

# Guggerbach-Zeitung

Monatszeitung des Zentrums Davos

In dieser Ausgabe:

Betreuungsleistungen	2
Bistro Guggerzyt	2
Geburtstage September	2
Herzlich willkommen	3
Porträt: Lydia Gnehm	4
Veranstaltungen	4

## 1. Jass-Turnier im Bistro Guggerzyt



Das erste Guggerbach-Jass-Turnier war ein grosser Erfolg. Die Turnierleiterin Ruth Wilhelm hat das Turnier organisiert und nach dem Guggerbach-Reglement durchgeführt.

Es wurden drei Runden à vier Spiele (Partnerschieber) gejasst. Alle Punkte wurden einfach gezählt und beiden jeweiligen Partnern gutgeschrieben.

Match plus 100 Punkte. Die Partnerzu- teilung erfolgte nach Zufallsprinzip.

Die strahlenden Siegerinnen (Bild links):

1. Rang.: Ruth Hofmann, 1081 Punkte
2. Rang: Anna Heussi, 1078 Punkte
3. Rang: Margrit Bernet, 1070 Punkte

**Wir freuen uns auf das nächste Turnier am Mi, 25. September, um 14.30 Uhr.**

### Herbstausflug ins Taminatal

**Mittwoch, 2. Oktober:** Herbstfahrt nach Bad Ragaz mit Kutschenfahrt durch die Taminaschlucht zum Alten Bad Pfäfers.

Für Guggerbach-Bewohner Zimmer ist der Ausflug kostenlos. Für Guggerbach-Bewohner Wohnungen beträgt der Kostenbeitrag Fr. 10.00 und für externe Gäste Fr. 30.00 pro Person. Anmeldung bitte bis am 23. September an der Rezeption.



### Marktstand am Adventsmarkt

Am Sa, 30. November, findet der Adventsmarkt im Guggerbach statt. Wer gerne einen Marktstand betreiben möchte, kann sich bei Ruth Wilhelm, Administration, melden.

### Höhepunkte im September

**Mi, 4.9., 14.30 Uhr:** Film C. Heldstab/ B. Pfeufer: Südafrika und Kreuzfahrt

**Sa, 7.9., 14.30 Uhr:** Tanzmusik mit Stefan & Stefan

**Mi, 11.9., 14.30 Uhr:** Musik um Drei: Eine kleine Nachtmusik

**Mi, 18.9., 14.30 Uhr:** Singen mit Jürg Wasescha

**Mi, 25.9., 14.30 Uhr:** Jass-Turnier

**Fr, 27.9., 14 - 16 Uhr:** Seniorenmode Pölz zeigt die Winterkollektion

Liebe Bewohnerinnen, liebe Bewohner, werte Gäste und Freunde

«**Leben und leben lassen**» ist das geliebte und gelebte Motto im Guggerbach. Diese tolerante Haltung macht es den BewohnerInnen (noch) leichter, Fuss zu fassen, das Gemeinsame zu pflegen, gute Kontakte zu knüpfen und vor allem sich im Guggerbach zuhause zu fühlen.

«**Lebensqualität durch soziale Kontakte, Selbständigkeit und Selbstbestimmung**»

Die Guggerbach-Mitarbeitenden sorgen im Hintergrund und möglichst «unauffällig» für die Pflege und Betreuung, Aktivierung, Verpflegung, Sicherheit uvm. Die Unterstützung, Betreuung und Anleitung soll so viel wie nötig sein. Das Ziel der «Förderung der Selbständigkeit» ist wie auch die Organisation und Durchführung von Aktivitäten, Ausflügen, Anlässen und Veranstaltungen ein weiterer wichtiger Teil der Guggerbach-Wohlfühlphilosophie.

**Das Bistro Guggerzyt ist täglich von 8 – 17.30 Uhr geöffnet, neu ab 1. September mit Selbstbedienung bis 10.30 Uhr.**

Treffpunkte «Meeting Points» im Foyer Guggerbachstube und im Foyer Zugang Guggerbach Saal: Täglich nach dem Mittagessen ab 13 bis 14 Uhr oder auch länger treffen sich mittlerweile diverse BewohnerInnen aus den Zimmern und Wohnungen «Betreutes Wohnen» sowie Gäste zum Austausch und lockeren Gesprächen. An den Wochentagen ist auch Hanny Gut, Aktivierung, oder ein anderer Mitarbeitender und/oder auch einmal ein Lehrling vor Ort, nimmt Fragen entgegen und beantwortet diese.

Es freut mich, dass der neue Treffpunkt «Mittagstamm» im Foyer «Guggerbach Saal» auch rege benutzt wird. Geniessen Sie den Austausch mit einem kostenlosen Kaffee. Bedienen dürfen Sie sich gerne selber.

**Urs Tobler, Zentrumsleitung**

## Betreuungs- und Aktivierungsleistungen im Guggerbach

Durch eine abwechslungsreiche und aktive Alltagsgestaltung und Betreuung wird die Lebensfreude gesteigert. Wichtige Fähigkeiten wie die Mobilität, soziale Kompetenzen und geistige Fitness lassen sich länger erhalten.

### Lebensqualität und Würde stehen im Mittelpunkt

Bei allen Aktivitäten stehen die Lebensfreude, der Spass und die freiwillige Teilnahme im Vordergrund.

Egal, ob es um gesellschaftliche Kontakte, um körperliche Fitness oder um die Erhaltung geistiger und motorischer Fähigkeit geht – unsere Bewohnerinnen und Bewohner sollen sich freuen können.

Diverse Aktivitäten wie Turnen, Fitness, Musik, Singen, Malen, Tanzen, Atemtherapie etc. werden mit «externen», fachlich ausgewiesenen Mitarbeitenden durchgeführt. Dies hat den angenehmen zusätzlichen Effekt, dass die Bewohnerinnen und Bewohner somit nicht «nur» mit dem Guggerbach-Pflege- und Betreuungspersonal, sondern auch mit Personen von «ausen» in Kontakt kommen.

- Körperliche Aktivitäten: 1 x Turnen, Fitness im Fitnesszentrum unter Anleitung
- Kreative Aktivitäten: Backen, Basteln, Malen, Stricken
- Geistige Aktivitäten: Gespräche, Gedächtnistraining, Film-Foto-Vorträge, vorlesen



- Gesellige und soziale Aktivitäten: Singen, Spielen, Museumsbesuch, Preisjassen, Lottonachmittage
- Alltagsgestaltung: Individuelle Begleitungen, Spaziergänge, persönliche Einkäufe, Gottesdienste, Wäsche zusammenlegen, Gemüse rüsten
- Ausflüge und Veranstaltungen: Frühlings- und Herbstausflug, Sommerfest, Samichlaus- und Weihnachtsfeier, Bazar, Konzerte, Auftritt, Geburtstags-Apéro (90 Jahre und ab 95 alle Jahre)

Im Guggerbach werden die «begleiteten» Aktivitäten grundsätzlich an den Nachmittagen angeboten. Am Vormittag steht die individuelle Betreuung wie auch die Alltagsgestaltung (Gemüse rüsten, Wäsche zusammenlegen etc.) im Vordergrund.

Die Aktivitäten und Veranstaltungen, das Wochenprogramm wie auch das Monatsprogramm sind in der Guggerbach-Zeitung auf Seite 4 publiziert.

## Geburtstage im September Herzliche Gratulation

### Bewohner

01.09.: Cavigelli Ida  
01.09.: Rottensteiner Franz  
08.09.: Koch Lydia  
13.09.: Metz Rita  
15.09.: Haller Theresia  
16.09.: Flater Olga  
28.09.: Planta Margrit  
28.09.: Backheuer Rosmarie

### Mitarbeiter

10.09.: Camenzind Lisbeth  
12.09.: Gut Hanny  
14.09.: Santos Marques Sofia



## Bistro Guggerzyt

Das öffentliche Bistro im Zentrum Guggerbach ist täglich von 8 – 17.30 Uhr durchgehend geöffnet.

Es wird vieles angeboten über Schinkenbrot bis zum Znüni, Mittagessen mit Auswahlmenü sowie Kuchen/Dessert uvm. am Nachmittag.

Am Mittag werden jeweils zwei Auswahlmenüs mit Suppe, Salat vom Buffet und Dessert angeboten und serviert.

Preis Montag – Samstag: Fr. 17.00 / Sonntag: Fr. 21.00.

### Öffnungs- und Bedienungszeiten (bedient und Selbstbedienung) ab 1. September:

- **Mit Selbstbedienung 8 – 10.30 Uhr:** Bezahlung an der Rezeption oder an der aufgestellten Kasse auf dem Buffet. Mit Reservation/Anmeldung zum voraus werden Gruppen (ab 5 Personen) in der gesamten Öffnungszeit von 8 – 18 Uhr von einer Servicemitarbeiterin aus der Guggerbachstube bedient.
- **Mit Bedienung/Service 10.30 – 17.30 Uhr:** In dieser Zeit ist durchgehend eine Servicefachfrau anwesend.



## Wieder aktuell: Französisch-Kurse

Ab 3. September beginnt eine neue Staffel der beliebten Französisch-Kurse im Guggerbach. Auskünfte erteilt Frau Isabelle Haller, Telefon 081 413 33 67.

## Öffentliche Dienstleistungen

### Bistro «Guggerzyt»:

Täglich offen von 8 – 18 Uhr;  
bedient von 10.30 – 17.30 Uhr.  
Jeden 2. 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 Tages-  
menüs. Preis Mo - Sa: Fr. 17.—,  
So: Fr. 21.-- inkl. Salat, Suppe,  
Dessert.  
Znüni, Kaffees, Kuchen, Patisserie,  
Getränke, Tageszeitungen.

### Cafeteria «Guggerbachstube»:

Täglich geöffnet für Frühstück,  
Mittagessen und Nachtessen.  
Mittags Auswahl zwischen 2 Tages-  
menüs. 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 Guggerbachdienstleis-  
tungen 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 hilft  
Ihnen gerne weiter.**

**Zentrum Guggerbach**  
**Obere Strasse 20**  
**7270 Davos Platz**

Öffnungszeiten Rezeption:  
Mo - Fr 9 - 11 Uhr / 14 - 17 Uhr  
Telefon 081 415 25 25  
info@guggerbach.ch  
www.guggerbach.ch

## Wir begrüßen herzlich...



...unseren neuen  
Bewohner:

**Ruedi Spinnler**

...sowie unsere  
Mitarbeiterin:

**Marzena Schultz,**  
Pflegehelferin

## 95. Geburtstag von Margrit Gadmer



Margrit Gadmer feier-  
te den 95. Geburtstag  
mit ihrer Familie beim  
Apéro im Guggerbach  
Saal. Die Jubilarin freu-  
te sich zusammen mit  
Urs Tobler, Zentrums-  
leiter, auf ein weiteres  
glückliches Jahr im  
Guggerbach und über  
den Besuch von Land-  
rat Stefan Walser.

## 90. Geburtstag von Maria Mattli



Wir gratulieren Maria  
Mattli, welche ihren  
Jubeltag ausser Haus  
verbrachte, recht  
herzlich zum 90.  
Geburtstag und  
wünschen ihr weiter-  
hin viel Freude und  
gute Gesundheit.

## 90. Geburtstag von Elisa Polcan



Elisa Polcan feierte  
ihren 90. Geburtstag  
bei einem Apéro im  
Bistro mit ihrem Ehe-  
mann, ihren Kindern  
mit Familien und der  
Guggerbach-Leitung.  
Stefan Walser über-  
brachte die Glück-  
wünsche der  
Gemeinde Davos.

## Lydia Gnehm (85) hält sich geistig fit mit «Triominos»

«Seit Juli 2018 habe ich ein Zimmer im Zentrum Guggerbach. Es ist wunderbar hier, die Leute, die netten Angestellten, das Klima und das Essen — alles ist perfekt. Es wird mir nie langweilig, denn im Foyer spiele ich gerne mit meinen Freundinnen das Legespiel «Triominos».

Ursprünglich stamme ich aus Italien: Ich bin 1934 in Udine bei Venedig geboren. Im Alter von nur 19 Jahren bin ich nach Zürich gezogen und habe danach zusammen mit meiner Schwester im Thurgau gewohnt. Dort habe ich in

einer Spinnerei gearbeitet. Ich lernte meinen Mann kennen und lieben, im Jahr 1955 heirateten wir und bekamen eine Tochter. Sie ist jetzt 62 Jahre alt.

Mein Mann hat dann eine Stelle als Polizist in Davos gefunden, also sind wir hierher gezogen.

Im Jahr 2018 ist er leider verstorben. Ich wollte nicht alleine zu Hause bleiben und bin ins Zentrum Guggerbach gezügelt. Das war eine gute Entscheidung, ich genieße es sehr hier.»



*Lydia Gnehm beim angeregten Spiel mit ihrer guten Freundin Rita Metz.*

### Veranstaltungen im September 2019

**Mi, 4.9., 14.30 Uhr:** Film von Chr. Heldstab/B. Pfeufer: Südafrika und Kreuzfahrt

**Fr, 6.9., 15 Uhr:** Fiirabed-Hock mit Martin Vogel

**Sa, 7.9., 14.30 Uhr:** Tanzmusik mit Stefan & Stefan

**Mo, 9.9., 14.30 Uhr:** «Spielen mit Farben» mit Christine Heldstab

**Mi, 11.9., 14.30 Uhr:** «Musik um Drei» mit Ulrich Weissert: Eine kleine Nachtmusik

**Fr, 13.9., 15 Uhr:** Fiirabed-Hock mit Johannes Kasper

**Mi, 18.9., 14.30 Uhr:** Singen mit Jürg Wasescha

**Fr, 20.9., 15 Uhr:** Fiirabed-Hock mit Patrick Junker

**Sa, 21.9., 17 Uhr:** Andacht mit der Heilsarmee

**Mo, 23.9., 14.30 Uhr:** «Bewegung, Stille und Freude» mit Ladina Kindschi

**Mi, 25.9., 14.30 Uhr:** Jass-Turnier

**Fr, 27.9., 13.31 Uhr:** Guggerbach-Wanderung mit Heinz Postelt und Minah Heimgartner: Durch die Zügenschlucht bis zum Bahnhof Wiesen. Treffpunkt/ Abfahrt: 13.31 Uhr beim Bahnhof Platz mit RhB

**Fr, 27.9., 14 - 16 Uhr:** Seniorenmode Pölz zeigt die Winterkollektion

**Fr, 27.9., 15 Uhr:** Fiirabed-Hock mit Walter Fausch an der Drehorgel

**Sa, 28.9., 20 Uhr:** KGD Kleintheater: Alex Porter; vielFalter

**Mo, 30.9., 14.30 Uhr:** «Spielen mit Farben» mit Christine Heldstab

### Wochenprogramm - Aktivitäten September 2019

#### Montag

**10.00 Uhr:** Atemtherapie mit M. Perrelet Saal  
**13.00 Uhr:** Mittags-Stamm Foyer  
**14.30 Uhr:** Bündnerinnen (2./16.9.) Saal

#### Dienstag

**09.00 Uhr:** Wäsche zusammenlegen Saal  
**09.30 Uhr:** Stricken Saal  
**10.15 Uhr:** Gemüse rüsten 1. Etage  
**13.00 Uhr:** Mittags-Stamm Foyer  
**14.30 Uhr:** Basteln (3./17.9.) Saal  
**14.30 Uhr:** Backen (10./24.9.) Guggerbachstube  
**16.45 Uhr:** Turnen mit Trudi Largo Saal

#### Mittwoch

**10.00 Uhr:** Evangelischer Gottesdienst Saal (11./25.9.)  
**13.00 Uhr:** Mittags-Stamm Foyer  
**15.30 Uhr:** Hausmusik (4./18.9.) Bistro  
**16.45 Uhr:** Kath. Kirche/Eucharistiefeier Saal

#### Donnerstag

**10.00 Uhr:** Musik tut gut, A. Weissert Saal  
**10.15 Uhr:** Gemüse rüsten 1. Etage  
**13.00 Uhr:** Mittags-Stamm Foyer  
**13.45 Uhr:** Einkaufsfahrt zur Migros Empfang  
**14.15 Uhr:** Gedächtnistraining, mit Saal M. Heimgartner (5./12./19.9.)  
**15.00 Uhr:** Fit im Guggerbach, Evi Jonas Fitness

#### Freitag

**09.00 Uhr:** Wäsche zusammenlegen Saal  
**13.00 Uhr:** Mittags-Stamm Foyer  
**14.30 Uhr:** Diskussionsrunde Foyer