

# Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

**In dieser Ausgabe:**

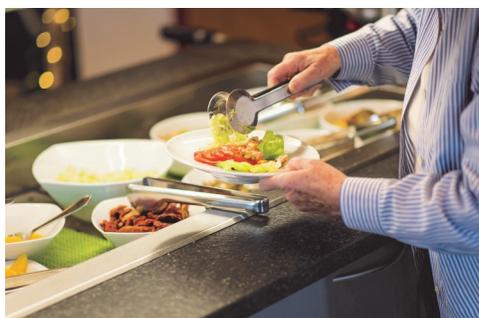
Spitexleistungen	2
Calamares-News	2
Top Benchmark-Resultat	2
Herzlich willkommen	3
Kurt auf Reisen	4
Veranstaltungen	4

## Frühstücks- und Salatbuffet im Guggerbach



Ruedi Kummler, unser Toastermeister, führt den neuen «Rundlauftoaster» auf dem Frühstücksbuffet vor. Manja Weiss, Chefin Service Guggerbachstube, und Petra Pantic sind begeistert von der Einführung.

Der Toaster findet grossen Anklang. Jeweils ab 7.30 Uhr riecht es in der Gug-



gerbachstube fein nach frischem Toast. Am beliebten Frühstücksbuffet täglich von 7.30 bis 9.30 Uhr bieten wir diverse Brote, Säfte und vieles mehr an.

Das Salatbuffet am Mittag mit frischen Salaten und dem Suppentopf ist ab 11.30 Uhr geöffnet.

Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner, werte Gäste und Freunde

«Wenn Langeweile krank macht.» Zurzeit hat der Begriff «Bore-out» Hochkultur, auch im Bereich der Senioren. Bore-out bedeutet Unterforderung und Langeweile. Gemäss Fachleuten kann Langeweile zu einer Depression oder gar zur falschen Demenzdiagnose führen.

**Hilfe** - was da alles herausgefunden wird. Mir scheint, das Wichtigste ist doch, den gesunden, «normalen» Menschenverstand zu behalten und die Wertschätzung aller Menschen, egal welchen Alters, Herkunft, Aussehens hoch zu halten. **Mit Wertschätzung und gesundem Menschenverstand «fährt man gut, bleibt sich treu, ist erfolgreich und zufrieden.»**

**Gebraucht werden, sich beschäftigen, sich bewegen ...** sind Sachen, auf denen wir unsere Angebote auf- und stetig ausbauen. Wir helfen mit unseren Angeboten und Veranstaltungen, aktiv zu bleiben, keine Langeweile zu verbreiten und behilflich zu sein, wenn BewohnerInnen, Gäste und Freiwillige etwas anbieten oder präsentieren wollen.

**Ist doch herrlich zu sehen, wie sich Ruedi Kummler am Toaster nützlich macht.**

Oktober im Guggerbach – neben dem Oktoberfest im Bistro wird ein weiterer Höhepunkt die Begegnung mit den BewohnerInnen vom Wolfgang sein. Sie ziehen im Januar im Guggerbach-Neubau ein.

Unser Motto **«Kurzweile mit viel Lebensfreude»** hat den Nachteil: Die Zeit vergeht viel zu schnell.



Urs Tobler, Zentrumsleiter

### Oktoberfest im Guggerzyt

Besuchen Sie unser Oktoberfest am **Samstag, 3. Oktober, von 11 bis 15 Uhr**, mit musikalischer Unterhaltung, Bier und Weisswürsten. Geniessen Sie einen gemütlichen Samstag und lassen Sie sich überraschen!



### Singen mit Jürg Wasescha

Im Oktober findet das Singen ausnahmsweise am Fr, 9. Oktober, statt.

### «Seeblick-Bewohner» willkommen

Am Dienstagnachmittag, 20. Oktober, laden wir die BewohnerInnen und Bewohner vom Wolfgang/Seeblick mit ihren Angehörigen ein. Neben der Hausbesichtigung stehen die Gemütlichkeit und das erste gegenseitige Kennenlernen bei Kaffee und Kuchen auf dem Programm. Adriano Minelli und das «Guggerbach-Chörli» werden den «Kontakt-Nachmittag» mitgestalten.

### Höhepunkte im Oktober

- Do, 1.10., 19 Uhr:** Auftritt der Trachtengruppe Davos, danach Abendcafé
- Fr, 2.10., 16 Uhr:** Bewohnerstamm mit Urs Tobler, Maya Knobel, Bosa Suta und Ruth Wilhelm; Kaffee und Kuchen
- Sa, 3.10., 11 - 15 Uhr:** Oktoberfest
- Mi, 7.10., 13.30 Uhr:** Herbstausflug in den Giessenpark
- Mi, 14.10., 13.45 Uhr:** Besuch bei der Künzli Holz AG: Wie Fenster entstehen
- Do, 15.10., 10.30 Uhr:** 99. Geburtstag von Hanna Kessler mit Apéro, Musik
- Do, 15.10., 19 Uhr:** Musikalisches Ständli der Musikgesellschaft Davos, anschliessend Abendcafé im Bistro
- Di, 20.10., 14.30 Uhr:** Begrüssung der Bewohner Seeblick Wolfgang in der Guggerbachstube/Cafeteria
- Fr, 23.10., 16.30 Uhr:** 96. Geburtstag von Jakob Jenny mit Apéro, im Bistro
- Di, 27.10., 10.30 Uhr:** 90. Geburtstag von Thilla Wiegner mit Apéro, Musik

## Spitexleistungen in den Guggerbach-Mietwohnungen

**Per 1. Dezember übernimmt die Spitex Davos die Spitex-Pflegeleistungen in den Wohnungen. Die optimale Pflege und Notfallversorgung wird weiterhin zu 100 % garantiert.**

Im Zusammenhang mit der Guggerbach-Zimmererweiterung werden die Spitexleistungen (Pflege mit Gutsprache der Krankenkasse) in den Guggerbach-Mietwohnungen ab 1. Dezember 2015 wieder von der Spitex Davos übernommen. Unser Guggerbach-Pflegeteam konzentriert sich auf die Pflege und Betreuung unserer Bewohnerinnen und Bewohner in den 82 Einzel- und 5 Doppelzimmern.

Den Notfalldienst für die Wohnungen (Notfallorganisation/ Notfallglocke /Not-

falluhr) ausserhalb der Betriebszeiten der Davoser Spitex (Nacht etc.) übernimmt nach wie vor das Guggerbach-pflegeteam. Bei einem Notfall in den Wohnungen, das heisst wenn ein Mieter dringend Hilfe benötigt, betätigt er den Notalltaster und unser Pflegedienst kommt!

In einer guten Zusammenarbeit zwischen der Spitex Davos und dem Pflege- und Betreuungsteam Guggerbach wird das gemeinsame Ziel der optimalen Pflege und Betreuung erreicht.

**Maya Knobel, unsere Leiterin Pflege und Betreuung, wird die Übergabe inklusive Betreuung unserer Bewohnerinnen an die Spitex Davos persönlich und individuell begleiten.**

## Calamares-News - Finale auf der Baustelle



**Die frisch polierten, roten Fenster glänzen wieder.**

**Am 1. Januar 2016 werden die ersten Zimmer belegt. Die Vorfreude unserer neuen BewohnerInnen ist gross. Sie freuen sich, im Guggerbach einzuziehen und leben zu können.**

«Finale» – auf der Baustelle wird überall emsig gearbeitet, die letzten Vergaben und Aufträge werden in die Wege geleitet. Bei den Vergaben gibt es infolge «Vergabeproblem» leider nochmals bauliche Verzögerungen, die wir noch aufzuholen haben.

Der Bau muss Ende Jahr fertig sein, die

«neuen Bewohner» warten. Die Belegungszusicherungen sind unterschrieben und die neuen, zusätzlich rekrutierten Mitarbeiterinnen treten am 1. Januar 2016 ihre Stellen an.

### Altbausanierung

Parallel zur Baustelle «renovieren» unsere Männer von der Haustechnik, Markus Lehmann und René Hobi, das «alte» Haus bzw. polieren die roten Fensterfronten – schön, wie die «abgestorbenen» Fensterfronten wieder glänzen.



**Adriano Minelli mit Heidi Fontana auf dem Spaziergang. Adriano leistet im Guggerbach den Zivildiensteinsatz. Er ist bis Ende November im Guggerbach anzutreffen.**

### Vergleich mit den Altersorganisationen im Kanton GR

Im September wurde vom Verband der Altersheime Graubünden (BSH) eine Benchmark-Tagung durchgeführt. Unter den Altersheimen in Graubünden wurden Tarife, Leistungen, Kosten, Personalkosten etc. verglichen.

Benchmarking ist eine Methode, mit deren Hilfe Unternehmen ihre Leistungen mit den Leistungen ihrer besten Wettbewerber vergleichen.

44 Bündner Altersheime haben ihre Daten und Unterlagen einer zentralen, neutralen Stelle/Beratungsfirma übergeben. Diese Beratungsfirma hat die Daten zum Vergleich zusammengestellt und anlässlich der Tagung verschlüsselt vorgestellt.

Das Alterszentrum Guggerbach liegt im Vergleich mit den anderen etwa gleich grossen Organisationen in guter Gesellschaft. Der Vergleich hat gezeigt, dass wir gut aufgestellt und positioniert sind. Bei den Stellen in der Pflege und Betreuung - «Pflageminute je Stelle» - liegen wir im oberen Viertel. Wir weisen gezielt etwas mehr Stellenprozente aus als der Richtstellenplan GR es fordert, weil uns Quantität und Qualität in der Pflege und Betreuung wichtig sind. Bei den übrigen Stellen ohne Pflege sind wir im Vergleich etwas höher. Auf der Basis der Erweiterung liegen wir aber ab Januar 2016 auch im «grünen» sehr guten Bereich!

**Fazit: Im Vergleich mit den anderen gleich gelagerten Häusern steht der Guggerbach sehr gut da!**

## Öffentliche Dienstleistungen

**Bistro «Guggerzyt»:** Täglich geöffnet von 8.30 bis 17.30 Uhr.

Donnerstag «Abendcafé» bis 21 Uhr.  
Jeden 3. Freitag im Monat um 15.30 Uhr: «Fiirabed-Hock» mit Musik.

Mittags Auswahl zwischen 3 Tagesmenüs. Preis Mo - Sa: Fr. 17.—, So: Fr. 21.— inkl. Salat, Suppe und Dessert.

Jeden Samstag Guggeli- oder Bratwursttag. Znüni, Kaffees, Kuchen, Patisserie, Getränke, Tageszeitungen.

### Cafeteria «Guggerbachstube»:

Täglich geöffnet für Frühstück, Mittagessen und Nachtessen. Mittags Auswahl zwischen 2 Tagesmenüs. Preis Mo - Sa: Fr. 14.—, So: Fr. 17.— inkl. Salat, Suppe und Dessert.

### Fitnesszentrum «Fit im Guggerbach»:

Öffnungszeiten täglich von 8 bis 20 Uhr. Bis Neubau Calamares fertig kleiner Fitnessraum auf der 2. Etage. Jeden Donnerstag-Nachmittag «Fit im Guggerbach». Weitere Infos erhalten Sie am Empfang.

### Davoser Beratungs- & Anlaufstelle für Altersfragen:

Beratungen und Unterstützung bezüglich Guggerbachdienstleistungen und bei Fragen/Anträgen zu Ergänzungsleistungen, Transporte, Rollstuhltaxi, medizinische Geräte, Organisation Umzug etc.

Besprechungstermine mit Urs Tobler, Zentrumsleitung, können Sie telefonisch oder direkt am Empfang vereinbaren.

**Ruth Wilhelm und Bianca Hardegger helfen Ihnen gerne weiter.**

### Alterszentrum Guggerbach

**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:

**Silvia und Franz Rottensteiner**

## Dias der Reise von Dunya Berisha



Unsere FaGe-Mitarbeiterin Dunya Berisha zeigte und kommentierte Bilder von ihrer Reise von Davos nach Kambodscha. Bewohner und interessierte Gäste hatten Spass daran, Dunyas Reise auf den Fotos mitzuerleben.

## Geburtstag von Dorothe Portmann



Am 17. September feierte Dorothe Portmann mit vielen Gästen den 96. Geburtstag. Die Jubilarin freute sich beim Apéro über die zahlreichen Glückwünsche. Herbert Mani überbrachte den Gruss der Gemeinde und der Chor St. Johann überraschte mit einem musikalischen Ständchen.

## Guggerbach-Hausmusik



Die Guggerbach-Hausmusikanten Vreni Accola und Susan Muriset sowie Menga Hegi und Johann Sutter spielen jeweils im Turnus jeden zweiten Mittwoch im Bistro auf. Unterstützt werden die Duos wenn immer möglich von Christine Hartmann auf der Bassgeige. Vielen Dank!

# Kurt Hostettler: Südsee-Inseln, USA, Mexiko

«Meine Reise durch die Südseeinseln begann mit der Landung auf Fiji. Ich besuchte die Inseln Denarau und Mamanuca. Dort wollte ich aber nicht bleiben, denn die meisten Hotels waren 5 Sterne-Häuser mit Preisen von mehreren hundert Dollars pro Nacht, was für mein Budget nicht in Frage kam. Weiter ging's nach Rarotonga Cook Islands im South Pacific Ocean, den schönsten Inseln, die ich je gesehen habe. Die Unterwasserwelt mit hunderten von verschiedenen Fischarten kann schöner nicht sein. Schnorcheln wurde eine Sucht und ich werde jede Gelegenheit nutzen, diese Leidenschaft weiter zu pflegen. Hier

habe ich das Paradies auf Erden erleben dürfen.

Nach einem Monat ging meine Reise weiter nach Los Angeles. Dort hatte ich vermehrt musikalische Auftritte. Ich besuchte Venice Beach und flog weiter nach Las Vegas. Meine Vorstellungen von dieser Stadt wurden total übertroffen. Aus der ganzen Welt sind Gebäude oder ganze Stadtteile nachgebaut, z.B. die Luxor Pyramide, Paris mit dem Eiffelturm, Venedig usw. Die Hotelhallen waren gefüllt mit Gambler-Automaten und Spieltischen. Natürlich habe ich auch gespielt. Um den Grand Canyon zu besuchen, habe ich mir einen Tagestrip mit Helikopter gebucht. Zwei

Tage später besuchte ich das Valley of Fire: Extreme Wärme mit 47 Grad bereits am Morgen.

Nach 14 Tagen USA stand Mexico auf meinem Reiseplan. Mexico City ist eine Riesen-Metropole mit über 27 Mio. Einwohnern. Zwei Drittel davon leben in der Stadt. Die Mexikaner wohnen in kleinen, bescheidenen, sehr farbenfrohen Häusern. Die Arbeitslosigkeit ist gross und viele Mexikaner leben auf dem Existenzminimum. Die Stadt ist geprägt von den früheren Herrschern. Mächtige Gebäude im Jugendstil prägen das Bild und es hat viele Gotteshäuser und Zitadellen, die am Zerfallen sind. Aufgefallen ist mir die

Präsenz der Polizei und des Militärs. Auf meiner ganzen Weltreise habe ich nicht so viele Sicherheitsleute gesehen wie in Mexico City.

Mit dem Bus fuhr ich zu den Pyramiden von Teotihuacán. Mein Alphorn war auch dabei und sorgte einmal mehr für Aufregung. Eigentlich wollte ich auf einer Pyramide eine Melodie spielen, doch die Sicherheitsleute haben mir das untersagt, weil ich so die «Seelen wecken» würde, was ich dann auch respektierte.

Nach unzähligen Besichtigungen der mexikanischen Grossmetropole flog ich weiter nach Costa Rica.

Herzlichst,  
euer Weltenbummler Kurt»

## Veranstaltungen im Oktober

**Do, 1.10., 19 Uhr:** Trachtengruppe Davos, danach Abendcafé

**Fr, 2.10., 14 Uhr:** Guetzli backen für Stationen, mit C. Schmed

**Fr, 2.10., 16 Uhr:** Bewohnerstamm mit ZL; Kaffee & Kuchen

**Sa, 3.10., 11 - 15 Uhr:** Oktoberfest, Musik: St. Zitnik

**Di, 6.10., 14.30 Uhr:** Basteln: Baum aus Moos, Teil I

**Mi, 7.10., 13.30 Uhr:** Herbstfahrt in den Giessenpark

**Do, 8.10., 19 Uhr:** Musikschule: Musik zum Tagesausklang, Bistro

**Fr, 9.10., 14.30 Uhr:** Singen mit Jürg Wasescha

**Di, 13.10., 14.30 Uhr:** Backen: Vermicellestörtli

**Mi, 14.10., 13.45 Uhr:** Besuch bei Künzli Holz AG

**Do, 15.10., 10.30 Uhr:** 99. Geburtstag von Hanna Kessler, Apéro, Musik: Ivan D. Dimitrov

**Do, 15.10., 19 Uhr:** Ständli der Musikgesellschaft Davos, Bistro

**Fr, 16.10., 14 Uhr:** Seniorenmode Pölz zeigt Winterkollektion

**Fr, 16.10., 15.30 Uhr:** Fiirabed-Hock mit Jost Künzle

**Di, 20.10., 14.30 Uhr:** Kennenlern-Nachmittag mit Bewohnern des Seeblicks Wolfgang

**Mi, 21.10., 14.30 Uhr:** Erzählcafé

**Do, 22.10., 18.30 Uhr:** Abendcafé, **ab 19 Uhr:** Film von B. Bernet: 1. August 2014

**Fr, 23.10., 15 Uhr:** Film von B. Pfeufer & Chr. Heldstab: Auswandern - Einwandern

**Fr, 23.10., 16.30 Uhr:** 96. Geburtstag v. Jakob Jenny, Apéro

**Di, 27.10., 10.30 Uhr:** 90. Geburtstag von Thilla Wiegner, Apéro, Musik: Ruedi Thöny

**Di, 27.10., 14.30 Uhr:** Backen: Cervelat-Käsekrapfen

**Mi, 28.10., 14.30 Uhr:** Erzählcafé

**Do, 29.10., 18.30 Uhr:** Abendcafé, **ab 19 Uhr:** Film: Auswandern - Einwandern

**Fr, 30.10., 14.09 Uhr:** Rundwanderung mit M. Heimgartner: Von der Stilli zum Stillipark. Abfahrt: Postplatz VBD 4

**Fr, 30.10., 14.30 Uhr:** Shuffle-Board spielen

## 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, Mehrzwecksaal

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

**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, Foyer

**Do, 18.30 Uhr:** Bistro-Abendcafé im Guggerzyt

**Fr, 10 Uhr:** Kath. Gottesdienst

**Fr, 11 Uhr:** Zeitung vorlesen

**Fr, bis 15.30 Uhr:** Bewohner-Einkauf

**Fr, 14 Uhr, jeden 1. im Monat:** Guetzli backen mit dem Küchenchef

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

**Fr, 15.30 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 mit M. Heimgartner, Cafeteria

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

**So, 14 Uhr, ohne 1. im Monat:** Gedächtnisspiele mit M. Heimgartner, Cafeteria