

Anmeldung

Eingeladen sind Selbsthilfeeaktive und an Selbsthilfe Interessierte. Wir freuen uns, Ihnen wieder zahlreiche Veranstaltungen anbieten zu können. Bitte melden Sie sich spätestens sieben Tage vor der Veranstaltung schriftlich, per E-Mail oder telefonisch verbindlich an. Wenn ein Kostenbeitrag anfällt, zahlen Sie diesen bitte vor Ort.

Unsere Anschriften

Der gemeinnützige Verein Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e.V. ist Träger von fünf Kontakt- und Informationsstellen:

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen

Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg
Tel. 0911 234 94 49 · Fax 0911 234 94 48
nuernberg@kiss-mfr.de

Kiss Ansbach

Jahnstraße 2, 91522 Ansbach
Tel. 0981 972 24 80 · Fax 0981 972 24 82
ansbach@kiss-mfr.de

Kiss Roth•Schwabach

Sandgasse 5, 91154 Roth
Tel. 09171 989 73 70 · Fax 09171 989 73 71
roth@kiss-mfr.de

Kiss Weißenburg

Westliche Ringstraße 2, 91781 Weißenburg
Tel. 09141 976 21 72 · Fax 09141 976 21 74
weissenburg@kiss-mfr.de

Kiss Nürnberger Land

Unterer Markt 2, 91217 Hersbruck
Tel. 09151 908 44 94 · Fax 09151 908 45 15
nuernberger-land@kiss-mfr.de

www.kiss-mfr.de

Kiss Nürnberger Land „Kurzwanderung inklusiv“ –

über Mühlenkraft zum Pechwärd → Wanderung

Unser Weg führt uns auf einer circa 2–3 stündigen Wanderstrecke (7 km) von Rupprechtstegen über die Harnbachmühle (mit einem der schönsten Wasserfälle im Nürnberger Land) nach Enzendorf und Artelshofen (Einkehr Pechwirt). Der Weg ist dabei das Ziel. Mitwandern kann jede/r, der Lust hat auf nette Menschen, anregende Gespräche und zaubernde Natur. Die Wandergeschwindigkeit ist moderat und auch für Menschen mit kleinen Einschränkungen machbar. Pausen versprochen – vorzeitiger Ausstieg möglich. Auch bei leichtem Regen.

Wanderführer: Hans Treuheit, Fränkischer Albverein Hersbruck Sa, 07.04.2018

Treffpunkt: 12.20 Uhr am Bahnhof Hersbruck rechts / gemeinschaftliche Fahrt nach Rupprechtstegen (Abfahrt 12.39 Uhr)

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen Schreibwerkstatt → Workshop

So viele kreative Gedanken, doch wie bringe ich sie am besten aufs Papier? Gibt es Tipps und Tricks, meine Ideen so spannend darzustellen, dass bei meinen Lesern ein „Film im Kopf“ entsteht und sie den Text erst aus der Hand legen können, wenn sie ihn zu Ende gelesen haben? Und worin unterscheiden sich fiktionale von journalistischen Texten?

Wenn Sie gerne mehr über Schreibtechniken hören und einige davon auch praktisch ausprobieren möchten, sind Sie in dieser Schreibwerkstatt, unter der Leitung einer erfahrenen Autorin und Dozentin für Kreatives Schreiben, genau richtig.

Referentin: Theresa Junek, Autorin

Sa, 14.04.2018, 10 – 16 Uhr

Nürnberg, Am Plärrer 15

Kiss Ansbach Selbsthilfe aktiv auf der Kontakta

→ **Verschiedene Aktionen**

Die Selbsthilfe kann man auf der Verbrauchermesse Kontakta über unterschiedliche Aktionen kennen lernen. Mal ausprobieren, wie man sich mit einem Blindenstock orientieren kann, wie Menschen im Rollstuhl kegeln oder wie man mit einer Rauschbrille Dart spielen kann – viele Gruppenkontakte inklusive.

Selbsthilfegruppen und Kiss Ansbach

Mi – So, 11. – 15.04.2018, 10 – 18 Uhr

Hofwiese am Onoldiasaal, Nürnberger Str., Ansbach

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen Wenn die Eltern demenzkrank

werden... Über die Situation pflegender Töchter und Söhne

→ **Vortrag**

Es ist eine herausfordernde Lebenssituation für erwachsene Töchter und Söhne, wenn ein Elternteil an Demenz erkrankt. In Kooperation mit der Angehörigenberatung e.V. möchten wir einen Überblick über die typischen Symptome der Alzheimer Erkrankung und anderer Formen von Demenz geben und aufzeigen, welche Unterstützungsmöglichkeiten es gibt.

Nach dem Vortrag laden wir Sie zu einer moderierten Gesprächsrunde ein, um sich mit anderen pflegenden Angehörigen über Ihre Erfahrungen auszutauschen.

Bei Interesse kann die Gesprächsrunde in Form einer Selbsthilfegruppe weitergeführt werden.

Referentinnen: Barbara Lischka, Fachstelle für pflegende Angehörige und Demenzberatung, Angehörigenberatung e.V. Nürnberg und Marion Krieg, Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen

Mo, 16.04.2018, 18 – 20 Uhr

Südpunkt, Pillenreuther Str. 147, 90459 Nürnberg, Raum 2.07

Kiss Roth•Schwabach Krisendienst Mittelfranken –

Hilfe für Menschen in seelischen Notlagen → Vortrag

Seelische Ausnahmesituationen und Notlagen halten sich an keine Sprechzeiten und kommen nicht nur zu den üblichen Bürozeiten vor. Deshalb gibt es seit 20 Jahren den Krisendienst Mittelfranken – 365 Tage im Jahr, auch abends, an Wochenenden und Feiertagen. Doch wie arbeitet diese Einrichtung? Was ist überhaupt eine Krise? Was passiert, wenn Betroffene dort anrufen? Kann man auch einfach ohne Termin hingehen? Diese und andere Fragestellungen werden an diesem Abend beantwortet.

Referent: Ralf Bohnert, Dipl.-Sozialpädagogin (FH),

Leiter Krisendienst Mittelfranken

Mo, 16.04.2018, 19 – 21 Uhr

Kiss Roth•Schwabach Außen ruhig wie ein Berg –

Innen fließend wie das Wasser → Schnupper-Workshop

In diesem Workshop tauchen wir in die Welt des Tai Chi ein. Die fließenden, langsamen Bewegungen dieser alten, chinesischen Bewegungskunst und eine meditative Haltung lassen deine Gedanken zur Ruhe kommen, entspannen dich und fördern deine eigene Körperwahrnehmung. In Einzel- und Partnerübungen erspürst du die Grundlagen des Tai Chi und überträgst diese auf deinen Alltag, z.B.: Wie kann ich in Stresssituationen in meiner Mitte bleiben? Wie bewege ich mich im Alltag?

Der Workshop ist für jedes Alter geeignet. Bitte bequeme Kleidung, dicke Socken oder leichte Schuhe mitbringen.

Referentin: Julia Schneider, Tai Chi Lehrerin

Do, 17.05.2018, 19 – 21 Uhr // 8 Euro

Kiss Weißenburg Sonne, Frischluft und vieles mehr –

natürliche Heilmittel und ihre Wirkung → Vortrag

Die Natur, und damit sind nicht nur Pflanzen gemeint, stellt uns vielseitige natürliche Heilmittel zur Verfügung. Sie kosten nichts und stehen uns täglich zur Verfügung! Leider hat die moderne Gesellschaft den bewussten Bezug dazu verloren. Erfahren Sie, bzw. erinnern Sie sich wieder, was Ihnen schon oft geholfen hat, ohne dass Sie dies bewusst „gewürdigt“ haben. Die versteckten Zauberformeln für ein gesünderes und glücklicheres Leben.

Referentin: Christiane Fuhrmann, zertifizierte Gesundheits- und Lebensstiltrainerin

Do, 17.05.2018, 19 – 20.30 Uhr // 5 Euro

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen Upcycling – aus alt mach neu!

Palettenmöbel selber bauen → Workshop

Nachhaltig und stylish? Geht das? Aber klar doch!

Wir bauen Lounge Möbel aus Paletten für unser Selbstival. Der Kreativität der Teilnehmenden sind dabei keine Grenzen gesetzt. Mitmachen können Selbsthilfeeaktive und Studierende der TH.

An 4 Tagen können Sie immer oder zeitweise mitbauen.

Die fertigen Lounge Möbel feiern ihre Premiere am 30.06.18 beim Selbstival auf dem Nürnberger Jakobsplatz.

Fr, 08.06.2018 und 15.06.2018, 15 – 18 Uhr sowie Sa, 09.06.2018 und

16.06.2018, 10 – 17 Uhr

Nürnberg, Auf AEG

Trialogische Gesprächsrunden

Beim Trialog setzen sich Betroffene, Angehörige und Fachleute zusammen und suchen nach Wegen, ihr Wissen auf gleicher Ebene zusammenzubringen und ihre Ressourcen zu nutzen. Betroffene sind Experten in eigener Sache, Angehörige haben eine wichtige Funktion bei der Alltagsbewältigung und professionell Tätige verfügen über therapeutisches Know-how.

Kiss Ansbach → Depressions-Trialog

Moderation: TeilnehmerInnen der Selbsthilfegruppe Leuchtturm und Margit Kaufmann, Kiss Ansbach

Jeweils Mo, 19.02. und 26.02.2018, 18 – 20 Uhr

Kiss Ansbach // 6 Euro für Angehörige und professionell Tätige, für Betroffene kostenlos

Kiss Ansbach → Borderline-Trialog

Moderation: Katrin Wegener-Wick, Doris Weinreich-Orth

Die Termine bitte bei Kiss Ansbach erfragen, 18 – 20 Uhr

Tageszentrum „mittendrin“, Promenade 7, 91522 Ansbach // 9 Euro für Angehörige und professionell Tätige, für Betroffene kostenlos

Kiss Ansbach → Sucht-Trialog

Moderation: Katrin Wegener-Wick, Siegfried Voss

Die Termine bitte bei Kiss Ansbach erfragen, 18 – 20 Uhr

Tageszentrum „mittendrin“, Promenade 7, 91522 Ansbach // 9 Euro für Angehörige und professionell Tätige, für Betroffene kostenlos

Projekte

Kiss Mittelfranken SELBSTIVAL / Junges Selbsthilfe Festival

Gemeinsam tanzen, lachen, selber machen – mitten in der Nürnberger Innenstadt. Ein Festival mit Musik, die ihr gerne hört und zu der getanzt wird, aber auch Poetry Slam und Comedy, weil Lachen gute Laune macht. Die Foodtrucks sorgen für leckeres Essen. Selbsthilfeeaktive (re)präsentieren ihre Vielfalt und sind ansprech- und erlebbar. Authentisch halt.

Sa, 30. Juni 2018, 13-22 Uhr

Jakobsplatz in Nürnberg

kiss.

Mittelfranken

Kontakt- und Informationsstelle
Selbsthilfegruppen

01–06
2018

Seminare und Veranstaltungen

Regionale Austauschtreffen für Selbsthilfegruppen

Kennenlernen, Austausch, Information, Ideen, Projekte und Jahresplanung

Kiss Ansbach

Do, 01.02.2018, 16 – 18 Uhr

Kiss Nürnberger Land

Mi, 07.03.2018, 18.30 – 20.30 Uhr

Kiss Weißenburg

Do, 08.03.2018, 18 – 19.30 Uhr

Kiss Roth•Schwabach

Mi, 14.03.2018, 19 – 20.30 Uhr

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen

für die SHG aus Nürnberg / Fürth / Erlangen
Fr, 27.04.2018, 16 – 19 Uhr,
Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6, Erlangen

Veranstaltungen

Soweit nicht anders aufgelistet, finden alle Veranstaltungen in den jeweiligen Kiss Kontakt- und Informationsstellen statt.

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen → Stammtisch

Du bist zwischen 18-35 Jahre jung und tauscht dich gerne aus? Du hast vielleicht ein bestimmtes Anliegen ODER suchst jemanden, die/der so ist wie du ODER mit der/dem du Gemeinsamkeiten teilen kannst ODER bist neu in der Gegend und möchtest Leute kennenlernen ...? Dann komm zu unserem Stammtisch! JEDE/R ist willkommen! Keine Anmeldung erforderlich, komm einfach vorbei!

**Jeden 1. Mittwoch im Monat, 19 Uhr
Nürnberg, Café Zeitlos**

Kiss Roth•Schwabach Autogenes Training und Progressive Muskelrelaxation → Informationsseminar

In diesem Informationsseminar erfahren Sie einiges darüber, was Autogenes Training (AT) und Progressive Muskelrelaxation (PMR) sind und welche Wirkungen sie auf unseren Körper haben. Die praktische Durchführung und Nachbesprechung einer AT- oder/ und PMR-Übung ist inklusive.

Hinweis: Personen mit Epilepsieerkrankung, psychischen Störungen oder Herzerkrankungen sollten vorher Ihren Arzt fragen!

**Referent: Reginald Schleicher, zertifizierter AT- und PMR-Trainer
Mi, 24.01.2018, 19 – 20.30 Uhr // 4 Euro**

Kiss Roth•Schwabach Gesundheit ist essbar → Vortrag

Wie kann man das Risiko an Krebs und Arteriosklerose zu erkranken verringern? Ist man Krankheiten wie Diabetes, Rheuma, Gicht, Allergien, Arthrose, Depressionen und Autoimmunerkrankungen wehrlos ausgeliefert? In diesem Vortrag erhalten Sie Antworten auf diese Fragen und bekommen Anregungen und Informationen, wie Sie Ihre Gesundheit auch über die Ernährung beeinflussen können.

**Referentin: Daniela Zibi, zertifizierte vegane Ernährungsberaterin
Do, 01.02.2018, 19 – 21 Uhr // 6 Euro**

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen „Stress, das Salz des Lebens?!“ – Dosis und Umgang mit Stress selbst bestimmen lernen

→ Workshop

Stress gehört zu unserem Alltag dazu. Er ist ein Zeichen dieser ruhelosen Zeit, vermutlich der Auslöser zahlreicher Krankheiten, ein Räuber wertvoller Erholungszeit, aber andererseits auch eine gute und gern genutzte Entschuldigung. Stress hat aber auch seine positiven Seiten: Er befähigt uns zu unglaublichen Leistungen, rettet sogar manchmal unser Leben – wir brauchen also den Stress, aber nicht zu viel davon!

In diesem Seminar lernen Sie die eigenen Stressmuster und -typen kennen. Denn jeder hat seinen ganz eigenen Umgang mit Stress und auch seine ganz eigenen Auslöser. Daher werden individuelle Strategien zur Stressbewältigung herausgearbeitet, damit Sie Ihren Weg zur Entspannung finden können.

**Referentin: Petra Haferkamp, Sportwissenschaftlerin
Sa, 03.02.2018, 10 – 16 Uhr // 18 Euro
Jugendtreff BlackBox, Remarweg 33, 91058 Erlangen-Bruck**

Kiss Nürnberger Land Vegetarische bzw. vegane Kost = Fasten und Verzicht? → Info und Praxis

Sie galten bis vor einigen Jahren noch als Randgruppe, heute gilt es als hip. Vegetarisch oder vegan leben - dies ist nicht nur eine gesunde, vollwertige Ernährungsweise, sondern auch Ausdruck eines bewussten Lebensstils. Die Frage ist, wie kann man VegetarierIn/VeganerIn werden oder wie schafft man es, weniger Fleisch zu essen oder ganz fleischlos glücklich zu werden? Sie bekommen viele Infos, praktische Tipps und Tricks und natürlich Kostproben für den Gaumen. Erleben Sie die Fülle und Vielfalt, mit der sich nebenbei auch noch die Selbstheilungskräfte unterstützen lassen.

**Referentinnen: Helga Fischer, Bettina Vöhse-Renner,
langjährig Erfahrene
Di, 20.02.2018 und Do, 17.05.2018, 18.30 – 21 Uhr // je 6 Euro**

Kiss Nürnberger Land Smovey zum Kennen lernen → Workshop

Runter vom Sofa und auf geht`s: Smovey – das sind zwei Schwingringe – trainiert deine Balance, Koordination und Ausdauer und kräftigt mit gezielten Bewegungsabläufen gleichzeitig auf sanfte Weise dein Herz-/Kreislaufsystem.

Sie können die Smoveys ausprobieren und die Übungen gleich mitmachen. Spaß und Lachen sind inklusive.

**Referentin: Ina Hofmann, Smovey Trainerin
Do, 22.02.2018, 18 – 20 Uhr // 6 Euro**

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen Öffentlichkeitsarbeit mal anders

→ Workshop

Sie möchten auf Ihr Thema aufmerksam machen, Neue in die Gruppe locken...? Wie kann eine Selbsthilfegruppe in der Öffentlichkeit Aufmerksamkeit bekommen? Gibt es Alternativen zum guten altbewährten Infostand? Wir haben ein paar unkonventionelle Ideen parat. Ein Nachmittag zum gemeinsamen ausprobieren und Ideen spinnen.

**Referenten: Brigitte Bakalov, Kiss Nürnberger Land und Steffen Stefany, Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen
Fr, 23.02.2018, 15 – 19 Uhr // 12 €
Nürnberg, Am Plärrer 15**

Kiss Weißenburg Alle gegen einen! Sicherheit im Umgang mit Mobbing gewinnen → Vortrag

Mobbing unter Kindern und Jugendlichen hat viele Gesichter. Es kann grob und offensichtlich sein, aber ebenso gut auch subtil und versteckt. Es kann in der Schule, auf dem Spielplatz, im Internet oder per SMS stattfinden. Nur wenn Eltern genau wissen, was Mobbing ist, können sie zielgerichtet dagegen vorgehen.

Wann sollten Sie als Eltern einschreiten? Was tun, wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind gemobbt wird? Durch diesen Abend sollen sie mehr Sicherheit im Umgang mit Konflikten unter Kindern gewinnen.

**Referentin: Michaela Kleindiek, Dipl.-Päd. und zertifizierte Familienteamtrainerin
Di, 27.02.2018, 19 – 20 Uhr**

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen Internationaler Tag der Seltenen Erkrankungen → Aktion

Eine Aktion von und mit Selbsthilfeaktiven, um auf die mangelnde Infrastruktur zur Versorgung von Menschen mit seltenen Erkrankungen aufmerksam zu machen.

**Fr, 02.03.2018, 15 – 16.30 Uhr
Lorenzer Platz, Nürnberg**

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen Das ist kein Hexenwerk – das können alle! Moderation in der Selbsthilfegruppe

→ Workshop für alle Teilnehmende aus den SHG

In einer Selbsthilfegruppe ist es meistens sinnvoll, wenn die Moderation bei den Treffen von den Teilnehmenden wechselseitig übernommen wird. Das braucht manchmal etwas Mut, kann aber von allen erlernt werden. Deshalb möchte ich Ihnen Tipps und Tricks verraten, wie Sie ein Gruppentreffen souverän moderieren können. Wir werden gleich gemeinsam üben.

**Moderation: Elisabeth Benzing, Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen
Fr, 09.03.2018, 16 – 19 Uhr // 9 Euro
Nürnberg, Am Plärrer 15**

Kiss Nürnberger Land Schwerhörig – Was nun?

→ Information und Austausch

Sie haben die Diagnose, schwerhörig zu sein und in naher Zukunft ein Hörgerät tragen zu müssen, beim HNO-Arzt erhalten. Was ist zu tun, was gilt es zu beachten? Und welche Hilfen gibt es für Schwerhörige? – Die selbst schwerhörige Dozentin erzählt, wie man als Betroffene/r den Alltag gut bewältigen kann und steht für Fragen und Informationen zur Verfügung. Mit FM-Anlage.

**Referentin: Sabine Meier, Betroffene und Gebärdendolmetscherin
Do, 15.03.2018, 18.30 – 20 Uhr**

Kiss Weißenburg Rückenfit → Workshop

Wirbelsäulengymnastik ist die beste Therapie und Vorsorge gegen Rückenschmerzen. Wir beschäftigen uns mit der Wahrnehmung und Beweglichkeit unseres Körpers in Theorie und Praxis. Die verschiedenen Übungen zur Stärkung und Beweglichkeit können dann auch später zuhause weitergemacht werden. Bitte bequeme Kleidung und eine Matte mitbringen.

**Referentin: Tina Moritz, Staatlich anerkannte Sport- / Gymnastiklehrerin und Sporttherapeutin
Mo, 19.03.2018, 19 – 20.30 Uhr // 6 Euro**

Runder Tisch Mittelfranken

Informationsveranstaltung

Zur detaillierten Vorstellung des Verfahrens der Selbsthilfegruppenförderung nach § 20h SGB V für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen am Runden Tisch Mittelfranken findet eine Informationsveranstaltung statt:

Kiss Nürnberg, Tel. 0911 234 94 49
(bei Bedarf Vortrag mit mobiler Induktionsanlage)
Mo, 22.01.2018, 16 Uhr

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine verbindliche Anmeldung. Mindestteilnehmerzahl: 3 Gruppen

Einzelsprechstunden

Neben der Informationsveranstaltung können Sie auch gerne eine persönliche Beratung nach vorheriger Terminvereinbarung in der Kiss Nürnberg in Anspruch nehmen. Insbesondere bei der ersten Antragstellung ist eine persönliche Einzelberatung zur optimalen Förderung empfehlenswert.

Zusätzlich finden in Ihrer Kiss vor Ort an folgenden Tagen persönliche Beratungstermine statt. Um unnötige Wartezeiten zu vermeiden, bitten wir um vorherige Terminvereinbarung mit der entsprechenden Kiss oder mit Frau Dechamps.

Kiss Nürnberger Land, Tel. 09151 908 44 94
Mi, 10.01.2018

Selbsthilfe-Büro Neustadt / Aisch, Tel. 09161 888 90
Do, 11.01.2018

Kiss Roth•Schwabach, Tel. 09171 989 73 70
Do, 18.01.2018

Kiss Ansbach, Tel. 0981 972 24 80
Mi, 24.01.2018

Kontakt:

Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken Selbsthilfegruppenförderung
Kerstin Dechamps, Ute Högner
Kiss Nürnberg, Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg
Tel. 0911 23 73 96 64 oder shg-foerderung@kiss-mfr.de

