

Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Zentrums Davos

In dieser Ausgabe:

Reisebericht Bodensee	2
Neu: Rollator-Instruktion	2
Hauswartung Kath. Kirche	2
Neueintritte	3
Porträt: Andres Heldstab	4
Veranstaltungen	4



Blumen-Aquarelle im Guggerbach

Zurzeit findet im Guggerbach-Foyer eine Ausstellung von Christine Heldstab statt. Das Motto der Malerin: «Wenn du vergnügt sein willst, umgib dich mit Freunden; wenn du glücklich sein willst, umgib dich mit Blumen» (Gundula Fleckenstin).

T-Shirt mit Guggerbach-Logo

Bianca Hardegger, unsere Personalfachfrau, präsentiert mit Stolz das Guggerbach-T-Shirt. Das Shirt wird an speziellen Anlässen wie dem Guggerbach-Gartenfest getragen und kann für Fr. 25.00 an der Rezeption gekauft werden. Das Shirt ist ein erster Schritt zur neuen Bekleidung. Die MitarbeiterInnen der Pflege, Betreuung, Hauswirtschaft und Restauration werden neu und einheitlich eingekleidet. Das Jahr 2019 wird in neuen Kleidern gestartet!



Guggerbach-Gartenfest

Samstag, 30. Juni, 11 – 16 Uhr
Festwirtschaft, Musik mit Stefan & Stefan und Martin Vogel, Unterhaltung.
Bewohner, Angehörige und Gäste sind herzlich willkommen!

Höhepunkte im Juni

Sa, 2.6., 14.30 Uhr: Tanz mit St. Zitnik
Mi, 6.6., 14.30 Uhr: Vortrag von Otti Schmid: Pilgern auf dem Jakobsweg
Fr, 15.6., 10.30 Uhr: 90. Geburtstag von Emmy Leitner, Musik
Fr, 22.6., 19 Uhr: Konzert der Musikschule Davos
Di, 26.6., 19 Uhr: Landwasserchor
Sa, 30.6., 11 – 16 Uhr: Gartenfest
Voranzeige:
Freitag, 13.7.: Bewohnerstamm

Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner, werte Gäste und Freunde

«Humor, Bewegung und Gesellschaft für Körper, Geist und Seele»

Im Guggerbach kommen alle auf die Rechnung, wir haben die Angebote für ein schönes, sorgenfreies Leben in der dritten Lebensphase!

Das Geniessen bei möglichst guter körperlicher und geistiger Gesundheit ist unser aller Wunsch.

Je älter wir werden, desto wichtiger ist Bewegung. Ab 65 verlieren wir Muskelmasse und weniger Muskelmasse bedeutet weniger Kraft = Sturzrisiko steigt. Das Gleiche gilt für unser Gehirn, «lebenslanges Lernen, sich aktiv mit der Welt auseinandersetzen» ist genauso wichtig wie Bewegung. Unsere Gesprächsrunden, der tägliche Mittagstamm sowie neue Dinge lernen ist wichtig für unsere Gesundheit. Im Juni führen wir zudem «Rollator-Fahrkurse» durch.

Der Pfingstmontagsbrunch war ein voller Erfolg! Gute Laune geht bekanntlich durch den Magen. Danke dem gesamten Team für die Zubereitung dieses kulinarischen Höhepunktes im Mai. Die Begeisterung der Bewohner und Gäste war gross!

Unser Auftritt: Ich lege viel Wert auf die Guggerbach-Erscheinung – die Dienstbekleidung der MitarbeiterInnen wird im 2018 erneuert, gestartet haben wir das Projekt mit einem T-Shirt. Die Blumengestaltung «Bistro-Eingangsbereich Obere Strasse, Terrasse» ist sehenswert – danke unserem Manuel Libanio, er pflegt mit viel Herzblut die Tulpen, Geranien usw.

Fazit: Körperliches und geistiges Training ist in jedem Alter wichtig – im Guggerbach unterstützen wir Sie. «Wie jeder Abstieg dauert auch dieser länger, wenn man sich aus grösserer Höhe hinabbegibt.»

Urs Tobler, Zentrumsleitung



Ausflug an den Bodensee

Reisebericht: Von unserem Chauffeur Ueli Knobel werden wir kurz nach der Abfahrt herzlich begrüsst. Während wir die Landschaft bestaunen, fährt Ueli uns sicher nach Rorschach, unserem ersten Ziel. Im Hafen wartet bereits die MS Rhynegg. Erwartungsvoll und fröhlich besteigen wir das Schiff. Während der 2-stündigen Fahrt werden wir von der Schiffsküche und dem netten Servicepersonal mit einem feinem 3-Gang-Menü verwöhnt.

Wir geniessen die schöne Landschaft und freuen uns, dass sich erste Sonnenstrahlen zeigen. Die Fahrt führt uns am

Rheindamm vorbei zu den Bregenzer Festspielen und der Bregenzer Bucht und weiter zu unserem Ziel, der Inselstadt Lindau.

Hier kann jeder seinen Bedürfnissen entsprechend die Stadt besichtigen - Heinz und Christel Postelt haben sich bereit erklärt, für Interessierte eine kleine Stadtführung zu machen - oder einfach gemütlich an der Seepromenade spazieren, sich auf den Sitzbänken niederlassen, die Sonne geniessen und das bunte Treiben bestaunen. Mit vielen neuen Eindrücken und ein bisschen müde machen wir uns auf den Heimweg.



Umbau gelungen

Neues Besprechungszimmer anstelle des nicht mehr benötigten Bads

Das neue Besprechungszimmer auf der Etage 4 im Haus A dient für Besprechungen mit Angehörigen, Bewohnern oder Mitarbeitern (Teamsitzungen, Fallbesprechungen) und kann auch für die Besprechungen zwischen Arzt, Psychologen und Bewohnern sowie Angehörigen benutzt werden. Die Besprechungen können so an einem «neutralen» Ort stattfinden.

Malrenovation

Im Juni wird die Garageneinfahrt inklusive Kehrtraum maltechnisch von unserem Gebäudeunterhalts- und Hauswartteam Markus Lehmann und René Hobi renoviert.

Übernahme Hauswartung in den Gebäuden der Kath. Kirchgemeinde

Neben der Zusammenarbeit im Pflege-Notrufbereich werden das Zentrum Guggerbach und die Katholische Kirche auch im Bereich des Gebäudeunterhalts/Hauswartung zusammenarbeiten und die Synergien optimal nutzen. Per 1. August 2018 übernimmt Guggerbach/Gebäudeunterhalt die Hauswartung der Gebäude (Korridore, Treppenhäuser), der Tiefgarage und der Umgebung der Katholischen Kirche: Rasenflächen, Zuwege, Parkplätze und Schneeräumung.

Auch Reinigungsarbeiten

Zudem übernimmt das Hauswirtschaftsteam unter der Leitung von Bosa Suta tägliche und wöchentliche Reinigungsarbeiten: Büro- und Sitzungszimmerreinigung sowie Toilettenreinigung. Rund 40 - 50 % der 200 %-igen Tätigkeiten Gebäudeunterhalt Guggerbach sowie rund 20 - 30 % der Tätigkeiten Guggerbach-Hauswirtschaft verlagern sich somit und werden der Katholischen Kirche monatlich in Rechnung gestellt.



Rollator - Fluch oder Segen?

Der Rollator ist bei längeren Gehstrecken eine grosse Erleichterung, bietet Halt bei Gangunsicherheit und dient auch dem Transport von Einkäufen.

Doch es wird gewarnt vor einem übereilten und leichtfertigen Einsatz dieses Hilfsmittels. Der Rollator verführt Menschen dazu, sich weniger zu bewegen, weil er ein Indiz für ein Handicap darstellt. Stattdessen sollte man die Senioren zur aktiven Bewegung motivieren, um die Muskulatur gezielt zu stärken.

Mit einem aktiven Training kann die Muskulatur wesentlich effektiver gestärkt werden als mit dem passiven Hilfsmittel Rollator. Ziel sollte es langfristig sein, wieder ohne Rollator laufen zu können. Zwar ist die Entwöhnung schwer, der Einsatz eines Rollators bleibt deshalb oft bis zum Lebensende erhalten. Auch weil viele SeniorInnen nach kurzer Zeit der Meinung sind, dass es ohne Rollator schlicht nicht mehr geht. Das Gehirn gewöhnt sich an das Gehen mit einer zusätzlichen Stütze, es verlernt das normale Laufen.

Hanny Gut erteilt deshalb neu jeden Freitagnachmittag im Juni ab 15 Uhr ein Rollator-Lauftraining. Die Instruktion findet im Guggerbach-Saal und bei schönen Wetter im Park statt.

Der falsche Gang am Rollator ist eine Katastrophe für die gesamte Rückenmuskulatur. Leider sieht man im Alltag nur allzu häufig, dass der Rollator falsch verwendet wird. Der Gang mit dieser Gehhilfe ist nicht aufrecht genug, sondern die Haltung stark nach vornüber gebeugt. Dies hat eine Überlastung der Rückenmuskulatur zur Folge, führt häufig zu Schmerzen und ist auch nicht ungefährlich. Denn je weiter das Gerät vor dem Nutzer hergeschoben wird, desto eher rollt es davon und das Risiko eines Sturzes steigt erheblich an.

Fazit: Der Einsatz eines Rollators sollte gezielt erfolgen – nur in Maßen verwendet ist er wirklich hilfreich.

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 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 neuen BewohnerInnen (von links):

Josefina und Heinrich Bollinger und **Anna Conrad**

98. Geburtstag von Fini Stuppan



Fini Stuppan feierte den 98. Geburtstag am 11. Mai. Sie nahm die guten Wünsche von Landrat Simi Valär freudig entgegen und genoss ihren «grossen Tag» sehr.

90. Geburtstag von Otto Heberle



Otto Heberle feierte den 90. Geburtstag am 15. Mai mit einem kleinen, aber feinen Apéro im Bistro Guggerzyt. Valérie Accola Favre überbrachte die Glückwünsche der Gemeinde Davos.

Pfingstbrunch im Guggerbach



Der Pfingstbrunch im Guggerbach war ein voller Erfolg. BewohnerInnen und Gäste waren begeistert und voller Lob ob dem tollen Buffet.

Andres Heldstab (92): Immer noch viel auf Reisen

«Ich bin in der Stilli als Bauernbub mit zwei Brüdern aufgewachsen. Unser Vater ging in die Politik, war Grossrat und in der Gemeindebehörde, und wir mussten hart arbeiten. In den kalten Wintern haben wir geholt. Der Turm der St. Johann-Kirche wurde mit Schindeln von meinen Lärchen gedeckt. Später übernahm ich einen Hof in Pacht. Ich hatte eine Schweinezucht, danach war ich bis zur Pensionierung für den Loipen- und Pistenbau in Davos zuständig. Seit einem Jahr wohne ich nun im Guggerbach in einem

Zimmer im 4. Stock mit einmaliger Aussicht. Hier ist alles perfekt, auch die Unterhaltung gefällt mir gut. Im Sommer gehe ich viel auf Reisen. Ich habe ein Büga und fahre gerne über den Flüela, ins Engadin oder nach Tirano. Das RhB-Personal oder Mitreisende helfen mir immer. Meine liebe Frau ist leider im Jahr 2012 nach 65 Jahren Ehe verstorben. Doch ich bekomme häufig Besuch von meinem Sohn und den beiden Töchtern. Auch meine sieben Enkel und neun Urenkel machen mir viel Freude.»



Andres Heldstab freut sich über die Besuche seiner sieben Enkel und neun Urenkel.

Veranstaltungen im Juni

Wochenprogramm

Montag:	10.00 Uhr:	Atemtherapie mit Myriam Perrelet
	15.00 Uhr:	Besuchsnachmittag Bündnerinnen
Dienstag:	16.45 Uhr:	Turnen mit T. Largo / R. Steck / D. Sonderegger
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, ohne Letzten im Monat
	15.00 Uhr:	«Fit im Guggerbach» mit Evi Jonas
Freitag:	10.00 Uhr:	Kath. Gottesdienst

Fr, 1.6., 15 Uhr: Fiirabed-Hock mit Annina Riedi

Sa, 2.6., 14.30 Uhr: Musik- und Tanznachmittag mit Stefan Zitnik

Mi, 6.6., 14.30 Uhr: Vortrag von Otti Schmid: Pilgern auf dem Jakobsweg

Fr, 8.6., 15 Uhr: Fiirabed-Hock mit Johannes Kasper

Mi, 13.6., 10.15 Uhr: Davoser Schüler lesen lustige Kurzgeschichten

Mi, 13.6., 14.30 Uhr: Singen mit Jürg Wasescha

Fr, 15.6., 10.30 Uhr: 90. Geburtstag von Emmy Leitner, Musik

Fr, 15.6., 15 Uhr: Fiirabed-Hock mit Kurt Hostettler

Sa, 16.6., 20 Uhr: KGD-Kleintheater: Sarah Hakenberg

Mi, 20.6., 14.30 Uhr: Musik um Drei mit U. Weissert: Karneval der Tiere

Fr, 22.6., 15 Uhr: Fiirabed-Hock mit Walter Fausch

Fr, 22.6., 19 Uhr: Musikschule Davos

Sa, 23.6., 17 Uhr: Andacht mit der Heilsarmee

Di, 26.6., 19 Uhr: Auftritt des Landwasserchors

Mi, 27.6., 14.30 Uhr: Film von Chr. Heldstab / B. Pfeufer: Schweden Kanufahrten

Fr, 29.6.: Wanderung mit H. Postelt und M. Heimgartner: Über Höhwaldhof oder direkt ins Seebüel. Treffpunkt/Abfahrt: 14.01 Uhr Postplatz VBD Linie 1

Fr, 29.6., 15 Uhr: Fiirabed-Hock mit Kurt Hostettler

Fr, 29.6., 20 Uhr: KGD-Kleintheater: Eliane Barth

Sa, 30.6., 11 - 16 Uhr: Guggerbach-Sommerfest

Aktivitäten des täglichen Lebens

Wochenprogramm Juni 2018

Mo - Fr: **8 - 11 Uhr:** «Betreuungs-/Hütendienst» Station II u. Wohngruppe

Mo - Fr: **13 - 14 Uhr:** «Mittags-Stamm» Foyer

Mo - Fr: **14 - 17 Uhr:** «Betreuungs-/Hütendienst» Station I und II

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

9.30 Uhr: Stricken Wintergarten Etage 4

10.15 Uhr: Gemüse rüsten Wohnsraum Etage 1

14.30 Uhr: Basteln oder Backen Saal / Guggerbachstube

5. Juni: Backen

12. Juni: Basteln

19. Juni: Backen

26. Juni: Basteln

Donnerstag: **10.15 Uhr:** Gemüse rüsten Wohnsraum Etage 1

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

14.30 Uhr: Diskussionsrunde zu Zeitungs-Aktualitäten, Foyer