



Баланс

Informationsblatt "Balance" | Ausgabe 2 / 2019



Fachstelle für pflegende Angehörige
Kreisverband Nürnberg e. V.

Приглашаем волонтеров для работы с русскоговорящими людьми больными деменцией

Консультационное бюро по вопросам ухода и заболевания деменции (Fachstelle für pflegende Angehörige AWO KV Nürnberg e.V.) приглашает русскоязычных волонтеров для работы с пожилыми людьми больными деменцией. Наш круг волонтеров оказывает поддержку больным деменцией людям, а также их родственникам на дому.

В рамках еженедельного посещения Вы вступаете в контакт с больным и учитывая его интересы и возможности проводите с ним определенное количество времени, тем самым снимая нагрузку с родственников и ухаживающих за ним людей. При этом в Ваши обязанности не входят уход и ведение домашнего хозяйства.

Перед началом деятельности у Вас будет возможность принять участие в курсе по подготовке волонтеров с данной целевой группой, и таким образом подготовиться к посещениям в домашних условиях. За Ваши услуги мы предлагаем почасовую оплату в размере 8,50 евро в час в виде возмещения расходов. Мы будем рады приветствовать Вас в нашем кругу волонтеров.

Подробную информацию Вы можете получить по телефону: **0911/ 4506 - 0131**. На Ваши вопросы ответит социальный педагог Марина Найдорф.

WIR HILFT - AKTIONSWOCHE SELBSTHILFE & SELBSTHILFEBÖRSE



Der Mai steht dieses Jahr ganz im Sinne der gemeinschaftlichen Selbsthilfe! Ende Mai organisiert der Paritätische Wohlfahrtsverband die erste bundesweite **Aktionswoche Selbsthilfe** mit dem Motto "Wir hilft". Was ist damit gemeint? Gemeinschaftliche Selbsthilfe bedeutet, dass sich mehrere Menschen mit dem gleichen Thema z.B. einer Erkrankung oder einem sozialen Anliegen zusammenschließen und sich gegenseitig dabei

helfen, mit dem Thema umzugehen. Dazu treffen sie sich regelmäßig, tauschen Erfahrungen und Informationen aus oder machen gemeinsame Unternehmungen. Der große Vorteil der Selbsthilfegruppen ist dabei das "Wir", das gemeinsame Tun, das Nicht-allein-sein. Mit der Aktionswoche soll genau dieses "Wir hilft" bekannt gemacht werden, damit noch mehr Menschen sich für Selbsthilfe interessieren und – wenn es sie betrifft – eine Selbsthilfegruppe ausprobieren.

Wir von den Selbsthilfekontaktstellen Kiss Mittelfranken sind mit unterschiedlichen Aktionen in ganz Mittelfranken dabei: Am 23. Mai stehen wir mit unserer Piaggio Ape auf dem Lorenzer Platz in Nürnberg und Menschen aus Selbsthilfegruppen lesen (Lebens-) Geschichten vor, die Einblicke in den Alltag mit einer Erkrankung oder die Arbeit von Selbsthilfegruppen geben. Ganz herzliche Einladung an diesem Tag zwischen 10 und 14 Uhr einfach vorbei zu schauen und ins Gespräch zu kommen! Sie können alle Fragen zum Thema Selbsthilfe stellen und wenn Sie sich für eine Selbsthilfegruppe interessieren, sich gerne auch danach erkundigen.

>> Fortsetzung Seite 2/8



HEUSCHNUPFEN & TIPPS FÜR ALLERGIKER

Unter Heuschnupfen versteht man eine Allergie gegen Pollen, also gegen den Blütenstaub von Pflanzen. Besonders häufig verantwortlich für allergische Reaktionen sind neben Gräser- und Getreidepollen auch frühblühende Bäume wie Hasel, Erle und Birke sowie einige Kräuter. Heuschnupfen tritt i. d. R. saisonal, hauptsächlich im Frühjahr und Sommer auf, also in der Hauptblühperiode.

Da die meisten Pollenallergiker aber auf mehrere verschiedene Blütenpflanzen reagieren, können sich die Symptome aufgrund der unterschiedlichen Blütezeiten im schlimmsten Fall auch von Februar bis Oktober hinziehen. Die allergieauslösenden Pollen sind sehr klein und durch ihr geringes Gewicht besonders flugfähig.

Betroffen sind vor allem diejenigen

Körperstellen, auf welche die Allergene direkt treffen, also die Bindehaut der Augen oder die Schleimhaut der Nase.

Dies führt zu Reizungen oder Anschwellen der Schleimhäute. Dauern die Beschwerden lange an und bleiben vor allem unbehandelt, können sie zu chronischem Asthma führen.

>> Fortsetzung Seite 2/8



>> Wir hilft - Aktionswoche Selbsthilfe & Selbsthilfebörse

Direkten Kontakt zu unterschiedlichen Selbsthilfegruppen bekommen Sie am Freitag, den 10. Mai vor dem Klinikum Fürth, denn dort findet eine **Selbsthilfebörse** statt. Das bedeutet, dass sich zwischen 12 und 15 Uhr Selbsthilfegruppen zu ganz verschiedenen Themen mit einem Infotisch präsentieren, für Fragen zur Verfügung stehen und Informationsmaterialien kostenfrei ausgeben. So können Sie sich ganz unverbindlich über das Thema, das Sie interessiert, informieren oder allgemeine Informationen zu Selbsthilfegruppen bekommen. Wir von Kiss werden ebenfalls mit einem Stand da sein und freuen uns, wenn Sie vorbei kommen. Da die Selbsthilfebörse draußen und mit großem Aufwand stattfindet, sind wir auf gutes Wetter angewiesen. Sollte es stark regnen oder stürmen, muss die Selbsthilfebörse leider abgesagt werden.

Die Termine im Überblick:

Freitag, 10. Mai 2019, 12 - 15 Uhr:
Selbsthilfebörse vor dem Klinikum,
Jakob-Henle-Straße 1, Fürth

Donnerstag, 23. Mai 2019, 10 - 14 Uhr:
Aktion "Wir hilft" mit Lesungen,
Lorenzer Platz, Nürnberg

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an:

Kiss Nürnberg • Fürth • Erlangen
Am Plärrer 15
90443 Nürnberg
Tel. 0911/ 234 9449
Email: nuernberg@kiss-mfr.de
www.kiss-mfr.de



>> Fortsetzung / HEUSCHNUPFEN & TIPPS FÜR ALLERGIKER

**Symptome können sein:**

- Augenjucken
- Tränenfluss
- Augenschwellung
- Verstopfte Nase
- Fließschnupfen
- Niesattacken
- Husten
- Atemnot
- Beeinträchtigung des Allgemeinzustandes
- Kopfschmerzen
- Schlafstörungen
- Abgeschlagenheit

Betroffene können akute Heuschnupfen-Symptome mit sogenannten Antihistaminika unterdrücken. Diese gibt es als Tabletten, aber auch in Augentropfen und Nasensprays sowie in Asthmasprays zur lokalen Anwendung.

Manchmal verschreiben Ärzte auch Arzneimittel mit Cortison gegen Entzündungsreaktionen. Daneben steht außerhalb der Pollensaison die sogenannte Hyposensibilisierung zur Verfügung, eine in der Regel länger andauernde Therapie. Diese kann sowohl nach einiger Zeit zur Besserung der Krankheitsanzeichen, als auch nach mehreren Jahren zum tatsächlichen Verschwinden der Allergie führen.

Einige Tipps für Allergiker:

1. Abends Haare waschen und duschen entfernt in den Haaren und auf der Haut haftende Pollen, so dass man quasi pollenfrei die Nachtruhe angehen kann.
2. Meerwasser Nasensprays anzuwenden hilft die Pollen aus der Nase

zu spülen.

3. Das Lüften sollte man lieber morgens erledigen, da die Pollenkonzentration vergleichsweise niedrig ist. Für das Lüften und für Aktivitäten im Freien sind außerdem Regentage ideal, da der Regen die Pollen aus der Luft "wäscht".
4. Ins Auto können spezielle Pollenfilter eingebaut werden.
5. Ebenso ist es hilfreich, Staubsauger mit Mikrofilter zu verwenden.
6. Die Kleidung vom Tag nicht im Schlafzimmer wechseln und/oder ablegen sowie pollenbehaftete Kleidung gegen frische austauschen.
7. Im Haus/in der Wohnung öfters durchsaugen und feucht wischen trägt dazu bei, dass lose Pollen nicht zu sehr aufgewirbelt werden.
8. Die Wäsche sollte zumindest in der Pollenflugzeit nicht im Freien getrocknet werden, damit sich keine Pollen auf Kleidung und Bettwäsche absetzen können.

**Движение - это жизнь**

"Движение - это жизнь, а жизнь - это движение", гласит известная поговорка. С детства мы знаем, что движение - это жизнь, здоровье, залог успеха. После физических нагрузок поднимается настроение.

Но тем не менее, сколько разных отговорок мы придумываем, чтобы не заниматься спортом! Летом нам тяжело просыпаться и на улице жарко, осенью - идут дожди, зимой - нам холодно, весной - у нас дел много. И так каждый день. Мы постоянно откладываем на неопределенный срок пробежку утром, поход в спортзал. Мы привыкли к сидячему образу жизни, мы ездим на машинах, только чтобы не ходить пешком. И это негативно отражается на нашем самочувствии.

Для того, чтобы чувствовать себя хорошо, бодро, жить без болезней и реже обращаться к врачу, достаточно следовать следующим достаточно простым правилам:

- **каждое утро начинать с зарядки.** В зависимости от того, сколько у вас времени, можно сделать выбор. Если времени немного, то сделать обычную зарядочку на 10-15 минут. А если есть в запасе хотя бы часик, то можно и пробежку себе устроить.
- **старайтесь даже на работе делать зарядку минутки две-три.** А если Ваша работа сидячая, то желательна каждый

час делать разминку спины, глаз и ног хотя бы минут 5.

- **когда вы едите куда-нибудь, старайтесь несколько остановок пройти пешком, а не на транспорте.** Вам же будет легче в дальнейшем. Ведь движение не только улучшает здоровье, самочувствие, внешний вид, но и способствует похудению и поддержанию своего тела в форме.

- **меньше ездите на лифтах.** Если вы живете, например, до пятого этажа, то можно и по ступенькам подняться. Если выше - езжайте на лифте на пару этажей ниже вашего, а дальше пешком. Это



не сложно, если тренироваться.

- **если есть возможность отказаться от машины и проехать на велосипеде - воспользуйтесь.** Это вам только в плюс.
- **во время просмотра телевизора лучше сделать зарядку,** чем лежать на диване и кушать конфеты или бутерброды.

Спорт, движение - это неотъемлемая часть здоровой жизни, долголетия. Чем больше движения в нашей жизни, тем лучше мы себя чувствуем, тем наша жизнь более красочная и наполнена позитивными моментами.

Здоровья всем! Двигайтесь больше!

Лилия Эдельманн, дипл. социальный педагог, психотерапевт



GASTFAMILIEN GESUCHT!

Freunde fürs Leben gewinnen!



Die Initiative "Hilfe für Tschernobylkinder" der Paul-Gerhardt-Kirche Stein organisiert vom 6. Juli bis 3. August 2019 zum 27. Mal in Folge einen Erholungsaufenthalt für Kinder/Jugendliche aus Weißrussland, die durch die Reaktorkatastrophe von Tschernobyl 1986 in ihrer Heimat immer noch tagtäglich erhöhter radioaktiver Strahlung und radioaktiv belasteten Grundnahrungsmitteln ausgesetzt sind.

Die Initiative sucht Familien aus der gesamten Region mit oder ohne eigene Kinder, die ein oder zwei kleine Gäste bei sich aufnehmen.

Um alle Formalitäten kümmert sich die

Organisation. Fahrtkosten, Versicherungen und Kosten für gemeinsame Veranstaltungen werden aus Spenden getragen. Die Kinder werden von mitreisenden Lehrerinnen betreut und sind zu gemein-

samen Unternehmungen zweimal wöchentlich eingeladen. Höhepunkt ist ein großes Sommerfest mit allen Gastfamilien. SEIEN SIE DABEI!

"Hilfe für Tschernobylkinder"
Paul-Gerhardt-Kirche Stein

Kontakt: **Karin Schaepe** Tel. 0911/674339
Email: k.schaepe@pg-hilfe-fuer-tschernobylkinder.org
www.pg-hilfe-fuer-tschernobylkinder.org



ИЩЕМ ГОСТЕВЫЕ СЕМЬИ ДЛЯ ДЕТЕЙ ИЗ БЕЛОРУСИИ!



Вот уже 27ой год Инициатива "Помощь детям Чернобыля" Пауль-Герхардт-Церкви в городе Штайн организует с 6 июля по 3 августа 2019 г. в пригороде Нюрнберга летний оздоровительный отдых для детей и подростков из регионов Белоруссии, расположенных в непосредственной близости к эпицентру экологической катастрофы после аварии на Чернобыльской АС в 1986 г., одной из самых чреватых последствиями катастроф в истории атомной энергетики.

Инициатива ищет в Нюрнберге и пригороде семьи с детьми и без детей, которые могли бы принять у себя одного или двух юных гостей из Белоруссии.

О всех формальностях, связанных с приездом детей, заботится Инициатива.

Расходы на проезд, страховки, а также экскурсионная программа оплачиваются благодаря частным пожертвованиям. Группу сопровождают педагоги, два раза в неделю все участники встречаются на совместных культурных мероприятиях.

Кульминация культурной программы - большой летний праздник для всех гостевых семей. Присоединяйтесь и будьте с нами!

"Помощь детям Чернобыля"
Пауль-Герхардт-Церковь г. Штайн

Контактные данные:

Карин Шепе - Тел. 0911/674339
Email: k.schaepe@pg-hilfe-fuer-tschernobylkinder.org

www.pg-hilfe-fuer-tschernobylkinder.org



Весна. Апрель.

Супермаркеты пестрят всевозможными пасхальными зайчиками.

Русские магазины - пасхальными крашенками и куличами. Все нарядное, броское, так и хочется прикупить и стать сопричастным с... С чем сопричастным? Ну как с чем? Ведь праздник же. Ах да. За броской ветриной совсем потерял связь с Пасхой, то есть Христовым воскресеньем. Ну да. А какая тогда связь между зайками и крашеными яйцами? Это традиция и символы. Символы возрождения жизни, новой жизни. Когда моя прабабушка пекла кулич и красила яйца она знала, понимала какое событие является главным виновником торжества. Прошли годы. Время стало ускоряться, в суете, заботах, шаг за шагом смысл стал отходить на задний план, и на передний план вышел символ (зайчик, кулич и т.д.). И для того, чтобы не потеряться во временном пространстве и не растерять главное, я напоминаю себе один стих из Библии: "ибо Пасха наша, Христос, заклан за нас". (1 Коринфянам 5:7).

Anatolii Korzhov



КРИЗИСНАЯ СЛУЖБА Mittelfranken

предлагает бесплатную психологическую помощь на русском языке

Звоните нам по телефону:
0911-42 48 55 20



Kreisverband
Nürnberg e.V.

Beratungszentrum
für Integration und
Migration

Интеграционные курсы в AWO

С 2016-го года AWO вновь предлагает интеграционные курсы для изучения немецкого языка. Записаться на курсы Вы можете каждый вторник с 13:00 до 16:00 часов по адресу Gartenstr. 9 в Нюрнберге. Тест, определяющий уровень владения языком, проводится также по вторникам с 14:00 до 16:00 часов. Для подачи заявления или тестирования Вам необходимо принести паспорт и разрешение для посещения интеграционного курса. Если у Вас пока нет такого разрешения, мы охотно поможем Вам при заполнении заявления. Занятия проводятся по адресу Gartenstr. 9 (Plärrer). При необходимости мы организуем присмотр за Вашими детьми.

С вопросами, в том числе, какой модуль когда стартует, обращайтесь, пожалуйста, к госпоже Susanne Schneider по телефону **0911 - 23 98 26 20** или к госпоже Joanna Wozniak по телефону **0911 - 23 98 26 15**.

Elena Conka



Kreisverband
Nürnberg e.V.



Fachstelle für pflegende Angehörige
Kreisverband Nürnberg e.V.



Здесь Вы получите совет и помощь:

По вопросам душевного здоровья:

**Beratungszentrum für seelische
Gesundheit der arbewe (SpDi)**

Pfründnerstr. 24, 90478 Nürnberg
тел. 0911/ 8104916
по.-ср. 9.00 - 16.00
чт. 9.00 - 15.00

По вопросам деменции и уходу
за родственниками:

Fachstelle für pflegende Angehörige

Karl-Bröger-Str. 9,
90459 Nürnberg
тел. 0911/45060131
marina.naydorf@awo-nbg.de

При проблемах с учреж-
дениями, в семье, при
поиске учебы и т.д.:

**Beratungszentrum für
Integration und Migration –
BIM AWO**

Gartenstr. 9, 90443 Nürnberg
тел. 0911 / 27 41 40 27

Консультация для
мигрантов

вт. 8.30 – 11.30,
пятн. 8.30 – 11.30

**Служба помощи молодым
мигрантам от 12 до 27 лет
(Jugendmigrationsdienst):**

пон.- пятн.: 9.00 - 12.00
пон., вт., чет.: 13.00 – 16.00

Психологическая помощь
и консультирование:

**Кризисная Служба (Krisen-
dienst Mittelfranken)**

Hessestr. 10, 90443 Nürnberg
тел. 0911 / 42 48 55 20
(на русском)
вт. 18.00 - 20.00, чт. 20.30 - 22.30,
сб. 17.00 - 19.00

Консультации по личным
вопросам:

**SinN-Stiftung: Evangelische
Seelsorge**

Georgstraße 10,
90439 Nürnberg
встречи по тел. договоренности;
тел. 0911 / 23991930

