

Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

In dieser Ausgabe:

Rückblick Oktoberfest	2
Kirchner Museum	2
Freiwillige gesucht	2
Herzlich willkommen	3
Kurt auf Reisen	4
Veranstaltungen	4

Toller Ausblick über die Davoser Dächer



In drei Monaten werden die neuen Guggerbach-Zimmer mit wunderschönem Ausblick bezogen sein. Der Bau musste für die letzte Phase eingepackt werden, damit die Aussenarbeiten fertiggestellt werden können.

Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner, werte Gäste und Freunde

Auf unserer Baustelle geht es «turbulent» zu und her. Die Verzögerung kann nicht ganz aufgeholt werden. Aber das ist kein Problem. Wir meistern und organisieren auch diese Herausforderung. Spätestens in der ersten Februarwoche werden die neuen Zimmer bezogen sein.

Kennenlern-Nachmittag im Guggerbach

Es war ein gemütlicher Nachmittag mit den künftigen BewohnerInnen aus dem Wolfgang. Das Interesse an den von Urs Tobler abgegebenen Informationen war sehr gross. Bei Kaffee und Vermicelles wurden Erfahrungen der heutigen und künftigen BewohnerInnen ausgetauscht. Der Nachmittag endete mit der Besichtigung der neuen Zimmer.



Der Guggerbach-Saal wird ab Januar bereit sein. Unsere Veranstaltungen finden dort in einem schönen Rahmen statt - der zu kleine Veranstaltungs- & Mehrzwecksaal hat ausgedient. Auch die ersten externen Veranstaltungen (KGD, Davos) werden ab Januar im neuen Guggerbach-Saal durchgeführt. Sofern es mit unseren Guggerbach-Veranstaltungen koordinierbar ist, vermieten wir den Saal auch an Externe.

*Es war mir ein grosses Vergnügen, die Seeblick-Bewohner begrüßen zu dürfen. Die Rückmeldungen waren grossartig. **Alle freuen sich auf den Umzug ins Guggerbach** - was nicht heisst, dass es den BewohnerInnen im Wolfgang nicht gefallen hätte. Sie hatten es auch gut im Wolfgang-Seeblick.*

Leistungen für die Guggerbach-Wohnungen

Die Spitex-Leistungen werden ab 1.12.2015 von der Spitex Davos ausgeführt. Maya Knobel, PDL, erteilt weitere Auskünfte. **Die von unseren Mietern selbst bezahlten hauswirtschaftlichen Dienstleistungen (Wohnungsreinigung, Wäscheversorgung etc.) werden weiterhin vom Guggerbach angeboten.** Eine Meldung/Bestellung an der Rezeption genügt und es wird umgehend organisiert.

Angebote Guggerbach 2016 –

Bezüglich unseren Angeboten ab 1. Januar 2016 (Tageszentrum, Wohngruppe, Pensions- und Tagespreise, Theatersaal, Fitnesszentrum, Med. Massage, Coiffure, Bistroangebote) werden wir in der Guggerbach-Zeitung im Dezember berichten.

Am Freitagnachmittag, 11. Dezember 2015 werden wir zu diesen Themen/Angeboten 2016 einen Informationsnachmittag organisieren.

Ich wünsche uns allen noch einen schönen Herbstabschluss.

Voranzeige: Weihnachtsfeier

Am Sonntag, 6. Dezember, führen wir um 15 Uhr erstmals eine Weihnachtsfeier für unsere BewohnerInnen **mit ihren Angehörigen** durch. Wir verbringen den Nachmittag mit Musik und dem Besuch des Samichlaus. Die Feier endet mit einem gemeinsamen Nachtessen.

Die Einladungen folgen im November.

Die Guggerbach-Weihnachtsfeier für BewohnerInnen und geladene Gäste findet am Sonntag, 20. Dezember, statt.



Höhepunkte im November

Do, 5.11., 19 Uhr: Musikschul-Konzert

Sa, 7.11., 14 Uhr: Tanznachmittag mit Ivan Dimitrov

Fr, 13.11., 15 Uhr: Film von C. Heldstab & B. Pfeufer: Südafrika/Kreuzfahrt

So, 15.11., 16 Uhr: 96. Geburtstag von Sibilla Jenny mit Apéro im Bistro

Fr, 20.11., 15.30 Uhr: Fiirabed-Hock mit Duo Accento

Di, 24.11., 10.30 Uhr: 95. Geburtstag von Hans Laely mit Apéro und Musik

Urs Tobler, Zentrumsleiter

Oktoberfest im Guggerbach



Oktoberfeststimmung im Bistro Guggerzyt. Mit diesem Fest, organisiert von Ruth Wilhelm, wurde einmal mehr ein Volltreffer bezüglich Unterhaltung, Kontaktpflege, Gemütlichkeit und Fröhlichkeit gelandet. Die Bewirtung liess auch keine Wünsche offen – es war ein wunderschöner, lässiger Nachmittag im Bistro Guggerzyt.

Kirchner Museum - aufgeweckte Kunstgeschichten



Das Projekt/Teil III des Kirchner Museums mit Inge Sadowsky und Paula Ammann wurde mit einem gemütlichen Abschlussnachmittag im Guggerbach abgeschlossen. Nächsten Frühling geht es weiter.

Die Teilnehmer haben an diversen Nachmittagen im Kirchner Museum bekannte Bilder von Kirchner besprochen und die persönlichen Eindrücke erzählt. Diese werden in einem Büchlein zusammengetragen und festgehalten.

Besichtigung der Holzbau Künzli AG

Hansjörg Künzli hat die Guggerbächler vor kurzem zu einer Betriebsbesichtigung eingeladen.

Es war eine interessante Führung durch den modernen Holzbetrieb.

Fenster, Türen alles wird hochprofessionell in kurzer Zeit hergestellt. «In elf Minuten ist eine Tür fertig», erklärte der Fachmann.

Im Anschluss gab's im Künzli-Pub Kaffee und Nussgipfel, und ein Glas Wein fehlte auch nicht.

Vielen Dank an Hansjörg Künzli.



Grosses Interesse: Guggerbach-Bewohnerinnen und -Bewohner an der Schreinerei-Besichtigung.

Freiwillige sind herzlich willkommen

Personen, welche sich gerne ehrenamtlich für unsere BewohnerInnen etwas Zeit nehmen möchten, sind herzlich willkommen.

Unterstützung bei der Aktivierung, Begleitungen, Singen, Spielen und Diskutieren – auch neue Ideen sind erwünscht. Unsere Aktivierungsverantwortliche koordiniert und organisiert die Tätigkeiten der Freiwilligen.

Weisheit des Alters

Altern heisst auch intelligenter werden. Zumindest was die kristalline Intelligenz anbelangt. Denn diese umfasst Wortschatz und Erfahrungswissen für Problemlösungen und ist im Langzeitgedächtnis verhaftet. Die fluide Intelligenz, also die Verarbeitungsgeschwindigkeit und die Fähigkeit, sich in einer Situation zu orientieren, nehmen im Alter dagegen ab.

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:

Deti und Hans Gadmer

Auftritt der Musikgesellschaft



Die Musikgesellschaft Davos, neu unter der Leitung von Jürg Valär, sorgte mit ihrem tollen Konzert für viel Freude bei den Bewohnern und Gästen. Herzlichen Dank.

99. Geburtstag von Hanna Kessler



Hanna Kessler, die älteste Guggerbach-Bewohnerin, feierte den 99. Geburtstag zusammen mit ihrer Familie bei einem Apéro. Sie genoss ihren grossen Tag und nahm die Glückwünsche, insbesondere die guten Wünsche von Landrat Simi Valär, freudig entgegen.

96. Geburtstag von Jakob Jenny



Jakob Jenny feierte den 96. Geburtstag bei einem Apéro im Bistro. Sichtlich gut gelaunt nahm er die Gratulation von Landrat Herbert Mani entgegen.

Kurt Hostettler: Costa Rica, Ecuador und Galapagos

«In Costa Rica angekommen verbrachte ich 21 Tage in San José. Danach unternahm ich eine Rundreise durch das Land. Ich war mit dem Bus, Schiff, Fahrrad und Traktor unterwegs. Das eindrücklichste Erlebnis war die Begegnung mit den grossen Meeres-Schildkröten in Pococi, die in der Nacht das Festland aufsuchen, um ihre etwa 100 Eier in die von ihnen selbst gegrabenen Höhlen zu füllen.

Am 28. Juli ging es weiter nach Panama, wo mein Hauptziel der Panama Kanal war, welchen ich vor 46 Jahren bereits befahren habe. Ich wollte sehen, was sich in dieser Zeit verändert hat. Wir reisten auch durch den Ur-

wald, wo die Strasse durch Ureinwohner aus Protest blockiert wurde. Dies, weil die Regierung die Energiequellen nicht mehr bezahlen will. Von Bocas del Toro aus, einem schönen Ort am Meer, machten wir täglich Ausflüge zu anderen Inseln. Von den Ureinwohnern wurden wir musikalisch empfangen und zu Speis und Trank eingeladen.

Dann ging meine Reise weiter nach Ecuador in die Stadt Quito. Bei meiner Ankunft erfuhr ich, dass ein Notgesetz in Kraft getreten war, das heisst Ausnahmezustand, Ausgangs- und Demonstrationsverbot. An der Hotelrezeption meinten sie ganz cool, ich solle das Zentrum, den Gran-

de Plaza meiden, ansonsten seien aber keine Einschränkungen bekannt. Da mein Hotel unmittelbar neben diesem wunderschönen Platz war, musste ich wohl oder übel durch die Sperren von Polizei und Militär, um zum Hotel zu gelangen. In Quito machte ich verschiedene Ausflüge in die weitere Umgebung der Stadt. Ich besuchte auch einen ganz speziellen Ort mit dem Namen Reserva Goebotanica Puluuahua, wo vor 200 Jahren noch ein Vulkan war und wo sich der Mitad Del Mundo befindet, beim Äquator-Punkt 00'00'00.

Weiter ging es am 23.8.15 zu den Galapagos Islands. Von dort aus war ich für neun Ta-

ge mit dem Boot unterwegs. Die Reise führte zu verschiedenen Galapagos Inseln, welche nur mit Führer besichtigt werden können. Wir konnten Flamingos und Schildkröten auf einer Schildkrötenfarm bestaunen.

Auf der Insel Rabida beobachteten wir Leguane, Krabben, Seelöwen und verschiedene Pflanzen. Wir schnorchelten mit den farbigsten Fischen und sahen Haie, Stachelrochen und Seelöwen. Der Höhepunkt meiner Galapagos-Reise war es, einer Riesenschildkröte zu begegnen. Danach ging die Reise weiter nach Sao Paulo.

Herzlichst,
euer Weltenbummler Kurt»

Veranstaltungen im November

Di, 3.11., 14.30 Uhr: Basteln:
Baum aus Moos II

Mi, 4.11., 14.30 Uhr: Singen
mit Jürg Wasescha

Do, 5.11., 19 Uhr: Musikschule:
Kleines Herbstkonzert, anschliessend Abendcafé im Bistro

Fr, 6.11., 14 Uhr: Guetzli backen
für Stationen, mit C. Schmed

Sa, 7.11., 14 Uhr: Tanznachmittag
mit Ivan

Sa, 7.11., 17 Uhr: Andacht
mit der Heilsarmee

Di, 10.11., 14.30 Uhr: Backen:
Käsespeckküchlein

Mi, 11.11., 14.30 Uhr: Erzählcafé

Do, 12.11., 18.30 Uhr: Abendcafé,
ab 19 Uhr: Film von B. Bernet:
Drehorgelkonzert / Herbst 2014

Fr, 13.11., 15 Uhr: Film von
B. Pfeufer & Ch. Heldstab:
Südafrika / Kreuzfahrt

So, 15.11., 16 Uhr: 96. Geburtstag
von Sibilla Jenny mit Apéro,
Musik: Adriano Minelli

Di, 17.11., 14.30 Uhr: Basteln:
Engel aus Holz I

Mi, 18.11., 14.30 Uhr: Singen
mit Jürg Wasescha

Do, 19.11., 18.30 Uhr: Abendcafé,
ab 19 Uhr: Lotto spielen

Fr, 20.11., 15.30 Uhr: Fiiirabed-
Hock mit Duo Accento

Di, 24.11., 10.30 Uhr: 95.
Geburtstag von Hans Laely mit
Apéro, Musik: Ivan

Di, 24.11., 14.30 Uhr: Basteln:
Engel aus Holz II

Mi, 25.11., 14.30 Uhr:
Erzählcafé

Do, 26.11., 18.30 Uhr: Abendcafé,
ab 19 Uhr: Drehorgelkonzert
mit Walter Fausch

Fr, 27.11.: Wanderung mit
Minah Heimgartner:
Zum Alpenhof mit gemütlicher
Einkehr. Treffpunkt: 13.30 Uhr
Alterszentrum Ausgang
Promenade –5

Fr, 27.11., 14.30 Uhr:
Lotto 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:
Fiiirabed-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