



Gemeinsam nicht Einsam 2. Quartal 2020

Jeden Montag, 14.00 bis 17.00 Uhr

Sportmittelschule, Räumlichkeiten „Hofer helfen Hofern“

BEGEGNUNGSCAFE

Im Begegnungscafé werden Ideen geschmiedet, geratscht, gestrickt, gehäkelt und genäht.

Jeden Montag, ab 10.00 Uhr

Sportmittelschule, Räumlichkeiten von „Hofer helfen Hofern“

HOFOLINOS

**Wir laden wöchentlich am Freitag zur Mutter-/Vater- + Kleinkind-Gruppe ein.
Es besteht auch die Möglichkeit, in zwangloser Atmosphäre mit einer Leihoma Kontakt aufzunehmen.**

Leiterinnen: Melanie Mayrhofer, Tanja Kumm

Jeden ersten Samstag im Monat · 8.00 bis 12.00 Uhr

Sportmittelschule, Räumlichkeiten und im Garten von „Hofer helfen Hofern“

HEIMWERKERTREFF

18. April 2020: Fahrradbegutachtung

2. Mai 2020: Hie und da fehlt ein Knopf oder der Reißverschluss klemmt ...

6. Juni 2020: Wir zaubern Köstlichkeiten aus unserem essbaren Garten

Termine nach Vereinbarung · Sportmittelschule, Räumlichkeiten „Hofer helfen Hofern“

LERNCAFE

Ein Angebot für Schülerinnen und Schüler der Volksschule und Sportmittelschule.

Wir geben Hilfestellung bei den Hausaufgaben und unterstützen bei der Lernvorbereitung für Tests.

Anmeldung: Christa Wimmer, Tel: 0664-5448359

Jeden Mittwoch, ab 1. April 2020 14.30 Uhr

Treffpunkt: Sportmittelschule, Räumlichkeiten „Hofer helfen Hofern“

DAHOAM A RUNDE MIT DEM BUGGY DRAHN

Mit dem Kinderwagen neue Wege in Hof miteinander erkunden. Die Ausfahrt mit den „Windelkutschen“ findet bei jedem Wetter statt.

Anschließend gibt es Tee, Kaffee oder Kakao in der „Hofer helfen Hofern“-Stube.

Donnerstag, 2. April 2020 · 19.00 Uhr · Seniorenwohnheim St. Sebastian

Wer pflegt, muss sich pflegen

REIHE "SOLL ICH, KANN ICH, MUSS ICH PFLEGEN?"

Die Pflege und Betreuung von Angehörigen entzieht den Pflegenden oft viel Energie. Um sich zu schützen und wieder in die Balance zu finden, müssen Pflegende gut mit sich umgehen und mit ihrer Energie haushalten.

Referent: DGKP Albert Gruber, Akad. Lehrer für Gesundheitsberufe

Montag, 6. April, 4. Mai und 8. Juni 2020 · jeweils 14.00 bis 16.00 Uhr

Sportmittelschule, Räumlichkeiten „Hofer helfen Hofern“

GEDÄCHTNISTRAINING AB DER LEBENSMITTE

Das Gedächtnistraining wird einmal im Monat angeboten und findet regen Zuspruch.

Referentin: Mag. Monika Puck

Jeden Dienstag, ab 7. April 2020 · Kurs 1: 15.45 Uhr · Kurs 2: 17.00 Uhr

Hilfswerk, Regionalstelle Hof, Wolfgangseestraße 28

BEWEGUNGS- UND KOORDINATIONSKURSE

Als Trainerin steht in bewährter Weise Karin Löberbauer zur Verfügung.

Die Teilnahme ist an eine Mitgliedschaft bei „Hofer helfen Hofern“ gebunden.

Mittwoch, 8. April, 6. Mai und 3. Juni 2020 · jeweils 10.00 Uhr

Sportmittelschule, Räumlichkeiten „Hofer helfen Hofern“

ENGLISH COFFEE MORNING

„English Coffee Morning“ bietet allen Hoferinnen und Hofern die Gelegenheit, ihr

Englisch in entspannter Atmosphäre aufzufrischen und anzuwenden.

Native speakers are most welcome.

Donnerstag, 7. Mai 2020 · 14.00 bis 17.00 Uhr · Koppl, Ort wird noch gekannt gegeben.

EIN HALBER TAG FÜR MICH

Reihe „Soll ich, kann ich, muss ich pflegen?“

**Pflegenden Angehörigen sollen ein paar Stunden geschenkt werden, die ihnen Auszeit vom
Pflegealltag bieten und persönlich gut tun**

nicht Bildung steht im Vordergrund, sondern Unterhaltung und Entspannung.

Referent: DGKP Albert Gruber

Akad. Lehrer für Gesundheitsberufe

Mitglied werden bei „Hofer helfen Hofern“!

Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 12 Euro.

Kontakt: Christa Wimmer, Obfrau „Hofer helfen Hofern“, Tel: 0664-5448359

