



Баланс

Infoblatt "Balance" | Ausgabe 1 • 2020



Kreisverband Nürnberg e.V.



Fachstelle für pflegende Angehörige Kreisverband Nürnberg e.V.



Полезные привычки, которые делают жизнь лучше

- **Просыпаясь утром, улыбаться.** Прекрасная техника, заряжает оптимизмом. И любое дело будет по плечу!
- **Искать позитив,** даже если случилась неприятность. Мысли и поступки зависят от эмоций сильнее, чем кажется.
- **Думать о приятном за едой.** Вредно за едой торопиться, обдумывать рабочие проблемы, есть на бегу.
- Ставить перед собой более **реальные цели.** Это позволило более успешно их достигать.
- **Перестать жаловаться** и жалеть себя. Настроение станет ровным и позитивным.
- **Радоваться мелочам** в повседневной жизни.
- **Хвалить** себя и других за любое хорошее дело. Говорите комплименты домашним и близким. Врачи уверяют, что добрые слова даже помогают выздороветь.
- **Сделать отдых привычкой.** Научитесь расслабляться. Подойдут различные виды деятельности, более расслабляющие чем другие, в зависимости от вашей личности.
- **Ограничить информационный шум.** Даже если вы хорошо перевариваете информационные потоки, лучше не дожидаться "несварения" и заранее их ограничить.
- Помните, что **в спокойствии - секрет силы.**

Как видите, чтобы чувствовать себя хорошо, не нужно много. Потому что жизнь, которую мы хотим, зависит от чувств и ощущений, которые мы можем получить, изменив свое восприятие.



Sommerzeit ist Zeckenzeit

Zecken sind so etwa von März bis November aktiv - meist in Wäldern, Wiesen, Parks und Gärten. Mit diesen Tipps können Sie trotzdem entspannt die Sommertage genießen.

- Bleiben Sie im Wald oder Park auf den Wegen, dann haben Sie kaum Kontakt zu Gräsern oder anderen Pflanzen. Das Risiko, eine Zecke mit nach Hause zu nehmen, ist so deutlich geringer.
- Feste Schuhe und eine lange Hose erschweren es der Zecke außerdem, auf Ihre Haut zu kommen.
- Die Zecke sticht nicht sofort. Damit sie in Ruhe trinken kann, sucht sie teils stundenlang lang einem weichen, geschützten Platz auf ihrem Wirt. Sie haben also einen Zeitvorsprung: Wenn Sie nach einem Ausflug Ihre Kleidung wechseln und Ihre Haut absuchen, können Sie die meisten Zeckenstiche schon verhindern. Kontrollieren Sie dabei auch den Haaransatz, hinter den Ohren, unter den Achseln, in den Kniekehlen und im Schambereich - also die für die Zecke geschützten, weichen Plätze.
- Sollten Sie doch eine Zecke entdecken: Bleiben Sie ruhig, aber entfernen Sie die Zecke zeitnah. Am besten geht dies mit einer Zeckenzange oder Zeckenkarte. Die Zecke darf dabei nicht gequetscht werden, da sie gegebenenfalls unter Todesangst ihren Darminhalt mit Borreliosen entleert!
- Sollte der Stechapparat vom Körper abreißen, löst sich dieser meist von selbst oder Sie lassen ihn vom Arzt entfernen.
- Zerdrücken Sie die Zecke nach dem Entfernen zwischen Papier mit einem harten Gegenstand, z.B. einem Glas. Zecken überleben das Herunterspülen in einer Toilette oder unter Schuhabsätzen.
- Und das Wichtigste: Bleiben Sie entspannt - das Risiko einer FSME- oder Borreliose Infektion mit schwerem Verlauf ist zum Glück wirklich gering!

Quellen: rki.de // gesundheitsinformation.de



MIGRATIONSBERATUNG FÜR ERWACHSENE ZUGEWANDERTE AB 27 JAHREN (MBE) IM HAUS DER HEIMAT

Die Beratung richtet sich an SpätaussiedlerInnen und ihre Familienangehörigen, AusländerInnen, die sich voraussichtlich dauerhaft in Deutschland aufhalten, freizügigkeitsberechtigte UnionsbürgerInnen, dauerhaft in Deutschland lebende Menschen mit nachholendem Integrationsbedarf. Sie erhalten Unterstützung bei allen integrationsrelevanten Themen, wie der Suche nach geeigneten Sprach- und Integrationskursen, Fragen zu Ausbildung, Beruf und Arbeit, Fragen zu Aufenthaltsangelegenheiten, der Kontaktaufnahme zu themenspezifischen Beratungs- und Hilfsangeboten.

Sprachen

Deutsch, Englisch
Beratung in anderen Sprachen mit Sprachmittler möglich.

Verband der
**Siebenbürger Sachsen
in Deutschland e.V.**
Imbuschstraße 1
90473 Nürnberg

Telefon
0911/80099536

E-Mail
karpenstein-migrationsberatung@siebenbuenger.de

Internet
<https://www.hausderheimat-nuernberg.de/migrationsberatung/>

Sprechzeiten

Täglich (mo-fr) nach telefonischer/schriftlicher Vereinbarung.





Wusstet ihr schon?...

... dass im Rahmen der Interkulturellen Nürnberger Online-Märchentagen-2020 eine mehrsprachige Videoreihe "Märchen & Reime nicht nur für Kleine" entstanden ist, die man sich allesamt auf unserem YouTube-Kanal (<https://www.youtube.com/user/NABIVerlag/featured>) anschauen kann. So feiern z. B. "Die drei Bären" am Samstag, 20. Juni um 11 Uhr ihre Online-Premiere. Seid ihr einfach dabei auch bei unserem nächsten YouTube-Livestream!



Scannen und "Märchen & Reime nicht nur für Kleine" auf YouTube folgen!



Kreisverband
Nürnberg e.V.

Консультационный Центр для мигрантов

Вот уже шестнадцать лет двери Консультационного Центра открыты для мигрантов старше двадцати семи лет из разных стран мира, проживающих в Нюрнберге и нуждающихся в совете и практической помощи при языковой, школьной, профессиональной или социальной интеграции в Германии. С 2012 года миграционная служба для молодежи JMD предлагает в этом помещении помощь и молодым мигрантам с 12 до 27 лет. Консультация бесплатная и доверительная и проводится на немецком, турецком, русском, английском, болгарском, польском, арабском, испанском и курдском языках. Для молодых людей организуются различные группы, где они могут найти новых друзей, получить радость от занятия интересным делом или приобрести новые компьютерные или языковые знания. При интересе Вы можете получить более подробную информацию по телефону **0911/27414027**.

Наш адрес: **Gartenstr. 9, 90443 Nürnberg**
Мы будем рады Вам помочь.

Elena Conka



Повышаем иммунитет

На фоне пандемии особенно остро возникает вопрос, как защитить себя от инфекций и повысить иммунитет.

Ни для кого не секрет, что защитная реакция организма человека напрямую зависит от хорошего состояния его здоровья и положительного настроения его духа, а значит высокой энергетики. Что же нужно сделать, чтобы повысить энергетику своего тела, тем самым усилив эффективность своей иммунной системы?

Движение

"В здоровом теле - здоровый дух" - эта истина известна всем. Действительно нашему организму нужны движение и физические нагрузки, чтобы мышцы

тела были в тонусе. Хорошо подойдут ежедневные прогулки, но не в местах большого скопления людей, а на природе, где поменьше вероятность подхватить себе какой-нибудь вирус, зато побольше кислорода и витамина D - источника чистой энергии.

Питание

Уделите внимание здоровому и полноценному питанию. Ешьте побольше природных иммуноактиваторов- перец и чеснок. Очень важное правило - пить больше чистой воды. Это улучшит кровоток и обмен веществ. главное - не заменять воду чаем, соком или кофе.

Следить за достаточным количеством сна и отдыха, проводить процедуры для закаливания. Постарайтесь максимально избегать стрессовых ситуаций. Сократите по возможности отдачу своей энергии через чрезмерное сочувствие и мыслях о других людях.

Понятно, что это не все возможные методы для повышения иммунитета и это не гарантия, что вы никогда не заболите, но если вы хоть что-то из вышеперечисленного используете, то ваша защищенность от невидимого врага возрастает.

Лилия Эдельманн, дипл. социальный педагог, психотерапевт



Рекомендации Кризисной службы Средней Франконии



Сложившаяся ситуация из-за эпидемии коронавируса оказывает влияние на психическое состояние людей. Это влияет на наши мысли, эмоции и поведение. Испытывать тревогу, страх, гнев, ярость в сегодняшних условиях - это нормальная реакция организма на ненормальные обстоятельства. Как мы можем справляться с этими эмоциями и мыслями и защитить свою психику? Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ), ассоциации психологов и психотерапевтов публикуют ряд рекомендаций, которые помогут Вам соблюдать психогигиену и сохранить в устойчивом состоянии свою нервную систему. Мы как Кризисная Служба (*Krisendienst Mittelfranken*), учредителем которой является областное правление Средней Франконии, поделимся здесь основными из этих правил.

- Ограничьте время, которое вы тратите на прочтение и просмотр информации.

- Учитывая большое количество ложной информации в медийном пространстве, берите ее только из проверенных ис-

точников: правительственные сайты и сайты национального здравоохранения.

- В самоизоляции следуйте своему обычному режиму. Не требуйте от себя "переделать все дела" сразу. Размеренные ритмы сна и бодрствования создают базис стрессоустойчивости.

- Дыхательные и физические упражнения стабилизируют тело и через него приводят в баланс нашу психику.

- Проверьте, что у Вас правильно записаны номера телефонов и электронные адреса близких вам людей.

- Договоритесь о времени, когда вы ежедневно будете справляться о самочувствии друг друга, и будьте на связи с окружающими.

- Маленьких детей надо изолиро-

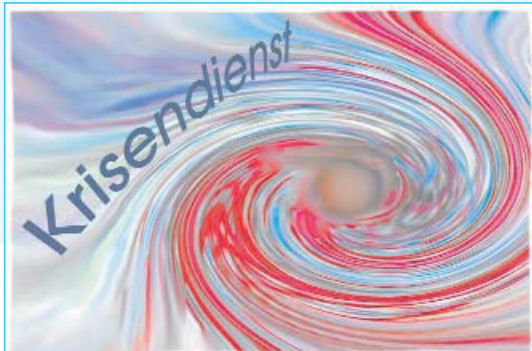
вать от негативной информации, с детьми постарше надо разговаривать и разумно их успокаивать.

- Важно сохранить уважение к тем людям, с кем Вы живете в одной квартире во время карантина. У каждого из нас есть свои способы справляться со стрессом. Главное - чтобы эти способы не вредили здоровью друг друга.

- Кроме близких и друзей, за психологической поддержкой такого рода можно обратиться к психологу.

Вы также можете позвонить нам в Кризисную Службу и получить консультацию по телефону по вторникам (18.00 - 20.00), четвергам (19.00 - 21.00) и субботам (17.00 - 19.00).

Наш номер: 0911/42485520. Наши консультации бесплатны и по желанию анонимны.



Звоните нам по телефону:
0911-42 48 55 20

INITIATIVE "HILFE FÜR TSCHERNOBYLKINDER" PAUL-GERHARDT-KIRCHE STEIN

...vom 6. Juli - 4. August 2019 waren 108 Kinder/Jugendliche und deren Betreuerinnen aus Weißrussland zu einem vierwöchigen Erholungsaufenthalt bei Gastfamilien in Stein, Nürnberg, Fürth und der Region zu Gast. Die Kinder trafen sich zu gemeinsamen Unternehmungen, z.B. gab es Einladungen zum 1. Bürgermeister der Stadt Stein, ins Freilandmuseum Bad Windsheim, in den Freizeitpark Geiselwind, ins Palm Beach und das Seniorenheim Gutknechtshof Stein. Bereits jetzt beginnt die Suche nach Gastfamilien für den Kindersommer vom 10. Juli bis 7. August 2021. Der Erholungsaufenthalt 2020 musste leider wegen der aktuellen Lage abgesagt werden.

Wenn Sie den Aufenthalt der Kindergruppe mit unterstützen möchten, würden wir uns sehr freuen!

Kontakt: Karin Schaepe

Tel.-Nr. 0911/674339

Email:

k.schaepe@pg-hilfe-fuer-tschernobylkinder.org

www.pg-hilfe-fuer-tschernobylkinder.org



Rückblick Sommer
2019

Учреждение Зин Штифтунг - Мы сопровождаем Вас



Seelsorge
SinN
STIFTUNG
in Nürnberg

Жизнь готовит нам как прекрасные, так и трудные ситуации. Некоторые дела удаются нам легко, другие требуют приложения больших усилий, креативности и знания для принятия решений. Это нормально, такова жизнь.

Но иногда мы попадаем в ситуации, когда одна проблема порождает другую, или нужно принять сразу много серьезных решений. Тогда может возникнуть чувство, что мы тонем в море предстоящих решений и проблем. Или проблема настолько велика, что кажется нам непреодолимой горой. Иногда нас одолевает грусть (печаль) и делает нас так же беспомощными. В таких ситуациях беседа с кем-то из посторонних помогает яснее и реальнее обозначить проблему и найти нужное решение.

Учреждение Зин Штифтунг (SinN-Stiftung der Evang.-Luth. Kirche Nürnberg) предлагает



Сабина Арнольд, консультант фонда SinN-Stiftung Нюрнберг

консультации и душепопечение (Seelsorge) на доверительной основе.

Вы можете звонить по телефону:
0911-239919-30

E-Mail:
info@evangelische-sinnstiftung.de



Fachstelle für pflegende Angehörige
Kreisverband Nürnberg e. V.

Группы для русскоговорящих пожилых людей больных деменцией

Консультационное бюро по вопросам ухода и заболевания деменции (Fachstelle für pflegende Angehörige AWO Kreisverband Nürnberg e.V.) проводит регулярные встречи для русскоговорящих пожилых людей больных деменцией. Вас ожидают упражнения для поддержания активности и расслабления, русские песни, совместное чаепитие, а также снятие нагрузки для родственников.

Наши встречи проходят по адресу
AWO Begegnungsstätte
Ludwig-Feuerbach-Str. 2
90489 Nürnberg-Rennweg

Посещения возможны после предварительной записи. Записаться в группу и получить подробную информацию Вы можете по телефону: **0911/ 4506 - 0131**. На Ваши вопросы ответит социальный педагог **Марина Найдорф**.

Архив выпусков 'БАЛАНС' в интернете:

<http://www.resonanz-info.de/archiv/balance-archiv.htm>



Kreisverband
Nürnberg e.V.



Fachstelle für pflegende Angehörige
Kreisverband Nürnberg e. V.



Migrationsberatung
für erwachsene Zuwanderer

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**

Консультация для взрослых
мигрантов (МВЕ) и Служба
помощи молодежи от 12 до 27
лет (JMD)

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

Часы работы:
Понедельник - четверг
с 8.30 - 12.00, 13.00 - 16.00 часов
Пятница с 8.30 - 12.00 часов

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 / 23 99 19 30

