kiss. MITTELFRANKEN

KONTAKT- UND INFORMATIONSSTELLE
SELBSTHILFEGRUPPEN

01 – 07
2024

Seminare und Veranstaltungen

Vorwort

Wir bei Kiss sind immer wieder davon beeindruckt, was die gemeinschaftliche Selbsthilfe alles schaffen kann: „Im Kleinen“ spendet sie Mut und Hoffnung für Betroffene oder Angehörige, „im Großen“ sorgt sie auf gesellschaftlicher Ebene für teils enorme Veränderungen. All das liegt im Gedanken des gemeinschaftlichen Austausches von Gleichgesinnten verborgen. Und noch so viel mehr. Es lässt sich festhalten, dass die Selbsthilfe für jede*n einen anderen Mehrwert mit sich bringt. Und egal was diesen **Mehrwert** ausmacht, er ist und bleibt **wertvoll** – für einzelne Personen, Gruppen, Interessensgemeinschaften oder die ganze Gesellschaft. Falls uns also jemand fragen sollte, wie wir die Selbsthilfe in einem Wort beschreiben würden, haben wir jetzt unsere Antwort gefunden. Ganz einfach: **MehrWertVoll!**
Wir wünschen den Selbsthilfeaktiven aus unserem Netzwerk und allen Interessierten viel spannenden Input und inspirierende Begegnungen bei unserem Seminarangebot für das erste Halbjahr 2024.

Anmeldung

Bitte melden Sie sich spätestens eine Woche vor der jeweiligen Veranstaltung schriftlich, per E-Mail oder telefonisch verbindlich in der entsprechenden Kontaktstelle an.
Wenn ein Kostenbeitrag anfällt, zahlen Sie diesen entweder vor Ort oder bei Online-Veranstaltungen per Überweisung (entsprechende Informationen erhalten Sie nach der Anmeldung). Die Ermäßigungen gelten für Bürgergeldempfänger*innen, Studierende, Schüler*innen, Rentner*innen und Menschen mit Schwerbehindertenausweis.
Wir können Gebärdendolmetscher*innen oder eine mobile Induktionsanlage organisieren. Bitte geben Sie uns dafür mindestens drei Wochen vor der betreffenden Veranstaltung Bescheid, gerne überprüfen wir dann die Verfügbarkeit.
Bei der Anmeldung werden personenbezogene Daten erhoben. Rechtsgrundlage für die Verarbeitung der Daten ist Art. 6 Abs. 1 Buchst. b DS-GVO. Bitte beachten Sie hierzu die Erläuterung zur Datenerhebung nach Art. 13 Abs. 1 DS-GVO, die Sie auf unserer Homepage unter *https://kiss-mfr.de/datenschutzerklaerung/* finden.

Präsenz-Veranstaltungen

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

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen **Ich, wir und die anderen**
→ Workshop
Wer oder was bestimmt, wer wir sind? Sind wir immer die gleichen? In diesem Workshop beschäftigen wir uns mit dem schillernden Thema Identität. Mit erlebnis- und erfahrungsorientierten Übungen erkunden wir, was diese ausmacht. Wo bestehen Zusammenhänge zwischen Identität und Vorurteilen? Wir nähern uns dieser Fragestellung ohne erhobenen Zeigefinger, dafür im Austausch auf Augenhöhe, im Erleben und Reflektieren mit Sensibilität und in vertrauensvoller Atmosphäre. Ein Workshop für alle, die noch ein bisschen mehr über sich selbst und „die Anderen" erfahren wollen.
Referentinnen: Mona El-Faourie und Ilonka Brill, Kiss-Mitarbeiterinnen
Sa, 20.01.2024, 11 – 17 Uhr, Standort Nürnberg // 24 €, erm. 18 € mit Imbiss

Kiss Weißenburg•Gunzenhausen **Alltagshilfen für Menschen mit Einschränkungen** → Präsentation
Sinnvolle technische Alltagshilfsmittel für Senior*innen und für Menschen mit angeborenen bzw. erworbenen Einschränkungen können das Leben von Betroffenen und deren Angehörigen erleichtern. Die ehrenamtlichen Wohnberater des Landkreises stellen verschiedene Hilfen vor, die vor Ort selbst ausprobiert werden können.
Referenten: Gerhard Fürbaß und Heinz Eckert, Ehrenamtliche Wohnberater
Di, 30.01.2024, 14 – 16 Uhr // Spende erwünscht

Kiss Nürnberger Land **Vom Wert der Bienchen und Blümchen**
→ Workshop
An diesem Abend dreht sich alles um die Artenvielfalt und was wir als Einzelne*r dafür tun können. Nach einem Input zu diesem Thema stellen wir gemeinsam Samenbomben für Zuhause oder zum Verschenken her. Eine kreative und nachhaltige Möglichkeit, die Gemeinschaft zu stärken und die Umwelt zu gestalten.
Referent: Imkerverein Hersbruck & Kiss-Mitarbeiterinnen Nürnberger Land
Di, 06.02.2024, 18 – 20 Uhr // 8 €, erm. 6 €

Kiss Weißenburg•Gunzenhausen **Recovery-Geschichten** → Leseabend

„Die Hoffnung trägt" – so lautet das Motto des Leseabends aus dem Buch von Michael Schulz und Gianfranco Zuaboni.
Krisenhafte Situationen überwinden und zu einem „neuen Leben" finden – dafür gibt es keine Patentrezepte. Aber was Betroffenen, Angehörigen und professionell Tätigen Mut macht, sind die ganz persönlichen Lebensgeschichten von psychisch erkrankten Menschen, die es geschafft haben. Wir stellen Ihnen einzelne Personen aus dem Buch vor und kommen darüber ins Gespräch.

Gestaltung: Tanja Günther und Diana Dasenbrock, Kiss-Mitarbeiterinnen
Do, 08.02.2024, 19 – 21 Uhr // 5 €, erm. 4 €

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen **Das 1x1 der Selbsthilfegruppenarbeit** → Workshop

So unterschiedlich die problematischen Themen, die in der Selbsthilfegruppenarbeit auftauchen auch sein mögen, haben sie ganz häufig ähnliche Lösungsansätze. Sei es Abwechslung in die Gruppentreffen zu bringen, Aufgaben zu verteilen oder neue Teilnehmende zu finden.
Nach einem kurzen Input schauen wir uns verschiedene Themen mit der Methode „World Café" an und erhalten so Impulse für die weitere Arbeit.

Gestaltung: Franziska Heurung und Darja Schneider, Kiss-Mitarbeiterinnen
Sa, 10.02.2024, 10 – 14 Uhr, Standort Nürnberg // 16 €, erm. 12 € mit kleinem Imbiss

Kiss Ansbach **Alzheimer Demenz – Wie verändert sie den Erkrankten?** → Vortrag und Diskussion

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

Referentin: Irene Ilsenstein, Leiterin der Angehörigen-selbsthilfegruppe AHiD
Mi, 06.03.2024, 18 – 20 Uhr // 5 €, erm. 4 €

Kiss Weißenburg•Gunzenhausen **Sitzyoga** → Workshop

Sitzyoga ist eine Wohltat für Körper und Geist. Durch einfache Übungen und sanfte Bewegungsabläufe werden die Rückenmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäulenbeweglichkeit verbessert. Abgerundet durch Meditation und Atemtechniken ist der Workshop sowohl kräftigend wie auch entspannend. Bitte bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.

Referentin: Nina Rossmann, Yogalehrerin
Di, 12.03.2024, 14 – 16 Uhr // 8 €, erm. 6 €

Kiss Nürnberger Land **Demokratische Werte haben kein Verfallsdatum** → Workshop

Rassistisches, menschen- und demokratiefeindliches Verhalten ist weit verbreitet, selbst in familiären oder sozialen Umfeldern. Pauschale Lösungen gegen rassistische und rechte Äußerungen sind jedoch nicht ausreichend. Der Workshop beleuchtet praxisorientiert die Mechanismen von Rassismus, Diskriminierung und Extremismus. Er fördert die Entwicklung individueller Strategien, um eine menschenrechtsbasierte Haltung zu stärken und zu verbreiten.

Referent*innen: Mitarbeiter*innen der Mobilen Beratung gegen Rechtsextremismus
Sa, 23.03.2024, 10 – 15 Uhr // 20 €, erm. 15 € mit Imbiss

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen **Schreibwerkstatt** → Workshop

So viele kreative Ideen und Gedanken, doch wie bringe ich sie am besten zu Papier? Gibt es Tipps und Tricks, meiner Kreativität freien Lauf zu lassen und so spannend darzustellen, dass bei Leser*innen ein »Kopfkino« entsteht, so dass sie den Text erst aus der Hand legen können, wenn sie ihn zu Ende gelesen haben? Und was ist ein fiktionaler oder ein journalistischer Text? Wenn Sie gerne mehr über Schreibtechniken hören und einige davon auch praktisch ausprobieren möchten, sind Sie in dieser Schreibwerkstatt genau richtig. Zudem bieten wir Ihnen gerne eine Publikationsmöglichkeit in unserem kiss.blog an.

Referentin: Pauline Füg, Autorin und Anette Scholz, Kiss-Mitarbeiterin
Sa, 13.04.2024, 11 – 16 Uhr, Standort Nürnberg // 20 €, erm. 15 € mit Imbiss

Kiss Ansbach **Walk and Talk** → Austausch

Neu in der Stadt oder momentan wenig Kontakte? Interesse an Gesprächen, die über Smalltalk hinausgehen? Lust, neue Leute kennenzulernen?
Wir wollen gemeinsam circa eineinhalb Stunden im Hofgarten gemütlich spazieren gehen und uns austauschen.

Begleitung: Birgid Unger, EUTB Stadt und Landkreis Ansbach und Margit Kaufmann, Kiss-Mitarbeiterin
Mo, 16.04.2024, 14 – 16 Uhr
Treffpunkt: Kiss Ansbach

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen **Stressbewältigung mit Waldbaden** → Workshop

Langsam durch den Wald schlendern, ohne etwas zu tun. Alle Gedanken, die wir haben, dürfen sein. Waldbaden ist mit allen Sinnen zu sich selbst und zur Natur zu finden. Gemeinsam machen wir Achtsamkeits- und Atemübungen, kurze Meditationen und beschäftigen uns mit kreativen Aufgaben. Auch unser Herzkreislaufsystem, unsere Stresshormone und unsere Immunabwehr profitieren davon. Bitte an gutes Schuhwerk und bei Bedarf an Regenkleidung denken.

Referentin: Katrin Pierer von Esch, Physio- und Entspannungstherapeutin
Do, 25.04.2024, 16:30 – 18:30 Uhr // 8 €, erm. 6 €
Bitte selbst für Verpflegung sorgen.
Treffpunkt: Parkplatz am Erlanger Trimm- dich- Pfad, Spardorfer Straße / Ecke Lange Zeile

Kiss Roth•Schwabach **Hinterher ist alles anders** → Filmabend

Nahtoderfahrungen verändern die Persönlichkeit und die Biografie vieler Menschen. In diesem Dokumentarfilm werden Betroffene porträtiert.
Im Zentrum des Films stehen die Gefühle, die die Erfahrung auslöste und welche Folgen das Erlebnis für das weitere Leben hat.
Des Weiteren erklären der niederländische Kardiologe Dr. Pim van Lommel und der Neurologe Prof. Dr. Wilfried Kuhn das Phänomen der Nahtoderfahrungen aus wissenschaftlicher Perspektive.
Herzlich eingeladen sind Betroffene, Angehörige und Interessierte. Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen.

Gestaltung: Daniela Schmidt, Kiss-Mitarbeiterin
Di, 14.05.2024, 18 – 20 Uhr // 5 €, erm. 4 €

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen **Mit allen Sinnen genießen**
→ Workshop
Uns erwartet im Aromagarten eine blühende Pracht einzigartiger heimischer sowie exotischer Pflanzen. Dabei erfahren wir einiges über deren Wirkungsweisen, lenken unsere Wahrnehmung auf die unterschiedlichen Düfte und können dabei vielleicht gleich einige positive Effekte wie Stressabbau, Entspannung und somit eine Steigerung unseres Wohlbefindens erleben.
Referentin: Kerstin Wagner, Apothekerin
Mo, 10.06.2024, 16 – 17:30 Uhr // 6 €, erm. 4,50 €
Treffpunkt: Haupteingang Aromagarten Erlangen an der Palmsanlage

Kiss Roth•Schwabach **Gemeinsam unterwegs** → Spaziergang
Zusammen begeben wir uns auf die ca. 6 km lange barrierearme Route rund um den kleinen Rothsee. Dabei kommen wir ins Gespräch und erleben zusätzlich schöne Natureindrücke. Ein wohltuender Ausflug für Körper, Geist und Seele.
Begleitung: Daniela Schmidt, Kiss-Mitarbeiterin
Sa, 06.07.2024, 8:30 – 10:30 Uhr // 2 €, erm. 1 €
Bitte selbst für Verpflegung sorgen.
Treffpunkt: Holzhütte am Rothseeparkplatz Birkach

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 Expert*innen in eigener Sache, Angehörige haben eine wichtige Funktion bei der Alltagsbewältigung und professionell Tätige verfügen über therapeutisches Know-how.

Kiss Nürnberger Land / Depressions-Trialog in Kooperation mit dem Bündnis gegen Depression und der Koordinationsstelle für Seniorenarbeit
Do, 18.01.2024, 16:30 – 18:30 Uhr, Bürgertreff in Altdorf

Kiss Ansbach / Depressions-Trialog
Do, 29.02.2024, 18 – 20 Uhr

Online-Angebote auf Kiss.On*

Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen **„Verstehen wir uns richtig?“**

→ Austausch für Selbsthilfeaktive

Jeder Mensch kennt es: Eigentlich hat man doch nichts Böses gesagt. Aber wieso ist dann die zuhörende Person sauer? Wir gehen davon aus, dass miteinander reden das normalste der Welt ist und dennoch gibt es immer wieder Missverständnisse. Bei diesem Austausch gehen wir der Gruppenkommunikation auf den Grund und teilen Erfahrungswerte und Tipps, die für ein achtsames Miteinander hilfreich sein können.

Moderation: Franziska Heurung, Kiss-Mitarbeiterin
Di, 30.01.2024, 17:30 – 19:30 Uhr
Anmeldung: nuernberg@kiss-mfr.de

Kiss Roth•Schwabach **Wie gründe ich eine Selbsthilfegruppe?**

→ Infoabend

Beschäftigt oder betrifft Sie eine Erkrankung oder ein Thema, auch als Angehörige*r, über das Sie sich mit anderen austauschen möchten? Spielen Sie schon länger mit dem Gedanken eine Selbsthilfegruppe ins Leben zu rufen, wissen aber nicht, wie Sie das angehen können?

Dann sind Sie herzlich eingeladen zu unserem Infoabend! Hier erhalten Sie Anregungen rund um die Gruppengründung. Durch kurze Informationsimpulse und gemeinsamen Austausch bekommen Sie einen guten Überblick, welche Aspekte zu beachten sind. Bringen Sie alle Fragen mit, gerne auch mit Blick auf Ihre individuellen Gründungsanliegen.

Gestaltung: Daniela Schmidt, Kiss-Mitarbeiterin
Mo, 19.02.2024, 18:30 – 20:30 Uhr
Anmeldung: roth@kiss-mfr.de

* Kiss.On bietet alle Funktionen, die vielen von Ihnen bereits aus Skype, Teams oder Zoom bekannt sind. Der entscheidende Unterschied ist aber, dass unser Online-Treff die Datenschutzrichtlinien der DSGVO gewährleistet und damit sicher ist. Weitere Infos: *kiss-mfr.de/online-treff*

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
- Erste- und Zweite-Hilfe-Kurs für die Seele

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

Forum Selbsthilfe

Regionale Austauschtreffen für Selbsthilfegruppen

Kiss Ansbach
Mi, 31.01.2024, 16 – 18 Uhr

Kiss Nürnberger Land
Di, 09.04.2024, 18 – 20 Uhr

Kiss Weißenburg•Gunzenhausen
So, 21.04.2024: Frühlingsfest, Einladung erfolgt gesondert.

Kiss Roth•Schwabach
Sa, 15.06.2024, 10 – 12 Uhr: Brunch & Talk

Selbsthilfe wirkt!
Davon sind wir überzeugt. Deshalb arbeiten wir täglich daran, die Selbsthilfe in Mittelfranken bestmöglich zu unterstützen!

Wenn auch Sie die Selbsthilfe stärken möchten, freuen wir uns über kleine und große Spenden.

www.betterplace.org/de/donate/platform/projects/50984-selbsthilfekontaktstellen-kiss-mittelfranken-e-v

Kiss Mittelfranken sagt DANKE!

Runder Tisch Mittelfranken

Selbsthilfegruppenförderung nach § 20h SGB V

Informationsveranstaltungen
Eine detaillierte Vorstellung der Antragstellung und Abrechnung des Förderverfahrens für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen erhalten Sie hier:

Kiss Mittelfranken, Online-Informationsveranstaltung
Mo, 15.01.2024, 16 Uhr auf Kiss.On
Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen
Mo, 22.01.2024, 16 Uhr, Standort Nürnberg

Melden Sie sich bitte bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Termin unter *shg-foerderung@kiss-mfr.de* verbindlich an.
Mindestanzahl: Vertreter*innen aus 5 verschiedenen Gruppen.

Einzelberatung

Eine persönliche Beratung kann nach vorheriger Terminvereinbarung jederzeit mit der Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken Selbsthilfeförderung in Anspruch genommen werden. Insbesondere bei der ersten Antragstellung oder bei einer Projektbeantragung ist eine Einzelberatung zur optimalen Förderung empfehlenswert.

gilltzer.net

Unsere Anschriften

Der gemeinnützige Verein Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken e. V. ist Träger von fünf Kontakt- und Informationsstellen und der Geschäftsstelle Runder Tisch Mittelfranken Selbsthilfeförderung.

Kiss Ansbach
Bahnhofsplatz 8, 91522 Ansbach
Tel. 0981 972 24 80
Fax 0981 972 24 82
ansbach@kiss-mfr.de

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 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

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

instagram.com/kissmfr

facebook.com/
SelbsthilfeMittelfranken

youtube.com/channel/
UCeyI0XhQOz4mVcLV-F54jhQ