

**01-07  
2021**

**Seminare und  
Veranstaltungen**

# Anmeldung

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung schriftlich, per E-Mail oder telefonisch verbindlich in der jeweiligen Kiss vor Ort / Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken an. Wenn ein Kostenbeitrag anfällt, zahlen Sie diesen vor Ort. Gebärdendolmetscher\*innen / mobile Induktionsanlage sind möglich. Bitte mindestens drei Wochen vor der ausgewählten Veranstaltung bei uns bestellen.

## 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.

Themenvorschläge:

- 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 Ansbach**

Do, 04.03.2021, 16 – 18 Uhr

### **Kiss Roth•Schwabach**

Do, 25.03.2021, 18:30 – 20 Uhr

### **Kiss Nürnberger Land**

Di, 23.03.2021, 19 – 21 Uhr / evtl. online

# Präsenz-Veranstaltungen

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

## **Kiss Nürnberger Land**   **Medizinisches Qi Gong**

→ Praxisnachmittage

Qi Gong Übungen wurden zur Gesundheits- und Lebenspflege entwickelt und können leicht erlernt werden, unabhängig von Alter, Wissen und körperlicher Konstitution.

Bewegungs- und Atemübungen aktivieren die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem. Sie stabilisieren den Körper bei chronischen Erkrankungen, verschaffen Entspannung und fördern innere wie äußere Harmonie.

**Referentin: Christa Funk, Kursleiterin Qi Gong**

**Di, 12.01.2021, dann fortlaufend jeden 2. und 4. Di im Monat, 14 – 16 Uhr, Spendenbasis, Einstieg jederzeit möglich**

## **Kiss Weißenburg•Gunzenhausen**   **Homöopathie bei psychischen Erkrankungen** → Vortrag

Globuli oder Tropfen – viele nutzen bereits homöopathische Mittel bei akuten Beschwerden. Doch auch bei psychischen Erkrankungen kann eine fachgerecht angewandte Behandlung Symptome lindern und den Heilungsprozess in Gang bringen.

**Referentin: Katrin Schramm, Heilpraktikerin**

**Di, 09.02.2021, 19 – 20:30 Uhr // 5 Euro**

## **Kiss Ansbach**   **Kinesiologie als Selbsthilfe bei seelischem Stress**

→ Workshop

Situationen, Menschen, Erfahrungen und gespeicherte Emotionen können – bewusst oder unbewusst – Stress bereiten und damit die Lebensqualität mindern. Die Kinesiologie bietet Möglichkeiten, Stressoren zu erkennen und deren Wirkung eventuell aufzuheben oder zumindest abzumildern. Lernen Sie einfache Techniken kennen und anwenden.

**Referentin: Katharina Hochreuthe, Heilpraktikerin für Psychotherapie, Kinesiologin**

**Fr, 12.02.2021, 15 – 17 Uhr // 6 Euro**

**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**

**Sa, 20.02.2021, 14:30 – 18 Uhr // 9 Euro  
Nürnberg, Am Plärrer 15**

**Kiss Weißenburg•Gunzenhausen** **Irgendwie hatte ich von meiner Depression mehr erwartet** → Lesecafé

Wir lesen aus dem Buch von Tobi Katze, der selbstironisch und sehr ehrlich von seinem Leben mit der Depression erzählt. Nach der Diagnose seines Therapeuten ist er beinahe erleichtert. Endlich hat er einen Namen für das Gefühl, dass irgendetwas nicht in Ordnung ist. Sehr lebhaft beschreibt er seine Suche, damit umzugehen. Er schließt sich in seiner Wohnung ein, spricht mit der schmutzigen Wäsche, übertönt die innere Stille mit Partys und läuft mit einem Dauergrinsen herum. Alles möglichst normal machen, um ja nicht den Anschein zu erwecken, etwas wäre nicht in Ordnung. Das alles ist furchtbar. Und dann auch wieder furchtbar komisch.

**Gestaltung: Kiss-Mitarbeiterinnen**

**Di, 23.02.2021, 19 - 21 Uhr mit Imbiss // Spende erwünscht**

**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: Teresa Junek, Autorin**

**Sa, 27.02.2021, 10 – 16 Uhr**

**Nürnberg, Am Plärrer 15, bei Bedarf auch online**

## **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** → Frauenfrühstück

Internationaler Frauentag – essen, Kaffee/Tee trinken, plaudern, Erfahrungen teilen, lachen, gemütlich zusammensitzen, uns feiern ... Wir laden alle selbsthilfeaktiven Frauen zu einem gemeinsamen Frühstück bei Kiss am Plärrer ein und freuen uns über alle, die mit uns den Tag feiern wollen!

**Gestaltung: Marion Krieg und Elisabeth Benzing,  
Kiss-Mitarbeiterinnen**

**Mo, 08.03.2021, 10 – 13 Uhr  
Nürnberg, Am Plärrer 15**

## **Kiss Weißenburg•Gunzenhausen** Focusing → Workshop

Focusing ist ein kreativer Weg der Selbsterforschung, der bei schwierigen und belastenden Lebenssituationen helfen kann. Durch das achtsame Wahrnehmen des Körpers entstehen Bilder, Worte oder Gefühle, die aktuelle Themen bewusst machen und psychische Blockierungen sowie körperliche Verspannungen lösen können.

**Referentin: Sonja Hüttinger, Heilpraktikerin**

**Di, 13.04.2021, 19 – 21 Uhr // 6 Euro**

## **Kiss Nürnberger Land** **Wie wir in herausfordernden Zeiten unseren Humor nicht verlieren...** → Workshop

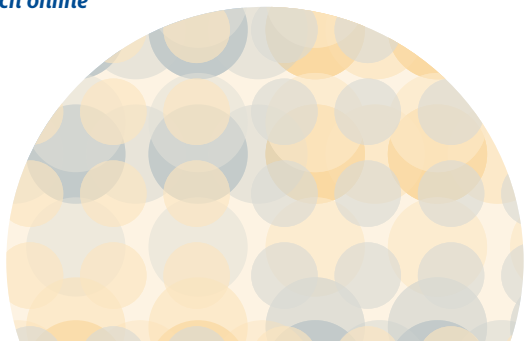
Egal ob Lockdown, Krankheit, Verluste oder Kündigung des Arbeitsplatzes, jeder Mensch erlebt ganz individuelle Krisen. Jede\*r hat seine eigene Vorgeschichte, unterschiedliche Ressourcen, Mittel und Freunde, also ganz persönliche Startbedingungen.

In diesem Workshop wollen wir gemeinsam unseren Stärken auf die Spur kommen, alte und neue Kraftquellen in uns wieder erschließen und damit den Stürmen des Lebens entgegentreten. Schauen wir gemeinsam, welche Haltung es braucht und wie es gelingen kann, aus Prüfungen gestärkt hervorzugehen und sich seinen Sinn für Humor zu bewahren.

Kleine Übungen und Meditation werden uns dabei unterstützen.

**Referentin: Martina Dismond, Dipl. Soz. Pädagogin**

**Di, 13.04.2021, 18:30 -20:30 Uhr // 6€  
bei Bedarf auch online**



**Kiss Roth•Schwabach** „SchmerzHAFT – Leben mit chronischen Schmerzen“ → Filmabend

Der Film gibt subjektiv, unzensuriert, mitunter sogar humorvoll, Einblicke in das Leben von drei Menschen, die seit vielen Jahren unter starken chronischen Schmerzen leiden. Er macht deutlich, was dies für ihren Alltag bedeutet. Er vermittelt gleichzeitig Mut, da er zeigt, wie sich die Betroffenen trotz seelischer und körperlicher Not ihrem Schicksal stellen und bereits schlimmste seelische Krisen überwunden haben.

**Fr, 16.04.2021, 18 – 20 Uhr mit Getränken und Knabberereien //**  
**Spende erwünscht**

**Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** **Achtsamkeit und Selbstfürsorge**  
→ Workshop

Bei vielen Symptomen und Beschwerden – auch wenn wir uns fit und gesund fühlen – kann Achtsamkeit unser Wohlbefinden stärken und die Lebensqualität erhöhen. In diesem Workshop lernen und praktizieren wir einfache Übungen aus dem Achtsamkeitstraining. Dabei spielt Selbstfürsorge und Freundlichkeit zu uns und die momentane Erfahrung eine große Rolle. Wir nutzen unseren Atem, Körperempfindungen oder auch Geräusche, die wir wahrnehmen, um Ruhe, Gelassenheit oder Entspannung zu erleben und uns liebevoll uns selbst zuzuwenden.

**Referent: Norbert Schneider, Achtsamkeitslehrer (MBSR),  
Dipl.-Psychogerontologe**

**Sa, 17.04.2021, 10 – 16 Uhr // 18 Euro**

**Nürnberg, Am Plärrer 15, bei Bedarf auch online**

**Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** **Kräuterspaziergang am Marienberg** → Spaziergang

Im Frühjahr blühen so viele Kräuter in unserer Stadt – manchmal gut sichtbar, manchmal ganz unscheinbar! Es lohnt sich, sich bei einem kleinen Spaziergang durch den Marienberg auf die Suche nach diesen Kräutern zu begeben, weil sie sowohl unseren Essenstisch bereichern als auch in Form von Tee für unser Wohlergehen sorgen können. Und nebenbei erfahren Sie etwas über die Mythen und die Wirkungsweise der Pflanzen.

**Referentin: Elisabeth Benzing, Kiss-Mitarbeiterin und Heilpraktikerin**

**Sa, 17.04.2021, 15 – 17 Uhr // 6 Euro**

**Treffpunkt: Spielplatz Marienberg**

# Runder Tisch Mittelfranken

Selbsthilfegruppenförderung nach § 20h SGB V

## Informationsveranstaltung

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

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

Mo, 18.01.2021, 16 Uhr in Nürnberg

Aus organisatorischen Gründen wird um eine verbindliche Anmeldung gebeten. Mindestanzahl: Vertreter\*innen aus drei verschiedenen Gruppen.

## Einzelberatung

Sie können nach Bedarf auch eine persönliche Einzelberatung in Anspruch nehmen. Dies empfiehlt sich vor allem bei der ersten Antragstellung.

## Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken

jederzeit nach Vereinbarung

**Kiss Ansbach**, Tel. 0981 972 24 80

Do, 21.01.2021, 9 – 16 Uhr in Ansbach,

mit verbindlicher Voranmeldung

## Kontakt:

Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken Selbsthilfeförderung

Kerstin Dechamps, Ute Högner

Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg

Tel. 0911 23 73 96 64

Fax 0911 23 49 448

shg-foerderung@kiss-mfr.de

## **Kiss Nürnberger Land** „Bildschöner Tag, wir wollen wandern ...“

→ inklusiver Frühlingsspaziergang

Vom rechten Hersbrucker Bahnhof aus erwartet uns über den Höhenweg und das Schwarzholz eine interessante, wenig anstrengende Runde. Geplant ist unterwegs eine Einkehr mit Kaffeetrinken in Kühnhofen, dann geht's am Sittenbach entlang zurück nach Hersbruck. Eingeladen sind insbesondere Menschen mit körperlichen Einschränkungen (auch Sehbehinderung) sowie alle, die Lust auf Spazierengehen in schöner Landschaft und interessante Gespräche haben. Die gesamte Strecke beträgt rund fünf Kilometer und hat nur am Anfang ein bisschen Steigung. Gutes Wetter ist natürlich erwünscht, doch leichter Regen würde nicht stören.

**Wanderführer\*in: Hans und Luise Treuheit, FAV Hersbruck**

**Sa, 17.04.2021, 13:30 Uhr // Kosten für Einkehr zahlt jede\*r selbst**

**Treffpunkt: Am rechten Hersbrucker Bahnhof**

## **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** TZI-Regeln für die Gruppenarbeit

→ Workshop

Sind Regeln in einer Selbsthilfegruppe hilfreich? Und wenn ja welche? In diesem Seminar lernen wir die TZI-Regeln nach Ruth Cohn kennen und können ihre Wirkung gleich ausprobieren.

**Referentin: Ingeborg Ehrlich-Schweizer, Supervisorin DGSv/IGSv**

**Fr, 30.04.2021, 16 – 19 Uhr // 9 Euro**

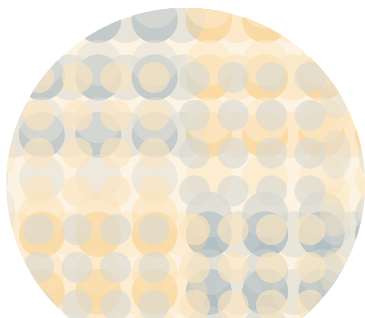
**Nürnberg, Am Plärrer 15**

## **Kiss Roth•Schwabach** Herzmomente trotz Krebs → Workshop

Die Diagnose Krebs verändert das Leben der Betroffenen und ihrer Angehörigen häufig sehr stark. Oft scheint dadurch das eigene Leben an Sinn und Perspektive zu verlieren. Eine psychologische Unterstützung während und nach der Erkrankung kann deren Verlauf positiv beeinflussen und mehr Lebensqualität ermöglichen. An diesem Abend erfahren Sie, was eine psychoonkologische Begleitung ist und erlernen Techniken, die zur schnellen Entspannung und inneren Sicherheit beitragen können.

**Referentin: Nicole Beer, Heilpraktikerin**

**Mo, 03.05.2021, 18 – 20 Uhr // 6 Euro**





## Kiss Nürnberger Land **Boule – zum Wegkugeln ...**

→ Spiel und Spaß

Lust mal Boule zu spielen und selbst die silberne Kugel in der schaukelnden Hand zu halten und sie dann mit Gefühl loszulassen? „Plopp“ macht „la Boule“ auf dem sandigen Boden, bevor sie zu dem kleinen blauen Kügelchen rollt. „Klack“, trifft sie auf eine andere Boule und „Klack“, auf die nächste. Jubel auf der einen, ein bisschen Zähneknirschen auf der anderen Seite. Die Freude zeichnet trotzdem alle Gesichter. Denn das gesellige Spiel macht Spaß, ist für alle Altersgruppen geeignet und schnell erlernt. Ein Nachmittag zum fröhlichen Ausprobieren unter kompetenter Anleitung. Kugeln stehen zur Verfügung.

**Di, 18.05.2021, 15 – 17 Uhr**

**Treffpunkt: Bouleplatz Neunkirchen am Sand (Erlenstraße/Ecke Bahnhofstraße)**

## Kiss Roth•Schwabach **Gut gelaunt und fit in den Tag**

→ Inklusiver Spaßwanderweg bei Thalmässing

Zusammen begeben wir uns auf eine ca. 6 km lange, barrierefreie Route des Spaßwanderwegs. Dort erleben wir gemeinsam Lustiges, witzige Kunstwerke, alberne Spiele, optische Täuschungen und schöne Natureindrücke. Auf Wunsch besteht die Möglichkeit gemeinsam einzukehren. Herzlich eingeladen sind alle, die ihren Samstag mal etwas anders beginnen möchten.

**Begleitung: Daniela Schmidt und Ute Zahn, Kiss-Mitarbeiterinnen**  
**Sa, 19.06.2021, 9:30 – 12:30 Uhr // Verköstigung zahlt jede\*r selbst**  
**Treffpunkt: Parkplatz an der Heide**

## Online-Angebote

### Moderierte Gruppenchats

Wie wohltuend, entlastend, inspirierend und motivierend der Erfahrungsaustausch mit Gleichbetroffenen/Gleichgesinnten ist, kann auch in einem Gruppenchat zu spüren sein.

Wir Kiss-Mitarbeiterinnen bieten verschiedene Themen an und moderieren die Chats. Diese können nur einmal oder auch mehrmals zu festen Zeiten stattfinden.

Wenn Sie Ihr eigenes Thema einbringen möchten – um evtl. mit neuen Betroffenen in Kontakt zu kommen – dann stellen Sie eine Anfrage an uns.

**Für Anfragen und ausführliche Infos:**

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

# Moderierte Video-Talks

## **Selbsthilfe Café online**

Wie soll das denn gehen – ein Café online? Ganz einfach: Sie nehmen sich eine Tasse Kaffee oder Tee und kommen mit uns und anderen Selbsthilfeaktiven bei Kiss.On Video ([www.kiss-mfr.de/online-treff](http://www.kiss-mfr.de/online-treff)) ins Gespräch.

Drei Themen erwarten Sie im ersten Halbjahr:

### **Online Kiss.On Video für Einsteiger\*innen**

Für all die Personen aus Selbsthilfegruppen, die gerne Kiss.On Video mal ausprobieren möchten, aber sich nicht ganz so sicher sind, wie das funktioniert und was sie dafür brauchen.

**Referentin: Franziska Heurung, Kiss-Mitarbeiterin**

**Fr, 15.01.2021, 16 – 18 Uhr**

### **Online Gelungene Unterhaltung im Video-Treff**

Welche Regeln sind bei einem Video-Treffen sinnvoll? Muss ich da andere Dinge beachten als bei einem realen Gruppentreffen? Diese Fragen und noch mehr werden uns im Café online beschäftigen.

**Moderation: Marion Krieg, Kiss-Mitarbeiterin**

**Fr, 05.02.2021, 16 – 18 Uhr**

### **Online Kollegiale Beratung für Selbsthilfeaktive**

In einer kleinen Gruppe mit 4 – 6 Teilnehmenden können wir Themen sammeln, die die einzelnen beschäftigen, um dann gemeinsam nach Lösungen zu suchen. Wer immer aus der Gruppe ein dringliches Thema hat, kann daran teilnehmen.

**Moderation: Elisabeth Benzing, Kiss-Mitarbeiterin**

**Fr, 12.03.2021, 16 – 18 Uhr**

## Online Seminar

### **Online Soll ich oder soll ich nicht? → Seminar**

Oft fällt es uns schwer, eine Entscheidung zu treffen. Sowohl bei den einfachen Fragen des Alltags und natürlich insbesondere auch bei den sogenannten schweren Entscheidungen mit Tragweite. Wir können es halten wie Scarlett O'Hara im Film „Vom Winde verweht“ und sagen: „Morgen ist auch noch ein Tag“. Wir können eine Münze werfen, Freunde oder ein Orakel befragen ..., – oder lernen, wie wir selbst einfacher und doch souverän Entscheidungen treffen.

Im Workshop gibt es Tipps und einfache Übungen wie das gelingen kann, sodass Du auch später noch sagen kannst: Ich stehe dazu!

**Referentinnen: Brigitte Bakalov und Tanja Günther, Kiss-Mitarbeiterinnen**

**So, 24.03.2021, 16 – 19 Uhr**

# Dialogische Gesprächsrunden

Beim Dialog 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.

## Depressions-Dialog

### Kiss Ansbach

Mo, 01.02.2021 und 08.02.2021, jeweils 18 – 20 Uhr

## Sucht-Dialog

### Kiss Ansbach

Moderation: Katrin Wegener-Wick

Mi, 24.03.2021, 18 – 20 Uhr

## Borderline-Dialog

### Kiss Ansbach

Moderation: Katrin Wegener-Wick, Doris Weinreich-Orth

Do, 25.03.2021, 18 – 20 Uhr

# Erste-Hilfe-Kurs für die Seele

Unser 1x1 der seelischen Wundversorgung ist an einem Abend zu erlernen und beschäftigt sich mit folgenden Themen:  
Krisen wahrnehmen und eigene Ressourcen stärken, Symptome von psychischen Erkrankungen erkennen, Gesprächs- und Handlungsstrategien für verschiedene Situationen ausprobieren, Suizidgefahr abklären und Informationen zum professionellen Hilfesystem.

**Referentinnen: Daniela Schmidt und Tanja Günther,**

**Kiss-Mitarbeiterinnen**

**Spende erwünscht**

**Kiss Kiss Roth•Schwabach**

**Do, 11.03.2021, 18 – 21 Uhr**

**Pfarrsaal St. Sebald und Paul, Werkvolkstraße 16, 91126 Schwabach**

**Kiss Weißenburg•Gunzenhausen**

**Mi, 19.05.2021, 18 – 21 Uhr**

**Haus des Gastes, Marktplatz 1, 91788 Pappenheim**

# Unsere Anschriften

## **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen**

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

Standort Erlangen  
Henkestr. 78, 91052 Erlangen  
Tel. 09131 811 78 80  
Fax 09131 811 78 87  
erlangen@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•Gunzenhausen**

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

## **Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken Selbsthilfeförderung**

Am Plärrer 15, 90443 Nürnberg  
Tel. 0911 23 73 96 64  
Fax 0911 234 94 48  
shg-foerderung@kiss-mfr.de

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