyer.

Die Bewohner machen vom Gratiskaffee und -Tee regen Gebrauch.

Fiirabed-Hock mit Teddy Launer



Gleich in den Genuss von zwei Konzerten von Teddy Launer & Ivan kamen BewohnerInnen und Gäste im Monat Februar. Die tollen Auftritte sorgten für viel Freude, gute Laune und

Stimmung.

95. Geburtstag von Anna Messmer



Anna Messmer feierte ihren 95. Geburtstag mit einem Apéro im Foyer.

Die Jubilarin war in Feststimmung und freute sich über die vielen Gratulationen.

Musikalische Weltreise von Kurt Hostettler

schiedsparty auf dem Flughafen Zürich habe ich am 30. September 2014 meine Traum-Weltreise mit Alphorn und Örgeli im Gepäck begonnen. Ausgangsziel war Cape Town, wo mein 30-tägiges Abenteuer mit einer bunt gemischten Truppe und einer Betreuungscrew, bestehend aus Chauffeur, Koch und Managerin, im Camion durch Südafrika begann.

Nach 7 Stunden fahren kamen wir im Highlanders Camp Trawal, in der Nähe der namibischen Grenze an, wo wir eine Wein-Degustation und die erste Lektion im Zeltaufstellen hatten. Tagwache war jeweils sehr früh mit Frühstücken um

kleinen Ab- 5 Uhr, anschliessend Lager einer Seelöwenkolonie schlu- als 1000 Tiere und Vögel vor abbrechen, packen und weiterfahren zum nächsten Camp. Im Sesriem Sossusvlei Camp stand uns eine ganz besondere Herausforderung bevor: Morgens um 4.30 Uhr brachen wir zur Besteigung der Sanddünen 45° auf, wo wir den Sonnenaufgang bestaunen konnten.

> Zurück in der Zivilisation erreichten wir die Grossstadt bei ihren Ritualen mitwirken. Swakopmund, wo wir die Zelte mit Bungalows tauschten. Entspannen, Waschen, Kamelreiten, Fischen oder Fallschirmspringen waren nur einige Vergnügen, die wir geniessen konnten, bevor wir nach vier Tagen in Richtung Spitzkoppe weiterfuhren. Bei

gen wir unser Camp in einem sehr schönen Granitfels-Gebiet auf. Alte Zeichnungen und Graffitis zeigten, dass diese Gegend vor mehr als 1000 Jahren schon besiedelt war. Im nächsten Camp besuchten wird einen Eingeborenenstamm. Gerne verbrachten wir die Zeit mit den bescheidenen Menschen und durften Im nächsten Camp wurden wir von einer Elefantenherde überrascht.

Danach fuhren wir weiter über die Grenze von Zambia. Auf unserer nächsten Pirschfahrt und einer 5-stündigen Bootsfahrt auf dem Okavango River bekamen wir weit mehr

die Linse. Weiter ging es zu den als Weltwunder eingestuften und bekannten Victoria- Wasserfällen.

Im Matobo National Park gingen wir auf Nashorn-Pirsch und bekamen ein scheues Muttertier mit ihrem Jungen vor die Linse. Weiter ging's in den Krügerpark, wo wir nebst den grossen Tieren wie Elefanten. Giraffen. Löwen. Büffel und Nashörner auch Hyänen, Sandmännchen, Pelikane und andere Vogelarten zu sehen bekamen. Zum Abschluss der Reise fuhren wir durch ein schönes Gebirgstal und Schluchten nach Johannesburg.

Liabi Grüässli von Kurt»

Veranstaltungen im März

Di, 3.3., 14.30 Uhr: Backen: Pfaffenbohnen

Mi, 4.3., 14.30 Uhr: Singen mit Jürg Wasescha

Do, 5.3., 18.30 Uhr: Bistroabendcafé, ab 19 Uhr: musikalische Unterhaltung mit Ruedi Thöny

Fr, 6.3., 14.30 Uhr: Spielnachmittag mit der 5. Klasse Davos Dorf von Aline Liesch

Di, 10.3., 14.30 Uhr: Basteln: Osterhase mit Wolle u. Papier, Teil I

Do, 12.3., 18.30 Uhr: Bistroabendcafé, ab 19 Uhr: Film von Bernhard Bernet: Ausflug nach Friedrichshafen

Fr, 13.3., 15 Uhr: Film von Bernhard Bernet: Ausflug nach Friedrichshafen

Di, 17.3., 14.30 Uhr: Backen: Käseplätzchen

Mi, 18.3., 14.30 Uhr: Singen mit Jürg Wasescha

Do, 19.3., 19 Uhr: Musikschul-Konzert zum Frühlingsbeginn, anschliessend Abendcafé

Fr, 20.3., 15.30 Uhr: Fiirabed-Hock mit Jost Künzle

Di, 24.3., 14.30 Uhr: Basteln: Osterhase mit Wolle und Papier, Teil II

Do, 26.3., 18.30 Uhr: Bistroabendcafé, ab 19 Uhr: Lotto

Fr, 27.3.: Wanderung mit Minah Heimgartner: Von den Meierhöfen dem See entlang bis zum Restaurant Seebüel. Treffpunkt/Abfahrt: 14.02 Uhr beim Postplatz mit VBD Linie 8

Fr, 27.3., 14.30 Uhr: Shuffle-Board spielen

Sa, 28.3., 14 Uhr: Gemütlicher Nachmittag und Tanz mit dem Trio Italian

Sa. 28.3.. 17 Uhr: Andacht mit der Heilsarmee

Di, 31.3., 14.30 Uhr: Ostereier malen

Aktivierung/Betreuung: Wochenprogramm

Mo, 9.15 Uhr: Atemtherapie mit Myriam Perrelet

Mo, 15 Uhr: Besuchsnachmittag Frauenverein Dorf oder Bündnerinnen

Di, 10 Uhr: Gemüse rüsten

Di, 14.30 Uhr:

«Beschäftigung»: Basteln, Backen in der Cafeteria

Di, 16.45 Uhr: Turnen

Mi, 10 Uhr, alle 2 Wochen: **Evangelischer Gottesdienst**

Mi, 14.30 Uhr, alle 2 Wochen: «Gedächtnistraining» - Erzählcafé

Mi, 14.30 Uhr, alle 2 Wochen: Singen mit Jürg Wasescha

Mi, 15.30 Uhr: Guggerbach-Hausmusik spielt auf

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

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

Do, 14 Uhr: Gedächtnisspiele mit M. Heimgartner

Do, 18.30 Uhr: Bistro-Abendcafé im Guggerzyt

Fr, 10 Uhr: Katholischer Gottesdienst

Fr, 11 Uhr: Zeitung vorlesen im Mehrzwecksaal

Fr, bis 15.30 Uhr: Bewohner-Einkauf

Fr. 14.30 Uhr:

«Unterhaltung/Kultur» -Spielnachmittag oder ab 15 Uhr Film-/Diavortrag

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

Fr, ab 13.30 Uhr, jeden 4. im Monat: Wanderung mit Minah Heimgartner

Sa, 14 Uhr, ohne 1. im Monat: Gedächtnisspiele in der Cafeteria

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