



KONTAKT- UND INFORMATIONSTELLE  
SELBSTHILFEGRUPPEN

09 – 12  
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 zweite 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, Menschen mit Schwerbehindertenausweis und Inhaber\*innen der Ehrenamtskarte.

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 **Rund um die Erlanger**

### **Schwanenweiher** → Spaziergang

Wir schlendern vom Treffpunkt aus gemütlich durch den Wald und entdecken dort die Quellen und Sandsteinfelsen. Anschließend laufen wir bei nur wenigen Höhenmetern auf komfortablen Wegen, um uns dann bei den Schwanenweihern einzufinden.

Hier gibt es Tische und Bänke, die zum Verweilen und Plaudern einladen. Danach begeben wir uns gemeinsam wieder auf den Rückweg. Bitte an gutes Schuhwerk und dem Wetter angepasste Kleidung denken. Bei Regen entfällt die Veranstaltung.

**Begleitung: Nina Eichmüller und Daniela Schlömer,**

**Kiss-Mitarbeiterinnen**

**Do, 19.09.2024, 16 – 18 Uhr // 2 €, erm. 1 €**

**Bitte selbst für Verpflegung sorgen.**

**Treffpunkt: Parkplatz am Atzelsberger Biergarten in Marloffstein**

## Kiss Mittelfranken / World Cleanup Day **Die Welt räumt auf. Kiss macht mit.** → Aktion

Der World Cleanup Day ist die größte Bottom-Up-Bürgerbewegung der Welt zur Beseitigung von Umweltverschmutzung. Ganz nach dem Motto „Gemeinsam für eine saubere, gesunde und plastikmüllfreie Zukunft“ wollen wir uns mit euch/Ihnen im Rosenaupark zum gemeinsamen Müllsammeln treffen. Im Anschluss laden wir euch/Sie zu einem gemütlichen Zusammensitzen mit kleinem Imbiss in den Standort Kiss Nürnberg ein.

**Begleitung: Ermina Kadić, Kiss-Mitarbeiterin**

**Fr, 20.09.2024, 16 – 18:30 Uhr**

**Treffpunkt: Minnesängerbrunnen im Rosenaupark**

## Kiss Ansbach **Tinnitus – was tun?** → Vortrag

Tinnitus kann in jedem Lebensalter auftreten. Die verschiedenen Formen von Ohrgeräuschen wie Summen, Pfeifen, Brummen oder Klingeln gehen meist auf subjektiven Tinnitus zurück, der durch Reizverarbeitungsfehler im auditorischen Nervensystem verursacht wird. Oft klagen Betroffene über Begleiterscheinungen wie Schlafstörungen bis hin zu Depressionen. Welche Möglichkeiten gibt es und was hilft bei Tinnitus?

**Referentin: Franka Schäffer, Hörakustikerin und Tinnitusberaterin**

**Mi, 25.09.2024, 18 – 20 Uhr // 5 €, erm. 4 €**

### **Kiss Ansbach** **Ausflug in den Bayerischen Landtag**

Ein Ausflug in den Bayerischen Landtag lohnt sich. Wir werden gemeinsam mit dem Zug nach München fahren. Dort lädt uns Martin Stümpfig zu einem Gespräch über die parlamentarische Arbeit im Landtag und zum Mittagessen ein, im Anschluss führt er uns durch das Maximilianeum. Zum Abschluss können wir an einer Plenarsitzung teilnehmen. Die Rückreise erfolgt ebenfalls mit dem Zug.

**Führung im Landtag: MdL Martin Stümpfig, Grüne Fraktion**

**Di, 08.10.2024, Abfahrt ca. 9 Uhr, Rückkehr ca. 18 Uhr**

**Treffpunkt: Bahnhof Nürnberg**

### **Kiss Weißenburg-Gunzenhausen** **Lieber Darm → Filmabend**

Über Verdauungsprobleme wie Blähungen, Durchfall oder Verstopfung wird ungern gesprochen. Dabei ist der Darm ein weit unterschätztes Organ und unser zweites Gehirn. Mehr als wertvoll also, sich mit diesem wichtigen Thema näher zu beschäftigen.

In dem Film werden drei Betroffene mit ihren Erkrankungen und Einschränkungen im Alltag vorgestellt. Anschließend besteht die Möglichkeit zum Austausch untereinander.

**Gestaltung: Tanja Günther, Kiss-Mitarbeiterin**

**Do, 10.10.2024, 19 – 20:30 Uhr // 5 €, erm. 4 €**

### **Kiss Nürnberger Land** **Patientenverfügung, Betreuungsverfügung und Vorsorgevollmacht – Was ist das alles eigentlich? → Vortrag**

Vorsorge zu treffen, ist nicht nur eine Frage des Alters: Jeder kann durch Unfall, Krankheit oder im Alter in die Situation kommen, dass man seine Angelegenheiten nicht mehr selbst regeln kann. Deshalb sollte man sich frühzeitig die Frage stellen, wer im Ernstfall die Entscheidungen treffen darf und welche Möglichkeiten es gibt, seine Wünsche und Vorstellungen zu dokumentieren. Die Veranstaltung soll helfen, offene Fragen zu klären und Unsicherheiten abzubauen.

**Referent: Jürgen Baumann, Dipl. Sozialpädagoge, Mitarbeiter des Betreuungsvereins der Diakonie NAH e. V.**

**Do, 17.10.2024, 18 – 20 Uhr // 5 €, erm. 4 €**

## **Kiss Nürnberger Land** Wechseljahre als Wendepunkt – die

### **Menopause annehmen und akzeptieren** → Vortrag

Bei dieser Veranstaltung erhalten Sie Wissenswertes über die Wechseljahre und was Sie selbst aktiv tun können, um besser durch diese zu kommen.

**Referentin: Dr. rer. nat. Yvonne Güttinger, Heilpraktikerin und Biologin**

**Fr, 18.10.2024, 18 – 20 Uhr // 5 €, erm. 4 €**

## **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, 19.10.2024, 11 – 17 Uhr, Standort Nürnberg // 24 €, erm. 18 € mit Imbiss**

## **Kiss Roth•Schwabach** Alles auf Anfang → Filmabend

Der Dokumentarfilm begleitet drei Schlaganfallbetroffene und ihre Angehörigen im Alltag. Wie haben sie den Schlaganfall er- und überlebt? Wie verliefen die Akutbehandlung und die Reha? Welche Folgen hatte der Schlaganfall für Familie, Arbeit und Beziehungsleben? Wie gestaltet sich das Leben mit eventuellen Behinderungen? Im Anschluss an den Film besteht die Möglichkeit, miteinander ins Gespräch zu kommen.

**Gestaltung: Daniela Schmidt, Kiss-Mitarbeiterin**

**Mi, 23.10.2024, 18:30 – 20 Uhr // 5 €, erm. 4 €**

## **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** FÖN-Caching-Tour – Fair,

### **ökologisch und nachhaltig durch Fürth** → Geocaching

Findet und erkundet gemeinsam mit anderen in kleinen Teams faire, ökologische und nachhaltige Einrichtungen eurer Stadt. Nutzt dazu eure Smartphones und löst an den besuchten Einrichtungen kleine Rätsel. Am Ende eurer Tour braucht ihr die Rätsel-Ergebnisse, um das Lösungswort zusammzusetzen und damit eine Tafel faire Schokolade zu gewinnen und im Weltladen abzuholen. Für die Tour brauchst du die App „Actionbound“ auf deinem Handy.

**Wegbegleiter: Michael Lang, In-Gang-Setzer bei Kiss Mittelfranken**  
**Sa, 26.10.2024, 10 – 12 Uhr, Outdoor in Fürth // 2 € für die Nutzung der App**

## **Kiss Nürnberg•Fürth•Erlangen** Grundlagen der Resilienz – wo steh

### **ich und wie kann ich meine Widerstandskraft stärken?** → Workshop

Was ist Resilienz und was macht resiliente Menschen aus? Nach einer kurzen Einführung in die Grundlagen und Säulen der Resilienz lade ich Sie ein, mittels kreativer Methoden eigene Stärken zu reflektieren und gemeinsam Übungen zur Förderung der Resilienz auszuprobieren.

**Referentin: Darja Schneider, Kiss-Mitarbeiterin**

**Di, 29.10.2024, 17 – 20 Uhr, Standort Nürnberg // 12 €, erm. 9 € mit kleinem Imbiss**

## **Kiss Roth•Schwabach** Erste und Zweite Hilfe für die Seele

### → Kurstag

Unser 1x1 der psychischen Wundversorgung und Krisenbewältigung ist an einem Tag zu erlernen und beschäftigt sich mit folgenden Themen: Stress und Krisen wahrnehmen, eigene Ressourcen stärken, Gesprächs- und Handlungsstrategien bei akuten und länger andauernden Krisensituationen ausprobieren, Phasen der Krisenbewältigung verstehen, Symptome von psychischen Erkrankungen erkennen und Suizidgefahr abklären. Zusätzlich gibt's Informationen zum professionellen Hilfesystem.

**Referentin: Daniela Schmidt, Kiss-Mitarbeiterin**

**Sa, 09.11.2024, 10 – 17 Uhr // 28 €, erm. 21 € mit Imbiss**

## **Kiss Weißenburg•Gunzenhausen** **Wie geht Glück? → Workshop**

Für ein glückliches Leben gibt es viele Faktoren und es müssen nicht immer die großen Ereignisse sein, die uns dem näher bringen. Wenn es uns gelingt, unsere Werte und Ideale zu erkennen, finden wir einen Schlüssel zu mehr innerem Frieden und persönlicher Freiheit. Dann können wir unseren Lebensweg zufriedener, gelassener und mit mehr Vertrauen gehen.

**Referentin: Tanja Günther, Kiss-Mitarbeiterin**

**Mo, 18.11.2024, 19 – 21 Uhr // 8 €, erm. 6 €**

## **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, wertvolle Übungen aus dem Achtsamkeitstraining. Dabei spielen Selbstfürsorge und Freundlichkeit zu uns sowie die momentane Erfahrung eine große Rolle. Wir nutzen Atem, Körperempfindungen oder auch Geräusche, um Ruhe, Gelassenheit oder Entspannung zu erleben und uns liebevoll uns selbst zuzuwenden.

**Referent: Norbert Schneider, Achtsamkeitslehrer (MBSR),**

**Dipl.-Psychogerontologe**

**Sa, 23.11.2024, 10 – 13:30 Uhr Standort Nürnberg // 14 €, erm. 11 € mit kleinem Imbiss**

## **Kiss Weißenburg•Gunzenhausen** **Einschlafen – Durchschlafen –**

**Erholt Aufwachen → Vortrag**

Schlaf ist eine der wichtigsten Funktionen unseres Körpers, die maßgeblich unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden beeinflussen. In diesem Vortrag geht es um die Bedeutung von Schlaf für unsere körperliche und geistige Gesundheit, aber auch darum, welche Auswirkungen Schlafmangel auf unseren Alltag hat.

Freuen Sie sich auf wertvolle Informationen und praktische Tipps für einen gesunden und erholsamen Schlaf.

**Referentin: Sonja Hüttinger, zertifizierte Schlafberaterin**

**Do, 28.11.2024, 19 – 20:30 Uhr // 5 €, erm. 4 €**

# Online-Angebote auf Kiss.On\*

Den Zugangslink erhalten Sie kurz vor der Veranstaltung.

## **Kiss Ansbach** **ChatGPT – Kein Hexenwerk** → Infoabend

Die Verwendung von Künstlicher Intelligenz hat in letzter Zeit mehr an Bedeutung gewonnen. Ist das vielleicht interessant für die eigene Selbsthilfegruppe? In welchen Bereichen kann sie bei der Gruppenorganisation wertvoll sein? Wie ist ihre Funktionsweise und welche Anwendungen bietet beispielsweise ChatGPT in diesem Kontext? Ich möchte Ihnen eine kleine Einführung geben.

**Referentin: Margit Kaufmann, Kiss-Mitarbeiterin**

**Mo, 11.11.2024, 16 – 18 Uhr**

**Anmeldung: ansbach@kiss-mfr.de**

## **Kiss Roth•Schwabach** **Probleme erwünscht** → Kollegiale Beratung

In jeder Selbsthilfegruppe kann es Phasen geben, in denen es nicht rund läuft. Zusammen schauen wir uns zwei bis drei mitgebrachte Themen aus ihrem Gruppenalltag mittels der mehrwertvollen Kollegialen Beratung an, um mögliche Lösungen zu finden.

**Moderation: Daniela Schmidt, Kiss-Mitarbeiterin**

**Do, 05.12.2024, 18 – 20 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](https://kiss-mfr.de/online-treff)

## 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 Ansbach / Depressions-Trialog**

**Do, 24.10.2024, 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.

## 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

Wir laden alle Selbsthilfeaktiven herzlich zu den regionalen Austauschtreffen ein, um sich in gemütlicher Runde oder bei einer Aktivität z. B. über das Gruppenleben auszutauschen, aus dem Erfahrungsschatz der anderen zu schöpfen, Ideen zu sammeln oder einfach nur um Kontakte zu knüpfen. Die Einladungen dazu folgen gesondert.

### **Kiss Weißenburg-Gunzenhausen**

Gemeinsames Bowlen in der Bowlinglounge Pleinfeld, barrierefrei (Kegelschiene vorhanden), Termin wird noch bekannt gegeben

### **Kiss Roth-Schwabach**

Spätsommerplausch  
Di, 17.09.2024, 17:30 – 19 Uhr

### **Kiss Ansbach**

Di, 01.10.2024, 16 – 18 Uhr  
Rothenburg:  
Fr, 11.10.2024, 15 – 17 Uhr

### **Kiss Nürnberger Land**

Mo, 28.10.2024, 18 – 20 Uhr,  
Bürgertreff in Altdorf

### **Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen**

*Standort Nürnberg*  
Brunch & Talk – gemütlich  
zusammen schlemmen und ins  
Gespräch kommen  
Sa, 28.09.2024, 10 – 12 Uhr

*Standort Erlangen*

Café-Klatsch mit leckerem  
Kuchen  
Do, 14.11.2024, 16 – 17:30 Uhr



## **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](https://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

## Informationsveranstaltung und Einzelberatung

Zur detaillierten Erklärung der Antragstellung und Abrechnung der Selbsthilfegruppenförderung nach § 20h SGB V für gesundheitsbezogene Selbsthilfegruppen finden Informationsveranstaltungen an unten angegebenen Terminen statt. Mindestteilnehmendenzahl: Vertreter\*innen aus 5 verschiedenen Gruppen.

Neben der Informationsveranstaltung kann fast überall auch am gleichen Tag eine individuelle Einzelberatung in Anspruch genommen werden. Insbesondere bei der ersten Antragstellung oder bei einer Projektbeantragung ist eine Einzelberatung zur optimalen Förderung empfehlenswert.

Melden Sie sich bitte bis spätestens eine Woche vor der Veranstaltung unter [shg-foerderung@kiss-mfr.de](mailto:shg-foerderung@kiss-mfr.de) verbindlich an. Selbstverständlich können Sie auch jederzeit einen individuellen Beratungstermin vereinbaren.

### Selbsthilfe-Büro Neustadt/ Aisch

Do, 07.11.2024, 17 Uhr

### Kiss Roth-Schwabach

Mi, 13.11.2024, 16 Uhr  
ab 14 Uhr Einzelberatung nach  
vorheriger Terminvereinbarung

### Kiss Weißenburg-Gunzenhausen

Mo, 18.11.2024, 16 Uhr  
ab 14 Uhr Einzelberatung nach  
vorheriger Terminvereinbarung

### Kiss Ansbach

Mi, 20.11.2024, 16 Uhr  
ab 14 Uhr Einzelberatung nach  
vorheriger Terminvereinbarung

### Kiss Nürnberg-Fürth-Erlangen

Standort Erlangen:  
Mo, 25.11.2024, 16 Uhr  
ab 14 Uhr Einzelberatung nach  
vorheriger Terminvereinbarung

Standort Nürnberg:  
Mo, 20.01.2025, 16 Uhr

### Kiss Nürnberger Land

Mi, 27.11.2024, 17 Uhr  
ab 15 Uhr Einzelberatung nach  
vorheriger Terminvereinbarung

### Kiss Mittelfranken Online- Informationsveranstaltung

Mi, 22.01.2025, 16 Uhr

Bei Anmeldung bitte mitteilen, ob Sie Gebärdendolmetscher\*innen brauchen.

# 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

Bahnhofplatz 8, 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 Nürnberg-Fürth-Erlangen

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

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

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



[instagram.com/kissmfr](https://www.instagram.com/kissmfr)



[facebook.com/  
SelbsthilfeMittelfranken](https://www.facebook.com/SelbsthilfeMittelfranken)



[youtube.com/channel/  
UCeyl0XhQOz4mVcLV-F54jhQ](https://www.youtube.com/channel/UCeyl0XhQOz4mVcLV-F54jhQ)