zentrum guggerbach

03/2018

Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Zentrums Davos

In dieser Ausgabe:

Fitness im Guggerbach	2
Medikamentenabgabe	2
Renovation Toiletten	2
März-Traumpaar	3
Porträt: Priska Rohr	4
Veranstaltungen	4

Aktivitäten auch für Gäste

Im Guggerbach, dem Zentrum für alle Generationen, wird ein vielfältiges Tages-, Wochen- und Monatsprogramm geboten. Sie wünschen Anschluss und wollen aktiv sein und bleiben?
Ab 1. März 2018 können auch Gäste und Personen, die ausserhalb des Guggerbachs wohnen, gerne am allgemeinen Aktivierungs- und Beschäftigungsprogramm teilnehmen, analog dem «Betreuten Wohnen» gegen eine Gebühr.
Auskünfte und Prospekte sind an der Rezeption erhältlich. Die Guggerbach-Aktivitäten und -Dienstleistungen bieten auch eine Abwechslung für Menschen, die ausserhalb der eigenen vier Wände etwas Neues erleben und Kontakte knüpfen möchten.

Bistro Guggerzyt – das öffentliche Restaurant für alle Generationen
Das Bistro-Team unter der Leitung von Manja Weiss bedient unsere Bewohner und Gäste jeden Tag von 9 -17 Uhr. Von 11.30 – 13.30 Uhr wird das Mittagsmenü serviert. Zum Preis von Fr. 17.00 (Mo—Sa) und Fr. 21.00 (So) erhalten Sie das Menü inkl. Salatbuffet und Dessert!

Folgende Nachmittagsanlässe finden regelmässig im Bistro statt:

- Tanznachmittage jeden ersten Samstag ab 14.30 Uhr
- Lotto im Bistro, alle 3 Monate
- Musikalischer Fiirabed-Hock jeden Freitag ab 15.30 Uhr
- Ländlermusik «Hausmusik» jeden Mittwoch ab 15.30 Uhr

Pferdeschlittenfahrt am 7. März

Am Mittwoch, 7. März 2018, laden wir unsere Bewohner zur beliebten Pferdeschlittenfahrt ein.

Um 14.30 Uhr ist Abfahrt beim Eingang Obere Strasse. Gäste können für Fr. 15.00 pro Person gerne auch mitfahren. Anmeldungen werden bis am 1. März an der Rezeption entgegengenommen.

Zum Abschluss wird allen Teilnehmern Punsch und Glühwein offeriert.

Höhepunkte März 2018

Sa, 3.3., 14.30 Uhr: Tanzmusik mit Stefan & Stefan im Bistro

Mi, 14.3., 14.30 Uhr: «Musik um Drei» mit Ulrich Weissert: Schwanensee

Fr, 16.3., 14.30 Uhr: Buchvorstellung von Kurt Hostettler: Weltreise

Mi, 21.3., 14.30 Uhr: Singen mit Jürg Wasescha

Fr, 23.3., 19 Uhr: Konzert der Musikschule Davos

Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner, werte Gäste und Freunde

Die Guggerbach-Angebote werden wir immer den Gegebenheiten und den Ansprüchen und Erwartungen der jetzigen und künftigen BewohnerInnen, Angehörigen und Gästen anpassen.

Guggerbach ist der Davoser Treffpunkt für alle Generationen und ALLE, ob Bewohner, Angehörige oder Gäste. Alle sollen hier gemäss ihren Bedürfnissen und ihren Wünschen «glücklich und zufrieden» auf die «Rechnung» kommen.

«Wer nicht geniesst, ist ungeniessbar»
(Konstantin Wecker)

Sicher leben und geniessen im Alter – das ist kein Wunschtraum, sondern im Guggerbach Wirklichkeit. Die neuen Angebote, die Erweiterung und Investitionen (Rollstuhlfahrzeuge, Medikamentenverteilung etc.) sollen das Wohlbefinden und die Sicherheit im Guggerbach weiter steigern.

Die Zeiten ändern sich und mit ihr die Menschen. Galten Menschen früher schon mit 60 Jahren als «alt», so haben sie heute zum Teil mehr Elan als so manch 20-Jähriger. Geniessen Sie, was Ihnen gut tut, vielleicht mit etwas Sport und Bewegung, einem guten Glas Wein, einem guten Essen - machen Sie, was Spass macht!

Allen Leuten recht getan, ist eine Kunst, die niemand kann.
Die anderen werden dich immer kritisieren und über dich lästern und es ist nicht einfach, jemanden zu treffen, der dich so akzeptiert, wie du bist.
Lebe so, wie du es für richtig hältst und gehe, wohin dein Herz dich führt...

Urs Tobler, Zentrumsleitung

Bewegung hält fit

Bleiben Sie fit und steigern Sie das Wohlbefinden in unserem öffentlichen, modernen Fitnesszentrum.
Bewegung ist eine der effizientesten Methoden, um geistig und körperlich frisch zu bleiben. Das Zentrum ist täglich geöffnet von 7 – 22 Uhr. Der individuelle Gäste-Zugang durch die Guggerbach-Parkanlage ist in dieser Zeit mit einem Zutrittsbatch zugänglich.
Für Gäste werden attraktive Abonnementspreise monatlich, halbjährlich, jährlich oder nach Wunsch auch täglich angeboten. Die Damen an der Guggerbach-Rezeption geben gerne weitere Auskünfte.

- **Betreuung & Anleitung, Fit im Guggerbach**
  Zu folgenden Zeiten werden die Geräteeinführung & Betreuung durch Christina Metz angeboten: Montag, Dienstag und Freitag jeweils von 18.30 – 19.30 Uhr. Christina Metz bietet zudem nach telefonischer Vereinbarung Massagen an.

- **Fit im Guggerbach** jeden Donnerstagnachmittag von 15 – 16 Uhr mit den Physiotherapeutinnen Eveline Jonas oder Ladina Bebi.

- **Turnen & Gymnastik**
  jeden Dienstagnachmittag von 16.45 – 17.45 Uhr.
  Um 16.45 Uhr begrüssen Trudy Largo, Ruth Steck oder die ehemalige Snowboarderin Daniela Sonderegger -Meuli die Guggerbach-Bewohnerinnen und -Bewohner sowie auch Gäste zur beliebten Turnstunde im Guggerbach-Saal.

Neuigkeiten aus dem Guggerbach

Im Sinn der Effizienz, der Einfachheit und der Transparenz werden folgende kleine Anpassungen und Sanierungen umgesetzt:

- **Telefonrechnung – neu Pauschalabrechnung**
  Abonnement inklusive den Gesprächskosten werden per 1. April 2018 pauschal zum «normalen» Abonnementspreis von Fr. 25.00/ Monat abgerechnet. Somit entfällt die individuelle Gesprächsabrechnung!

- **Bodensanierung**
  Neuer Boden im Besprechungsraum und im Saal Bistro. Der Teppichbelag konnte nicht mehr sauber und effizient gereinigt werden.

- **Lieferung der Fahrzeuge**
  Das neue Guggerbach-Rollstuhlfahrzeug Mercedes Citan (Ersatz für Renault) wird Mitte März geliefert. In der Zwischenzeit wurde der Mercedesbus mit einem Rollstuhllift ausgebaut.

Medikamentenabgabe in den Zimmern

Ab sofort werden die verordneten Medikamente durch unsere Pflegefachpersonen persönlich an unsere BewohnerInnen in ihren Zimmern überreicht. Aus Sicherheitsgründen und wegen Verwechslungsgefahr werden keine Medikamente mehr in den Guggerbach-Restaurants Guggerbachstube, Cafeteria und Bistro abgegeben.
Die Abgabe erfolgt ausschliesslich durch unsere Pflegefachkräfte unter der Aufsicht und Anleitung der Bereichsleitung I & II Edith Stoller und Esther Urech oder deren Stellvertretungen.

Renovation der Toiletten

Die öffentlichen Toiletten im Eingangsbereich und im 1. Untergeschoss (beim Coiffure und Guggerbach-Saal) wurden renoviert. Die in die Jahre gekommenen Anlagen konnten mit relativ geringem Aufwand schön saniert werden.

Öffentliche Dienstleistungen

Bistro «Guggerzyt»: Täglich bedient von 9 bis 17 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 Güggelitag.
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:

Erika Sidler
(links)

... und unsere neue Pflegefachfrau HF:

Brigitte Tarnutzer

Unser März-Traumpaar

Lisbeth Camenzind & Monika Morandi

Lotto im Bistro

Beim öffentlichen Lottomatch im Bistro wurden 8 Gänge Lotto gespielt. Die glücklichen Gewinner durften die Preise von einem tollen Gabentisch auswählen. Der nächste Lotto-Nachmittag findet im April statt.

Fasnacht im Guggerbach

Ausgelassene Stimmung herrschte beim Fasnachts-Nachmittag im Guggerzyt. Das feine Buffet wurde genossen und gelobt.
Die maskierten Teilnehmer wurden von Zentrumsleiter Urs Tobler prämiert und erhielten ein schönes Präsent.

Priska Rohr (70): «Ich mag alte Davoser Geschichten»

«40 Jahre lang wohnte ich mit meinem Mann im 4. OG in der Nähe der Eisbahn. Mein Mann bekam Krücken, und so zogen wir in eine Wohnung im Guggerbach. Aber nur etwa vier Wochen später ist er leider verstorben. Ich bin im Guggerbach geblieben und wohne nun in einem schönen Zimmer.

Ich bin zufrieden, es gefällt mir gut hier und ich nehme gerne an der Unterhaltung teil, zum Beispiel, wenn die Bündnerinnen kommen. Ich mag alte Geschichten, Davos hat sich ja so verändert in den vergangenen Jahren.

Obwohl meine Augen nicht mehr die besten sind, löse ich gerne Kreuzworträtsel. Das hält fit im Kopf. Und im Foyer spiele ich manchmal Uno mit den anderen Bewohnerinnen.

Ursprünglich komme ich aus Basel-Stadt, wo ich in einem Büro arbeitete. Mein Mann war der Freund meines Cousins, so habe ich ihn kennengelernt.

1971 bin ich nach Davos gezogen. Ich habe einen Sohn, er arbeitet bei der Jakobshorn-Bahn und kommt mich jeweils besuchen.»

Löst auch gerne Kreuzworträtsel: Priska Rohr.

Veranstaltungen im März

Wochenprogramm

Montag:	**10.00 Uhr:**	**Atemtherapie mit Myriam Perrelet**
	15.00 Uhr:	**Besuchsnachmittag Bündnerinnen**
Dienstag:	**16.45 Uhr:**	**Turnen/Gymnastik mit T. Largo/R. Steck**
Mittwoch:	**10.00 Uhr:**	**Jede 2. Woche evang. Gottesdienst**
	15.30 Uhr:	**Guggerbach-Hausmusik im Bistro**
Donnerstag:	**13.45 Uhr:**	**Einkaufsfahrt zur Migros**
	14.15 Uhr:	**Gedächtnistraining mit Minah Heimgartner, ohne Letzten im Monat**
	15.00 Uhr:	**«Fit im Guggerbach» mit Evi Jonas**
Freitag:	**10.00 Uhr:**	**Kath. Gottesdienst**

Fr, 2.3., 15.30 Uhr: Fiirabed-Hock mit Adriano Minelli

Sa, 3.3., 14.30 Uhr: Tanznachmittag mit Stefan & Stefan

Mi, 7.3., 9 - 18 Uhr: Kybun/Amavita Sprechstunde

Mi, 7.3., 10.15 Uhr: Davoser Schüler lesen lustige Kurzgeschichten

Mi, 7.3., 14.30 Uhr: Kutschenfahrt

Fr, 9.3., 14.30 Uhr: Film von B. Pfeufer und C. Heldstab: Talova Samoa

Fr, 9.3., 15.30 Uhr: Fiirabed-Hock mit Ruedi Thöny

Sa, 10.3., 17 Uhr: Andacht mit der Heilsarmee

Mi, 14.3., 14.30 Uhr: Musik um Drei mit Ulrich Weissert: Schwanensee

Fr, 16.3., 14.30 Uhr: Buchvorstellung von Kurt Hostettler: Weltreise

Fr, 16.3., 15.30 Uhr: Fiirabed-Hock mit Kurt Hostettler

Mi, 21.3., 14.30 Uhr: Singen mit Jürg Wasescha

Fr, 23.3., 15.30 Uhr: Fiirabed-Hock mit Ruedi Thöny

Fr, 23.3., 19 Uhr: Konzert der Musikschule Davos

Mi, 28.3., 14.30 Uhr: Film von B. Pfeufer und C. Heldstab: Reise zu biblischen Zeiten

Karfreitag, 30.3, 14.10 Uhr: Guggerbach-Wanderung mit Heinz Postelt und Minah Heimgartner: Spaziergang von Gadenstatt Frauenkirch oder von Islen zum Alpenhof. Treffpunkt/Abfahrt beim Postplatz mit VBD Bus 1

Aktivitäten des täglichen Lebens

Wochenprogramm

Mo - Fr:	**8 - 11 Uhr:**	«Betreuungs-/Hütedienst» Station II und Wohngruppe
Mo - Fr:	**14 - 17 Uhr:**	«Betreuungs-/Hütedienst» Station I und II
Dienstag:	**9 Uhr:**	Wäsche zusammenlegen Guggerbach-Saal
	9.30 Uhr:	Stricken Wintergarten Etage 4
	10.15 Uhr:	Gemüse rüsten Wohnessraum Etage 1
	14.30 Uhr:	Basteln oder Backen Saal oder Guggerbachstube
	6. März:	Basteln
	13. März:	Backen
	20. März:	Basteln
	27. März:	Ostereier färben
Donnerstag:	**10.15 Uhr:**	Gemüse rüsten Wohnessraum Etage 1
Freitag:	**9 Uhr:**	Wäsche zusammenlegen Guggerbach-Saal
	14.30 Uhr:	Diskussionsrunde zu Zeitungs-Aktualitäten, Foyer