

# Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

**In dieser Ausgabe:**

Calamares-News	2
Fit im Alter	2
Rückblick Geburtstage	3
Herzlich willkommen	3
Kurt auf Reisen	4
Veranstaltungen	4

## Willkommen am Glühweinstand «Charly»



Vom 6. bis 24. Dezember betreibt Charles Schmed mit seiner «Glühweinkanone» den Guggerbach-Glühweinstand vor dem Bistro Guggerzyt. Der vom Guggerbach offerierte, kostenlose Glühwein stimmt besonders schön auf Weihnachten ein.

Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner, werte Gäste und Freunde

Die Guggerbach-Erweiterung Calamares ist auf der Ziellinie. Ab Januar werden wir den Erweiterungsbau mit Leben füllen. Sie werden staunen, Sie werden etwas Wunderschönes antreffen.

Die neuen Zimmer werden bis Februar 2016 belegt sein. Wohngruppe/Tageszentrum, Guggerbach-Saal, Fitnesszentrum, Wäscherei, Personalgarderobe usw. werden fortlaufend in Betrieb genommen. Für unsere BewohnerInnen, Gäste wie auch unsere MitarbeiterInnen geht eine intensive, spannende Zeit und grosse Herausforderung langsam zu Ende. Vielen herzlichen Dank fürs Mitziehen und fürs Verständnis.

**Weihnachten, Adventszeit** – Es wird im Guggerbach einiges an Veranstaltungen geboten. Die kulinarischen Höhepunkte werden nicht zu kurz kommen. Das Bistro Guggerzyt und das Guggerbach-Cafeteria Restaurantsteam freuen sich auf viele Gäste. Bitte beachten Sie unseren anfangs Dezember aufliegenden Weihnachts-Veranstaltungs- und Menüflyer.

### Neujahrsbegrüssung im Saal -

Am 1.1.2016 werden wir unsere BewohnerInnen und Gäste zum Neujahrsapéro im neuen Guggerbach-Saal begrüßen. Alle sind herzlich willkommen, zwischen 10 und 12 Uhr gemeinsam auf das neue Jahr anzustossen.

Für im zu Ende gehenden Jahr 2015, das von den Bauarbeiten geprägt war, möchte ich mich für die angenehme und gute Zusammenarbeit und das Zusammenleben herzlich bedanken.

Ich wünsche allen BewohnerInnen, Mitarbeitern, Angehörigen, Gästen und Guggerbachfreunden eine schöne, besinnliche Advents- und Weihnachtszeit.

Urs Tobler,  
Zentrumsleitung

### Advent & Weihnachten im Guggerbach - besuchen Sie uns!

Im Dezember kommen Sie im Guggerbach in den Genuss von zahlreichen Weihnachtsanlässen. Bitte beachten Sie unseren Veranstaltungskalender.

- **So, 6.12., 15 – 19 Uhr:** Samichlaus- und Weihnachtsfeier für Bewohner und Angehörige
- **Fr, 18.12., 14.15 Uhr:** Weihnachtsspiel der Schule Glaris: «Dr Stärn vo Bethlehem»
- **So, 20.12., 11 – 15 Uhr:** Guggerbach-Weihnachtsfeier für Bewohner und geladene Gäste

- **Mi, 23.12., 14.30 Uhr:** Weihnachtsgeschichten/Singen mit Hanny Gut
- **Do, 24.12., 16 Uhr:** Kleine Weihnachtsfeier im Freien; Dölf Fischer spielt Trompete
- **Do, 31.12., 14.30 Uhr:** Silvester-Hock mit Hanny Gut
- **Fr, 1.1., 10 – 12 Uhr:** Neujahrsapéro und Begrüssung im neuen Guggerbach-Saal



### Kulinarische Festtagsangebote

Der **Festtags-Menüflyer** wird auf unserer Homepage ([www.guggerbach.ch](http://www.guggerbach.ch)) publiziert und liegt ab 7. Dezember an der Rezeption und im Bistro auf. **Wir freuen uns, Sie während der Advents- und Weihnachtszeit im Guggerzyt begrüßen zu dürfen. Gerne nehmen wir die Reservationen entgegen.**



### Höhepunkte im Dezember

- Do, 10.12., 19 Uhr:** Ensemble Sonoro
- Fr, 11.12., 15.30 Uhr:** Fiirabed-Hock
- Fr, 18.12., 19.15 Uhr:** Weihnachtsskonzert der Musikgesellschaft Davos
- Sa, 19.12., 19 Uhr:** Weihnachtsständli der Heilsarmee
- Di, 22.12., 19 Uhr:** Landwasserchor

### Voranzeige Januar 2016

- Fr, 8.1.2016., 15 Uhr:** Öffentliche Info-Veranstaltung «Guggerbach-Angebote 2016» inklusive Besichtigung der Wohngruppe und des Tageszentrums

## Erweiterungsbau «Calamares»



*Ansicht von oben nach unten:*

*Ostseite Erweiterungsbau, Haus B mit Wohnungen;*

*Aussicht vom Guggerbach-Saal auf die Terrasse;*

*freie Sicht auf die Davoser Berge*



Mit dem Innenausbau geht es sehr zügig voran. Die Zimmer auf der obersten Etage sind in der Endphase der Fertigstellung. Im wunderbaren Guggerbach-Saal werden anfangs Dezember die Bodenplatten verlegt, so dass hier der Weihnachtsapéro mit geladenen Gästen serviert werden kann.

Wie geht es weiter, was kommt als nächstes?

Die Zimmer, die Wohngruppe, die Personalräume wie Garderoben, Pausenraum sowie die Guggerbach-Wäscherei und das Fitnesszentrum mit dem Therapieraum werden spätestens anfangs Februar 2016 dem Betrieb übergeben.

**Das Jahr 2016 wird am 1. Januar um 10 Uhr im Guggerbach-Saal gestartet. Alle sind herzlich eingeladen, beim Neujahrsapéro auf das neue Jahr anzustossen.**

### Neues Fitnesszentrum: Aktiv und mobil im Alter



Die Mobilität von Senioren kann aufgrund eines wissenschaftlich fundierten Trainingskonzeptes nachhaltig verbessert werden – und das auch im Pflegebereich.

**Das öffentliche Guggerbach-Fitnesszentrum wird offiziell am Samstag, 6. Februar 2016 mit einem «Nachmittag der offenen Türe» eröffnet.**

Der Fitnessraum ist mit modernen Fitnessgeräten der Firma Frei Swiss – Genius Eco Line sowie Geräten der MTR Circle Line ausgerüstet. Die Geräte sind auf die Bedürfnisse der jeweiligen Fitness- und Seniorengruppe zugeschnitten.

Ziel ist es, mit einem altersgerechten Training die Grundlagen zu schaffen, dass Menschen auch im Alter möglichst lange vital, weitgehend gesund und selbständig bleiben.

### Wohngruppe - Tageszentrum

Die Guggerbach-Wohngruppe für stärker pflege- und betreuungsbedürftige Personen im integrierten öffentlichen Tageszentrum für interne und externe Tages- und Feriengäste wird anfangs Februar in Betrieb genommen.

**Besichtigungs- und Informationsmöglichkeiten für Interessierte und zukünftige Tagesgäste werden anlässlich des Anlasses «Guggerbach-Angebote 2016» am Freitag, 8. Januar 2016 geboten.**



## 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 neue Bewohnerin:

**Doris Soller**

## Geburtstag von Tilla Wiegner



Tilla Wiegner feierte den 90. Geburtstag zusammen mit ihrer Familie bei einem Apéro im Foyer und einem grossen Fest. Freudig nahm sie die vielen Gratulationen entgegen.

## Geburtstag von Sibilla Jenny



Sibilla Jenny feierte den 96. Geburtstag bei einem Apéro im Bistro. Sie genoss ihren grossen Tag und freute sich über die vielen Glückwünsche.

## Fiirabed-Hock mit dem Duo Accento



Das bekannte Klavierduo Accento begeisterte von melancholischen Passagen bis hin zu virtuosen Abfolgen mit einem perfekt aufeinander abgestimmten Klavierspiel. Das Programm beinhaltete Werke von Mozart, Tschaiowsky und Chopin und gefiel den Zuhörern ausgezeichnet.

# Kurt Hostettler: Abschluss der Weltreise in Brasilien

«In Sao Paulo angekommen wollte ich weiter nach Indaia-tuba. Da es mit den öffentlichen Bussen umständlich war, bestieg ich letztendlich ein Taxi, das mich an mein Ziel brachte.

Dort traf ich mich mit meinen Schweizer Freunden Arnold Heuberger und Hanspeter Reinmann in der City. Wir bereiteten, wie wir die nächsten 15 Tage gemeinsam in der Gegend verbringen könnten. Wir besuchten Campos de Santo Antonio, Hanspeter Häfeli Berna Metzgereibetrieb, Parque Ecologico, Indaiatuba & Jardim do Lago, Parque das Flores, Holambra, Campinas, Cambui & Itatiba, Cemitério Municipal und zum

Abschluss den grössten Kaffeeproduzenten von Brasilien, den Schweizer Leo Ming mit seiner Familie. Während dieser Zeit durfte ich aber auch einige Proben von Musikkapellen aktiv mitgestalten mit Alphorn und Schwyzerörgeli und an Proben vom klassischen Orchester von Indaia-tuba teilhaben. Der Abschied von meinen Freunden in Indaiatuba fiel mir schwer. Vor meiner Abreise vermittelte mir Hanspeter eine Unterkunft in Rio unmittelbar an der Copacabana.

Am 15. September flog ich nach Rio und habe mein letztes Ziel, die Casa Babilonia, betrieben von meinen neuen Gastgebern Simona Stillhard

und Dario Schäffer, erreicht. Wir haben uns von Beginn weg sehr gut verstanden und so verbrachten wir einige wunderschöne Momente zusammen mit Musizieren, beim Frühstück oder beim gemeinsamen Essen.

In Rio de Janeiro erlebte ich einiges. So besuchte ich den Corgovado und die City Down Town mit Mario als Reiseführer. Mit meinem Neffen Guy fuhr ich nach Barra auf das Olympische Gelände, um ein Rock-Konzert mit Elton John zu geniessen.

Ich besuchte die Insel Paquetà, fuhr auf den Zuckerrhut und genoss mit dem Helikopter einen schönen Rundflug. Als Abschluss besuchte

ich die Ilha Grande, wo ich nochmals Schnorcheln konnte.

Am 30. September war es dann soweit: Ich kehrte nach einem erlebnisreichen, wunderschönen Jahr, mit vielen Eindrücken zurück in die Schweiz. In Zürich Kloten wurde ich in der Empfangshalle herzlich empfangen.

Zu meiner grossen Freude war auch ein neues Familienmitglied dabei: Mein Enkel Gian, den ich zum ersten Mal in meine Arme nehmen durfte. Ich wurde nämlich während meiner Weltreise Grossvater.

Herzlichst,  
Euer Weltenbummler Kurt»

## Veranstaltungen im Dezember

**Di, 1.12., 14.30 Uhr:** Basteln: Samichlaus

**Mi, 2.12., 14.30 Uhr:** Singen mit Jürg Wasescha

**Do, 3.12., 14 Uhr:** Guetzli backen für Stationen mit Charly

**Do, 3.12., 18.30 Uhr:** Abendcafé, ab 19 Uhr: Musik mit R. Thöny

**Fr, 4.12., 14.30 Uhr:** Backen mit Hanny für Samichlaus-APéro

**So, 6.12., 15 - 19 Uhr:** Samichlaus und Weihnachtsfeier für Bewohner und Angehörige

**Di, 8.12., 14.30 Uhr:** Backen: Korinther-Plätzchen

**Mi, 9.12., 14.30 Uhr:** Erzählcafé

**Do, 10.12., 19 Uhr:** Konzert des Ensembles Sonoro, Abendcafé

**Fr, 11.12., 15.30 Uhr:** Fiiirabed-Hock mit Kurt Hostettler und Begrüssung neue Bewohner

**Di, 15.12., 14.30 Uhr:** Basteln: Kalender aus Holz, Teil I

**Mi, 16.12., 14.30 Uhr:** Singen

**Do, 17.12., 18.30 Uhr:** Abendcafé, ab 19 Uhr: Lotto spielen

**Fr, 18.12., 14.15 Uhr:** Weihnachtsspiel der Schule Glaris «Dr Stärn vo Bethlehem»

**Fr, 18.12., 19.15 Uhr:** Weihnachtskonzert Musikgesellschaft Davos

**Sa, 19.12., 19 Uhr:** Adventsständli der Heilsarmee

**So, 20.12., 11 - 15 Uhr:** Guggerbach-Weihnachtsfeier für Bewohner und geladene Gäste

**Di, 22.12., 14.30 Uhr:** Backen: Mailänderli

**Di, 22.12., 19 Uhr:** Auftritt Landwasserchor

**Mi, 23.12., 14.30 Uhr:** Weihnachtsgeschichten mit Hanny

**Do, 24.12., 16 Uhr:** Weihnachtsfeier im Freien, Musik: D. Fischer

**Di, 29.12., 14.30 Uhr:** Basteln: Kalender aus Holz, Teil II

**Mi, 30.12., 14.30 Uhr:** Unbekannte Klänge, mit Monica Fopp

**Do, 31.12., 14.30 Uhr:** Silvester-Hock mit Hanny

**Fr., 1.1., 10 Uhr:** Neujahrsapéro

## 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