

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 Nürnberg

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 Ansbach Erste-Hilfe-Kurs → Workshop

„Richtig helfen können – ein gutes Gefühl!“ – jedoch liegt der letzte Erste-Hilfe-Kurs oft schon lange zurück. In 9 Unterrichtseinheiten werden alle wichtigen Grundlagen der Ersten Hilfe vermittelt. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referentin: *Sandra Wißgott, Ausbilderin des BRK*
Fr, 21.04.2017, 15 – 18.30 Uhr und Sa, 22.04.2017, 9 – 12.30 Uhr // 20 Euro

Kiss Nürnberg Datenschutz in SHG und Vereinen → Vortrag

Datenschutz ist ein wichtiges Thema auch für Selbsthilfegruppen und Vereine. Wie gehe ich mit den Daten meiner Mitglieder um? Was muss bei der Erhebung, Speicherung, Nutzung und Weitergabe der personenbezogenen Daten beachtet werden? Um welche Daten geht es? Wem darf ich Auskunft geben? Wie kann ich die Daten schützen? Eigene Fragen sind ausdrücklich erwünscht. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Referentin: *Margit Müller, Datenschutzbeauftragte der Firma Hetzner*
Di, 25.04.2017, 16 – 18 Uhr // 6 Euro

Kiss Roth-Schwabach „Mobbing & Co. am Arbeitsplatz – was jede/r darüber wissen sollte!“ → Vortrag

Mobbing oder Bossing führt bei Betroffenen zu zahlreichen psychischen und körperlichen Symptomen mit Auswirkungen auf ihr soziales Umfeld. In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit dem Begriff Mobbing, möglichen Ursachen, Formen und was Betroffene und Angehörige tun können, um diese Negativ-Spirale zu beenden bzw. aufkommendes Mobbing schon im Keim zu ersticken.

ReferentInnen: *Selbsthilfegruppe Mobbing Gunzenhausen*
Do, 11.05.2017, 19 – 21 Uhr // 6 Euro

Kiss Nürnberg Kräuterspaziergang an der Pegnitz für SH-Aktive → Spaziergang

Nürnberg liegt an der Pegnitz. Bevor der Fluss die stark bebaute Innenstadt erreicht, durchfließt er eine abwechslungsreiche Landschaft. Bei dem gemütlichen Spaziergang durch das Gebiet lernen wir die heimischen Wildpflanzen kennen, die vielfältig in der Küche oder als Kräutertee verwendet werden können.
Mitbringen: Feste Schuhe

Kiss Nürnberg in Kooperation mit dem Bund Naturschutz
Sa, 13.05.2017, 14 – 16 Uhr
Treffpunkt: *Straßenbahndehaltstelle Erlenstegen (Linie 8)*

Kiss Roth-Schwabach „Do it yourself“ – Wirbelsäulentherapie nach Dorn → Workshop

Ein Zipperlein hier, ein unangenehmes Gefühl da ... ob nun der Rücken, das Knie oder der Kopf schmerzt – der Wunsch, sich selbst helfen zu können oder die Beschwerden zumindest für eine Weile im Zaum zu halten, ist groß. Mit der Wirbelsäulentherapie nach Dorn können manuelle Fehlstellungen des gesamten Bewegungsapparates auch selbst behandelt werden. Der Workshop bietet neben der theoretischen Einführung auch effektive Selbsthilfeübungen für zuhause.

Referentin: *Andrea Meyer, Heilpraktikerin*
Fr, 23.06.2017, 19 – 20.30 Uhr // 5 Euro

Kiss Nürnberg Kollegialer Austausch: „Wie integriere ich Neue in die Gruppe“ → Erfahrungsaustausch

„Nicht schon wieder eine neue Teilnehmerin!“ – „Neue bringen so viel Unruhe in die Gruppe!“ – „Neue bringen frischen Wind und würden uns vielleicht auch bereichern!“ ... Neue Gruppenmitglieder lösen unterschiedliche Empfindungen in der Gruppe aus. Deshalb biete ich für alle Teilnehmende aus den Selbsthilfegruppen ein Forum, um sich über die verschiedenen Erfahrungen und den Umgang damit, auszutauschen.

Moderation: *Elisabeth Benzing, Kiss Nürnberg*
Fr, 30.06.2017, 16 – 18 Uhr

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 Borderline-Trialog

Moderation: *Katrin Wegener-Wick*
Termine bitte bei *Kiss Ansbach* erfragen
Tageszentrum „mittendrin“, Promenade 7, 91522 Ansbach // 9 Euro für Angehörige und professionell Tätige, für Betroffene kostenlos

Kiss Ansbach Depressions-Trialog

Moderation: *Teilnehmer der Selbsthilfegruppe Leuchtturm und Margit Kaufmann, Kiss Ansbach*
Jeweils Mo, 27.03. und 03.04.2017, 18 – 20 Uhr
Kiss Ansbach // 6 Euro für Angehörige und professionell Tätige, für Betroffene kostenlos

Kiss Nürnberger-Land Depressions-Trialog

Moderation: *Brigitte Bakalov, Kiss Nürnberger-Land und Sozialpsychiatrischer Dienst Nürnberger-Land*
Do, 11.05.2017, 18 Uhr

Kiss Ansbach Sucht-Trialog

Moderation: *Katrin Wegener-Wick, Siegfried Voss*
Jeweils Mi, 07.06., 14.06. und 21.06.2017, 18 – 20 Uhr
Tageszentrum „mittendrin“, Promenade 7, 91522 Ansbach // 9 Euro für Angehörige und professionell Tätige, für Betroffene kostenlos

Kiss Nürnberger-Land Essstörungen-Trialog

Moderation: *Christa Gertshauser Gesundheitsamt und Brigitte Bakalov, Kiss Nbg. Land*
Do, 20.07.2017, 18 Uhr
Staatliche Realschule Röthenbach, Werner-von-Siemens-Allee 50

Veranstaltungsreihe

Kiss Weißenburg Selbsthilfe bewegt – entspannt – informiert → Themenabende

Zu den einzelnen Themenabenden sind Betroffene, Angehörige und Interessierte herzlich eingeladen. Mehr Informationen erhalten Sie bei Kiss Weißenburg oder auf unserer Homepage.

- Di, 24.01.2017 Workshop „Meditatives Malen“
- Do, 16.02.2017 Workshop „Wirbelsäulentherapie nach Dorn“
- Do, 16.03.2017 Vortrag „Methoden der Angstbewältigung“
- Do, 30.03.2017 Workshop „Einführung in Meditationen“
- Do, 11.05.2017 Vortrag „Heilpilze – Gesundheit aus der Natur“
- Di, 30.05.2017 Workshop „Faszien-Training zum Kennenlernen“

Jeweils 19 – 21 Uhr // 5 Euro pro Abend

Projekte

Kiss Ansbach und Kiss Nürnberger-Land „Depression aktiv“ → Projekt

Im Wirkungsbereich beider Kontaktstellen gibt es jeweils folgende Einzelaktionen:

- Trialogische Gesprächsrunden für Betroffene, Angehörige und Therapeuten
- Maltage nach Arno Stern für Betroffene
- Erfahrungsaustausch für Angehörige
- Gemeinschaftserfahrungen mit anschließender Austauschrunde im Hochseilgarten Rummelsberg für Betroffene

Infos und Anmeldung bei Kiss Ansbach und Kiss Nürnberger-Land

kiss.

Mittelfranken

Kontakt- und Informationsstelle
Selbsthilfegruppen

01-07
2017

Seminare und Veranstaltungen

Individuelle Gruppenunterstützung

Wir Kiss–Mitarbeiterinnen kommen auf Anfrage in Ihre Gruppe, wenn Sie den Wunsch nach Beratung, partieller 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 Ansbach

Fr, 10.02.2017, 16 – 18 Uhr

Kiss Roth-Schwabach

Mi, 08.03.2017, 18.30 – 20 Uhr

Kiss Weißenburg

Do, 09.03.2017, 18 – 20 Uhr

Kiss Nürnberger-Land

Do, 16.03.2017, 18.30 – 20.30 Uhr

Kiss Nürnberg

für die SHG aus

Nürnberg / Fürth / Erlangen

zusammen mit dem Ärztenetz

Qualität und Effizienz bei

Kiss Nürnberg

Sa, 01.04.2017, 10 – 13 Uhr

Veranstaltungen

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

Kiss Nürnberger-Land Selbstmanagement für die Gesundheit

→ 6 Workshop- Abende

Gutes Selbstmanagement bei chronischer Erkrankung macht gelassen und stark, sorgt für eine bessere Wohlfühlqualität, mehr Motivation, Kreativität und Leistungsfähigkeit und ermöglicht so ein Leben in Balance. Erfahren Sie als Betroffener, Angehöriger oder an Gesundheit Interessierte an sechs Abenden hilfreiche Funktionen zur Selbst-Verbesserung der eigenen Lebensqualität durch: Entspannung, Ernährung, Bewegung, die Kraft der positiven Gedanken, Umgang mit Medikamenten ...

Workshop-Leitung: Brigitte Bakalov, Kiss Nürnberger-Land und

Angelika Kreitmeier, Selbsthilfektive

Jeweils Di, 17.01., 24.01., 31.01., 07.02., 14.02., 21.02.2017, 15.30 – 18 Uhr // 18 Euro

Kiss Nürnberg Meinen Füßen Gutes tun → Praxis

Fußmassage für alle, die entspannen wollen – einfach und wohltuend! Wir werden uns gegenseitig die Füße massieren und dabei erhalten Sie ausreichend Informationen über die verschiedenen Zonen an den Füßen.

Referentin: Elisabeth Benzing, Kiss Nürnberg

Sa, 21.01.2017, 14 – 19 Uhr // 15 Euro

Kiss Roth- Schwabach „Schlafapnoe – Volkskrankheit mit gefährlichen Folgen“ → Vortrag

Schlafapnoe ist eine weitverbreitete Erkrankung mit sehr vielen Folgeerscheinungen. Oftmals ist es ein langer Weg bis zur Diagnose. Wir widmen uns an diesem Abend den Fragen, welche Symptome eine Schlafapnoe zeigen, wie sie diagnostiziert und therapiert werden kann bis hin zur Einmessung im Schlaflabor. Der Vortrag basiert auf neuesten medizinischen Erkenntnissen.

Referent: Klaus Reibrich, Selbsthilfegruppe Schlafapnoe Nürnberg/Fürth

Termin auf Anfrage, 19 – 21 Uhr // 6 Euro

Kiss Nürnberg Gesundheitsinformationen im Internet → Vortrag

Gesundheitsinformationen sind wichtig – klar. Wie sonst sollte ich mich zum Beispiel für oder gegen eine Behandlung entscheiden?! Aber was sind Gesundheitsinformationen eigentlich? Wie finde ich für mich relevante Gesundheitsinformationen im Internet? Und woran erkenne ich überhaupt, dass es sich um „seriöse“ Informationen handelt?

Referentin: Corinna Völzke, Kiss Nürnberg

Di, 31.01.2017, 19 – 20.30 Uhr // 5 Euro

Kiss Roth-Schwabach „So machen wir’s – oder doch nicht?!“

→ Austausch für Selbsthilfektive

Manchmal ist es gar nicht so einfach, in einer Gruppe mit unterschiedlichen Menschen und Ansichten gemeinsame Entscheidungen zu treffen. Im Austausch miteinander schauen wir uns die verschiedenen Prozesse bis zur Entscheidungsfindung an, profitieren von den gegenseitigen Erfahrungen und können neue Ideen entwickeln.

Referentin: Daniela Schmidt, Kiss Roth-Schwabach

Mi, 22.02.2017, 18 – 20 Uhr

Kiss Ansbach Was bringt das neue Pflegestärkungsgesetz?

→ Vortrag

Die Pflegeversicherung wurde 1995 eingeführt und seitdem hat sich viel verändert. Ab Januar 2017 wird es eine weitere Reform geben: das Pflegestärkungsgesetz II. Was bedeutet das? Was ändert sich? Welche Leistungen wird es künftig geben?

Referent: Uwe Salvasohn, Lebenshilfe Ansbach e.V.

Di, 07.03.2017, 18 – 20 Uhr // 3 Euro

Kiss Nürnberg Aus der Ruhe in die Kraft – Achtsamkeit im Alltag

→ Workshop

Ist Ihr Alltag mit Stress und rastlosen Gedanken angefüllt? Sie möchten einen anderen Umgang damit ausprobieren? Dann lade ich Sie ein, verschiedene Methoden zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit kennenzulernen. Für chronisch kranke Menschen und deren Angehörige ist das eine gute Möglichkeit, mit mehr Gelassenheit belastenden Situationen zu begegnen und im Alltag etwas mehr Ruhe einkehren zu lassen. Mitbringen: Bequeme Kleidung, warme Socken

Kursleitung: Birgit Modigell, Diplom-Sozialpädagogin, Yogalehrerin

Sa, 11.03.2017, 10 – 16 Uhr // 18 Euro

Kiss Nürnberger-Land Mit HUMOR geht alles leichter → Wirkshop

„Humor ist der beste Schwimmring auf dem Strom des Lebens“, schrieb der Erzähler Wilhelm Raabe schon im 19. Jahrhundert. Das gilt auch heute noch, denn mit Humor lassen sich sowohl der ganz normale Alltag, als auch schwierige Lebensphasen leichter bewältigen. Der Zugang zum eigenen Humor kann jedoch, bedingt durch Überforderung, Schicksalsschläge oder Krankheit, blockiert sein. Ziel dieses Workshops ist es, das individuelle Humor-Potential (wieder) zu entdecken. Dazu probieren wir verschiedene „humorvolle Methoden“ aus und üben, sie auf den eigenen Alltag zu übertragen. Gelingt es nämlich, den Zugang zu unserem ureigenen Humor zu finden und zu pflegen, steigern wir automatisch unser Selbstwertgefühl und die Fähigkeit, auch in schwierigen Situationen gelassener zu reagieren. Fröhliches Ausprobieren lässt die vertiefende und entspannende Wirkung von Humor gleich am eigenen Leib erfahren.

Referentin: Sabrina Postel-Lesch, Kabarettistin, Trainerin, Coach (EASC)

Sa, 25.03.2017, 10 – 17.30 Uhr // 18 Euro

Kiss Nürnberg Zuhause ist ...

... das, wovon ich träume ... oder doch wo meine Träume wahr werden? → Workshop für alle, die sich manchmal in der Region nicht zuhause fühlen

Dem Begriff „Zuhause“ wurde schon immer viel Aufmerksamkeit gewidmet. Nun steht das Thema für viele erneut im Mittelpunkt. Im Workshop werden wir uns mit folgenden Themen beschäftigen: Was bedeutet für jede/n der Begriff „Zuhause sein“? Welche Vorstellungen und Erwartungen haben wir, welche Auswirkungen haben diese auf unsere Lebenswege und wie können wir uns positiv in Bewegung setzen?

Moderation: Sujata Sharma, Kiss Nürnberg

Mo, 03.04.2017, 17 – 19 Uhr // 6 Euro

Kiss Nürnberg „INSEA – gesund und aktiv leben“

→ 7 Kurstermine

Das Leben mit einer chronischen Erkrankung wie z. B. Diabetes, Rheuma, Depression oder andere Beeinträchtigungen ist nicht immer einfach und erfordert von den Betroffenen und ihren Angehörigen häufig Veränderungen im Alltag. Hierbei will das Kursprogramm „INSEA“ Unterstützung anbieten. Die Kurse richten sich an Personen, die selbst erkrankt sind, an deren Angehörige oder Freunde. In dem fortlaufenden Kurs lernen die Teilnehmenden Wege und Methoden kennen, mit der Erkrankung aktiv umzugehen und die Lebensqualität bei chronischer Krankheit zu verbessern. Themen sind u.a. der individuelle Umgang mit Schmerzen, Entspannungsübungen, Leben mit Medikamenten und vieles mehr.

Kursleitung: Marion Krieg, Kiss Nürnberg und Angelika Kreitmeier,

Selbsthilfektive

Jeweils Di, 18.04., 25.04., 02.05., 09.05., 16.05., 23.05. und 30.05.2017,

16 – 18.30 Uhr

Südpunkt, Pillenreuther Str. 147, 90459 Nürnberg, Raum 1.03

Runder Tisch Mittelfranken

Selbsthilfegruppenförderung nach § 20h SGB V

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 / 2349449

(bei Bedarf Vortrag mit mobiler Induktionsanlage)

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 / 9084494

Di, 10.01.2017

Kiss Roth-Schwabach Tel. 09171 / 9897370

Do, 19.01.2017

Kiss Ansbach Tel. 0981 / 9722480

Mi, 25.01.2017

Kontakt

Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken Selbsthilfeförderung
Kerstin Dechamps, Kiss Nürnberg, Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg
Tel. 0911 / 237 396 64 oder shg.foerderung@kiss-mfr.de