

regional  
ideal optimal



© Albert Gruber

**HOFER HELFEN HOFERN**

# Begegnen in Hof

**Oktober bis Dezember 2023**



salzburger  
bildungswerk  
gemeindeentwicklung



LAND  
SALZBURG

Ämtliche Mitteilung der Gemeinde Hof, Zugestellt durch Österreichische Post

gemeindeentwicklung.at | 2023

# HOFER HELFEN HOFERN

## **Liebe Hoferinnen und Hofer!**

Zitat der Hoferinnen und Hofer:

*Christa, wir vermissen unser Quartalsheft „Gemeinsam statt einsam“!*

Durch den persönlichen Einsatz des Teams Salzburger Bildungswerk und des Teams Verein Hofer helfen Hofern ist es uns nach fast 3-jähriger Pause gelungen, „Unsere Broschüre“ wieder erscheinen zu lassen.

Mit „**Begegnen in Hof**“ starten wir in das 4. Quartal 2023.

**Christa Wimmer** Sozialbeauftragte

**Dienstag, 3. Oktober 2023** · 9.00 bis 11.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Hofolinos**

Referentin: **Julia Huber-Glantschnig**

13.30 bis 15.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Gedächtnistraining**

Referentinnen: **Mag. Monika** und **Mag. Stefanie Puck**

---

**Samstag, 7. Oktober 2023** · 9.00 bis 12.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Kredenzia – Frühstück**

Grasköpfe basteln

Referentin: **Elena Steidl**



© Photographee.eu - Fotolia.com

**Dienstag, 10. Oktober 2023** · 9.00 bis 11.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Hofolinos**

Referentin: **Julia Huber-Glantschnig**

9.00 bis 11.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Stillgruppe**

La Leche Liga

Referentin: **Julia Huber-Glantschnig**

---

**Mittwoch, 11. Oktober 2023** · 18.00 bis 20.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **English conversation group**

Englisch in entspannter Atmosphäre auffrischen und anwenden:

Native speakers are most welcome

Referent: **Walter Sam**

---

**Samstag, 14. Oktober 2023** · 9.00 bis 12.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Kredenzia – Frühstück**

Mit Schablonendruck Tiere malen

Referentin: **Elena Steidl**

# HOFER HELFEN HOFERN

**Samstag, 14. Oktober 2023** · 13.00 bis 16.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Kredenzia – Wünsch dir was – Café**

Gesellschaftsspiele

Referentin: **Regina Svihla**

---

**Dienstag, 17. Oktober 2023** · 9.00 bis 11.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Hofolinos**

Referentin: **Julia Huber-Glantschnig**

14.30 bis 17.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Gesunde Gemeinde Hof**

Blutzucker

Referenten: **ÖGK**

---

**Donnerstag, 19. Oktober 2023** · 14.30 bis 17.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Gesunde Gemeinde Hof**

Rückenfit – Sturzprävention

Referentin: **Karin Löberbauer**

---

**Samstag, 21. Oktober 2023** · ab 9.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Gesunde Gemeinde Hof**

Unser Herztag – das Cardio-Mobil ist da

Referenten: **ÖGK**

13.00 bis 16.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Kredenzia – Wünsch dir was – Café**

Gesellschaftsspiele

Referentin: **Regina Svihla**



© Kristall - Fotolia.com

**Dienstag, 24. Oktober 2023** · 9.00 bis 11.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Hofolinos**

Referentin: **Julia Huber-Glantschnig**

---

**Mittwoch, 25. Oktober 2023** · 18.00 bis 20.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **English conversation group**

Englisch in entspannter Atmosphäre auffrischen und anwenden:  
Native speakers are most welcome

Referent: **Walter Sam**

---

**Freitag, 27. Oktober 2023** · 10.00 bis 17.00 Uhr · Gasthaus „Alte Tanne“

## **Gesunde Gemeinde Hof**

Mentale Stärke

Referent: **Manuel Horeth**

---

**Samstag, 28. Oktober 2023** · 9.00 bis 12.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Kredenzia – „Alles um den Apfel und mehr“**

vom Ohrenschaus zum Gaumenschaus

13.00 bis 16.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Kredenzia – Wünsch dir was – Café**

Gesellschaftsspiele

Referentin: **Regina Svihla**

# HOFER HELFEN HOFERN

**Dienstag, 31. Oktober 2023** · 9.00 bis 11.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## Hofolinos

Referentin: **Julia Huber-Glantschnig**

13.30 bis 15.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## Gedächtnistraining

Referentinnen: **Mag. Monika** und **Mag. Stefanie Puck**

---

**Samstag, 4. November 2023** · 9.00 bis 12.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## Kredenzia – Frühstück

Wallnuss Boote basteln

Referentin: **Elena Steidl**

13.00 bis 16.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## Kredenzia – Wünsch dir was – Café

Gesellschaftsspiele

Referentin: **Regina Svihla**

---

**Dienstag, 7. November 2023** · 9.00 bis 11.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## Hofolinos

Referentin: **Julia Huber-Glantschnig**



© tomerlu - stock.adobe.com

**Dienstag, 7. November 2023** · 14.30 bis 17.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Gesunde Gemeinde Hof**

Blutzucker

Referenten: **ÖGK**

14.30 bis 17.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Gestalten von Weihnachtskarten**

Referentin: **Marianne Litschauer**

---

**Mittwoch, 8. November 2023** · 18.00 bis 20.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **English conversation group**

Englisch in entspannter Atmosphäre auffrischen und anwenden:

Native speakers are most welcome

Referent: **Walter Sam**

---

**Donnerstag, 9. November 2023** · 14.30 bis 17.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Gesunde Gemeinde Hof**

Blutzucker

Referenten: **ÖGK**

# HOFER HELFEN HOFERN

**Samstag, 11. November 2023** · 9.00 bis 12.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Kredenzia – Frühstück**

Igel mit Kastanien-Nasen basteln

Referentin: **Elena Steidl**

13.00 bis 16.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Kredenzia – Wünsch dir was – Café**

Gesellschaftsspiele und Emotionen zeichnen

Referentin: **Regina Svihla**

---

**Dienstag, 14. November 2023** · 9.00 bis 11.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Hofolinos**

Referentin: **Julia Huber-Glantschnig**

9.00 bis 11.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Stillgruppe**

La Leche Liga

Referentin: **Julia Huber-Glantschnig**

13.30 bis 15.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Gedächtnistraining**

Referentinnen: **Mag. Monika** und **Mag. Stefanie Puck**

14.30 bis 17.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Gestalten von Weihnachtskarten**

Referentin: **Marianne Litschauer**



**Dienstag, 14. November 2023** · 14.30 bis 17.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Gesunde Gemeinde Hof**

Blutzucker

Referenten: **ÖGK**

---

**Donnerstag, 16. November 2023** · 14.30 bis 17.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Gesunde Gemeinde Hof**

Blutzucker

Referenten: **ÖGK**

---

**Samstag, 18. November 2023** · 9.00 bis 12.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Kredenzia – Frühstück**

Blätterbilder malen

Referentin: **Elena Steidl**

13.00 bis 16.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Kredenzia – Wünsch dir was – Café**

Gesellschaftsspiele und Emotionen zeichnen

Referentin: **Regina Svihla**

# HOFER HELFEN HOFERN

**Dienstag, 21. November 2023** · 9.00 bis 11.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## Hofolinos

Referentin: **Julia Huber-Glantschnig**

14.30 bis 17.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## Gestalten von Weihnachtskarten

Referentin: **Marianne Litschauer**

---

**Mittwoch, 22. November 2023** · 18.00 bis 20.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## English conversation group

Englisch in entspannter Atmosphäre auffrischen und anwenden:  
Native speakers are most welcome

Referent: **Walter Sam**

---

**Samstag, 25. November 2023** · 9.00 bis 12.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## Kredenzia – Frühstück

Perlenbilder gestalten

Referentin: **Elena Steidl**

13.00 bis 16.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## Kredenzia – Wünsch dir was – Café

Gesellschaftsspiele

Referentin: **Regina Svihla**



© unikat - fotolia.com

**Dienstag, 28. November 2023** · 9.00 bis 11.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Hofolinos**

Referentin: **Julia Huber-Glantschnig**

14.30 bis 17.00 Uhr · Rauchhaus Mühlgrub

## **Gestalten von Weihnachtskarten**

Referentin: **Marianne Litschauer**

---

**Samstag, 2. Dezember 2023** · 9.00 bis 12.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Kredenzia – Frühstück**

Blumentöpfe mit Serviettentechnik stylen

Referentin: **Elena Steidl**

# HOFER HELFEN HOFERN

**Dienstag, 5. Dezember 2023** · 9.00 bis 11.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## Hofolinos

Referentin: **Julia Huber-Glantschnig**

---

**Freitag, 8. Dezember 2023** · ab 13.00 Uhr · Rauchhaus Mühlgrub

## Gestalten von Weihnachtskarten

Referentin: **Marianne Litschauer**

---

**Samstag, 9. Dezember 2023** · 9.00 bis 12.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## Kredenzia – Frühstück

Vogelhaus bauen

Referentin: **Elena Steidl**

ab 13.00 Uhr · Rauchhaus Mühlgrub

## Gestalten von Weihnachtskarten

Referentin: **Marianne Litschauer**

---

**Dienstag, 12. Dezember 2023** · 9.00 bis 11.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## Hofolinos

Referentin: **Julia Huber-Glantschnig**



© Sunset Paper's - stock.adobe.com

**Dienstag, 12. Dezember 2023** · 9.00 bis 11.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Stillgruppe**

La Leche Liga

Referentin: **Julia Huber-Glantschnig**

13.30 bis 15.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Gedächtnistraining**

Referentinnen: **Mag. Monika** und **Mag. Stefanie Puck**

---

**Mittwoch, 13. Dezember 2023** · 18.00 bis 20.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **English conversation group**

Englisch in entspannter Atmosphäre auffrischen und anwenden:  
Native speakers are most welcome

Referent: **Walter Sam**

# HOFER HELFEN HOFERN

**Samstag, 16. Dezember 2023** · 9.00 bis 12.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Kredenzia – Frühstück**

Topf-Zwengerl machen

Referentin: **Elena Steidl**

13.00 bis 16.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Kredenzia – Wünsch dir was – Café**

Gesellschaftsspiele

Referentin: **Regina Svihla**

---

**Dienstag, 19. Dezember 2023** · 9.00 bis 11.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Hofolinos**

Referentin: **Julia Huber-Glantschnig**

---

**Mittwoch, 20. Dezember 2023** · 18.00 bis 20.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **English conversation group**

Englisch in entspannter Atmosphäre auffrischen und anwenden:

Native speakers are most welcome

Referent: **Walter Sam**

---

**Samstag, 23. Dezember 2023** · 13.00 bis 16.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Kredenzia – Weihnachtsfrühstück**

Gesellschaftsspiele

Referentin: **Regina Svihla**



© ischneerock - Fotolia.com

**Samstag, 30. Dezember 2023** · 9.00 bis 12.00 Uhr · Hofer helfen Hofern

## **Kredenzia – Frühstück**

Silvester-Glücksbringer selber machen

Referentin: **Elena Steidl**

# Die Veranstaltungen von Hofer helfen Hofern sind kostenfrei.

Wir freuen uns über Anregungen, Ideen und aktive Mitgestaltung.

## Hofer helfen Hofern bietet:

- Beratungsdienste
- Organisation und Durchführung von Vortragsreihen
- Gesprächskreise
- Hilfsmitteldepot und Verleih von Krankenbetten
- Leihoma- und Leihopadienst
- ... und Vieles mehr

Unterstützt uns bitte auch mit Spenden und den Mitgliedsbeiträgen, € 20,- im Jahr

Raiffeisenbank Fuschlsee West, Bankstelle Hof bei Salzburg

IBAN: AT85 3506 5000 2604 9650

BIC: RVSAAT2S065

## Kontakt:

Sozialbeauftragte Christa Wimmer, Obfrau Hofer helfen Hofern

Tel: 0664-5448359, E-Mail: [helfen@hoheho.at](mailto:helfen@hoheho.at)

Mehr Infos zu den Veranstaltungen findet ihr auf unserer Homepage:  
[www.hoferhelfenhofern.at](http://www.hoferhelfenhofern.at)

salzburger  
**bildungswerk**  
gemeindeentwicklung

**GTA**  
Gedächtnistrainings  
AKADemie

**löberbauer**  
personal fitness training

**O** Österreichische  
Gesundheitskasse

**Gesunde GEMEINDE**  
HOF BEI SALZBURG