

Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Alterszentrums Davos

Aktiv im Alter – Guggerbach macht's vor



Arbon am Bodensee war ein Ausflug wert!

Das Wetter war den gut gelaunten TeilnehmerInnen sehr gut gesinnt.

«Wenn Engel reisen.» Nach der «Blueschtfahrt» durch den Oberthurgau und dem feinen Mittagessen in der «Seestube» Arbon genossen die Teilnehmer die Zeit mit Spazieren und Innehalten im Seepark Arbon. Glücklich, voller Eindrücke und ein wenig müde kamen unsere BewohnerInnen am Abend zu Hause an.

Frühlingsgefühle im Alterszentrum

So schön ist der Frühling und Sommeranfang im Guggerbach!

«Aufgestellte Angestellte», gutgelaunte Bewohner und Gäste - so macht es Spass!

Manuel Libanio, unser Hobbygärtner, hegt und pflegt die Blumen an der Oberen Strasse mit Interesse und viel, viel Liebe.

Es macht Spass, ihn bei der Blumenpflege zu beobachten!



In dieser Ausgabe:

Rikscha-Piloten gesucht	2
Unsere Wohngruppe	2
Herzlich willkommen	3
«Musik tut gut»	3
Porträt: B. Hardegger	4
Veranstaltungen	4

Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner, wertige Gäste und Freunde

«Glücksmomente»

Im Guggerbach geniessen wir das Leben

Lasst den Frühlings- und Sommergefühlen, den Glücksmomenten freien Lauf – das Leben ist doch so wunderbar schön. Geniessen wir es! Was morgen ist, wissen wir zum Glück alle nicht! Im Guggerbach treffen wir glückliche und zufriedene Menschen jeden Alters!

Das Glück ist das einzige, was sich verdoppelt, wenn man es teilt.

Frühlingsausflug - «Blustfahrt» an den schönen Bodensee, Rikscha-Ausfahrten mit der Guggerbach-Rikscha und so die Davoser Landschaft mit dem Velo oder eben mit der Rikscha erkunden – es haben sich, zu unserer Freude, bereits freiwillige Rikscha-Piloten angemeldet. Liebe Bewohner, liebe Gäste, meldet euch bei unserer Ruth Wilhelm, Rezeption, für eine Rikscha-Ausfahrt.

Ich freue mich über all die Blumen ums Zentrum Guggerbach – ein «Aufsteller» tagtäglich, wenn ich zur schönen Arbeit ins Zentrum Guggerbach komme. Die Obere Strasse mit dem Zentrum Guggerbach: Augen auf - es fällt so farbenfroh und einladend auf. Es gibt genug Leid und Sorgen auf der Welt – wir wollen, dass es uns gut geht und wir die Sorgen, die wir leider alle haben, etwas vergessen können.

Fazit: «Das Alter ist nicht immer so schön, die Sorgen sind nicht immer so einfach.» Freuen wir uns doch am Schönen, z.B. eben an schönen, farbigen Blumen, an der wunderbaren Natur, an den angenehmen und lieben Menschen jeden Alters und jeder Herkunft!

Ich wünsche Allen einen schönen Sommer mit viel Sonne, Wärme und viel Freude!

Urs Tobler, Zentrumsleiter

Höhepunkte im Juni

- Do, 1.6., 19 Uhr: Singspiel Kinderchor
- Mo, 5.6., 9.30 - 13 Uhr: Pfingstbrunch
- Mi, 14.6., 10.30 Uhr: 90. Geburtstag von Marie Germann, Apéro und Musik
- Mi, 21.6., 14.30 Uhr: Musik um Drei
- Di, 27.6., 19 Uhr: Landwasserchor
- Do, 29.6., 15.30 Uhr: Seniorenbläser

Voranzeige:

Sa, 22.7., 10.30 Uhr: Guggerbach-Fest

Renovationen im Juni

- Guggerbach Saal: Die Türöffnung wird nach aussen gewechselt
- Neue Boden-Teerbeläge Eingang Saal und Einfahrt Tiefgarage
- Zugangstüre zum Guggerbach-Garten beim Eingang Haus B
- Kasten in Wohngruppe für Geschirr, Kleiderkasten und Garderobe in den Zimmern
- Malsanierungen Haupthaus : UG A 1 – A 3

Radeln im Alter - das Recht auf Wind in den Haaren



Der Verein «Radeln ohne Alter» ist fest davon überzeugt, dass das Leben, auch wenn man gegen die Hundert geht, noch voller Freude sein kann und auch sein soll.

Deshalb sollen Bewohner von Alters- und Pflegeheimen dazu eingeladen werden, auf Rikschas ihre Umgebung neu zu entdecken.

Das Zentrum Guggerbach teilt diese Ansicht und hat sich dem Verein «Radeln ohne Alter» angeschlossen. Wir haben eine Rikscha angeschafft und freuen uns, wenn unsere BewohnerInnen bei den Ausfahrten mit der Rikscha ihre Erinnerungen aufleben lassen können.

**«Velofahren ist toll.
Eine gute Art und Weise,
die Welt zu erkunden»**

Die Fahrer, sogenannte Piloten, sind Freiwillige aus der Umgebung. Die Rückmeldungen der Piloten beim Verein sind sehr positiv. «Viele Piloten erzählen von den interessanten Gesprächen mit den älteren Menschen; und manchmal entstehen sogar Freundschaften.»

Der Elektroantrieb unterstützt die Tretleistung der Piloten, so dass nach einer Schulung beinahe jeder mit der Rikscha fahren kann.

Freiwillige Piloten gesucht

Im Guggerbach sind wir noch auf der Suche nach freiwilligen Piloten. Bei Interesse melden Sie sich bitte bei Ruth Wilhelm, Leitung Administration. (r.wilhelm@guggerbach.ch / Tel. 081 415 25 47). Sie werden dann zu einer kurzen Schulung mit Fahrtraining, schonendem Ein- und Aussteigen der Passagiere etc. eingeladen und können dann

entscheiden, ob Sie Pilot werden möchten.

Guggerbach koordiniert Termine

Auf der Homepage von «Radeln ohne Alter» können Sie sich als freiwilliger Pilot fürs Zentrum Guggerbach anmelden und sich dann im Buchungssystem eintragen, wenn Sie freie Kapazitäten für eine Fahrt haben. Wir fragen bei den Bewohnern nach, ob zu diesem Zeitpunkt das Bedürfnis für eine Fahrt besteht und bestätigen die Fahrt allenfalls. Im Gegenzug wird das Zentrum Guggerbach Anfragen vom Bewohner ins Buchungssystem planen. Jeder Pilot wird per Mail auf die offene Fahrt aufmerksam gemacht und kann sich im Buchungssystem als Pilot eintragen.

Wir freuen uns auf viele Freiwillige und einen schönen Sommer mit viel «Wind im Haar» für unsere Bewohner.

Guggerbach-Wohngruppe: Neu mit vormittäglichem Hütendienst

Die Wohngruppe im Alterszentrum Guggerbach verfügt über schöne Doppelzimmer, einen Garten sowie einen Aufenthalts-, Ess- und Spielraum. Laufend wird auf die Bedürfnisse der BewohnerInnen eingegangen und Ideen, die unseren Möglichkeiten entsprechen, umgesetzt, ganz nach unserer Strategie der kontinuierlichen Verbesserung (KVP).

Die personellen Angebote verstärken wir mit einem vormittäglichen «Hütendienst» und einer fachkompetenten Dipl. Pflegefachfrau 100 %.



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 14.30 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 neue Bewohnerin:

Albina Rauch



... sowie unsere Mitarbeiter:

Ursula Heuberger,
Service-Mitarbeiterin in der
Guggerbachstube

Igor Bohàc,
Mitarbeiter Pflege/Betreuung

97. Geburtstag von Fini Stuppan



Fini Stuppan feierte ihren 97. Geburtstag am 11. Mai mit einem Apéro im Guggerbach Saal.

Die Jubilarin war in Feststimmung und freute sich über die vielen Gratulationen und insbesondere über die Besuche ihres Sohnes Caspar und von Landrat Simi Valär.

«Musik tut gut» mit Annegret Weissert



Unter dem Titel «Musik tut gut» bietet Annegret Weissert, Musikgeragogin in Ausbildung, im Guggerbach Saal sieben Mal eine Stunde in Musikgeragogik an. Musikgeragogik ist eine Fachdisziplin im Schnittfeld von Musikpädagogik und Geragogik, die sich mit musikbezogenen Vermittlungs- und Aneignungsprozessen sowie musikalischer Bildung im Alter beschäftigt.

Die Teilnehmer der ersten Stunde hatten sichtlich Spass. Weitere Stunden folgen gemäss Programm.



Bianca Hardegger (23): Sportliche Personalassistentin

«Seit bald zwei Jahren arbeite ich im Guggerbach als Personalassistentin. Das heisst ich bin zuständig für die Rekrutierung des Personals und die Lohnadministration und erledige die Mutationen und die Organisation der Personalanlässe. Zwei Tage in der Woche bediene ich ausserdem die Rezeption.

Die Arbeit im Alterszentrum Guggerbach ist sehr abwechslungsreich, das gefällt mir. Zuvor war ich im Detailhandel in einem Sportgeschäft tätig, danach absolvierte ich die KV-Lehre und die Weiterbildung zur Personalassistentin.

Aufgewachsen bin ich in St. Antönien, jetzt bin ich in Davos zu Hause.

In meiner Freizeit treibe ich gerne Sport: Langlaufen, Skifahren, Skitouren, Wandern und Mountainbiken. Hier in Davos habe ich all das vor der Haustür, das ist sehr praktisch.

Und ich reise auch sehr gerne. Drei Monate lang habe ich bereits in Kanada verbracht. Auch die Städte Wien und London habe ich schon besucht. Als nächstes steht wieder eine Städtereise mit meiner Schwester auf dem Programm.»



Liebt die Abwechslung: Guggerbach-Personalassistentin Bianca Hardegger in ihrem Büro.

Veranstaltungen im Juni

Do, 1.6., 10 Uhr: «Musik tut gut» mit A. Weissert

Do, 1.6., 19 Uhr: «Ein Käse für den König», Singspiel des Kinderchors Primarschule Davos

Fr, 2.6., 15.30 Uhr: Fiiirabed-Hock mit Ruedi Thöny

Pfingst-Mo, 5.6., 9.30 - 13 Uhr: Pfingstbrunch mit Stefan

Di, 6.6., 14.30 Uhr: Kochen: Erdbeer-Meringue-Dessert

Mi, 7.6., 14.30 Uhr: Film von Ch.Heldstab/B. Pfeufer: Kunst, Natur & Kultur an der Elbe

Do, 8.6., 10 Uhr: «Musik tut gut» mit A. Weissert

Fr, 9.6., 15.30 Uhr: Fiiirabed-Hock mit Ruedi Thöny

Fr, 9.6., 19 Uhr: Konzert der Musikschule Davos

Di, 13.6., 14.30 Uhr: Basteln: Lustige Geburtstagskarte

Mi, 14.6., 10.30 Uhr: 90. Geburtstag von Marie Germann, mit Apéro, Musik: R. Thöny

Mi, 14.6., 14.30 Uhr: Singen

Do, 15.6., 20 Uhr: KGD: Kleintheater - Simon Chen

Fr, 16.6., 15.30 Uhr: Fiiirabed-Hock mit dem Trio Hofstatt

Di, 20.6., 14.30 Uhr: Backen: Rhabarber-Muffins

Mi, 21.6., 14.30 Uhr: «Musik um Drei» mit Ulrich Weissert

Do, 22.6., 10 Uhr: «Musik tut gut» mit A. Weissert

Fr, 23.6., 14 Uhr: Schüler lesen lustige Kurzgeschichten

Fr, 23.6., 15.30 Uhr: Fiiirabed-Hock mit Kurt Hostettler

Sa, 24.6., 17 Uhr: Andacht

Di, 27.6., 14.30 Uhr: Malen

Di, 27.6., 19 Uhr: Auftritt des Landwasserchors

Mi, 28.6., 14.30 Uhr: Spielen

Do, 29.6., 10 Uhr: «Musik tut gut» mit A. Weissert

Do, 29.6., 15.30 Uhr: Ständli der Christl. Seniorenbläser

Fr, 30.6.: Spazieren mit Minah Heimgartner in Monstein mit Einkehr, Abfahrt: 13.10 Uhr Postplatz VBD Bus Linie 1

Fr, 30.6., 15.30 Uhr: Fiiirabed-Hock mit Kurt Hostettler

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, 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: Fiiirabed-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

Do - Mo, 14 Uhr: Betreuer Nachmittag im Wintergarten, 1. Etage