

PROJEKT „ALTERN IN GUTER GESELLSCHAFT“ – INITIIERT VON SOZIAL@HOF

Gemeinsam – nicht einsam



Jänner bis März 2016

Veranstaltungsreihe in der
Projektgemeinde **Hof bei Salzburg**

Liebe Hoferinnen und Hofer!



Mit dieser bereits vierten Ausgabe unserer Quartalsbroschüre verbinde ich meine herzlichen Wünsche für ein spannendes und abwechslungsreiches, aber in erster Linie, gesundes neues Jahr 2016.

Gerne bieten wir Ihnen weiterhin den Service der gesammelten Informationen über alle uns bekannten Aktivitäten und Serviceeinrichtungen, die in unserer Gemeinde für unsere „älteren“ Bürgerinnen und Bürger angeboten werden.

Ich darf Sie darauf hinweisen, dass in Hof bei Salzburg ein Objekt mit „Betreutem Wohnen“ geplant ist bzw. entsteht. Es werden bis Herbst 2016 im Lettlweg (Abzweigung von der Bundesstraße in Richtung Sportplatzstraße und dann erste Straße links) 16 Zweizimmer- bzw. Dreizimmerwohnungen und ein Betreuungsraum errichtet.

Wenn Sie Interesse an dieser betreuten Wohnform haben, erhalten Sie darüber nähere Informationen im Gemeindeamt (Bürgerservice: Barbara Berghammer bzw. Magdalena Pertiller), Sie können selbstverständlich auch die Pläne der Wohnungen einsehen. Dieses seniorengerechte Projekt wird von der Firma Bau & Service Hillebrand GmbH errichtet und durch die GSWB betreut.

Thomas Ließ
Bürgermeister



Hinweis: Vom Seniorenausflug 2015 erstellen wir ein Fotoheft welches ab 18. Jänner 2016 im Bürgerservice auf dem Gemeindeamt für einen Kostenbeitrag von € 10,- erhältlich sein wird.

Wenn wir eine Aktivität, die Ihnen wichtig ist, nicht in unsere Broschüre aufgenommen haben, kontaktieren Sie uns bitte bis zum 7. März 2016, sodass wir in der nächsten Ausgabe darüber informieren können.

Kontakt: Daniela Rosenegger, Tel: 0664-4280028 oder
E-Mail: vizebuergemeisterin@hof.at

Alle sozialen Kontaktadressen der Gemeinde Hof sind auch über Fifnet, ein Angebot der Region Fuschlsee, abrufbar: www.regionfuschlsee.at/content/fifnet

Seniorenbund Hof

Stammtisch

Geselliges Beisammensein jeden ersten Mittwoch im Monat.

**Mittwoch, 6. Jänner, 3. Februar Seniorenfasching,
2. März 2016**
jeweils 15.00 Uhr, Cafe „Leberbauer“

Faschingschnas für SeniorInnen

Montag, 8. Februar 2016, 15.30 Uhr (Einlass: 15.00 Uhr)
Salzburg, Müllner Bräustübl



© Tanja - Fotolia.com

Kontakt: August Michelitsch, Tel: 0664-2822992

Seniorenwohnheim St. Sebastian

Stammtisch

Kontakt: **Sylvia Schlager**, Tel: 0664-2303553

Jeden Mittwoch, **ab 20. Jänner 2016, 15.00 Uhr**
Seniorenwohnheim St. Sebastian

Faschingsball am Rosenmontag

Montag, **8. Februar 2016, 15.00 Uhr**
Seniorenwohnheim St. Sebastian

Heilige Messe

Jeden Freitag, **16.00 Uhr**
Seniorenwohnheim St. Sebastian, Kapelle

Pensionistenverband Hof

Informationsstammtisch für SeniorInnen

Jeden ersten Freitag im Monat, **ab 8. Jänner 2016**
14.00 Uhr
Gasthof „Alte Tanne“

Kegelnachmittag für SeniorInnen

Jeden vorletzten Freitag im Monat, **ab 22. Jänner 2016**
15.00 bis 18.00 Uhr
Cafe „Leberbauer“

Kontakt: Sepp Weinberger, Tel: 06229-3266, Mobil: 0688-8135694

VolksLiedWerk

Sing mit

Offenes Singen für Jung und Alt – auch für Männer

Eine gemeinsame Aktion von Salzburger Gemeindeverband, ORF Salzburg und Salzburger VolksLiedWerk.

Beitrag für Liedertexte: Euro 3,-

Termine im Cafe „Leberbauer“:

Freitag, 15. Jänner 2016, 19.30 Uhr

Liedlehrerin: **Trude Fuchsberger**

Freitag, 19. Februar 2016, 19.30 Uhr

Liedlehrerin: **Trude Fuchsberger**

Freitag, 18. März 2016, 19.30 Uhr

Liedlehrerin: **Trude Fuchsberger**



Kontakt: Heidemarie Buchner, Tel: 0677-61169229
Edith Schwaiger, Tel: 0650-7780284

Hilfswerk Salzburg, Außenstelle Hof

Soziale Beratung vom Hilfswerk in der Gemeinde Hof

Fragen rund um Hilfe im Haushalt, Pflege zu Hause, Essen auf Rädern, Kinderbetreuung, Angehörigenentlastung, 24h-Betreuung und finanzielle Förderungen beantworten Ihnen die ExpertInnen des Hilfswerks, in der seit 2012 geöffneten Außenstelle, in Hof. Von der Kinderbetreuung über soziale Arbeit bis zur Pflege informieren wir Sie gerne direkt vor Ort.



Ab sofort ist jeden Freitag Edeltraud Brandstätter Ihre Ansprechpartnerin und koordiniert die die Anliegen der GemeindebewohnerInnen von Hof und Umgebung koordiniert. Auf Wunsch können Termine mit den Bereichsleiterinnen und Bereichsleiter der Hauskrankenpflege, Sozialen Arbeit sowie der Kinderbetreuung auch direkt bei Ihnen zu Hause vereinbart werden.

Aktuell kostenlos: Sichern Sie sich Ihren kostenlosen Beratungsgutschein in der Außenstelle Hof und machen Sie sich vor Ort einen Termin aus.

Erzählcafé

Einmal im Monat treffen sich die Seniorinnen und Senioren zum „Erzählcafé-Nachmittag“. Die Teilnahme ist kostenlos. Neue Gäste sind herzlich willkommen!

Donnerstag, 4. Februar 2016

Thema: **Aus der Stadt aufs Land**

Donnerstag, 3. März 2016

Musik mit Gustl Thalhamer (Gitarre)

jeweils 14.00 bis 16.00 Uhr
Hilfswerk, Außenstelle Hof,
Wolfgangseestraße 28





AlleinerzieherInnen-Café

Angebot für alleinerziehende Mütter & Väter

Alleinerziehend zu sein verlangt Ihren ganzen Einsatz und viel Kraft: die Alleinverantwortung (finanziell und in Erziehungsfragen), das Rund-um-die-Uhr-Verfügbar-Sein, die Anforderungen des Berufslebens, kaum Zeit für sich selbst zu haben – all das bestimmt Ihren Alltag.

Information und Austausch in entspannter Atmosphäre, bei Kaffee und Kuchen, erwarten Sie an diesem Nachmittag. Und Sie schaffen sich ein unterstützendes Netzwerk, damit der Spagat zwischen allen Anforderungen (leichter) gelingt.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Referentin: **Isolde Bertram**, Frau & Arbeit

Anmeldung: Edeltraud Brandstätter, Tel: 0676-82603638 oder
Isolde Bertram, Tel: 0662-880723-19

Donnerstag, 17. März 2016, 14.00 bis 16.00 Uhr
Hilfswerk, Außenstelle Hof, Wolfgangseestraße 28



Gesunder Schlaf ab 50

Kurs zur Verbesserung der Schlafqualität für Personen mit Schlafproblemen. Aus dem Inhalt: Erkennen der Zusammenhänge von individuellen Verhaltensweisen und Schlafqualität, Schlafveränderungen im Lebensverlauf, Ein- und Durchschlafstörungen und Thema Schlaflosigkeit. Techniken wie Verhaltensänderungen, Kontrolle schlafverschlechternder Gedanken und Entspannungsverfahren werden in Form von Übungen und Gesprächen vermittelt.

Die Teilnahme ist kostenlos.

Referentin: **Tanja Grünberger MSc**, Psychologin

Anmeldung: Edeltraud Brandstätter, Tel: 0676-82603638

Montag, 7. März und 14. März 2016
jeweils 17.00 bis 20.00 Uhr
Hilfswerk, Außenstelle Hof, Wolfgangseestraße 28

Hilfswerk Salzburg, Außenstelle Hof

Kurs für Wickel, Kompressen und Breiumschläge mit Heilpflanzen

Balsam für Körper und Seele: Praktische und einfache Anleitungen zur Anwendung von Wickel und Kompressen für den ganzen Körper stehen im Mittelpunkt dieses Angebotes.

Diese uralte Methode ist einfach und praktisch anzuwenden.

Referentin: **Sieglinde Unterberger**

Kursbeitrag: Euro 20,- (inkl. Kursunterlagen)

Anmeldung: Edeltraud Brandstätter, Tel: 0676-82603638

Donnerstag, 14. Jänner 2016, 18.00 Uhr

Hilfswerk, Außenstelle Hof, Wolfgangseestraße 28

Wiedereinstieg? Ja, bitte – aber wie?

Ich kann. Ich will. So mache ich es.

Sie möchten/müssen wieder arbeiten, haben aber keine Ahnung, wie Sie mit der Planung beginnen sollen? Macht Ihnen der Gedanke an den beruflichen Wiedereinstieg zu schaffen? Wie gehen Sie mit den veränderten Rahmenbedingungen in Ihrem Berufsleben um? In diesem Seminar finden Sie den roten Faden für Ihren beruflichen Neubeginn.



Die Teilnahme ist kostenlos.

Referentin: **Danielle Bidasio**, Frau & Arbeit

Anmeldung: Edeltraud Brandstätter, Tel: 0676-82603638 oder
Danielle Bidasio, Tel: 0664-2544450

Freitag, 12. Februar 2016, 9.00 bis 12.00 Uhr

Hilfswerk, Außenstelle Hof, Wolfgangseestraße 28

Alles unter Kontrolle

Freiheit trotz sensibler Blase

Info-Nachmittag der Firma Tena.

Referentin: **DGKS Anneliese Schweighofer**, Fachberaterin

Freitag, 18. März 2016, 14.00 Uhr

Hilfswerk, Außenstelle Hof, Wolfgangseestraße 28



Kontakt: Edeltraud Brandstätter, Hilfswerk, Außenstelle Hof,
Wolfgangseestraße 28, Tel: 0676-82603638 oder 06229-39729,
E-Mail: hof@salzburger.hilfswerk.at

Öffnungszeiten: Mo/Di/Fr: 10.00 bis 13.00 Uhr, Do: 14.00 bis 16.00 Uhr

Hofer helfen Hofern

Bewegungs- und Koordinationskurse

Die Kurse der Salzburger Gebietskrankenkasse im Rahmen der Initiative „Fidelio – Gesundheit und Lebensfreude“ werden wieder angeboten und beginnen am **Dienstag, 12. Jänner 2016** zu den bekannten Zeiten im Hilfswerk. Für Mitglieder ist die Teilnahme kostenlos.

Besuchsdienst

Die Möglichkeit, einen Besuchsdienst anzufordern, bleibt aufrecht. Wenn Sie den Besuch von einem unserer ehrenamtlichen Mitglieder zuhause wünschen, melden Sie dies telefonisch bei Christa Wimmer an: Tel: 0664-5448359.

Handarbeits- und Bastelkreis

Interessierte, die gern in der Gemeinschaft häkeln, sticken oder stricken, sind jederzeit willkommen. Aktuell werden Einkaufstaschen mit dem Logo des Hilfsvereins bestickt. Wir freuen uns auf Hoferinnen und Hofer, die kreative Ideen mitbringen.



Jeden Mittwoch,
ab 13. Jänner 2016, 14.00 Uhr
Hilfswerk, Außenstelle Hof, Wolfgangseestraße 28

Stammtisch für pflegende Angehörige (MiA)

Die Treffen finden immer am dritten Mittwoch jeden Monats statt. Eingeladen sind alle, die sich über die verantwortungsvolle und auch anstrengende Pflege von Angehörigen austauschen wollen und/oder Unterstützung suchen.

Mittwoch, **20. Jänner, 17. Februar und 16. März 2016**
jeweils 18.00 Uhr
Cafe „Leberbauer“

„Hausmannskost“-Kochkurs für Jung und Alt

Kursleiterin: **Michaela Marehard**

Kursbeitrag: Euro 10,- pro Termin

Samstag, 20. Februar und 12. März 2016

jeweils 10.00 bis 14.00 Uhr

Neue Mittelschule Hof

Gute Stimmung und Selbstwert

Bei diesem zweiteiligen Kurs wird die Fähigkeit geschult, eigene Stimmungseinbrüche oder Depressionen von Angehörigen frühzeitig zu erkennen und richtig darauf zu reagieren. Hintergründe von Depressionen werden aufgezeigt und Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen gestärkt. Veranstalter ist die Salzburger Gebietskrankenkasse.

Kursleiterin: **Mag. Judith Lederer-Uher**

Donnerstag, 21. Jänner und 28. Jänner 2016

jeweils 19.00 bis 21.30 Uhr

Gemeinde Hof, Sitzungssaal

Patientenverfügung

Anton Weidinger wird über den Sinn und die Wichtigkeit einer Patientenverfügung informieren und steht für Fragen zur Verfügung.

Referent: **Dr. Anton Weidinger**

Mittwoch, 17. Februar 2016, 18.00 Uhr

Cafe „Leberbauer“

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

Pfarre Hof

Sternsingeraktion der Pfarre

Die Sternsinger sind im Gemeindegebiet unterwegs.

2. bis 3. Jänner 2016

Christen und Muslime – Tür an Tür

Referent: **Mag. Matthias Hohla**

Eine Veranstaltung des Katholischen Bildungswerkes Hof

Dienstag, 15. März 2016, 19.30 Uhr, Pfarrhof

Palmsonntag

Palmsonntag, 20. März 2016, 9.00 Uhr

Palmweihe mit Festgottesdienst – Musikalische Mitgestaltung: Hofsänger

Gründonnerstag

Gründonnerstag, 24. März 2016, 19.00 Uhr

Abendmahlfeier, anschließend stille Anbetung und Beichtgelegenheit

Karfreitag

Karfreitag, 25. März 2016

15.00 Uhr: Kinderkreuzweg • **19.00 Uhr:** Karfreitagsliturgie

Osternachtfeier mit Speisenweihe

Karsamstag, 26. März 2016, 20.00 Uhr

Musikalische Gestaltung: Hofsänger

Ostersonntag

Ostersonntag, 27. März 2016, 9.00 Uhr

Festgottesdienst mit Speisenweihe – Musikalische Mitgestaltung: Hofsänger

Gottesdienste

Freitag, 1. Jänner 2016, 9.00 Uhr (Festgottesdienst)

Sonntag, 3. Jänner 2016, 10.15 Uhr (Familiengottesdienst)

Mittwoch, 6. Jänner 2016, 9.00 Uhr

(Festgottesdienst – Musikalische Gestaltung: Hofsänger)

Donnerstag, 14. Jänner 2016, 14.30 Uhr

anschließend Pfarrkaffee im Pfarrhof

Mittwoch, 20. Jänner 2016, 9.00 Uhr (Festgottesdienst:

Sebastianitag, Patrozinium – Musikalische Gestaltung: Hofsänger)

Dienstag, 2. Februar 2016, 18.00 Uhr

(Maria Lichtmess mit Lichtfeier)

Sonntag, 7. Februar 2016, 10.15 Uhr (Familiengottesdienst)

Aschermittwoch, 10. Februar 2016, 19.00 Uhr

(Auflegung des Aschenkreuzes)

Donnerstag, 18. Februar 2016, 14.30 Uhr

anschließend Pfarrkaffee im Pfarrhof

Sonntag, 6. März 2016, 10.15 Uhr (Familiengottesdienst)

Samstag, 12. März 2016, 18.00 Uhr

(Vorabendgottesdienst – Musikalische Gestaltung: Gastchor aus Irland)

Sonntag, 13. März 2016, 9.00 Uhr

(Festgottesdienst: Josefi-Stundgebet)

Ostermontag, 28. März 2016, 9.00 Uhr

Veranstaltungsort: Pfarrkirche (wenn nicht anders angegeben)

Öffnungszeiten der Pfarrkanzlei:

Immer Dienstag und Donnerstag, 8.00 bis 11.00 Uhr

Kontakt: Pfarramt Hof bei Salzburg, Dorfstraße 15

Tel: 06229-2266, E-Mail: pfarre.hof@pfarre.kirchen.net

Bibliothek im K.U.L.T

Du öffnest ein Buch und das Buch öffnet dich. (Chinesisches Sprichwort)

Die Öffentliche Bibliothek ist eine Einrichtung der Gemeinde Hof und steht mit ihrem Medienangebot allen zur Verfügung. Die Bibliothek soll ein Ort der Begegnung sein, wo sich Familien mit Kindern genauso wohlfühlen wie unsere älteren Mitbürger. Das Bibliotheksteam bemüht sich, beratend zur Seite zu stehen oder Tipps und Anregungen zu geben.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Öffnungszeiten: Montag, 9.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 18.00 Uhr
Mittwoch & Donnerstag, 15.00 bis 18.00 Uhr
Samstag, 10.00 bis 12.00 Uhr

Kontakt: Hermine Neumaier, Tel: 06229-2035-31
K.U.L.T, Brunnfeldstraße 2

USK Hof

Tanzen ab der Lebensmitte

Durch das Tanzen werden Körper und Geist ganzheitlich in Schwung gebracht. Gemeinsames Tanzen in der Gruppe motiviert, stärkt das Selbstvertrauen und macht Freude.

Beitrag: Euro 36,- / USK Hof-Mitglieder: Euro 31,50

Montag, 18. und 25. Jänner 2016

Montag, 1., 15., 22. und 29. Februar 2016

Montag, 7. und 14. März 2016

jeweils 16.00 bis 17.30 Uhr

Neue Mittelschule Hof, Fitnessraum

Kontakt: Walter Unterrainer, Tel: 0664-3960848

Gemeinschaftspraxis Hof

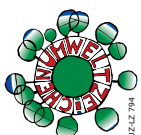
Die Gemeinschaftspraxis Hof stellt sich vor:

Seit 15. November 2014 hat eine neue Einrichtung in der Kirchengasse 9 in Hof ihre Tore geöffnet. Ein 6-köpfiges Team stellt die Gesundheit ins Zentrum und bietet in den jeweiligen Fachgebieten eine professionelle Beratung und Behandlung in angenehmer Atmosphäre an.

Die Schwerpunkte:

- **Christian Fuchsberger**, Dipl. Gesundheits- & Krankenpfleger, Fitness, Outdoortrainer: Einzeltraining, Gruppentraining, hoch effizientes Elektrostimulationstraining, Kraft & Muskelaufbau speziell auch für Senioren, ...
Kontakt: www.bergundfitness.at, Tel: 0660-3474250
- **Ivonne Teufl**, Hebamme: Schwangerschaft und Geburt, Akupunktur, Beratung, Kurse, Hausbesuche, Stillberatung, Babymassage, ...
Kontakt: www.fitness-hebamme.at, Tel: 0660-5725145
- **Maria Moßhammer**, Ergotherapeutin: Therapie von neurologischen Krankheitsbildern, Handtherapie nach div. Handverletzungen/-operationen, Narbenbehandlung, Paraffinpackungen der Hände bei Arthrosen & rheumatischen Beschwerden, Rota-Therapie für Kinder
Kontakt: www.ergopraxis-mosshammer.jimdo.com, Tel: 0699-15112151
- **Daniela Hackl**, Dipl. Gesundheits- & Krankenschwester: Schwingungswahrnehmungstraining bei Altenpflege & Palliativem Setting, Burnout-Prävention, Slim Relax, smovey, Entspannungsanwendungen, Stress-Analyse, smove4health
Hausbesuche möglich.
Kontakt: www.metime.at, Tel: 0664-2100847
- **Agnes Nemec**, Dipl. Gesundheits- & Krankenschwester: Wechseljahreberatung: Anzeichen erkennen, Was kann helfen?
Ernährungsempfehlung und Kräuter nach den 5 Elementen
Anpimomai: Energiebalance nach TCM zur Erhaltung der Gesundheit und gezieltes Auflösen von Blockaden
Kontakt: www.wechselschritt.at, Tel: 0650-3739112
- **Elisabeth Teufl Bsc.**, Physiotherapeutin: Beckenbodentraining für Frauen & Männer bei Harn- und/oder Stuhlinkontinenz, aktive und passive Heilgymnastik, Klassische Massage, Manuelle Lymphdrainage, Manuelle Therapie, Kinesio Taping, ...
Kontakt: www.physiotherapie-teufl.at, Tel: 0664-5316704

Für ein unverbindliches Kennenlernen und Terminvereinbarungen bitten wir um persönliche Kontaktaufnahme.



IMPRESSUM

Für Inhalt und Grafik verantwortlich: Gemeindeentwicklung Salzburg, 2016

Salzburger Bildungswerk, ZVR: 200288147 • Strubergasse 18/3 • 5020 Salzburg • Tel: 0662-872691-0 • Fax: 0662-872691-3

E-Mail: office@sbw.salzburg.at • www.salzburgerbildungswerk.at • www.gemeindeentwicklung.at

Amtliche Mitteilung! An einen Haushalt
Zugestellt durch Post.at