

MITTELFRANKEN
kiss.

**KONTAKT- UND INFORMATIONSTELLE
SELBSTHILFEGRUPPEN**

**09–12
2019**

**Seminare und
Veranstaltungen**

Veranstaltungen

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

Kiss Roth•Schwabach **Progressive Muskelrelaxation (PMR)**

→ Seminar

In diesem Informationsseminar erfahren Sie einiges darüber, was die Progressive Muskelrelaxation (PMR) ist und welche Wirkungen diese auf unseren Körper hat. Die praktische Durchführung und Nachbesprechung einer PMR-Übung ist inklusive.

Hinweis: Personen mit Epilepsieerkrankung, psychischer Krankheit und Herzerkrankung sollten die Teilnahme vorher medizinisch/therapeutisch abklären lassen!

Referent: Reginald Schleicher, zertifizierter PMR-Seminarleiter
Mo, 16.09.2019, 19 – 20:30 Uhr // 4 Euro

Kiss Roth•Schwabach **Heitere Homöopathie** → Vortrag

Um Homöopathika sicher anwenden zu können, ist es hilfreich, die Anwendungsschwerpunkte der Mittel zu kennen. Da es sich mit Spaß leichter lernen lässt, befassen wir uns an diesem Abend auf humorvolle Art und Weise mit bekannten und weniger bekannten homöopathischen Mitteln.

Referentin: Heidi Czech, Praxis für Homöopathie und ganzheitliche Gesundheit
Do, 26.09.2019, 19 – 21 Uhr // 6 Euro

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen **Klangcollagen: Kommunikation durch Musik** → Seminar

Muss man unbedingt ein/e Musiker*in sein, um zu musizieren? In diesem Seminar lernen Sie, durch das praktische Erkunden von handverlesenen Musikinstrumenten aus aller Welt und die daraus entstehenden Klangkollagen, die eigene Kreativität, Konzentration und Sensibilität zu steigern. Das hilft Entspannung, Ausgeglichenheit und Ruhe zu finden. Außerdem erleben Sie zwischenmenschliche Kommunikation in einer ihrer schönsten Formen – nämlich durch Musik. Musikalische Vorkenntnisse sind für das Seminar nicht notwendig. Die Musikinstrumente werden während des Seminars zur Verfügung gestellt.

Referentin: Veronika Lobanova, Diplommusikerin und Musikpädagogin
Sa, 28.09.2019, 10 – 16 Uhr // 15 Euro

Kiss Nürnberger Land Von Hersbruck nach Leuzenberg

→ Kurzwanderung inklusiv

Vom rechten Bahnhof durch Altensittenbach auf dem Wanderweg „Goldene Straße“ mit geringen Steigungen bis Oberndorf, dort rechts haltend durch Wald und Flur zur Gaststätte in Leuzenberg (im Garten bei hoffentlich schönem Wetter, ansonsten innen). Der Hinweg dauert bei weniger als 5 km maximal 1,5 Stunden.

Diejenigen, die den kurzen Heimweg wählen, können von dort in knapp 30 Minuten zum Bahnhof Reichenschwand (1,5 km) laufen und zurück mit der RB fahren. Es geht aber sehr schön, noch leichter und kürzer als der Hinweg, zu Fuß in einer Stunde (3,5 km) zurück. Gesamte Gehzeit also unter 2,5 Stunden, je nach Variante 6,5 bis 8,5 km. Alles ist landschaftlich - gerade im Herbst - sehr gefällig.

Wanderführer: Hans und Luise Treuheit, Fränkischer Albverein

Hersbruck und Brigitte Bakalov, Kiss Nürnberger Land

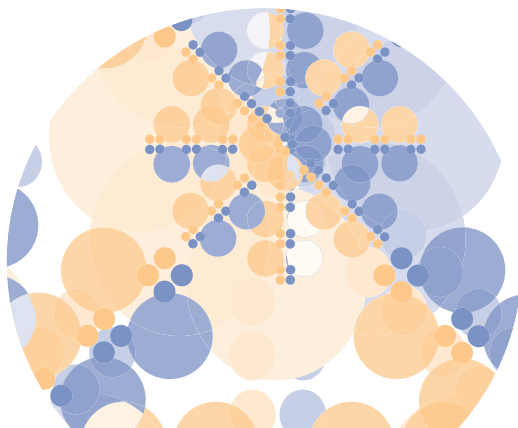
Sa, 28.09.2019, Treffpunkt 13:30 Uhr am Bahnhof Hersbruck rechts

Kiss Nürnberger Land Magie der Berührung → Workshop

Ein fester Händedruck, ein zärtliches Streicheln, die aufgelegte Hand eines Freundes/einer Freundin können viel in uns auslösen. Hautkontakt ist für den Menschen lebenswichtig. Eine kleine Reise durch eine unterschätzte Sinneswahrnehmung, mit einem Blick auf unsere Psychologie und dem Spüren von wohltuenden Berührungen an den Händen, Füßen und am Kopf. Die Berührung macht häufig gleich zwei Menschen glücklich - den, der berührt, und den, der berührt wird.

Referentin: Brigitte Bakalov, Kiss Nürnberger Land

Mi, 09.10.2019, 19 – 21 Uhr // 5 Euro



Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen **FÖN – Fair, Ökologisch, Nachhaltig – eine Schatzsuche der besonderen Art mit dem eigenen Smartphone → Workshop**

Finde und erkunde gemeinsam mit anderen in mehreren kleinen Teams, Faire, Ökologische und Nachhaltige Einrichtungen und Initiativen der Stadt Fürth. Nutze dazu dein Smartphone mit einer einfachen App als Navigationsgerät und Kompass und löse an den besuchten Einrichtungen kleine Rätsel. Sogar einen Sonderschatz kannst du gewinnen, wenn du an einigen Stationen möglichst viele Antworten zu unserem Motto „Fair Ökologisch Nachhaltig“ zusammen trägst. Unterwegs entdeckst du vielleicht an einigen Orten quadratische Pixelgrafiken, so genannte QR-Codes. Über eine geeignete App fotografiert, öffnet sich auf deinem Smartphone ein kurzer Video- oder Audio-Clip mit näheren Informationen zu diesem Ort und seiner Beziehung zu unserem Motto. Diese Clips wurden von Jugendlichen eigens für die FÖN-Caching-Tour erstellt.

Tourleiter: Michael Lang

Fr, 11.10.2019, 16 – 19 Uhr // 9 Euro

Treffpunkt: Eine Welt Laden, Gustavstraße 31, 90762 Fürth

Kiss Ansbach **Gesundheitstag**

„Ich werd´ dann mal alt – von der Vielfalt des Älterwerdens“, Vorträge und Informationsmöglichkeiten wie z.B. über den von Markus Proske entwickelten interaktiven Demenzpfad.

So, 13.10.2019, 10 – 17 Uhr

Oldiasaal, Nürnberger Str. 32, 91522 Ansbach

Kiss Ansbach **Alzheimer und Demenz → Fachnachmittag**

Die Demenzerkrankung wird als Volkskrankheit bezeichnet und betrifft Millionen von Menschen – als Betroffene und auch als Angehörige. Tausende von Wissenschaftler*innen beschäftigen sich mit ihr. „Wie verändert sie den betroffenen Menschen und warum? Wie kann Hilfe gegeben werden?“ sind beispielhafte Themen, die auf der Jubiläumsveranstaltung zum 20-jährigen Bestehen der SHG „Angehörigenhilfe Demenzerkrankter“ mit Fachleuten diskutiert werden.

Di, 15.10.2019, 14 Uhr

Karlshalle, Karlsplatz 7/9, 91522 Ansbach

Kiss Roth•Schwabach

Zuckerfrei leben – ist das möglich?

→ Vortrag

In diesem Vortrag beschäftigen wir uns mit folgenden Fragen: Was macht Zucker mit unserem Körper und unserem Hungergefühl? Was passiert, wenn Zucker aus der Ernährung genommen wird? Wie schafft man eine zuckerfreie Ernährung, was ist dabei zu beachten und welche versteckten Gefahren können einen Heißhunger auf Zucker auslösen?

Referentin: Daniela Zibi, zertifizierte vegane Ernährungsberaterin
Do, 17.10.2019, 19 – 20:30 Uhr // 4 Euro

Kiss Weißenburg•Gunzenhausen

Nahrung als Medizin –

der tägliche Genuss für ein gutes Lebensgefühl → Vortrag

Lebensmittel sind nicht nur Nahrungsmittel, die den Körper erhalten und den Hunger stillen. Sie haben auch einen Einfluss auf unseren Intellekt, die Gesundheit und die persönliche Wahrnehmungsfähigkeit. Aber Essen soll trotzdem Freude bereiten und keiner „Ernährungsreligion“ unterliegen. Es gibt einige „feine“ aber wichtige Grundbausteine, die die Ernährung von einer ganz anderen Seite zeigen. Erfahren Sie mehr in diesem Vortrag.

Referentin: Christiane Fuhrmann, Gesundheits- und Lebensstiltrainerin

Do, 17.10.2019, 19 – 20:30 Uhr // 5 Euro

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen

Life Kinetik – Kennen lernen und

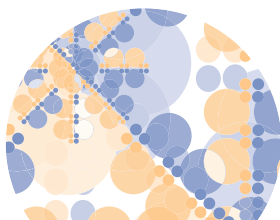
mitmachen → Workshop

Dieses neue Bewegungsprogramm trainiert auf spaßige Weise Ihr Gehirn, indem durch Bewegung, Wahrnehmung und kognitive Aufgaben neue Verbindungen zwischen den Hirnzellen geschaffen werden. Ihr Nutzen: Verbesserung der Konzentration und Aufnahmefähigkeit, Erhöhung der Aufmerksamkeit, Stressreduzierung und natürlich eine Menge Spaß beim Ausprobieren.

Für bewegungseingeschränkte Personen werden die Übungen speziell abgestimmt, sodass alle herzlich eingeladen sind, mitzumachen.

Referentin: Diana Kanz, Life-Kinetik-Trainerin

Fr, 18.10.2019, 16 – 17:30 Uhr // 5 Euro



Kiss Nürnberger Land Klettern? – Ist doch nichts für mich, oder?

→ Schnupperstunde

Klettern kann als Ganzkörpergymnastik angesehen werden, wobei Motorik, Koordination, Kreativität und Selbstvertrauen gestärkt werden.

Beim Seilklettern sind die Teilnehmer*innen vom Boden weg gesichert, erreichen neue Höhen und erweitern dabei fast spielerisch ihr Bewegungsrepertoire. Jede*r nach seinen persönlichen Möglichkeiten und auf die eigene Weise. Mit der erfahrenen Trainerin können wir für uns selbst, ganz leicht, klettersportliche Bewegungsabläufe ausprobieren. Es sind keinerlei Vorkenntnisse notwendig. Auch für Menschen mit körperlichen Einschränkungen.

Trainerin: Helga Münzenberg, Therapeutisches Klettern,
www.muenzen-berg.de

Sa, 26.10.2019, 12 - 14 Uhr // 10 Euro plus 8 Euro Leihgebühr Kletterausrüstung (Hüftgurt, Kletterschuhe, Seil)

**Raiffeisenbank Kletterwelt Hersbruck, Happurger Str. 17,
91217 Hersbruck**

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen Tipps und Tricks für schönere

Fotos mit dem Handy → Workshop

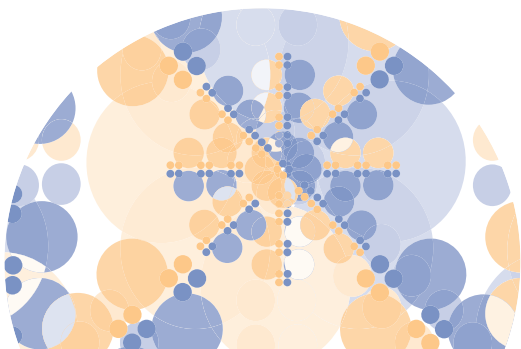
Wie kann man ohne eine teure Spiegelreflexkamera ein tolles Portrait machen? Was sollte man bei einem Gruppenfoto beachten? Welches Licht ist wann vorteilhaft?

Bei diesem Fotoseminar erhalten Sie fundierte Antworten und bekommen gestalterische Grundlagen vermittelt, wie sie mit einer einfachen Handykamera bessere Aufnahmen machen können. Dabei probieren wir uns aus und fotografieren uns gegenseitig. Natürlich können auch Kompaktkameras mitgebracht werden.

Referentin: Franziska Möbius, Fotografin,

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen

Sa, 26.10.2019, 13 – 16 Uhr // 9 Euro



Kiss Roth•Schwabach Autogenes Training (AT) → Seminar

In diesem Informationsseminar erfahren Sie einiges darüber, was sich hinter dem Begriff Autogenes Training (AT) verbirgt und welche Wirkungen dies auf unseren Körper hat. Die praktische Durchführung und Nachbesprechung einer AT-Übung ist inklusive.

Hinweis: Personen mit Epilepsieerkrankung, psychischer Krankheit und Herzerkrankung sollten die Teilnahme vorher medizinisch/therapeutisch abklären lassen!

Referent: Reginald Schleicher, zertifizierter AT-Seminarleiter

Mo, 04.11.2019, 19 – 20:30 Uhr // 4 Euro

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

Di, 12.11.2019, 19 – 20:30 Uhr // 5 Euro

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen Selbsthilfe aktiv – von der Konsumhaltung zur aktiven Beteiligung → Forum Selbsthilfe

Kennen Sie das auch: Es ist so schön, wenn sich jemand um alles kümmert und ich kann mich einfach nur hinsetzen und bedienen lassen? Aber: kann eine Selbsthilfegruppe so funktionieren? Eigentlich braucht die Selbsthilfegruppe eine aktive Beteiligung aller, damit das Bestehen einer Gruppe nicht zu Lasten einzelner Engagierter geht. Ich möchte Sie dazu einladen, verschiedene Methoden auszuprobieren, um Gruppenmitglieder zu aktivieren und Aufgaben auf alle Schultern zu verteilen. Gerne können Sie Ihre positiven, eigenen Erfahrungen einfließen lassen.

Referentin: Elisabeth Benzing, Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen

Fr, 15.11.2019, 16 – 18:30 Uhr

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen **Beweglich und entspannt, von den Schultern bis zum Beckenboden** → Workshop

Wir erfahren in diesem Workshop durch Übungen aus dem Qi Gong, der Entspannungs-Akupressur und dem BeYo – BeckenbodenYoga, wie sich wohlige Entspannung im Körper ausbreiten kann. Dadurch wird es möglich, bei sich selbst anzukommen, zentriert zu sein und neue Lebensenergie zu spüren. Kurz, sich wieder mehr im Körper zuhause zu fühlen.

Zu einigen Übungen – auch zu zweit – erhalten Sie schriftliche Anleitungen. Damit können Sie leicht und beschwingt, neue Impulse in Ihre Selbsthilfegruppe tragen.

Referentin: Bali Schreiber, Heilpraktikerin

Sa, 16.11.2019, 11 – 16 Uhr // 15 Euro

Kiss Nürnberger Land **Klangmeditation** → Meditation

Alles ist Schwingung, 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, dabei zu sein.

Referentin: Irmingard Philipow, Pädagogin

So, 24.11.2019, 16 – 17 Uhr // 3 Euro

Raum der Stille, 2. OG, Unterer Markt 2, 91217 Hersbruck

Kiss Weißenburg•Gunzenhausen **Darmgesundheit** → Vortrag

Wer seinen Darm gut behandelt, wird mit viel Energie und intaktem Immunsystem belohnt. Ein leistungsbereiter Darm kann die seelische Verfassung und die Lebensenergie erhöhen. Er ist Schnittstelle zwischen Innen- und Außenwelt. Lernen Sie Faktoren kennen, die für eine gute Darmgesundheit notwendig sind.

Referentin: Dagmar Seiferheldt-Güster, Heilpraktikerin

Do, 28.11.2019, 19 – 20:30 Uhr // 5 Euro

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen Rechte und Pflichten in der

ehrenamtlichen Selbsthilfearbeit → Seminar

Eine Selbsthilfegruppe geht manchmal rechtliche Verpflichtungen ein. Sie mietet z.B. Räume an, erstellt Flyer, betreibt eine Homepage oder beantragt Fördergelder. Die rechtliche Stellung einer SHG wird meistens erst dann wahrgenommen, wenn es Probleme gibt. Um frühzeitig die „Tretminen“ zu erkennen, ist es gut, die Spielregeln zu kennen. Anhand von Praxisbeispielen werden unterschiedliche Rechtsstellungen von Selbsthilfegruppen vorgestellt und einfache, praxisnahe Lösungsansätze für Problemfälle vermittelt.

Referentin: Kerstin Dechamps, Runder Tisch Mittelfranken Selbsthilfeförderung

Mo, 09.12.2019, 16 – 18:30 Uhr // 16 Euro (Seminarbuch „Recht für Selbsthilfegruppen“ ist in der TN-Gebühr enthalten)

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 Expert*innen 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, 30.09. und 07.10.2019, 18 – 20 Uhr

Kiss Ansbach → Borderline-Trialog

Moderation: Katrin Wegener-Wick, Doris Weinreich-Orth
Mi, 06.11.2019, 18 – 20 Uhr

Kiss Ansbach → Sucht-Trialog

Moderation: Katrin Wegener-Wick
Do, 07.11.2019, 18 – 20 Uhr

Individuelle Gruppenunterstützung

Wir Kiss-Mitarbeiter*innen kommen auf Anfrage in Ihre Gruppe, wenn Sie einen speziellen Wunsch nach Unterstützung oder Aktivierung in Ihrer Selbsthilfearbeit haben.

Mögliche Themen:

Moderation – wie geht das in der SHG?

Spiele und Übungen für eine lebendige Gruppenarbeit

Struktur in die Gruppe bringen – Rollen, Regeln, Ablauf

Situationsanalyse – wo stehen wir und wo wollen wir hin?

Wenn es kracht – Konflikte lösen in der SHG

Abenteuer Gruppe – Stärken nutzen, mit Schwächen umgehen

Wir lassen es uns gut gehen – Entspannendes für die Gruppe

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

Forum Selbsthilfe

Regionale Austauschtreffen für Selbsthilfegruppen

Kiss Roth•Schwabach

Mo, 30.09.2019, 18:30 – 20 Uhr

Kiss Ansbach

Mi, 02.10.2019, 16 – 18 Uhr

Do, 17.10.2019, 18 – 20 Uhr

Gemeindehaus St. Jakob, 1. Stock, Gruppenraum, Kirchplatz 13,
91541 Rothenburg o. d. Tauber

Kiss Weißenburg•Gunzenhausen

Di, 08.10.2019, 19 – 20:30 Uhr

Kiss Nürnberger Land

Di, 22.10.2019, 19 – 21 Uhr

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen

Fr, 22.11.2019, 16 – 19 Uhr

Runder Tisch Mittelfranken

Informationsveranstaltung

Eine detaillierte Vorstellung des Verfahrens der Selbsthilfegruppenförderung nach § 20h SGB V für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen am Runden Tisch Mittelfranken findet an folgenden Terminen statt:

Selbsthilfe-Büro Neustadt-Aisch, Tel. 09161 88 89 0

Ansbacher Straße 6, 91413 Neustadt/Aisch

Di, 12.11.2019, 17 Uhr

ab 14 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

Kiss Weißenburg•Gunzenhausen, Tel. 09141 976 21 72

Do, 14.11.2019, 15 Uhr

ab 13 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

Kiss Roth•Schwabach, Tel. 09171 989 73 70

Mo, 18.11.2019, 16 Uhr

ab 13 Uhr Einzelberatung nach vorheriger Terminvereinbarung

Kiss Ansbach, Tel. 0981 972 24 80

Mi, 27.11.2019, 16 Uhr

Kiss Nürnberger Land, Tel. 09151 908 44 94

Do, 28.11.2019, 17 Uhr

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

Mo, 20.01.2020, 16 Uhr

Bei Bedarf auch mit Gebärdendolmetscher*in und mobiler FM-Anlage

Verbindliche Anmeldung bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung. Mindestteilnahme: Vertreter*innen aus 3 verschiedenen Gruppen.

Einzelberatungen

Neben der Informationsveranstaltung kann auch eine persönliche Beratung nach vorheriger Terminvereinbarung in der Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken in Anspruch genommen werden. Insbesondere bei der ersten Antragstellung ist eine persönliche Beratung zur optimalen Förderung empfehlenswert.

Kontakt:

Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken Selbsthilfeförderung
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*in nach rechtzeitiger Vereinbarung möglich.

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