

Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Zentrums Davos

In dieser Ausgabe:

Juli-Terrassenaktion	2
Vitamin D ist wichtig	2
Schenkung nach Brasov	2
Unser Juli-Traumpaar	3
Porträt: Doris Meisser	4
Veranstaltungen	4



Humor hilft beim Älterwerden

Die über 150 Guggerbach BewohnerInnen in den 82 Einzel- und den 5 Doppelzimmern sowie in den 50 betreuten 1½- und 2½-Zimmer-Wohnungen mit vielfältigen Serviceleistungen und dem 24 Stunden-Notrufsystem fühlen sich wohl und sind zufrieden.

Der viel diskutierte schlechte Ruf des Alters – das muss nicht sein. Im Zentrum Guggerbach wird das Gegenteil

erfolgreich gefördert und unterstützt. Unsere Angebote: Fitness, Bewegung, Aktivierung «tägliche Alltagsgestaltung» sowie Anlässe wie Musik, Konzerte, Tanznachmittag, Filmvorträge, Geburtstags-Apéros, Sommerfest etc. und last but not least die vielfältigen Angebote aus der Küche: Guggerbachstube Cafeteria, Bistro mit Brunch, Metzgete und vieles mehr!

Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner, werte Gäste und Freunde

Der Davoser Sommer – es ist wunderbar, den schönen warmen Davoser Sommer geniessen zu können.

«Nicht zu heiss, nicht zu kalt, einfach schön warm und sonnig»

Die angenehme Abkühlung in der Nacht – so muss es doch sein. Die Unterländer beneiden uns, oder sie kommen als Gäste zu uns, denn nicht alle wünschen Temperaturen über 30 Grad.

Bewegung in der frischen Davoser Luft bei Sonnenschein und angenehmer Wärme trägt so viel zum Wohlfühlen und zur Gesundheit bei. Vitamin D über die Sonne gratis beziehen - was will man mehr, hinausgehen muss man selber.

In unserem vielgelobten Garten liegen die Bewegungsmöglichkeiten so nah. Das Mitmachen ist wichtig, um mit dem Bewegungs- und Wohlfühlziel erfolgreich zu sein! Wir unterstützen unsere BewohnerInnen. Wir wollen, dass sich unsere SeniorInnen trotz ihrer teilweise eingeschränkten Mobilität nach draussen an die Sonne begeben können. Was Vitamin D oder eben das Sonnenlicht alles bewirken können, ist Ihnen bestimmt schon bewusst oder können Sie nachlesen. Einen kleinen Hinweis haben wir auf Seite 2 publiziert.

Ich wünsche allen einen sonnigen Juli und freue mich, viele BewohnerInnen, Angehörige und Gäste im Guggerbachgarten, auf der Terrasse oder in der Bistro-Gartenwirtschaft begrüssen zu dürfen.



Das Sonnenlicht ist enorm wichtig für unsere Gesundheit und unser Wohlfühlen – nutzen wir doch diese

*kostenlose Gelegenheit lieber heute als morgen. **Jeden Tag eine Viertelstunde Sonne soll Wunder bewirken!***

Urs Tobler, Zentrumsleitung

Bewohnerstamm

Fr, 13.7., 14.30 Uhr, Guggerbach-Saal

Ihr Interesse und Ihr Kommen freuen uns sehr!

Nationalfeiertag 1. August im Guggerbach

8.30 - 13 Uhr: Brunchbuffet im Foyer

10.30 Uhr: Festansprache von Landrätin Valérie Favre Accola im Guggerbachsaal, musikalische Unterhaltung

Höhepunkte im Juli

Sa, 7.7., 14.30 Uhr: Tanz mit Stefan & Stefan

So, 8.7., 10 Uhr: Drehorgelkonzert

Di, 10.7., 19 Uhr: Chor St. Johann

Mi, 18.7., 14.30 Uhr: Lesung von Edgar Hermann aus Hüttenbuchverse

Mo, 23.7., 14.30 Uhr : Lottomatch mit schönen Preisen

Mi, 25.7., 16.30 Uhr: Chor christliche Mädchenfreizeit Mitteldeutschland

Der Davoser Sommer im Guggerbach



Der schöne Guggerbach-Garten wie auch die Guggerbachsaal-Terrasse und das Bistro Guggerzyt laden zum Verweilen oder zu einem kleinen Spaziergang mit einem Besuch der Kaninchen oder der Enten ein.

Der Aufenthalt an der frischen Sommerluft mit den sehr angenehmen Davoser Temperaturen und dem äusserst wichti-

gen Sonnenlicht ist vor allem für die älteren Menschen noch wichtiger.

Ältere Menschen halten sich häufig seltener im Freien auf als andere. Aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen und/oder Schwierigkeiten mit der Mobilität fehlt so die Möglichkeit, ausreichend Sonnenlicht zu tanken. Dabei ist dieses sehr wichtig für die Gesundheit.

Juli-Terrassenaktion mit Getränkebar

Auf der Guggerbach-Terrasse dürfen sich im Juli alle mit Mineralwasser und Rivella selber kostenlos bedienen!



- Sonnenlicht - Vitamin D:** Vitamin D ist lebensnotwendig und verhindert unter anderem die Sturzgefahr (Muskelschwäche, Gehsicherheit). Die Muskelmassen nehmen generell ab dem 50. Lebensjahr ab, mit viel Bewegung und Vitamin D kann man die Muskelkraft allerdings auf einem guten Niveau halten. Vitamin D hat eine Schlüsselfunktion für die Gesundheit. Es ist an Tausenden von Regulierungsvorgängen in den menschlichen Körperzellen beteiligt. Folglich erhöht ein Vitamin-D-Mangel das Krankheitsrisiko ganz erheblich. Vitamin D wird zu rund 90 Prozent in der Haut gebildet – jedoch nur unter dem Einfluss der Sonne.
- Depression – Vitamin D:** Viele Ärzte halten den Zusammenhang zwischen dem Sonnenvitamin und Depression als erwiesen. Ganz klar sind die Auswirkungen eines Mangels im Winter, die Winterdepression ist mittlerweile ein anerkanntes Krankheitsbild.
- Leistungsfähigkeit – Vitamin D:** Alle Nervenzellen im Körper sind von Vitamin D abhängig, so auch im Gehirn. Ein Mangel hat wahrscheinlich sogar die schnellere Degeneration des Gehirns zur Folge. Alterskrankheiten wie Demenz oder Alzheimer werden von zahlreichen Medizinern damit in Verbindung gebracht.

Der Mittagstamm im Guggerbach-Foyer ist sehr beliebt

Der tägliche **Mittagsstamm von Montag bis Freitag** im Foyer jeweils von 13 bis 14 Uhr ist gut angelaufen und zum beliebten Informations- und Diskussionsstreffpunkt geworden.

Es werden Diskussionen zu den verschiedensten Themen wie Sport, Politik, Alltag etc. geführt.

Zudem werden Auskünfte erteilt, Informationen ausgetauscht und es wird auf die Guggerbach-Veranstaltungen hingewiesen und zum Mitmachen animiert.



Schenkung für Altersheim in Brasov - unser Rollstuhltaxi fährt nach Rumänien

Unser nicht mehr gebrauchtes, aber sehr gut funktionierendes Rollstuhllauto wird nach Brasov, der Rumänischen Partnergemeinde der evangelischen Kirche Davos Dorf, verschenkt.

Der Guggerbach-Stiftungsrat hat entschieden, das Auto einer gemeinnützigen Organisation/Institution zu überlassen. Die Wahl fiel schnell und einstimmig auf Brasov.

Das Feedback und die Freude aus Brasov sind sehr gross! Im Juli wird Arpad, der Verantwortliche aus Brasov, das Rollstuhltaxi nach Rumänien fahren.



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 neue
Bewohnerin:
Theres Egli

... sowie unseren
Fachmann Gesundheit:
Flurin Karth

Guggerbach-Juli-Traumpaar



**Pia Jenni
und
Hans Zimmermann**

90. Geburtstag von Emmy Leitner



Im kleinen Rahmen, wie es die Jubilarin gewünscht hatte, feierte Emmy Leitner den 90. Geburtstag mit Apéro in der Wohnküche auf der 1. Etage. Angeregt unterhielt sie sich mit Landrat Herbert Mani und freute sich am vortragenen Jodellied ihrer Mitbewohnerin Heidi Fontana.

Fiirabed-Hock am Freitag



Grosser Beliebtheit erfreut sich der wöchentliche Fiirabed-Hock, welcher jeweils am Freitagnachmittag ab 15 Uhr zum geselligen Beisammensein, zum Mitsingen und Mitklatschen einlädt.

Doris Meisser (55): Mit dem Velo auf Reisen

«Seit drei Jahren arbeite ich im Guggerbach, zuerst im Bistro und seit kurzem einen Tag pro Woche an der Rezeption. Die Arbeit mit den Bewohnern gefällt mir sehr gut. Ich bin in Davos neben der Eisbahn aufgewachsen und habe drei Brüder, die alle Eishockey spielen.

Nach der Lehre habe ich zwei Jahre in Zürich verbracht, kehrte nach Davos Monstein zurück ins Elternhaus meines Mannes und habe den Volgladen meiner Schwiegermutter übernommen.

Dann bekamen wir vier Töch-

ter - ich bin eine leidenschaftliche Mutter und Familienfrau. Mit den Kindern haben wir schöne Reisen durch die ganze Welt unternommen: Australien, Südafrika, Kanada und die USA bereisten wir zusammen. Jetzt sind unsere Töchter ausgeflogen.

Im Sommer fahre ich gerne Velo. Mit einer Bike-Gruppe bin ich kürzlich durch Myanmar (Burma) und Bali gerdelt. Auf diese Weise kommt man nah an die Bevölkerung heran, das ist toll. Ich hoffe, ich kann noch viele schöne Veloreisen unternehmen.»



In Myanmar bei der Erdnussernte: Doris Meisser reiste mit dem Velo durch Burma.

Veranstaltungen im Juli

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:	10.00 Uhr:	«Musik tut gut» mit Annegret Weissert
	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

Mi, 4.7., 14.30 Uhr: Singen mit Jürg Wasescha

Fr, 20.7., 15 Uhr: Fiirabed-Hock mit Kurt Hostettler

Do, 5.7., 14.30 Uhr: Taxidienst zum Waldfriedhof, Kath. Frauenverein

Mo, 23.7., 14.30 Uhr: Lottomatch mit schönen Preisen

Fr, 6.7., 15 Uhr: Fiirabed-Hock mit Johannes Kasper

Mi, 25.7., 14.30 Uhr: «Musik um Drei» mit Ulrich Weissert: Eine kleine Nachtmusik

Sa, 7.7., 14.30 Uhr: Tanzmusik mit Stefan & Stefan

Mi, 25.7., 16.30 Uhr: Auftritt Chor der christlichen Mädchenfreizeit Mitteldeutschland

Sa, 7.7., 17 Uhr: Andacht mit der Heilsarmee

So, 8.7., 10 - 12 Uhr: Drehorgelkonzert

Do, 26.7., 14.30 Uhr: Taxidienst zum Waldfriedhof, Kath. Frauenverein

Di, 10.7., 19 Uhr: Auftritt Chor St. Johann

Fr, 27.7., 14 Uhr: Wanderung mit M. Heimgartner und H. Postelt: Bergsommer im Sertig geniessen mit Einkehr, Treffpunkt/Abfahrt: 14.00 Uhr Bahnhofplatz mit VBD Bus Linie 8

Fr, 13.7., 14.30 Uhr: Bewohnerstamm mit ZL und Leitung Bereiche

Fr, 13.7., 15 Uhr: Fiirabed-Hock mit Martin Vogel

Mi, 18.7., 14.30 Uhr: Lesung von Edgar Hermann aus Hüttenbuchverse

Aktivitäten des täglichen Lebens

Wochenprogramm Juli 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

3. Juli: Backen

10. Juli: Basteln

17. Juli: Backen

24. Juli: Basteln

31. Juli: Backen

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

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

14.30 Uhr: Diskussionsrunde zu Zeitungs-Aktualitäten, Foyer