Gemeinsam nicht Einsam September bis Dezember 2020

Jeden Donnerstag · 9.00 bis 10.30 Uhr

Sportmittelschule, Räumlichkeiten „Hofer helfen Hofern”

Hofolinos

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

Leiterin: **Tanja Kumm**

Jeden Montag · 14.00 bis 17.00 Uhr

Sportmittelschule, Räumlichkeiten „Hofer helfen Hofern”

Wünsch-dir-was-CAFÉ

Wir laden Alt und Jung zum Ratschen und Kaffeetrinken ein.

Jeden Donnerstag, ab 3. September 2020 · 10.45 bis 12.00 Uhr

Treffpunkt: Sportmittelschule, Räumlichkeiten von „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.

Leiterin: **Tanja Kumm**

---

2. & 16. September, 7. & 21. Oktober, 4. & 18. November, 2. & 16. Dezember 2020

jeweils 10.00 Uhr · Sportmittelschule, Räumlichkeiten „Hofer helfen Hofern”

English Tea Time

„English Tea Time” bietet allen Hoferinnen und Hofern die Gelegenheit, ihr Englisch in entspannter Atmosphäre aufzufrischen und anzuwenden.

Donnerstag, 22. Oktober 2020 · 18.00 Uhr

Sportmittelschule, Räumlichkeiten von „Hofer helfen Hofern“

Wie man sich bettet, so liegt man
Reihe „Soll ich, kann ich, muss ich pflegen?”

Die richtige Position hochbetagter Menschen und Patienten, die in ihrer Bewegung eingeschränkt sind, dient als Prophylaxe. Spezielle Lagerungen können das Einschlafen fördern, die Atmung unterstützen, die Herztätigkeit erleichtern – sie wirken beruhigend.

Referent: **DGKP Albert Gruber**, Akad. Lehrer für Gesundheitsberufe
Referentin: **Maria Wimmer,** Dipl. Krankenpflegerin

Donnerstag, 24. September 2020 · 18.00 Uhr

Sportmittelschule, Räumlichkeiten von „Hofer helfen Hofern“

Geh dem Keim nicht auf den Leim
Reihe „Soll ich, kann ich, muss ich pflegen?”

Weiß man, welche Faktoren eine Besiedelung mit Krankheitserregern begünstigen und weiß man auch, wie Erreger übertragen werden, kann man Infektionen durch gezielte Hygiene-Maßnahmen vermeiden.

Referent: **DGKP Albert Gruber**, Akad. Lehrer für Gesundheitsberufe

---

Donnerstag, 19. November 2020 · 18.00 Uhr

Sportmittelschule, Räumlichkeiten von „Hofer helfen Hofern“

Alles ist möglich – Hilfsmittel

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

Mit der Pflegebedürftigkeit kommt auch der Bedarf an unterstützenden Hilfsmitteln, um alters- und krankheitsbedingte Einschränkungen auszugleichen. Es gibt für jeden Bedarf das passende Hilfsmittel.

Donnerstag, 3. Dezember 2020 · 18.00 Uhr

Sportmittelschule, Räumlichkeiten von „Hofer helfen Hofern“

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

---

Termine nach Vereinbarung

Sportmittelschule, Räumlichkeiten „Hofer helfen Hofern”

Lerncafé

Ein Angebot für Schülerinnen und Schüler der Volksschule und Sportmittelschule. Wir geben Hilfestellung bei Hausaufgaben.

Anmeldung: Christa Wimmer, Tel: 0664-5448359

Mitglied werden bei „Hofer helfen Hofern"!
Der jährliche Mitgliedsbeitrag beträgt 12 Euro.

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