



Hofer

Seniorentage 2022

14. bis 30. September 2022

Die Hofer Seniorentage entstehen in Zusammenarbeit zwischen der Seniorenbeauftragten der Stadt Hof, der Seniorenkoordinatorin des Landkreises Hof sowie Trägern, Organisationen und Einzelpersonen, die Angebote für Seniorinnen und Senioren in den verschiedensten Bereichen anbieten.

Koordination und Ansprechpartnerin:

Dr. Sandra Häupler, Seniorenbeauftragte Stadt Hof

Fachbereich Demografie und Migration

Karolinenstr. 37, 95028 Hof

Telefon: 09281/815-1792

E-Mail: dr.sandra.haeupler@stadt-hof.de

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns sehr, dass die Hofer Seniorentage dieses Jahr wieder stattfinden können und laden Sie mit dieser Broschüre herzlich ein!

Vom 14. September bis 30. September 2022 zeigt das diesjährige Programm eine bunte Vielfalt an Veranstaltungen – von Vorträgen über musikalische Veranstaltungen, bis hin zu Bewegung, Technik und Gesundheit.

Ein herzlicher Dank gilt all jenen, die dies durch ihr Engagement ermöglichen! Die Seniorentage wären undenkbar ohne den großen Einsatz der Haupt- und Ehrenamtlichen, die in diesem Bereich tätig sind und auch ohne das Licht der Öffentlichkeit mit viel Engagement aktiv sind. Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Besuch der Veranstaltungen!



Sandra Häupler

Dr. Sandra Häupler

Seniorenbeauftragte Stadt Hof



L. Moritz

Lisa-Maria Moritz

Seniorenkoordinatorin
Landkreis Hof

Mittwoch, 14. September 2022

SAPV – Palliative Begleitung in der letzten Phase zuhause

Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Klostertor 2, 95028 Hof, Saal im 2. Stock

In dieser Veranstaltung erhalten Sie Informationen zur speziellen ambulanten palliativen Versorgung (SAPV). Wir bieten Ihnen eine Begleitung zuhause in der letzten Lebensphase als Ergänzung zum Hausarzt an.

Keine Anmeldung erforderlich, Eintritt frei.

Veranstalter: SAPV Hochfranken, Diakonie Hochfranken.

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei.

Mittwoch, 14. September 2022

Richtig fallen lernen

Uhrzeit: 14:00 – 15:00 Uhr

Ort: Gemeindehaus St. Lorenz, Lorenzstr. 49,
95028 Hof

Fit im Alter zu bleiben, sich selbst versorgen können, das ist das A und O, wenn man mal in die Jahre kommt. Bevor die kalte Jahreszeit beginnt, wollen wir Seniorinnen und Senioren auf den Winter vorbereiten. Die junge und dynamische Trainerin Aenna Sölch von Challenge Pilates & Yoga wird den Vortrag halten und berichtet auch über folgende Kursangebote.

Anmeldung bei Frau Schaller unter
09281/540390578 oder per Mail natalja.schaller@diakonie-hochfranken.de
Eintritt frei.

Veranstalter: Mehrgenerationenhaus Hof in Kooperation mit der AOK, Challenge Pilates & Yoga Studio und dem Familienzentrum Mütterclub Hof.

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei.

Mittwoch, 14. September 2022

Exkursion ins Germanische Nationalmuseum Nürnberg

Uhrzeit: 9:30 – ca. 19:15 Uhr

Ort: Treffpunkt zur Zugfahrt ist am Hauptbahnhof Hof um 9.30 Uhr

Besuch der Ausstellung: Das Mittelalter. Die Kunst des 15. Jahrhunderts.

VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7, 95028 Hof
09281 7145-27
anmeldung@vhshoferland.de

Veranstalter: VHS Hofer Land.

Teilnahmegebühr: 39,00 €

Donnerstag, 15. September 2022

Lesung „Hofer G’schichtla“

Uhrzeit: 14:00 -15:30 Uhr

Ort: Haus Rosengarten, Wölbattendorfer Weg 20,
95030 Hof

Herr Dr. Gunnar Strunz liest „Hofer G’schichtla“,
lassen Sie sich überraschen.

Keine Anmeldung erforderlich, Eintritt frei.

Veranstalter: Haus Rosengarten in Zusammenar-
beit mit der Buchgalerie im Altstadthof.

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei.

Freitag, 16. September 2022

Infoveranstaltung EDV für Senioren

Uhrzeit: 14:30 – 16:00 Uhr

Ort: VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

An diesem Nachmittag stellen wir Ihnen das komplette Kursprogramm des Programmbereiches "EDV für Senioren" vor. Welcher Kurs ist der richtige für Sie? Sie haben Zeit um Fragen zu stellen und die Dozenten kennen zu lernen.

Anmeldung unter: VHS Hofer Land, Ludwigstraße
7, 95028 Hof
09281 7145-10
anmeldung@vhshoferland.de

Veranstalter: VHS Hofer Land.
Eintritt frei.

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei.

Samstag, 17. September 2022

**Konzertstunde mit Pianist
Matthias Dinkel**

Uhrzeit: 14:30 – 15:30 Uhr

Ort: Haus Marteau, Lobensteiner Str. 4, 95192
Lichtenberg

Das Konzert ist für Interessierte jeden Alters mit und ohne Beeinträchtigung und auch für Menschen mit Demenz und deren pflegende Angehörige. Das Konzert ist Teil des Kooperationsprojekts „Kulturpaten im Landkreis Hof“ und wird vom Demografie-Kompetenzzentrum Oberfranken (DemKo), dem Curatorium Altern gestalten und ehrenamtlichen Kulturpatinnen unterstützt.

Anmeldung unter info@demenz-pflege-oberfranken.de, Eintritt frei.

Veranstalter: Fachstelle für Demenz und Pflege
Oberfranken, Landkreis Hof, Bezirk Oberfranken.

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei.

Samstag, 17. September 2022

Sprechstunde für Ihre Fragen rund um Technik - Workshop für Senioren

Uhrzeit: 13:00 – 15:30 Uhr

Ort: VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Oftmals fehlt nur ein kleiner Tipp, um ein Problem rund um Ihren PC, Netbook, Smartphone oder Tablet zu lösen. An diesem Nachmittag mit Workshopcharakter kümmern sich zwei erfahrene EDV-Dozenten um Ihre Anliegen rund um PC- und Netbook-Einstellungen, Betriebssysteme (Windows), Officeanwendungen, Smartphone- und Tableteinstellungen.

Wenn Sie Ihren Laptop, Netbook, Tablet oder Ihr Smartphone mitbringen, kann "gleich am Objekt" gearbeitet werden.

Anmeldung: VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7,
95028 Hof; 09281 7145-10
anmeldung@vhshoferland.de
Teilnahmegebühr: 19,00 €

Veranstalter: VHS Hofer Land.

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei.

Dienstag, 20. September 2022

**Alles geregelt?
Vortrag zu Vorsorgevollmacht
und Betreuungsverfügung**

Uhrzeit: 17:00 – 18:30 Uhr

Ort: Leitstelle Pflege Hofer Land, Berliner Platz 3,
95030 Hof

Was tun bei Unfall, Gebrechlichkeit im Alter oder bei Krankheit? Es gibt Situationen im Leben, in denen ein Mensch über seine medizinische Behandlung, die Kündigung seiner Wohnung, über sein Vermögen und viele andere Dinge nicht mehr selbst bestimmen kann. Angehörige, Ärzte oder Gerichte müssen dann stellvertretend Entscheidungen treffen. Dies fällt ihnen leichter, wenn die Wünsche des Betroffenen rechtzeitig schriftlich festgehalten worden sind. Wie solche Verfügungen aussehen müssen, um wirksam zu sein und was dadurch geregelt werden kann, wird in dem Vortrag behandelt.

Keine Anmeldung erforderlich, Eintritt frei.

Veranstalter: Caritasverband Stadt und Landkreis Hof e.V., Marienstr. 56, 95028 Hof, Frau Breu, Tel. 09281-14017-47.

Dienstag, 20. September 2022

**Musik liegt in der Luft ...
mit Herrn Rudi Feiler**

Uhrzeit: 14:00 – ca. 17:00 Uhr

Ort: Seniorentreff der Hospitalstiftung Hof,
Gabelsbergerstr. 81a, 95028 Hof

Herr Rudi Feiler wird auf seinem Schifferklavier altbekannte Volkslieder zum Besten geben. Die Teilnehmer/-innen werden zum Mitsingen und Schunkeln angeregt. Es wird mit einem gemeinsamen Kaffeetrinken begonnen.

Anmeldung bei Frau Vater (Mo-Do) unter
09281/7799638 (von 14:00 – 17:00 Uhr).

Veranstalter: Hospitalstiftung Hof, Klosterstr. 3,
95028 Hof

Eintritt frei.

Dienstag, 20. September 2022

**Vortrag zum Thema Demenz
für Angehörige von Menschen mit De-
menz und Interessierte mit Migrations-
hintergrund**

Uhrzeit: 17:00 – 18:00 Uhr

Ort: EJSA Hof, Landwehrstr. 38, 95028 Hof

- Was bedeutet „Demenz“?
- Wie kann ich als Angehöriger damit umgehen?
- Welche Unterstützungsmöglichkeiten gibt es für mich?
- An wen kann ich mich wenden?

Wir beantworten gerne Ihre persönlichen Fragen,
mit türkischer und arabischer Übersetzung.

Anmeldung unter: Gesundheitsregion plus Hofer
Land; 09281 /57500 oder
E-Mail ute.hopperdietzel@leitstelle-pflege.de

Veranstalter: Projekt Lokale Allianz für Menschen
mit Demenz im Hofer Land.

Eintritt frei.

Mittwoch, 21. September 2022

Erste Hilfe für Senioren und Information zum Hausnotruf

Uhrzeit: 9:00 – 12:00 Uhr

Ort: BRK-Kreisverband Hof, Ernst-Reuter-Straße
66 b, 95030 Hof

„Jeder kann Erste Hilfe leisten“. Unter diesem Motto zeigen wir einfache Maßnahmen und geben Tipps rund um die Erste Hilfe. Auch Informationen zu Schlaganfällen und Diabetes sind Bestandteile unseres Seminars. Weiterhin erfahren Sie alles zu den vielfältigen Angeboten und Dienstleistungen des BRK-Kreisverbandes Hof.

Anmeldung unter BRK-Kreisverband Hof, Ernst-Reuter-Straße 66 b, 95030 Hof, Tel. 09281 6293-0, Eintritt frei.

Veranstalter: BRK-Kreisverband Hof.

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei.

Mittwoch, 21. September 2022

**Konzert mit Werner Thieroff
für Menschen mit Demenz und deren
Angehörige**

Uhrzeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Ort: Kaminstube, Hemplastr. 1a, 95138 Bad Steben

Herzliche Einladung zu einem abwechslungsreichen Konzert mit Werner Thieroff für Menschen mit Demenz und Angehörige.

Keine Anmeldung erforderlich, Eintritt frei.

Veranstalter: Patrick Mildner, Kaminstubenwirt

Mittwoch, 21. September 2022

Fit und beweglich bleiben 60 plus - im Wasser

Uhrzeit: Beginn: 21.09.2022

Ende: 21.12.2022

12 Termine, 14:15 – 15:00 Uhr

Ort: HofBad, Oberer Anger 4, Hof

Leichtes, aber effektives Training aller Muskelgruppen mit verschiedenen Handgeräten um Gleichgewicht, Kondition, Beweglichkeit und Koordination zu verbessern und zu erhalten.

Anmeldung unter VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7, 95028 Hof, 09281 7145-27
anmeldung@vhshoferland.de

Veranstalter: VHS Hofer Land.

Teilnahmegebühr: 48,00 €

Donnerstag, 22. September 2022

Sprechstunde und Informationen zum Hofer Seniorenrat

Uhrzeit: 10:00-12:00 Uhr

Ort: Ratsstuben, Rathaus Stadt Hof, Klosterstr. 1,
95028 Hof

Der Hofer Seniorenrat informiert über seine Aktivitäten und Themenbereiche und steht für Ihre Anliegen und Anregungen zur Verfügung. Wir laden Sie zum gemeinsamen Austausch und Ideenentwicklung ein!

Keine Anmeldung erforderlich, Eintritt frei.

Veranstalter: Seniorenrat der Stadt Hof.

Donnerstag, 22. September 2022

Musik- und Tanznachmittag mit Alleinunterhalter "Gerd"

Uhrzeit: 15:00 - 17:00 Uhr

Ort: Haus am Klosterhof, Lessingstraße 4,
95028 Hof

Wir veranstalten einen unterhaltsamen Musik-
und Tanznachmittag mit Alleinunterhalter „Gerd“.

Anmeldung bitte bei Frau Hoffmann unter
09281/837318 und unter den aktuellen Corona-
Verordnungen (bitte vorab bei Frau Hoffmann er-
fragen).

Veranstalter: Haus am Klosterhof, Diakonie Hoch-
franken.

Donnerstag, 22. September 2022

Sicherheit für Senioren

Uhrzeit: 15:00 - 16:00 Uhr

Ort: Leitstelle Pflege Hofer Land, Berliner Platz 3,
95030 Hof

Frau Fießmann, Kriminalpolizeiliche Fachberatung (Einbruchschutz, Sicherheit für Senioren) informiert zu verschiedenen Themen zur Sicherheit für Senioren (z.B. Einbruchschutz, Enkeltrick, ...) und steht für Fragen zur Verfügung.

Anmeldung unter 09281 / 815 1792,
dr.sandra.haeupler@stadt-hof.de
Eintritt frei.

Veranstalter: Kriminalpolizeiinspektion Hof, Frau Fießmann in Kooperation mit Stadt Hof / Leitstelle Pflege Hofer Land.

Donnerstag, 22. September 2022

Wie geht Kur?

Uhrzeit: 19:00 Uhr

Ort: Bad Steben, Kurhaus

Treffpunkt in Bad Steben vor dem Kurhaus. Frau Josiger wird uns zum Thema "Wie geht Kur?" informieren und uns viele wichtige interessante Informationen dazu geben und uns die Möglichkeiten von Bad Steben aufzuzeigen.

Keine Anmeldung erforderlich, Eintritt frei.

Veranstalter: Generationenkolleg Hochfranken e.V.

Donnerstag, 22. September 2022

Die tägliche Mund- und Zahnpflege bei Menschen mit Pflegebedarf und Menschen mit Demenz

Uhrzeit: 14:00 – 15:00 Uhr

Ort: Der Termin findet online statt (Einladungslink erhalten Sie nach Anmeldung).

Die Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken in Zusammenarbeit mit der Landesarbeitsgemeinschaft zur Förderung der Mundgesundheit in der Pflege-LAGP e.V. lädt zum Vortrag von Prof. Dr. Christoph Benz, Präsident der Bundeszahnärztekammer, Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für AlterszahnMedizin ein. Er vermittelt praxisnahes Wissen, angelehnt an den neuen Expertenstandard „Förderung der Mundgesundheit in der Pflege“.

Anmeldung unter info@demenz-pflege-oberfranken.de

Veranstalter: Fachstelle für Demenz und Pflege Oberfranken.

Freitag, 23. September 2022

Eisenpark Eisenbühl

Uhrzeit: 14:00 - 15:00 Uhr

Ort: Eisenpark, Zur Schieferleite 9, Berg-Eisenbühl
Zur Schieferleite 9
95180 Berg

Der Eisenpark in Eisenbühl ist eine Skulptur-Landschaft mit zum Teil metallisch, zum Teil farbig gestalteten, großzügig dimensionierten Darstellungen. Die phantastischen Skulpturen des Eisenkünstlers Prof. Claussen ergründen die Grenzen der Sinne und Erkenntnis, sie sind Mythen- und Märchenwesen, Geister, Visionsträger und - natürlich! - Forscher zwischen Vergangenheit und Zukunft. Bei unserer Führung erfahren Sie viele Einzelheiten zu den Kunstwerken und zum Schaffen des Künstlers.

Veranstalter: VHS Hofer Land und Generationenkolleg Hochfranken e.V.

Eintritt frei.

Freitag, 23. September 2022

Stadtspaziergang

Uhrzeit: 14:00 - 15:00 Uhr

Ort: Startpunkt am Büro für Demografie und Migration Stadt Hof, Karolinenstr. 37, 95028 Hof

Die kostenlose Stadtführung mit Gästeführerin Frau Lenk startet um 10 Uhr am Büro für Demografie und Migration (Karolinenstr. 37, 95028 Hof) und dauert etwa 60 Minuten. Der Spaziergang führt in die Hofer Innenstadt, Sitzgelegenheiten entlang der Route sind vorhanden. Im Anschluss ist eine gemeinsame Einkehr (auf eigene Kosten) ins Jean-Paul Café geplant.

Anmeldung bei Stadt Hof, Seniorenbeauftragte (09281-815/1792) oder per Mail: dr.sandra.haeupler@stadt-hof.de

Veranstalter: Stadt Hof.

Eintritt frei.

Dienstag, 27. September 2022

**Senioren Führung
„Hofer Stadtgeschichten“ mit
anschließendem Kaffeekränzchen**

Uhrzeit: 13:30 – 15:30 Uhr

Ort: Museum Bayerisches Vogtland
Sigmundgraben 6, 95028 Hof

Gästeführer Wolfgang Pollnick führt durch die Stadtgeschichte-Abteilung des Museums und erzählt kurzweilige Geschichten aus der Historie der Saalestadt. Anschließend gibt es im Museumfoyer Kaffee und Kuchen. Ein Kaffee / Getränk ist umsonst, Kuchen kostet 1 € / Stück. Es sind ausreichend Sitzmöglichkeiten während der Führung vorhanden, das Museum ist barrierefrei.

Anmeldung unter 09281 / 815-2700 (während der Öffnungszeiten); museum@stadt-hof.de

Veranstalter: Stadt Hof / Museum Bayerisches Vogtland.

Museumseintritt (3 € / ermäßigt 2 €).

Mittwoch, 28. September 2022

Ausstellung „More-Than-Words 6.0“

Uhrzeit: 14:00 -15:30 Uhr

Ort: Haus Rosengarten, Wölbattendorfer Weg 20,
95030 Hof

Die Hobbykünstlerin Angela Elsner präsentiert ihre farbenfrohe Bilderausstellung und gibt Einblicke in die Entstehungsgeschichte der Werke.

Keine Anmeldung erforderlich, Eintritt frei.

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei.

Mittwoch, 28. September 2022

**Kreativer Nachmittag in ABS Treff
St. Lorenz mit Textil Designerin,
Buchautorin Heidi Fuchs**

Uhrzeit: 14:00 – 17:00 Uhr

Ort: Seniorentreff St. Lorenz, Lorenzstr. 49,
95028 Hof

Wir können viel mehr, als nur Socken stricken, wir können viel, viel, viel mehr. Aber auch Socken stricken will gelernt sein. Kommen sie bitte zu unserer Runde. Tauchen Sie mit uns zusammen in die Kreative Welt der „1001 Kissen Projekts“ ein. Auch Kaffee und Kuchen bieten wir Ihnen an. Auch wenn Sie nicht stricken wollen, kommen Sie einfach um soziale Kontakte mit Gleichaltrigen zu knüpfen.

Anmeldung unter 09281/87606, keine Gebühren.

Veranstalter: Seniorentreff ABS St. Lorenz.

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei.

Mittwoch, 28. September 2022

Tagesfahrt für SeniorInnen

Uhrzeit: 9:30 – 17:30 Uhr

Ort: Abfahrt 9:30 Uhr

Der AWO Seniorenclub bietet eine Tagesfahrt zur Stieglmühle im Steinwald/Fichtelgebirge an. Die Fahrt startet um 9:30 Uhr in der Uferstraße, 9:45 an der Christian-Wolfrum-Schule und 10:00 Uhr in der Luitpoldtstraße.

Anmeldung bitte bei Frau Kramer unter 09281/470259.

Veranstalter: AWO Seniorenclub.

Teilnahmegebühr: 15,00 €, Getränke und Essen auf eigene Kosten.

Mittwoch, 28. September 2022

Tanztee mit Ran2

Uhrzeit: 14:00 – 18:00 Uhr

Ort: Seniorentreff der Hospitalstiftung Hof,
Gabelsbergerstr. 81a, 95028 Hof

Ein Nachmittag mit Musik & Tanz für Junggebliebene. Es darf getanzt werden zur Musik von „Ran2“ (Musik: Herr Hans Sadlon und Gesang: Sabine).

Anmeldung bei Frau Vater (Mo-Do) unter 09281 / 7799638 (von 14:00-17:00 Uhr).

Veranstalter: Hospitalstiftung Hof, Klosterstr. 3,
95028 Hof.

Eintritt frei.

Donnerstag, 29. September 2022

iOS-Smartphones für Anfänger Workshop für Senioren

Uhrzeit: 2 Termine, 15:00 – 17:30 Uhr

Ort: VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Ein Workshop rund um das iOS-Betriebssystem Ihres Handys bzw. Tablets. Lernen Sie, was Ihr Gerät außer WhatsApp noch zu bieten hat, wie es Sie im Alltag unterstützen kann. Im Kurs bekommen Sie einen kurzen und verständlichen Einblick in die technischen Voraussetzungen, die ein Smartphone benötigt. Außerdem erfahren Sie, wie Sie Apps, also nützliche Anwendungen für das Handy/Tablet, herunterladen bzw. löschen können.

Anmeldung VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7,
95028 Hof, 09281 7145-10
anmeldung@vhshoferland.de

Veranstalter: VHS Hofer Land.

Teilnahmegebühr: 44,00 €

Der Veranstaltungsort ist barrierefrei.

Donnerstag, 29. September 2022

Yoga auf dem Stuhl

Uhrzeit: 29.09.2022

Ende: 22.11.2022

8 Termine

15:30 – 17:00 Uhr

Ort: VHS Hofer Land, Ludwigstraße 7, 95028 Hof

Stuhl-Yoga verhilft uns zu mehr Beweglichkeit und Kraft. Wir üben auf und mit dem Stuhl. Der Kurs richtet sich an Menschen, die ihre Beweglichkeit verbessern und erhalten möchten. Die Körperübungen wechseln sich mit kurzen Entspannungsphasen ab.

Anmeldung unter VHS Hofer Land, Ludwigstraße
7, 95028 Hof
09281 7145-27
anmeldung@vhshoferland.de

Veranstalter: VHS Hofer Land.

Teilnahmegebühr: 80,00 €



