

**01-07
2019**

**Seminare und
Veranstaltungen**

Veranstaltungen

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

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen → **Stammtisch junge Selbsthilfe**

Du bist zwischen 18-35 Jahre jung und tauschst 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!

Jeden 1. Dienstag im Monat, 19 Uhr

neuer Kiss-Gruppenraum im 5. Stock

Ohne Anmeldung, komm einfach vorbei!

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen **Tipps und Tricks für schönere**

Fotos mit dem Handy → **Workshop**

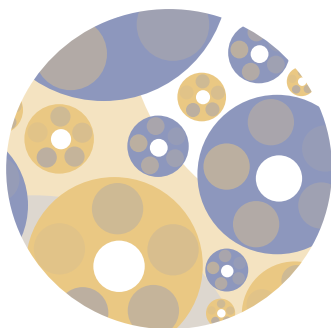
Wie kann man ohne eine teure Spiegelreflexkamera ein besseres Portrait machen? Was sollte man bei einem Gruppenfoto beachten? Welches Licht ist wann vorteilhaft?

Bei diesem Fotoseminar erhalten Sie Antworten auf diese Fragen und bekommen gestalterische Grundlagen vermittelt, wie sie mit einer einfachen Handykamera bessere Aufnahmen machen können. Außerdem probieren wir aus, uns gegenseitig zu fotografieren. Dafür können natürlich auch Kompaktkameras mitgebracht werden.

Referentin: Franziska Möbius, Fotografin und Kiss

Nürnberg•Fürth•Erlangen

Sa, 19.01.2019, 13 – 16.30 Uhr // 10 Euro



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 den Lesenden 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, 02.02.2019, 10 – 16 Uhr

Kiss Ansbach → Landfrauentag

Kiss Ansbach und Selbsthilfegruppen stellen ihre Arbeit vor.

Hesselberghalle Wassertrüdingen

Do, 07.02.2019, 9.30 – 16 Uhr

Kiss Roth•Schwabach Der Weg zur Pflegeeinstufung und

Unterstützungsmöglichkeiten im Pflegealltag → Vortrag

Ab welchem Zeitpunkt besteht ein Anspruch auf eine Pflegeeinstufung? Wie und wo kann ich diese Einstufung beantragen? Was muss hierbei beachtet werden und welche Leistungen stehen dem Antragstellenden überhaupt zu? Welche Unterstützungsmöglichkeiten aus diesen Leistungen sind auch zur Entlastung der Angehörigen möglich? Diese und andere Fragestellungen werden an diesem Abend beantwortet.

Referentin: Petra Lobenwein, Fachstelle für pflegende Angehörige der Diakonie Neuendettelsau

Do, 14.02.2019, 19 – 21 Uhr



Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen „Brauchen wir mehr Strukturen – oder wie können wir unsere Selbsthilfegruppe stärken?“

→ Forum Selbsthilfe

Manchmal läuft alles so chaotisch: Laufend kommen Neue in die Gruppe, Konflikte sind ungeklärt, niemand kümmert sich um die Öffentlichkeitsarbeit ... Wenn sich dann Unzufriedenheit ausbreitet, sind häufig alle etwas ratlos.

Ich möchte Sie in unser Forum einladen, um sich darüber auszutauschen, was geholfen hat, mit der Gruppe wieder zufrieden zu sein.

Moderation: Elisabeth Benzing, Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen

Fr, 15.02.2019, 16 – 18.30 Uhr

Kiss Weißenburg•Gunzenhausen **Dauerhaft schmerzfrei? –**

Geht das? → Vortrag

Lernen Sie die Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht kennen, die sowohl bei akuten als auch bei chronischen Schmerzen eingesetzt wird.

Erfahren Sie mehr über die „Welt der Schmerzen“ wie beispielsweise warum wir Schmerzen haben oder welcher Sinn dahinter steckt. Die praktischen Übungen zeigen, wie Schmerzen ohne Medikamente und Operationen behandelt werden können und was zur Prävention geeignet ist.

Referentin: Elke Pfeffer, Heilpraktikerin

Mo, 18.02.2019, 19 – 20.30 Uhr // 5 Euro

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen **Bodyfriendship – die Freundschaft zum eigenen Körper pflegen**

→ Selbsterfahrungsworkshop für Frauen

In diesem Workshop geht es darum, sich in einer freundlichen, wohlwollenden Weise dem eigenen Körper zuzuwenden. Unser Körper ist ein Wunderwerk der Natur und verdient unsere Aufmerksamkeit und Wertschätzung!

Im Gespräch, mit achtsamen Körperübungen und im Tanz beschäftigen wir uns mit dem Thema Körper-Selbst auf verschiedenen Ebenen. Der Workshop ist geeignet für alle Frauen.

Referentin: Jasemin Ölcüm-Metzner,

Diplom-Psychologin und Gestalttherapeutin

Sa, 09.03.2019, 10 – 16 Uhr // 18 Euro

Kiss Weißenburg•Gunzenhausen Homöopathie bei chronischen

Erkrankungen → Vortrag

Globuli oder Tropfen – viele nutzen bereits homöopathische Mittel bei akuten Beschwerden. Doch chronische Erkrankungen werden überwiegend schulmedizinisch behandelt, obwohl auch hier die Homöopathie weiterhelfen kann. Egal ob es sich um Diabetes, Schlaganfall, Multiple Sklerose, Krebs, Sucht oder Depression handelt, gibt es bei einer fachgerecht angewandten Behandlung die Möglichkeit, Symptome zu lindern und sogar den Heilungsprozess in Gang zu bringen.

Referentin: Katrin Schramm, Heilpraktikerin

Do, 21.03.2019, 19 – 20.30 Uhr // 5 Euro

Kiss Roth•Schwabach Wenn Essen das Leben beeinträchtigt

→ Vortrag

Es gibt sehr viele verschiedene Formen von Essstörungen und nicht alle lassen sich in den klassischen Krankheitsbildern Anorexie, Bulimie und Esssucht wiederfinden. Auch die sogenannten atypischen Essstörungen sind unbedingt ernst zu nehmen. Essstörungen können in unterschiedlichen Lebensphasen auftreten und sowohl Frauen als auch Männer betreffen. An diesem Abend erhalten wir einen Überblick über die unterschiedlichen Essstörungen, befassen uns mit deren Ursachen und zeigen Präventions-, Therapie- und weitere Hilfsangebote auf.

Referentin: Claudia Planötscher, Beratungsstelle Weißenburg im Therapienetz Essstörung

Do, 21.03.2019, 19 – 21 Uhr

Kiss Nürnberger Land Einfach singen – vergnüglich im Rudel

→ Veranstaltung

Schon lange nicht mehr am Lagerfeuer gesessen und gesungen? Lust mal wieder aus voller Kehle einen Gassenhauer oder Ohrwurm zu schmettern? Wir singen. Alle zusammen. Gleichzeitig. Jenseits von Können oder Nicht-Können. Einfach aus Freude und Vergnügen. Dabei unterstützt uns ein Gitarrist. Die Texte werden per Beamer an die Wand projiziert. Klingt einfach und ist es auch.

Moderation: Brigitte Bakalov, Kiss Nürnberger Land

Do, 21.03.2019, 19.30 – 21 Uhr // 4,50 Euro

Gemeindehaus der Ev. Johanniskirche, Kirchenplatz 11, Lauf

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen **Kreative Denkküche – Gedächtnis- und Gehirntraining mit Sinn, Pfiff und Spaß!**

→ Workshop

Mit einem gezielten und effektiven Gehirntraining können Sie Ihre grauen Zellen in Schwung bringen und Merkfähigkeit sowie Konzentration erhalten und sogar steigern. Ganzheitliches Gedächtnistraining arbeitet mit spannenden Übungen, Bewegung und viel guter Laune. Mit Abwechslung und Vielfalt trainieren Sie Ihre Aufmerksamkeit, geistige Flexibilität und Koordinationsfähigkeit. Erleben Sie, wie überraschend, inspirierend und gewinnbringend Gedächtnis- und Gehirntraining sein kann!

Referentin: Daniela Weber, Gedächtnistrainerin BVGT, Psychogerontologin

Fr, 22.03.2019, 15 – 18 Uhr // 9 Euro

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen **„Diagnose Krebs“ – Krisensituation für Betroffene, ihre Familien und den Freundeskreis** → Gesprächsrunde

Dieser moderierte Dialog gibt Ihnen die Möglichkeit, sich mit anderen an Krebs erkrankten Menschen, deren Angehörigen und Freunden, sowie mit Fachleuten wie ÄrztInnen und PsychoonkologInnen auszutauschen. So können gemeinsam Strategien und Problemlösungen für das alltägliche und medizinische Miteinander entwickelt werden.

Veranstaltung in Kooperation mit der Bayerischen Krebsgesellschaft
Do, 04.04.2019, 17 – 19 Uhr

Bayerische Krebsgesellschaft, Marientorgraben 13, 90402 Nürnberg

Kiss Roth•Schwabach **Körpersprache für positive und eindeutige Kommunikation** → Workshop

In der Kommunikation spielt die Körpersprache eine sehr tragende Rolle. Oft merken wir nicht, dass von 100 Botschaften, die das Gegenüber empfängt, bis zu 93 durch die Körpersprache vermittelt werden. In diesem Workshop nehmen wir Körpersprache bewusst wahr und lernen, welche nonverbalen Signale wie gedeutet und ausgelegt werden. Mit spielerischen, einfachen Übungen erwerben wir positive Körpersprachesignale und Tricks & Tipps, die wir zukünftig bewusster im sozialen Miteinander einsetzen können.

Referentin: Anita Ludwig, Schulungen-Ludwig, Ausbilderin IHK
Do, 04.04.2019, 18 – 21 Uhr // 9 Euro

Kiss Ansbach **Selbsthilfe-Speed-Dating** → Austausch

Sie möchten Menschen mit dem gleichen Interesse kennenlernen? Ganz gleich ob Sie andere zum Wandern, für Konzertbesuche oder einfach zum Reden suchen. Dann ist das Selbsthilfe-Speed-Dating genau das Richtige. Hier können Sie in zwangloser Atmosphäre Menschen für gemeinsame Unternehmungen kennenlernen.

Fr, 05.04.2018, 16 – 18 Uhr

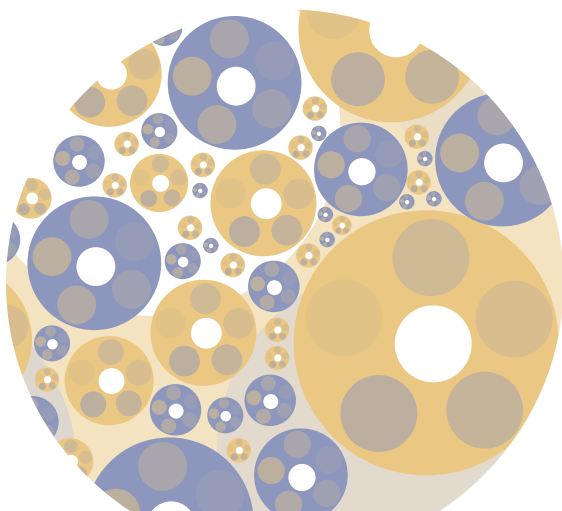
Kiss Nürnberger Land **Von Henfenfeld nach Ottensoos**

→ Kurzwanderung inklusiv

Der Weg geht von Henfenfeld über den Heldenhain bei Reichenschwand nach Ottensoos. Bevor es zum Schmaus ins Gasthaus Rotes Ross (Cafe-Galerie-Laden) geht, besichtigen wir die Wehrkirche in Ottensoos und erfahren die Geschichte der ehemaligen Synagoge. Der Weg ist dabei das Ziel. Mitwandern kann jedeR, der Lust hat auf nette Menschen, anregende Gespräche und bezaubernde Natur. Die Wandergeschwindigkeit ist moderat und auch für Menschen mit kleinen Einschränkungen machbar. Pausen versprochen. Auch bei leichtem Regen.

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

Sa, 06.04.2019, Treffpunkt: 13.45 Uhr am S-Bahnhof Hersbruck links / gemeinsame Fahrt nach Henfenfeld (S1), Abfahrt 14.13 Uhr



Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen „Interkulturelle Kommunikation
in unserer Gruppe“ → Forum Selbsthilfe

Werte, Sitten und Tabus einer jeweiligen Kultur sind für diejenigen klar, die darin aufgewachsen sind. Auch unsere Kommunikation wird von der eigenen Kultur geprägt. So können Missverständnisse durch unterschiedliche Interpretation des Gesprochenen oder der Mimik und Gestik entstehen. Innerhalb einer multikulturellen Gruppe kann es unbeabsichtigt zu Vorurteilen kommen, da jedes Mitglied über ein eigenes kulturelles Wertesystem verfügt. Haben Sie solche Erfahrungen bereits in Ihrer Gruppe gemacht? Möchten Sie diese gerne mit anderen teilen und andere Blickwinkel kennenlernen?

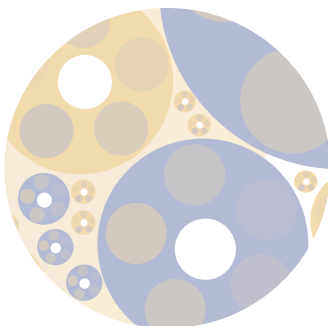
Dann lade ich Sie herzlich zu unserem Forum ein.

Moderation: Darja Schneider, Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen
Mo, 29.04.2019, 16.30 – 18.30 Uhr

Kiss Nürnberger Land **Die kleine rot-weiße Box** → Workshop

Sie sieht aus wie ein Würfel und birgt genauso viele oder mehr Möglichkeiten. Mit ihrer Unterstützung können sich Selbsthilfegruppen gemeinsam spielerisch - und trotzdem auf den Punkt gebracht - miteinander gut entwickeln. Lassen Sie sich in ihre Geheimnisse einweihen. Ein Abend rund um das Gelingen von Gruppentreffen, mit der Moderationsbox aus dem In-Gang-Setzer Methodenköffchen.

Moderation: Brigitte Bakalov, Kiss Nürnberger Land
Di, 28.05.2019, 19 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 ExpertInnen in eigener Sache, Angehörige haben eine wichtige Funktion bei der Alltagsbewältigung und professionell Tätige verfügen über therapeutisches Know-how.

Kiss Ansbach → Depressions-Trialog

Moderation: Selbsthilfeaktive und Margit Kaufmann, Kiss Ansbach
Mo, 18.02. und 25.02.2019, 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
Do, 18 – 20 Uhr, genauer Termin siehe www.kiss-mfr.de

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

Kiss Ansbach → Sucht-Trialog

Moderation: Katrin Wegener-Wick,

Mi, 18 – 20 Uhr, genauer Termin siehe www.kiss-mfr.de

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

Anmeldung jeweils bei Kiss Ansbach

Projekte

Kiss Nürnberger Land und Kiss Ansbach

Selbsthilfe trifft Arbeit → Workshop

Im moderierten Austausch zwischen Personalverantwortlichen aus Firmen und Unternehmen im Nürnberger Land und Selbsthilfeaktiven gibt es authentische Einblicke über die Wirksamkeit von Selbsthilfe.

Moderation: Brigitte Bakalov, Kiss Nürnberger Land

Di, 19.02.2019, 15.30 – 17.30 Uhr, Anmeldung bis 15.02.2019

Amt für Ernährung, Landwirtschaft und Forsten, Amberger Str. 54, 91217 Hersbruck

Forum Selbsthilfe

Regionale Austauschtreffen für Selbsthilfegruppen

Kiss Ansbach

Mi, 30.01.2019, 16 – 18 Uhr

Kiss Roth•Schwabach

mit Gastreferentin Janet Meyer,

EUTB (Ergänzende unabhängige Teilhabe)-Beraterin, Rhink e.V.

Mi, 13.03.2019, 19 – 20.30 Uhr

Kiss Weißenburg•Gunzenhausen

Di, 26.03.2019, 19 – 20.30 Uhr

Kiss Nürnberger Land

Di, 02.04.2019, 19 – 21 Uhr

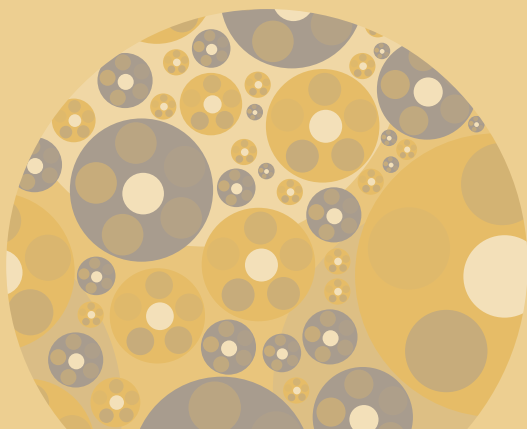
Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen

für alle SHG aus Nürnberg / Fürth / Erlangen und Umgebung

Fr, 24.05.2019, 16 – 19 Uhr – bei schönem Wetter mit Picknick

für die jungen Teilnehmenden (18 - 35 Jahre) aus den SHG

Fr, 17.05.2019, 16.30 – 19 Uhr



Runder Tisch Mittelfranken

Informationsveranstaltung

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

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen, Tel. 0911 234 94 49

(bei Bedarf Vortrag mit mobiler Induktionsanlage und Gebärdendolmetscher)

Mo, 21.01.2019, 16 Uhr

Aus organisatorischen Gründen bitten wir um eine verbindliche Anmeldung. Mindestteilnehmerzahl: VertreterInnen aus drei Gruppen

Einzelgesprächstunden

Neben der Informationsveranstaltung kann auch eine persönliche Beratung nach vorheriger Terminvereinbarung bei der Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken Selbsthilfegruppenförderung in Anspruch genommen werden. Insbesondere bei der ersten Antragstellung ist eine Einzelberatung zur optimalen Förderung empfehlenswert. Zusätzlich finden in Ihrer Kiss vor Ort an folgenden Tagen Beratungstermine statt. Um unnötige Wartezeiten zu vermeiden, wird um vorherige Terminvereinbarung mit der entsprechenden Kiss oder den Mitarbeiterinnen vom Runden Tisch gebeten.

Kiss Nürnberger Land, Tel. 09151 908 44 94

Mi, 16.01.2019

Kiss Roth•Schwabach, Tel. 09171 989 73 70

Mi, 23.01.2019

Kiss Ansbach, Tel. 0981 972 24 80

Do, 24.01.2019

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

Mi, 30.01.2019

Kontakt

Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken Selbsthilfegruppenförderung

Kerstin Dechamps, Ute Högner

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. Gebärdensprachdolmetscher möglich. Bitte mindestens drei Wochen vor der ausgewählten Veranstaltung/Workshop... bei der jeweiligen Kiss anmelden.

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•Gunzenhausen

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

www.kiss-mfr.de