

# Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

**In dieser Ausgabe:**

Vollbelegung erreicht	2
Der Vorsorgeauftrag	2
Herzlich willkommen	3
Rückblick Geburtstage	3
Porträt: Rottensteiners	4
Veranstaltungen	4

## Ostertage im Guggerbach

Über die Ostern von Karfreitag, 14. bis Ostermontag, 17. April wird im Guggerbach einiges geboten:

- **Karfreitag im Bistro Guggerzyt: Musikalischer Nachmittag mit Ruedi Thöny ab 15.30 Uhr.**
- **Ostersonntag im Guggerbach Saal: Osterkonzert um 10 Uhr mit Stefan & Ives Man, anschliessend um ca. 10.45 Uhr Osterapéro.**

Auch kulinarisch werden unsere Bewohner, Angehörigen und Gäste verwöhnt. Über die Ostertage bieten wir unsere speziellen Ostermenüs an (siehe Menüflyer). Das Küchen- und Restaurantsteam der Guggerbachstube, Cafeteria und vom Bistro Guggerzyt freut sich auf viele Gäste.

### Warum ist Ostern jedes Jahr zu einer anderen Zeit?

Es gibt Feiertage, die sind einfach: Weihnachten ist immer am 25. Dezember, Neujahr immer am 1. Januar. Leicht zu merken und immer gleich – egal in



welchem Jahr. Mit Ostern ist das eine andere Sache: Mal fällt das Osterfeiern in den März, mal liegt es im April. Der Grund für das Herumeiern des Osterdatums liegt rund 1700 Jahre zurück: Auf dem Konzil von Nicäa im Jahr 325 beschlossen die versammelten Bischöfe und Kirchenfunktionäre, Ostern fortan immer am Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond zu feiern. Der Mondkalender ist entscheidend - bis heute wird Ostern daher immer am ersten Sonntag nach dem ersten Frühlingsvollmond begangen. Der Frühlingsanfang ist bekanntlich fix am 21. März.

### Tag der offenen Tür am 8. April

Der Erweiterungsbau ist abgeschlossen – das schöne und zukunftsorientierte Werk kann besichtigt werden.

**Am Samstag, 8. April, von 10 – 16 Uhr sind die Türen im Guggerbach geöffnet.**

Für das Rahmenprogramm und das leibliche Wohl ist gesorgt.



### Die Guggerbach-Höhepunkte im April 2017

- Sa 01.04., 10.30 Uhr: 90. Geburtstag von Verena Lorenz, mit Apéro  
 Do, 06.04., 10.30 Uhr: 95. Geburtstag von Erika Gabathuler, mit Apéro  
 Do, 06.04., 19.00 Uhr: Konzert der Musikschule Davos  
 Sa, 08.04., 10 - 16 Uhr: Tag der offenen Tür  
 Di, 18.04., 10.30 Uhr: 90. Geburtstag von Helen Peters, mit Apéro u. Musik

#### Voranzeige:

- Mi, 03.05.2017: Bewohnerausflug an den Bodensee

*Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner, wertige Gäste und Freunde*

*Der April macht wettermässig zwar was er will – im Guggerbach stört uns das Wetter aber nicht. Es wird ein Monat mit schönen und diversen Höhepunkten wie Tag der offenen Tür, Osterklavierkonzert und weiteren Veranstaltungen gemäss unserem Monatsprogramm.*

**Der Frühling kommt. Lassen Sie es sich gut gehen! Wir unterstützen Sie und freuen uns, wenn es Ihnen gut geht.**

*«Glückliche Menschen leben besser und länger.» Diese Binsenweisheit ist – wie jedes andere Allgemeinwissen – allerdings auch heftig umstritten. Trotzdem, wie schaffen wir es, glücklich und zufrieden alt zu werden? Im Grunde ist alles doch ganz einfach. Wer erfolgreich, gesund und sozial eingebunden ist, ist auch glücklich. Glückliche Menschen leben in der Tat länger. Der Effekt ist überraschend gross. Eine Studie von Sozialpsychologen kommt zum Schluss, dass glückliche Menschen etwa 14 Prozent länger leben als Personen, die sich selbst als unglücklich bezeichnen. Mit unseren Veranstaltungen wollen wir etwas zum Glückseligkeit beitragen.*

*Viele wollen ins Guggerbach, nicht nur weil es aus gesundheitlichen Gründen erforderlich wäre, sondern um ein gutes Umfeld zu haben. Es ist eine angenehme, fast «lustige» und immer gleiche Feststellung – nach einer kurzen Angewöhnungszeit von 2 - 3 Wochen kommt der Satz: «Wenn ich das gewusst hätte, wie gut wir es im Guggerbach haben, wäre ich schon früher gekommen.» Schön zu hören und es bestätigt und motiviert uns in der täglichen schönen Arbeit.*

**Ich wünsche Ihnen glückliche und frohe Ostern!**

**Urs Tobler, Zentrumsleiter**

# Vollbelegung im Alterszentrum Guggerbach



**Das ganze Jahr war Vollbelegung im Guggerbach - wir waren 2016 zu 100 % ausgebucht.**

Das heisst im Guggerbach wohnen und leben im Durchschnitt 150 Menschen. 95 in den Zimmern mit Vollpension, Pflege & Betreuung sowie 55 Menschen in den Wohnungen mit individuellen Dienstleistungen nach Bedarf.

Im Guggerbach geniessen BewohnerInnen ein inspirierendes Umfeld, in dem es sich in jeder Hinsicht gut wohnen und leben lässt.

Das Alterszentrum Guggerbach verfügt über 82 Einzelzimmer und eine Wohngruppe für demenziell erkrankte Personen mit 5 Doppelzimmern, 50 1 ½- und 2 ½-Zimmer-Wohnungen mit Dienstleistungen à la carte sowie öffentliche Restauration mit Cafeteria und Bistro Guggerzyt, moderne Wäscherei, Fitnesszentrum mit Massagepraxis und einen grossen Veranstaltungs- und Theatersaal mit

Bühne, moderner Infrastruktur und 120 Sitzplätzen.

## Personal/Mitarbeiterzahlen

82 MitarbeiterInnen total, davon Pflege & Betreuungspersonal 35; Hotellerie/Hauswartung 35; Verwaltung/Administration 4 und Lernende 7.

Neben dem Erweiterungsbau Calamares wurden 2016 der Eingangs- und Rezeptionsbereich sowie die Postfächeranlage komplett saniert.

Die im April 2017 vom Guggerbach-Stiftungsrat abzunehmende Jahresrechnung inklusive dem Jahresbericht 2016 wird anfangs Mai vorliegen und kann an der Rezeption bezogen werden.

**«Der, der mit seinen Händen arbeitet, ist ein Arbeiter. Der, der mit seinen Händen und mit seinem Kopf arbeitet, ist ein Handwerker. Der, der mit seinen Händen, seinem Kopf und seinem Herzen arbeitet, ist ein Künstler.»**  
(Franz von Assisi, 1182 – 1226)



**150 Menschen wohnen im Alterszentrum Guggerbach.**

## Der Vorsorgeauftrag - selbstbestimmt in die Zukunft

**Wer sich nicht rechtzeitig absichert, riskiert, dass im Notfall nicht die von ihm gewünschten Personen für ihn entscheiden.**

Seit dem 1. Januar 2013 können rechtzeitig Vorkehrungen getroffen werden, damit nach einem Unfall, einer schweren Krankheit bzw. Handlungsunfähigkeit finanzielle und gesundheitliche Wünsche auch dann erfüllt werden, wenn man selber nicht mehr dazu in der Lage ist.

Wir werden immer älter. Damit man dem dritten Lebensabschnitt aber gelassen entgegenschauen und ihn so richtig

geniessen kann, müssen viele Entscheidungen von grosser Tragweite heute getroffen werden. Fakt ist: Solange gesundheitlich alles in Ordnung ist, neigen wir dazu, die heiklen Themen im Kopf beiseitezuschieben.

**Das kann sich rächen, denn wer sich nicht rechtzeitig absichert, riskiert, dass im Notfall nicht die von ihm gewünschten Personen für ihn entscheiden. Und das wollen die meisten dann doch lieber nicht.**

Mit einem Vorsorgeauftrag kann man rechtzeitig bestimmen, durch wen und wie man im Falle der Urteilsunfähigkeit

betreut werden will. Die Betreuung kann die Personensorge, aber auch die Vermögenslage sowie die Vertretung im Rechtsverkehr umfassen. Nach Verlust der Urteilsfähigkeit wird die KESB (Kindes- & Erwachsenenschutzbehörde) anstelle eines Beistandes die im Vorsorgeauftrag aufgeführten Personen für die Betreuung einsetzen. Eine permanente Aufsicht durch die Behörde entfällt. Der Vorsorgeauftrag ist eigenhändig zu errichten oder öffentlich beurkunden zu lassen.

Gerne helfen wir Ihnen weiter oder leiten Sie an die kompetenten Stellen wie Pro Senectute etc. weiter.

## Öffentliche Dienstleistungen

**Bistro «Guggerzyt»:** Täglich geöffnet von 8.30 bis 18 Uhr. Samstag und Sonntag ab 9.30 Uhr bedient. Jeden Mittwoch um 15.30 Uhr spielt die Guggerbach-Hausmusik auf. Jeden Freitag um 15.30 Uhr: «Fiirabed-Hock» mit Musik. Jeden 1. Samstag im Monat um 14 Uhr: Tanzmusik. Mittags Auswahl zwischen 3 Tagesmenüs. Preis Mo - Sa: Fr. 17.—, So: Fr. 21.— inkl. Salat, Suppe, 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. 18.— inkl. Salat, Suppe, Dessert

**Fitnesszentrum «Fit im Guggerbach»:** Öffnungszeiten täglich von 7 bis 22 Uhr. Jeden Donnerstag-Nachmittag «Fit im Guggerbach». Weitere Infos erhalten Sie am Empfang.

### Davoser Beratungs- und Anlaufstelle für Altersfragen:

Beratungen und Unterstützung bezüglich Guggerbachdienstleistungen und bei Fragen/Anträgen wie 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  
Kompetenzzentrum Generation 65+  
Obere Strasse 20  
7270 Davos Platz**

Öffnungszeiten Rezeption:  
Mo - Fr 8 - 11 Uhr / 14 - 17 Uhr  
Telefon 081 415 25 25  
info@guggerbach.ch  
www.guggerbach.ch

## Wir begrüßen herzlich...



... unsere neuen Bewohnerinnen  
(oben, von links):

**Erika Werth, Lilo Künzli, Margrit Hirschhorn  
und Trudi Stoller**

... sowie unseren Lernenden Koch:  
**Claudio von Allmen** (links)

## 97. Geburtstag von Anna Messmer



Anna Messmer feierte ihren 97. Geburtstag am 22. Februar. Die Jubilarin freute sich über die vielen Gratulanten und die Glückwünsche der Gemeinde Davos, überbracht von Landrätin Valerie Favre Accola.

## 90. Geburtstag von Fritz Gabathuler



Fritz Gabathuler feierte den 90. Geburtstag am 1. März im Guggerbach Saal. Gut gelaunt nahm er die vielen Gratulationen entgegen. Er genoss die Aufmerksamkeiten und freute sich über den Gruss der Gemeinde, überbracht von Landrat Herbert Mani.

## 90. Geburtstag von Lydia Hottinger



Lydia Hottinger feierte ihren 90. Geburtstag am 5. März. Sie genoss ihren Geburtstagspéro anderntags im Sali Guggerzyt im Kreise ihrer Familie und freute sich über den Besuch von Landrätin Valerie Favre Accola.

## Franz Rottensteiner (83): Häufiger Gast im Fitnessraum

«Seit 53 Jahren bin ich nun schon mit meiner Frau Silvia (79) verheiratet. Wir haben uns im Café Weber in Davos kennengelernt. Sie arbeitete dort als Verkäuferin, ich war Gast in der Pension. Ende der 50er-Jahre bin ich aus dem Südtirol nach Davos gezogen. Ursprünglich stamme ich aus Ritten bei Bozen. In Davos arbeitete ich als Chauffeur beim Metzger Peter Oberrauch und machte Auslieferungen für Private und Hotels. Meine Frau und ich haben immer gerne und viel gearbeitet, die letzten Jahre in Davos Wolfgang. Dort

betreuten wir zehn Jahre lang den Sportplatz.

Wir haben zwei Söhne, einer wohnt im Wallis, der andere in Thusis.

Im Sommer fahren wir gerne mit dem Auto aus und besuchen unsere Verwandtschaft im Südtirol, in Hamburg und am Tegernsee.

Seit Oktober 2015 leben wir in einer Wohnung im Guggerbach. Wir geniessen unseren schönen Wintergarten, von hier aus gibt es immer viel zu sehen. Die Angestellten sind nett und die Führung ist gut. Mehrmals pro Woche besuchen wir den Fitnessraum.»



*Silvia und Franz Rottensteiner geniessen ihre schöne Wohnung im Alterszentrum Guggerbach.*

### Veranstaltungen im April

**Sa, 1.4., 10.30 Uhr:** 90. Geburtstag von Verena Lorenz mit Apéro, Musik: R. Thöny

**Sa, 1.4., 16.30 Uhr:** «Ständli» der Jugendmusik Davos

**Di, 4.4., 14.30 Uhr:** Basteln: Osterlamm

**Mi, 5.4., 14.30 Uhr:** Film von C. Heldstab & B. Pfeufer: Hawaii

**Do, 6.4., 10.30 Uhr:** 95. Geburtstag von Erika Gabathuler, Musik: Kurt Hostettler

**Do, 6.4., 14 Uhr:** Seniorenmesse Katholische Pfarrei

**Do, 6.4., 19 Uhr:** Konzert der Musikschule

**Sa, 8.4., 10 - 16 Uhr:** Tag der offenen Tür

**Di, 11.4., 14.30 Uhr:** Ostereier färben

**Mi, 12.4., 14.30 Uhr:** Singen mit Jürg Wasescha

**Mi, 12.4., 15.30 Uhr:** Lotto mit den Lehrlingen von La Capriola

**Karfreitag, 14.4., 15.30 Uhr:** Fiirabed-Hock, mit R. Thöny

**Sa, 15.4., 17 Uhr:** Andacht

**So, 16.4., 10 Uhr:** Konzert mit Stefan & Ives Man, **ab ca. 10.45 Uhr:** Osterapéro

**Di, 18.4., 10.30 Uhr:** 90. Geburtstag von Helen Peters mit Apéro, Musik: Ruedi Thöny

**Di, 18.4., 14.30 Uhr:** Basteln: Schmetterling

**Mi, 19.4., 14.30 Uhr:** Musik um Drei mit Ulrich Weissert, Peter Gynt

**Fr, 21.4., 14 Uhr:** Davoser Schüler lesen Kurzgeschichten

**Fr, 21.4., 15.30 Uhr:** Fiirabed-Hock mit Kurt Hostettler

**Di, 25.4., 14.30 Uhr:** Backen: Käsekrapfen

**Mi, 26.4., 14.30 Uhr:** Film: Bergheuet in Monstein

**Fr, 28.4.:** Wanderung mit M. Heimgartner: Spazieren in Clavadel zum Klinikcafé.

Treffpunkt/Abfahrt: 14 Uhr Bhf Davos Platz mit VBD Bus 8

**Fr, 28.4., 15.30 Uhr:** Fiirabed-Hock mit Ruedi Thöny

### Aktivierung/Betreuung: Wochenprogramm

**Mo, 10 Uhr:** Atemtherapie mit Myriam Perrelet im Saal

**Mo, 15 Uhr:** Besuchsnachmittag Bündnerinnen, Saal

**Di, 9 Uhr:** Wäsche zusammenlegen, im Saal

**Di, 10 Uhr:** Gemüse rüsten, Wintergarten Etage 2

**Di, 14.30 Uhr:** Basteln Saal/Backen Guggerbachstube

**Di, 16.45 Uhr:** Turnen, Saal

**Mi, 10 Uhr, alle 2 Wochen:** Evang. Gottesdienst im Saal

**Mi, 14.30 Uhr:** Singen mit Jürg Wasescha oder Musik um Drei mit Ulrich Weissert oder Film/Vortrag

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

**Do, 10 Uhr:** Gemüse rüsten, Wintergarten Etage 2

**Do, 13.45 Uhr:** Einkaufstaxi zur Migros, retour um 15 Uhr

**Do - Mo, 14 Uhr:**

Betreuter Nachmittag im Wintergarten, 1. Etage

**Do, 14 Uhr:** Gedächtnistraining mit Minah Heimgartner, im Saal

**Do, 15 - 16.30 Uhr:** Fit im Guggerbach, Bewegungsprogramm, Treffpunkt im Fitnesszentrum

**Fr, 9 Uhr:** Wäsche zusammenlegen, im Saal

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

**Fr, 11 Uhr:** Diskussionsrunde zu Zeitungsaktualitäten, im Saal

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

**Fr, 15.30 Uhr:** Fiirabed-Hock im Bistro Guggerzyt

**Sa, 14.30 Uhr, jeden 1. im Monat:** Tanzmusik im Bistro

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