

# kiss.

## Mittelfranken

Kontakt- und Informationsstelle  
Selbsthilfegruppen

09 – 12  
2018

## Seminare und Veranstaltungen

# Veranstaltungen

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

## **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** → **Stammtisch Junge Selbsthilfe**

Der Stammtisch ist aus der Sommerpause zurück. Gleicher Tag, anderer Ort, noch mehr nette Leute zum Kennenlernen und Austauschen. Wir sind zwischen 18 und 35 Jahren jung, sprechen über die kleinen und großen Fragen des Lebens, beschäftigen uns mit ganz unterschiedlichen Themen und planen gemeinsame Aktionen oder Projekte. Auch dein Thema ist bei uns willkommen. Komm einfach vorbei – keine Anmeldung nötig.

**Jeden 1. Dienstag im Monat, 19 Uhr**

**Kiss Nürnberg, Gruppenraum 3**

## **Kiss Nürnberger Land** **Kurzwanderung inklusiv – an der Houbirg entlang zum Baggersee** → **Wanderung**

Ein schöner Weg, der uns von Pommelsbrunn am Fuß der Houbirg entlang zur Doggerstollen-Gedenkstätte in Happurg, und von dort zum Baggersee führt. Knapp 6 km, Gehzeit 2 bis 3 Std., kaum Steigungen. Pausen versprochen – Schlusseinkehr im Kiosk am Baggersee. Mitwandern kann jedeR, der Lust auf nette Menschen, anregende Gespräche und bezaubernde Natur hat. Die Wandergeschwindigkeit ist moderat und selbstverständlich für Menschen mit kleinen Einschränkungen machbar.

**Wanderführer: Hans Treuheit, Fränkischer Albverein Hersbruck und Brigitte Bakalov, Kiss Nürnberger Land**

**Sa, 22.09.2018, Treffpunkt: 13.30 Uhr am S-Bahnhof Hersbruck links / gemeinsame Fahrt nach Pommelsbrunn (S1), Abfahrt 13.45 Uhr**

## **Kiss Weißenburg** **Gedächtnis in Bewegung** → **Vortrag**

Jeder weiß: Wer rastet, der rostet! Doch entgegen dem Bewusstsein für körperliche Aktivitäten beschränkt sich das Training der geistigen Fitness oft nur auf das Lösen von Kreuzworträtseln. Aber da gibt es noch viel mehr und vor allem Interessanteres. Sie bekommen Anregungen und Tipps, wie Sie Ihr Gedächtnis effektiv in Bewegung bringen können.

**Referentin: Irene Oppel, Fachtherapeutin für Hirnleistungstraining Di, 25.09.2018, 19 – 21 Uhr // 6 Euro**

**Kiss Roth•Schwabach** **Trommeln macht Spaß!** → Schnupper-  
Workshop

Zusammen begeben wir uns auf das Abenteuer Djembe-Trommeln und beflügeln Körper, Geist & Seele mit abwechslungsreichen Rhythmen. Trommeln gibt Energie, verbindet, fördert die Konzentration und Koordinationsfähigkeit und macht einfach Freude. Keine Vorkenntnisse erforderlich. Djembe ausleihbar oder gerne selber mitbringen.

**Trainerin: Renate Mayer, „Ruf der Djembe“ – Trommelschule Schwabach**

**Sa, 29.09.2018, 10.30 – 12.15 Uhr // 8 Euro**

**Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** **Mehr Demokratie in der Selbsthilfe wagen** → Kollegialer Austausch

Selbsthilfegruppen bieten die Möglichkeit, die Treffen auf Augenhöhe und mit demokratischen Spielregeln zu gestalten. Dabei gibt es allerdings viele Stolperfallen, die das demokratische Miteinander nicht unbedingt erleichtern. Welche „Fallen“ gibt es? Wie können wir diese umgehen?

Der Erfahrungsaustausch möchte allen Teilnehmenden aus den Selbsthilfegruppen ein Forum bieten, neue Anregungen für die eigene Gruppe zu bekommen.

**Moderation: Elisabeth Benzing, Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen**  
**Fr, 05.10.2018, 16 – 18 Uhr**

**Kiss Nürnberg**

**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 passiert in der Schule, auf dem Spielplatz, im Internet oder per WhatsApp. 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 gewinnen Sie mehr Sicherheit im Umgang mit Konflikten unter Kindern.

**Referentin: Michaela Kleindiek, Dipl.-Pädagogin und zertifizierte Familienteamtrainerin**

**Di, 09.10.2018, 19 – 20.30 Uhr**

## **Kiss Ansbach** Rechte und Pflichten in der ehrenamtlichen

### **Selbsthilfearbeit** → Workshop

Eine Selbsthilfegruppe geht oft auch rechtliche Verpflichtungen ein. Zum Beispiel mietet sie Räume an, erstellt Flyer, betreibt eine Homepage oder beantragt Fördergelder. Die rechtliche Stellung wird meistens erst dann wahrgenommen, wenn es Probleme damit gibt. Im Rahmen eines Workshops werden anhand von Praxisbeispielen unterschiedliche Rechtsstellungen von Selbsthilfegruppen vorgestellt und einfache, praxisnahe Lösungsansätze für Problemfälle erarbeitet.

**Referentin: Kerstin Dechamps, Runder Tisch Mittelfranken,**

### **Selbsthilfeförderung**

**Di, 09.10.2018, 18 – 21 Uhr // 16 Euro**

**(Buch „Recht für Selbsthilfegruppen“ ist in der TN-Gebühr enthalten)**

## **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** Malen für die Seele – Körper,

### **Geist und Seele im Gleichgewicht** → Workshop

Im Rahmen des Workshops geht es neben dem Ergebnis eines künstlerischen Werkes darum, unseren inneren Bildern eine eigene Form zu geben. Wir setzen uns mit Fragen wie z. B. „Wie fühle ich mich heute? Was brauche ich? Was macht mich stark und was sind meine Stärken?“ auseinander.

Wertschätzend und ressourcenorientiert erhalten die Teilnehmenden die nötige Unterstützung, um sich auszuprobieren und auszudrücken. Methoden der Kunst- und Gestaltungstherapie fördern dabei die Prozesse von Achtsamkeit, Reflexion und Selbstachtung.

Der Workshop ist für alle, die durch das künstlerische Tun mehr über sich selbst erfahren möchten. Es sind keine Mal-Vorkenntnisse erforderlich.

**Referentin: Cristina Dall'Ozzo, Counselor IHP für Kunst- und Gestaltungstherapie und freiberufliche Künstlerin**

**Fr, 12.10., 19.10. und 26.10.2018, 16.30 – 19.30 Uhr // je 9 Euro**

**Erlangen, Kulturpunkt Bruck, Fröbelstr. 6, Gruppenraum 2**

## **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** Loslassen – mit Verlusten

**umgehen** → Workshop

Wir können vieles verlieren: die Heimat, soziale Kontakte, die Arbeitsstelle, die Lebensziele, das Haus, den sozialen Status...

Wie gehen wir mit Schmerz und Leid durch einen Verlust um? Drehen sich die Gedanken im Kreis? Werden Entscheidungen schwierig, weil sich alles geändert hat? Oder verlieren wir uns in der Vergangenheit, gehen immer wieder in Gedanken die Erinnerungen durch? Haben wir das Gefühl, im Leid zu ersticken oder leugnen wir den Verlust eher? Eingeladen sind alle, die Wege des Loslassens erfahren und die Traurigkeit verstehen wollen, um wieder Freude im Leben empfinden zu können.

**Referentin: Ioana Schmidt, Psychologische Beraterin**

**Sa, 13.10.2018, 10 – 14 Uhr // 12 Euro**

**Kiss Nürnberg**

## **Kiss Roth•Schwabach** Neue Gruppenmitglieder → Austausch für Selbsthilfeaktive

Sind wir offen für neue Gruppenmitglieder? Gibt es Voraussetzungen für eine Teilnahme an unserer Gruppe? Wie binden wir Neue in die Gruppentreffen ein?

In diesem Austausch können Sie sich Tipps geben und gegenseitig mit ihren Ideen sowie Erfahrungen aus dem Gruppenalltag bereichern.

**Moderation: Daniela Schmidt, Kiss Roth•Schwabach**

**Mi, 17.10.2018, 18 – 20 Uhr**

## **Kiss Ansbach** Leben und Lernen aus Begeisterung → Vortrag und Gespräch

In seinem Vortrag bietet der bekannte französische Autor und „Freilerner“ André Stern einen differenzierten Blick auf das Thema Lernen. Er ermuntert Eltern, Erzieher und Pädagogen den natürlichen Veranlagungen der Kinder zu vertrauen, weg von Förderwahn und Überforderung. „Denn nur wer begeistert bei der Sache ist, wird lernen - und zwar: spielerisch, zwanglos, glücklich.“

**Referent: André Stern, Paris**

**Fr, 19.10.2018, 19 Uhr // 15 €, Anmeldung über Kiss Ansbach**

**Städtische Wirtschaftsschule, Beckenweiherallee 21, Ansbach**

### **Kiss Weißenburg** Stressbewältigung → Workshop

Stress beeinflusst nicht nur den Körper, sondern auch die Emotionen, das Denken und damit letztlich auch unser Verhalten. In diesem Workshop wollen wir diese Zusammenhänge besser kennenlernen und verstehen, um so einige, einfach zu erlernende, Strategien und Methoden an die Hand zu bekommen. Mithilfe derer können wir zukünftig den Stress mindern und zu unserem Wohlbefinden beitragen.

**Referent: Wolfram Jakob, Dipl.-Pädagoge**

**Di, 23.10.2018, 19 – 20.30 Uhr // 5 Euro**

### **Kiss Ansbach** 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, abends, und 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?

**Referent: Ralf Bohnert, Leiter Krisendienst Mittelfranken**

**Mi, 24.10.2018, 18 Uhr**

### **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** Konflikte in der Selbsthilfegruppe lösen → Workshop

In jeder Gruppe kommt es immer wieder Mal zu Auseinandersetzungen oder Konflikten. Diese Situationen sind Ausdruck von Meinungsvielfalt, Engagement und Lebendigkeit. Sie bieten eine Chance für Weiterentwicklung und Wachstum. Schwierig wird es, wenn sich Krisen verfestigen und Kämpfe an die Stelle von Austausch und Dialog treten. Die Stärken und Ressourcen aller Teilnehmenden wertschätzen und in einen konstruktiven Prozess von Auseinandersetzung und Klärung treten, ist eine positive Perspektive für jede Selbsthilfegruppe. In diesem Seminar werden wir nach wirkungsvollen Handlungs- und Gestaltungsmöglichkeiten Ausschau halten und Erfahrungen austauschen.

(Bitte max. zwei Teilnehmende aus einer Selbsthilfegruppe anmelden)

**Referentin: Ingeborg Ehrlich-Schweizer, Dipl. Pädagogin und Supervisorin**

**Sa, 27.10.2018, 10.30 – 14 Uhr // 12 Euro**

**Kiss Nürnberg**

## Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen Patientenrechte – Ärztepfllichten

→ Vortrag

Nach jahrelanger Diskussion trat im Februar 2013 das Patientenrechtegesetz in Kraft. Welche Rechte ergeben sich aus dem Patientenrechtegesetz? Erfahren Sie, wie PatientInnen sich bei Problemen verhalten können und was unbedingt zu beachten ist, um zusammen mit dem behandelnden Arzt bzw. der Ärztin souverän die beste medizinische Entscheidung treffen zu können.

**Referentin: Oxana Strobel, Dipl. Sozialpädagogin und Vorständin des Zentrums für Gesundheitsförderung Nürnberg e.V.**

**Mo, 05.11.2018, 17 – 19 Uhr**

**Kiss Nürnberg**

## Kiss Ansbach Alzheimer Demenz – Wie verändert sie den

Erkrankten? → Gesprächsrunde

Demenz wird als Volkskrankheit bezeichnet und betrifft Millionen von Menschen – als Betroffene und als Angehörige. Tausende von Fachleuten beschäftigen sich mit ihr. Wie verändert sie den/die Erkrankten? Und warum? Wie kann Hilfe aussehen? Diese und andere Fragen werden thematisiert.

**Referentinnen: Claudia Geißler-Kraft, Fachkrankenschwester für Psychiatrie (i.R.) und Irene Ilsestein, Leiterin der Angehörigenselbsthilfegruppe AHID**

**Mi, 07.11.2018, 18 Uhr // 4,50 Euro**

## Kiss Nürnberger Land Klangmeditation → Meditation

Alles ist Schwingung und Schwingung ist Energie. In der Klangmeditation lässt du dich durch die heilsame Wirkung der Klänge von Klangschalen und Monochord berühren und erlebst dich selber in tiefer Entspannung und Ausgeglichenheit - ganz im JETZT. Sie dient dem Stressabbau, dem Lösen von festsitzenden Blockaden und ist einfach eine Wohltat für Körper und Seele. Alles was du dazu brauchst ist deine Hingabe...

**Referentin: Irmgard Philipow, Pädagogin**

**So, 11.11.2018, 16 – 17 Uhr // 3 Euro**

**Raum der Stille, Unterer Markt 2, Hersbruck, 2. OG**

**Kiss Nürnberger Land** **Vegetarische und vegane Kost – Lust auf mehr!** → Info, Austausch und Praxis

Egal, ob der Wunsch nach einer gesunden, vollwertigen Ernährungsweise, oder der Ausdruck eines besonderen Lebensstils im Vordergrund steht, der Abend wird lustvoll. Für EinsteigerInnen genauso wie für alte Hasen. Im Austausch bekommen Sie 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**

**Do, 15.11.2018, 18.30 – 21.00 Uhr // 6 Euro**

**Kiss Roth•Schwabach** **Vitamin D – der unterschätzte Mangel**

→ Vortrag

Vitamin D ist wichtig für unsere Knochen (siehe Osteoporose, Brüche...), die Zellgesundheit, das Immunsystem, die Nerven und das Gehirn. Nördlich des 37. Breitengrades (Mittelfranken = 49.) sind ca. 80% – 90% der Bevölkerung damit unterversorgt.

Welche Anzeichen deuten auf einen Vitamin-D-Mangel hin? Wer muss mit einem Mangel rechnen? Was haben Kneipp-Anwendungen damit zu tun?

Die heilsamen und schützenden Effekte von Vitamin D können nur durch eine Vitamin-D-Aktivierung erfolgen. Wie das am Besten geschehen kann, erfahren Sie an diesem Infoabend.

**Referentin: Daniela Zibi, zertifizierte Vitamin-D-Beraterin**

**Fr, 23.11.2018, 19.30 - 21 Uhr // 4 Euro**

**Kiss Nürnberger Land** **„Das nette NEIN!“ – NEIN-Sagen in der Gruppe üben** → Workshop

Fällt es dir leicht, einfach NEIN zu sagen? Denkst du, es ist unbedingt nötig auch mal NEIN zu sagen?

Du hast dich bestimmt schon gefragt, wie denn so ein Nein klingen kann. Mit dieser Frage gehen wir gemeinsam auf Spurensuche. Denn es gibt viele Möglichkeiten ein „Nein“ nett aber bestimmt zu verpacken. Hier ein Beispiel für ein respektvolles „NEIN“: „Ich fühle mich im Moment überrumpelt. Gib mir zehn Minuten und dann sage ich dir Bescheid.“

**Referentin: Brigitte Bakalov, Kiss Nürnberger Land**

**Di, 11.12.2018, 18.30 – 20.30 Uhr // 6 Euro**

# Trialogische Gesprächsrunden

Beim Trialog setzen sich Betroffene, Angehörige und Fachleute zusammen und suchen nach Wegen, ihr Wissen auf Augenhöhe 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**

**Mo, 01.10., 08.10.2018, 18 – 20 Uhr // 6 Euro für Angehörige und professionell Tätige, für Betroffene kostenlos**

**Kiss Ansbach**

**Kiss Ansbach** → Sucht-Trialog

**Moderation: Katrin Wegener-Wick, Siegfried Voss**

**Mi, 14.11., 21.11. und 28.11.2018, 18 – 20 Uhr // 9 Euro für Angehörige und professionell Tätige, für Betroffene kostenlos**

**Tageszentrum „mittendrin“, Promenade 7, Ansbach**

**Kiss Ansbach** → Borderline-Trialog

**Moderation: Katrin Wegener-Wick, Doris Weinreich-Orth**

**Do, 15.11., 22.11. und 29.11.2018, 18 – 20 Uhr // 9 Euro für Angehörige und professionell Tätige, für Betroffene kostenlos**

**Tageszentrum „mittendrin“, Promenade 7, Ansbach**

## Projekte

**Kiss Mittelfranken** **Mit Märchen innere Kräfte und Lebensmut (wieder) entdecken** → Workshop und Austausch für Selbsthilfeaktive mit Schwerpunkt Depression

Mit Hilfe passender Märchen und mit Elementen der psychosozialen Märchenarbeit (Märchendeutung, systemisches Märchenrollenspiel, Kreativ- und Achtsamkeitsübungen) wollen wir (wieder) Zugang zu unseren inneren Ressourcen finden.

Alle Märchen des Tages werden in Bezug zum Thema Depression und zum eigenen sogenannten ‚Lebensmärchen‘ gesetzt.

**Referentin: Katja Breitling, Märchentherapeutin, Erzählerin, Ethnologin**  
**Sa, 01.12.2018, Workshop von 10 – 14.30 Uhr / 15 – 17 Uhr mittel-frankenweiter Austausch der SHGs Depression // 15 Euro, Anmeldung über Kiss Ansbach oder Kiss Nürnberger Land**

**Kiss Nürnberg**

# Individuelle Gruppenunterstützung

**Wir Kiss-MitarbeiterInnen kommen auf Anfrage in Ihre Gruppe, wenn Sie den Wunsch nach Beratung, zeitweiser Begleitung oder Aktivierung Ihrer Selbsthilfearbeit haben. Und auch einfach mal so zum lockeren Austausch.**

## **Mögliche Themen:**

- Moderation – wie geht das in der SHG?
- Arbeitsmethoden, Spiele und Übungen für eine lebendige Gruppenarbeit
- Struktur in die Gruppe bringen – Rollen, Regeln, Ablauf
- „Motorinspektion“ – wo stehen wir als Gruppe und wie geht es jeder/m Einzelnen?
- Wenn es kracht – Konflikte in der SHG
- Kollegiale Beratung – „Kochanleitung“ für gute Gruppengespräche
- Ein Projekt wird selbständig – von der Idee zur Realisierung
- Abenteuer Team – Stärken nutzen, mit Schwächen umgehen
- Wir lassen es uns gut gehen – Entspannendes für die Gruppe
- Team Coaching für SHG-AnsprechpartnerInnen

Wenn Sie uns zu einem Thema einladen möchten, wenden Sie sich zur Terminabsprache an die Kiss in Ihrer Nähe.

# Regionale Austauschtreffen für Selbsthilfegruppen

**Kennenlernen, Austausch, Information, Ideen, Projekte und Jahresplanung**

## **Kiss Roth•Schwabach**

mit Gastreferent Ralf Bohnert, Leitung Krisendienst Mittelfranken  
Mo, 17.09.2018, 19 – 20.30 Uhr

## **Kiss Weißenburg**

Do, 20.09.2018, 19 – 20.30 Uhr

## **Kiss Ansbach**

Do, 20.09.2018, 16 – 18 Uhr

## **Kiss Nürnberger Land**

mit Gastreferent Ralf Bohnert, Leitung Krisendienst Mittelfranken  
Mi, 17.10.2018, 18.30 – 20.30 Uhr

## **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen**

Austauschtreffen für SHG im Bereich der psychischen Erkrankungen  
Fr, 26.10.2018, 16 – 19 Uhr  
Nürnberg, Am Plärrer 15

# Runder Tisch Mittelfranken

## Informationsveranstaltung

Eine detaillierte Vorstellung des Verfahrens der Selbsthilfegruppenförderung nach § 20h SGB V für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen am Runden Tisch Mittelfranken bekommen Sie an folgenden Orten:

**Erlangen:** Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen, Tel. 0911 23 49 449

Do, 18.10.2018, 15 Uhr

Kulturpunkt Bruck, Fröbelstraße 6, 91058 Erlangen

**Nürnberg:** Exklusivveranstaltung für Gehörlose mit Gebärdendolmetscher

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen, Tel. 0911 23 49 449

Mo, 22.10.2018, 16 Uhr

**Hersbruck:** Kiss Nürnberger Land, Tel. 09151 90 84 494

Do, 25.10.2018, 17 Uhr

**Neustadt-Aisch:** Selbsthilfe-Büro Neustadt-Aisch, Tel. 09161 88 890

Di, 13.11.2018, 17 Uhr

Ansbacher Straße 6, 91413 Neustadt/Aisch

**Roth:** Kiss Roth•Schwabach, Tel. 09171 98 97 370

Do, 15.11.2018, 17 Uhr

**Ansbach:** Kiss Ansbach, Tel. 0981 97 22 480

Do, 22.11.2018, 16 Uhr

**Weißenburg:** Kiss Weißenburg, Tel. 09141 97 62 172

Mi, 28.11.2018, 15 Uhr

Vorher: persönliche Beratungen nach Terminvereinbarung.

**Nürnberg:** Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen, Tel. 0911 23 49 449

Mo, 21.01.2019, 16 Uhr

Anmeldung bis spätestens einen Tag vorher. Mindestteilnehmerzahl: VertreterInnen aus 3 verschiedenen Gruppen.

## Einzelberatungen

Neben der Informationsveranstaltung kann auch eine persönliche Beratung nach vorheriger Terminvereinbarung bei Kiss Nürnberg in Anspruch genommen werden.

Insbesondere bei der ersten Antragstellung ist eine persönliche Einzelberatung zur optimalen Förderung empfehlenswert.

Kontakt:

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

# Anmeldung

Eingeladen sind Selbsthilfeaktive 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 Ansbach**

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

### **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen**

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

### **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

**[www.kiss-mfr.de](http://www.kiss-mfr.de)**