

# Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Zentrums Davos

## In dieser Ausgabe:

Reisebericht Engadin	2
Die freiwilligen Helfer	2
Adventure Room	2
Herzlich willkommen	3
Porträt: Bruni Wagner	4
Veranstaltungen	4

## Gemeinsam statt einsam



**Mit sozialen Beziehungen lebt es sich in jedem Alter noch besser. Das Zentrum Guggerbach bietet viele Möglichkeiten und Treffpunkte, um sich auszutauschen oder an Veranstaltungen und Ausflügen teilzunehmen.**

Im Guggerbach werden die BewohnerInnen durch unsere MitarbeiterInnen aus Pflege-Betreuung, Aktivierung und Verwaltung/Rezeption unterstützt sowie auf die diversen Veranstaltungen

aufmerksam gemacht oder begleitet. Es braucht manchmal nur kleine Veränderungen oder Anlässe und Aufmerksamkeiten, und schon ist die Lebensfreude wieder da.

### «Ämtli» für unsere Bewohner

Der Ämtli-Aufruf bei den Bewohnerinnen und Bewohnern stiess auf offene Ohren und wurde mit Begeisterung aufgenommen und umgesetzt.

**So schön – es gewinnen alle:** Einerseits ist es eine schöne und sinnvolle Beschäftigung, andererseits eine Hilfe für den Guggerbach.

Das Interesse ist gross, viele Bewohnerinnen und Bewohner wollen sich an den Arbeiten in und um den Guggerbach beteiligen. Die Ämtli-Liste, siehe Seite 2, wird grösser und grösser.

**Vielen herzlichen Dank an alle für die Übernahme eines Ämtlis!**

Schauen Sie unsere aufgefrischte Homepage [www.guggerbach.ch](http://www.guggerbach.ch) an. Der Besuch lohnt sich.

### Höhepunkte November 2017

**Sa, 4.11., 14.30 Uhr:** Tanznachmittag im Bistro mit Stefan Zitnik

**Mi, 15.11., 14.30 Uhr:** Vortrag Klaus Bergamin: Davos und seine Geschichte

**Fr, 24.11., 10.30 Uhr:** 97. Geburtstag von Hans Laely mit Apéro

**Fr, 24.11., 14.30 Uhr:** Buchvorstellung von Kurt Hostettler: Weltreise Teil I

**Sa, 25.11., 16.30 Uhr:** Jugendmusik

Bitte vormerken: **Sa, 2.12.:** Guggerbach Advents- und Weihnachtsmarkt

Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner, wertige Gäste und Freunde

**«Nicht zu wenig, nicht zu viel, gerade recht»**

So lautet die schwedische Philosophie der Ausgeglichenheit. Mit den diversen, vielfältigen Angeboten und Veranstaltungen für jeden Geschmack unter einem Dach kopieren wir im Guggerbach gerne etwas von dieser schwedischen Philosophie. Warum sind die Schweden nachweislich glücklicher als andere Nationen? «Nicht zu viel, nicht zu wenig, genau so wie es für jeden Einzelnen stimmt.»

«Gemeinsam statt einsam» - einsam sein ist nicht schön und kann zur Belastung werden. Bei älteren einsamen Menschen soll das Risiko, an Demenz zu erkranken, höher sein. Also gilt es, die richtige Balance zu finden, sich wohl zu fühlen, das Leben zu geniessen und die guten Kontakte zu pflegen. Im Guggerbach, dem Zentrum für alle Generationen, bieten wir die Grundlagen zur Lebensfreude und zur Umsetzung guter Beziehungen und Lebensformen.

**«Man lebt nur einmal. Doch wenn man es richtig anstellt, reicht das vollauf» (Mae West)**

Sie interessieren sich sicher für gute Nachrichten? Es wird so viel von Überalterung, zu wenig Geld in den Sozialversicherungen, Krankenkassenprämien etc. gesprochen, die Aufzählung geht kaum zu Ende. Weiss Gott, es ist nicht alles gut auf der Welt, mit Jammern und schlecht Reden kommen wir aber nicht weiter.

Im Guggerbach treffe ich auf viele hochinteressante und zufriedene Leute – nehmen wir uns doch ein Beispiel an ihnen! Freuen wir uns an guten Nachrichten und an dem, was geht und was wir können!



**Urs Tobler, Zentrumsleiter**

# Zentrum Guggerbach auf Reisen



## Reisebericht aus dem Engadin

Unser Chauffeur Ueli Knobel fährt uns bei schönstem Herbstwetter stilsicher über den Flüelapass. Durchs Unterengadin fahren wir unserem ersten Ziel, dem Reitstall und Saloon San Jon in Scuol, entgegen.

Auf den letzten drei Kilometern von Scuol in Richtung S-charl, wo San Jon auf einer wunderschönen Lichtung liegt, wird es einigen Bewohnern doch etwas mulmig zumute. Die Strasse ist zuweilen etwas schmal und die Kurven eng, aber unser Chauffeur meistert dies ohne Problem. Beim Reitstall angekommen erleben wir bereits ein erstes Highlight. Die Pferde sind bereit für den täglichen Weidegang und wir können zusehen, wie sie auf die Weide galoppieren. Danach geniessen wir im Saloon ein feines Mittagessen.

Die Zeit vergeht wie im Flug. Nach dem Essen erkunden wir den Hof und die Umgebung. Einige geniessen die Sonne vor dem Saloon im Hof. Andere spazieren zu den Weiden oder schauen den Kindern beim Reitunterricht zu.

Auch der Streichelzoo mit den Zwerggeissen gefällt uns. Gemütlich spazieren wir über den Hof zu unserem Bus zurück und treten die Heimreise an.

Auf dem Heimweg machen wir noch einen Abstecher nach Tarasp. Wir geniessen das wunderschöne Herbstwetter, bestaunen von unten das Schloss Tarasp und spazieren zum Taraspsee. Auf dem See finden wir eine riesige Kugel vor, in welcher sich das Schloss Tarasp auf wunderbare Weise spiegelt.

Müde und mit vielen schönen Eindrücken fahren wir heim ins Guggerbach.

## Bewohner-Ämtli: Die freiwilligen HelferInnen

<b>Garbardi Verena:</b>	Zeitung verteilen am Samstag
<b>Heimgartner Minah:</b>	Einkaufen mit Bewohnern, Begleitung Bewohner, Wanderung, Lismengruppe, Gedächtnistraining
<b>Hottinger Lydia:</b>	Guggerbach-Zeitungen falten und verpacken
<b>Kühne Albin u. Albertina:</b>	Kaninchen und Entern füttern
<b>Lienhard Elisabeth:</b>	Wäsche zusammenlegen
<b>Morgan Jean Marie:</b>	Meerschweinchen füttern
<b>Postelt Karlheinz:</b>	Guggerbach-Wanderung
<b>Rottensteiner Franz u. Silvia:</b>	Vogelfütterung, Guggerbach-Wanderung
<b>Roveretto Sonja:</b>	Meerschweinchen füttern
<b>Widmer Bigna:</b>	Guggerbach-Zeitungen falten und verpacken



## Bilderausstellung ab November 2017

Bilderausstellung im Vorraum des Guggerbach-Saals: Daniel Lüscher zeigt seine Werke!



Name: Daniel Lüscher  
Adresse: Schweiz  
Mobil: +41 (0)79 455 51 54  
E-Mail: derbarista@bluewin.ch  
Birthday: 01. Januar 1969  
Zivilstand: ledig

## Pinselfn & Spachteln

Januar 2008  
künstlerisches Blut, kreativ, original, mut zu neuem.

Habe mir bei der **Nadia** beim Pfeiffer

grosse Leinwände & Farben geholt & einfach angefangen

Dies war einer meiner besten Hobbis die ich mir in den letzten Jahren ausgesucht habe. Runterfahren vom Tagesgeschäft & einfach eintauchen in eine vielseitige Welt

## Mitarbeiterhock im Adventure Room

Ende September nahmen viele MitarbeiterInnen am freiwilligen 3. Mitarbeiterhock 2017 im Adventure Room in Davos teil. Der Personalanlass diente zur Teambuilding und Förderung der Zusammenarbeit bei der Lösung von schwierigen Situationen in täglichen Herausforderungen mit BewohnerInnen, Angehörigen und Gästen.

Zwei Gruppen duellierten sich. Die Gruppen wurden in zwei separate geheimnisvolle Räume eingesperrt!

Völlig auf sich selbst gestellt mussten die Räume erkundet werden, Verstecke und Geheimgänge aufgespürt und der Sinn hinter geheimnisvollen Gegenständen und Zeichen gefunden werden, um zu entkommen, bevor der Countdown abgelaufen war. Gelang ihnen rechtzeitig die Flucht? Eine Gruppe hatte es im zweiten Raum geschafft.

Es war ein sehr lässiges, interessantes Erlebnis. Alle MitarbeiterInnen waren gut gelaunt, und nach den Strapazen genossen alle zusammen einen Drink in der Ex-Bar.

## Öffentliche Dienstleistungen

**Bistro «Guggerzyt»:** Täglich bedient von 9 bis 17.30 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 Guggelitag. 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: **Rita Metz** (links)

... und unsere neuen Mitarbeiterinnen: **Ladina Kobler, Pflegehelferin; Seraina Roffler, Köchin; Natascha van der Sar, Köchin** (2. v. links n. rechts)

## 90. Geburtstag von Margrit Planta



Margrit Planta freute sich inmitten ihrer Familie über die vielen Gratulanten und die Glückwünsche. Strahlend genoss sie ihren Geburtstagsapéro.

## 101. Geburtstag von Hanna Kessler



Am 15. Oktober war Hanna Kesslers grosser Tag. Die älteste Guggerbach-Bewohnerin feierte den 101. Geburtstag. Sichtlich gut gelaunt nahm sie die Glückwünsche von Landrat Herbert Mani entgegen.

## 98. Geburtstag von Jakob Jenny



Jakob Jenny, der älteste Guggerbach-Bewohner, feierte den 98. Geburtstag am 23. Oktober. Er genoss seinen grossen Tag und nahm die Glückwünsche, insbesondere die guten Wünsche von Landrat Stefan Walser, freudig entgegen.

# Bruni Wagner (72): Vielgereiste Weltenbummlerin

«Ich bin in Salzburg (A) aufgewachsen und lebte mit meinem ersten Mann 15 Jahre lang in Stuttgart (D). Nach der Scheidung lernte ich Guido, meinen zweiten Mann und grosse Liebe, kennen und so kam ich nach Davos. Er ersteigerte die alte Villa Richmond und nach der Überbauung führten wir eine Boutique und ein Sportgeschäft.

Wir sind sehr viel gereist. Guidos grosse Leidenschaft war das Segeln. Wir sind mit der eigenen grossen Segeljacht in der ganzen Karibik herumgefahren.

35 Jahre lang hatte ich mit Guido eine wunderbare Ehe. Leider wurde er krank, und wir zogen 2011 ins Guggerbach. Nach seinem Tod wollte ich zuerst ausziehen, ich fühlte mich zu jung für einen Alterswohnsitz. Doch alle rieten mir davon ab: So eine schöne betreute Wohnung würde ich nicht mehr finden.

Das stimmt. Ich fühle mich sehr wohl hier, und ich möchte ein ganz grosses Kompliment an die Guggerbach-Zentrumsleitung und das Personal richten: Sie alle machen einen sehr guten Job.»



**Bruni Wagner zeigt Erinnerungen an ihre Segeltörns in die Karibik.**

## Veranstaltungen im November

### Wochenprogramm

<b>Montag:</b>	<b>10.00 Uhr:</b>	Atemtherapie mit Myriam Perrelet
	<b>15.00 Uhr:</b>	Besuchsnachmittag Bündnerinnen
<b>Dienstag:</b>	<b>16.45 Uhr:</b>	Turnen/Gymnastik
<b>Mittwoch:</b>	<b>10.00 Uhr:</b>	Jede 2. Woche evang. Gottesdienst
	<b>15.30 Uhr:</b>	Guggerbach-Hausmusik im Bistro
<b>Donnerstag:</b>	<b>13.45 Uhr:</b>	Einkaufsfahrt zur Migros
	<b>14.00 Uhr:</b>	Gedächtnistraining
	<b>15.00 Uhr:</b>	«Fit im Guggerbach» mit Evi Jonas

**Mi, 1.11., 10.15 Uhr:** Davoser Schüler lesen Kurzgeschichten

**Mi, 1.11., 14.30 Uhr:** Film: «Davoser Herbstzauber»

**Do, 2.11., 10 Uhr:** Musik tut gut

**Fr, 3.11., 15.30 Uhr:** Fiirabed-Hock mit Walter Fausch

**Fr, 3.11., 20 Uhr:** KGD-Kleintheater: Schön und gut

**Sa, 4.11., 14.30 Uhr:** Tanznachmittag mit Stefan Zitnik

**Sa, 4.11., 17 Uhr:** Andacht

**Mi, 8.11., 14.30 Uhr:** «Musik um Drei» - Hänsel und Gretel

**Do, 9.11., 10 Uhr:** Musik tut gut

**Fr, 10.11., 15.30 Uhr:** Fiirabed-Hock mit Ruedi Thöny

**Mi, 15.11., 14.30 Uhr:** Vortrag von Klaus Bergamin: Davos und seine Geschichte

**Do, 16.11., 10 Uhr:** Musik tut gut

**Do, 16.11., 14 Uhr:** Kath. Pfarrei - Seniorenmesse

**Fr, 17.11., 15.30 Uhr:** Fiirabed-Hock mit Martin Vogel

**Fr, 17.11., 20 Uhr:** KGD-Kleintheater: Graziella Rossi

**Mi, 22.11., 14.30 Uhr:** Singen

**Do, 23.11., 10 Uhr:** Musik tut gut

**Do, 23.11., 20 Uhr:** KGD-Kleintheater: Klaus Eckel

**Fr, 24.11., 10.30 Uhr:** 97. Geburtstag Hans Laely, Apéro

**Fr, 24.11.:** Spaziergang vom Wolfgang Richtung Stafel. Abfahrt: 14.16 Uhr Postplatz VBD Linie 1

**Fr, 24.11., 14.30 Uhr:** Buchvorstellung K. Hostettler: Weltreise

**Fr, 24.11., 15.30 Uhr:** Fiirabed-Hock mit Kurt Hostettler

**Sa, 25.11., 16.30 Uhr:** Konzert der Jugendmusik Davos

**Mi, 29.11., 14.30 Uhr:** Film von Peter Braun: Zur Geschichte der Besteigungen im Himalaya

**Do, 30.11., 10 Uhr:** Musik tut gut

## Aktivitäten des täglichen Lebens

### Wochenprogramm

**Mo - Fr:** 8 - 10 Uhr: «Stübligendienst»

**Mo, Mi, Fr:** 10 - 12 Uhr: Einzelaktivierung

**Mo, Do:** 14 - 15.30 Uhr: Betreuter Nachmittag Station I

**15.30 - 17 Uhr:** Betreuter Nachmittag Station II

**Dienstag:** 9 Uhr: Wäsche zusammenlegen Guggerbach-Saal

**9.30 Uhr:** Stricken, Etage 4/Garten

**10.15 Uhr:** Gemüse rüsten, Etage 2

**14.30 Uhr:** Basteln oder Backen Saal oder Guggerbachstube

7. November: Backen: Mini-Apfelkuchen

14. November: Basteln: Engel aus Papier

21. November: Backen mit Karin Walter

28. November: Basteln mit Karin Walter

**Donnerstag:** 10.15 Uhr: Gemüse rüsten Wintergarten Etage 2

**Freitag:** 9 Uhr: Wäsche zusammenlegen Guggerbach-Saal

**14.30 Uhr:** Diskussionsrunde zu Zeitungs-Aktualitäten, Foyer