



IZA AKTUELL
VEREINSZEITSCHRIFT

INTEGRATIONSZENTRUM FÜR APHASIKER E.V.

20 JAHRE IZA



Wir bedanken uns herzlich bei allen, die zum guten Gelingen von
IZA-Aktuell Oktober 2019

beigetragen haben und freuen uns, Ihnen heute
 folgenden Inhalt zu präsentieren:

| | | | |
|---|----------------------------|-------|---------|
| × | Allgemeine Informationen | Seite | 2 - 8 |
| × | Aus dem Verein | Seite | 9 - 18 |
| × | Aus den Selbsthilfegruppen | Seite | 19 - 23 |
| × | Selbsthilfegruppen | Seite | 24 - 25 |
| × | Datenschutzerklärung | Seite | 26 |
| × | Beitrittserklärung | Seite | 27 |
| × | Termine / Impressum | Seite | 28 |

Wussten Sie, dass

- der ADAC umfangreiches **Infomaterial** für Menschen mit Behinderung anbietet?
 Abzurufen unter: adac.de/selbstbestimmt-unterwegs
- nicht jede ärztliche, Versorgung ein Fall für die Notaufnahme ist? Der ärztliche **Bereitschaftsdienst** ist bundesweit unter der Telefonnummer 116 117 erreichbar.
- laut einer Studie der Umweltorganisation WWF jeder Mensch weltweit durchschnittlich bis zu fünf Gramm **Mikroplastik** pro Woche aufnimmt? Das entspricht etwa dem Gewicht einer Kreditkarte. Ob das wohl die Gesundheit fördert?
- man täglich nicht mehr als 50 Gramm **Zucker** (=16 Stück Würfelzucker) zu sich nehmen soll und z.B 100 Gramm Trockenpflaumen 13 Stück Würfelzucker und 1 Tafel Zartbitterschokolade 14 Stück Würfelzucker enthalten?

- die Anzahl der **Diabetiker** in Deutschland seit 1998 um 38% zugenommen hat?
- in Deutschland jeder Einwohner die Umwelt im Durchschnitt mit 12,36 Tonnen Kohlendioxid belastet? Mit dem **Klimarechner** kann jeder seinen persönlichen Kohlendioxid-Fußabdruck berechnen. Sie werden staunen, was da raus kommt, selbst wenn Sie glauben, dass Sie sich umweltbewusst verhalten.
www.wwf.de/themen-projekte/klima-energie/wwf-klimarechner
- der **Wald eine Kraftquelle** darstellt, die positiv auf unser Immunsystem einwirkt. Ein Waldspaziergang kann schon ausreichen, um deutlich Stress abzubauen und die Stimmung aufzuhellen.
Waldbaden ist ein neuer Trend - dazu gibt es ein gleichnamiges Buch.
- Sie in **Letzte-Hilfe-Kursen** lernen können, was Sie für die Ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können? Letzte-Hilfe-Kurse, Termine und Infos findet man auf *www.letztehilfe.info*
- der „**Ratgeber Pflege**“ beim Bundesgesundheitsministerium bestellt oder heruntergeladen werden kann? Der Ratgeber bietet einen umfassenden Überblick zum Thema Pflege.
www.bundesgesundheitsministerium.de
- man umfassende Informationen zum Bereich **Pflege** auch unter: *www.pflege-durch-angehoerige.de* abrufen kann?
- es unter *www.internet-abc.de* interessante **Infos zum Internet** gibt, die nicht nur für Kinder, Eltern und Lehrer interessant sind?
- **das Glück zu denen kommt, die lachen?** (Japanisches Sprichwort)

Lernt unser Gehirn besser, mehr und schneller, wenn es unter Strom gesetzt wird?



Dr. med. Wilfried Schupp,
Chefarzt Abt. Neurologie/Neuropsychologie,
Fachklinik Herzogenaurach

Fachklinik Herzogenaurach nimmt an bundesweiter Studie teil.

Wissenschaftliche Grundlagen

Dass im Gehirn Ströme fließen, weiß jeder, auch dass die Nervenzellen untereinander elektrische Kontakte ausbilden, die die nachgeschaltete Zelle entweder aktivieren oder hemmen. Botenstoffe, die sogenannten Transmitter, spielen dabei eine wichtige Rolle. Dies ähnelt von der Elektrophysik den Vorgängen in elektronischen Schaltkreisen.

Wenn nun eine Hirnhälfte durch Schlaganfall oder Hirnverletzung geschädigt ist, hat sie weniger elektrisch aktive Nervenzellen, die Stromflüsse sind weniger und langsamer. Diese unterschiedliche elektrische Aktivität zwischen den Großhirnhälften ist messbar. Wechselseitige Einflüsse zwischen den Großhirnhälften verschärfen die Ungleichheiten in den elektrischen Verarbeitungsprozessen zwischen den Großhirnhälften. Daher haben Forscher begonnen, das Hirn unter Strom zu setzen. Machbar ist dies durch wiederholte Magnetstimulation auf Hirnabschnitte, die dort Ströme erzeugen (= repetitive transkranielle Magnetsimulation; abgekürzt rTMS). Eine andere Methode nutzt Elektroden auf dem Kopf, über die ein Gleichstrom fließt, der die darunterliegenden Hirnabschnitte, je nach Polarisierung des Stromflusses von Minus nach Plus, aktiviert oder hemmt (= transkranielle Gleichstromstimulation; abgekürzt tDCS, von englisch: transcranial direct current stimulation). tDCS ist technisch leichter durchzuführen als rTMS. Die dabei verabreichten Ströme sind so schwach, dass man sie kaum spürt.

Erste Studien haben gezeigt, dass beide Methoden unterstützen können, wenn unter entsprechender Therapie Bewegungsfunktionen einer gelähmten Hand wieder

erlernt oder aber bei Aphasie Sprachfunktionen wieder eingeübt werden sollen. Die Lernfortschritte sind besser, gehen schneller und zeigen sich auch nach Therapiephase als stabiler. Dies gilt insbesondere in den ersten Monaten nach Hirnschädigung, wo das elektrische Missverhältnis zwischen den Großhirnhälften am größten ist.

Studiendesign

Die von Frau Prof. Floel, früher Berlin, jetzt Greifswald, geleitete Studie will nun prüfen, ob dies auch in der chronischen Phase einer Aphasie so funktioniert. Dazu sollen Betroffene mit chronischer Aphasie während eines Reha-Aufenthalts in den beteiligten Studienzentren untersucht werden. Sie erhalten zufallsgesteuert (randomisiert) entweder eine echte oder eine „Schein“ tDCS während der Sprachtherapie-Einheiten. Die Sprachtherapie wird bei den Studienteilnehmern gemäß den Prinzipien der wissenschaftlich erfolgreich durchgeführten deutschen Multicenter-Studie bei chronischer Aphasie (Breitenstein et al. Lancet 2017) durchgeführt. Darüber habe ich 2018 in „IZA Aktuell“ berichtet.

Bei Beginn der Reha-Maßnahme wird die sprachliche Leistung aller Studienteilnehmer ausführlich getestet. Der Test beinhaltet sowohl die sprachsystematischen Leistungen als auch die Leistungen in der Alltagskommunikation. Um Veränderungen festzustellen, werden die Tests nach 3 Wochen (Ende einer „normalen“ Reha-Maßnahme) wiederholt. Die Langzeitwirkung wird nach sechs Monaten bei den Teilnehmern zuhause noch einmal getestet. Wenn die Forschungsgelder zeitgerecht fließen, soll die Studie bundesweit im Oktober 2019 beginnen. Wegen der begrenzten Kapazität an tDCS-Geräten und Therapeuten kann in einem Zentrum meist nur immer ein Studienteilnehmer für drei Wochen behandelt und untersucht werden. Vor Aufnahme in die Studie müssen bestimmte Kriterien geprüft werden, eine Einverständniserklärung muss unterschrieben sein. Eine Kostenzusage für eine mindestens dreiwöchige Reha durch entsprechende Kostenträger muss vorliegen. Weitere Informationen dazu bei Bedarf über das Sekretariat von CA Dr. Schupp oder Frau Pasin, Abt. Sprachtherapie; Fachklinik Herzogenaurach.

Text: Dr. Schupp

Akupunkturbehandlung bei Schlaganfallpatienten



Dr. Brigitte Pothmann
Allgemeinärztin, Akupunktur

Als Allgemeinärztin beschäftige ich mich seit 1986 mit der chinesischen Medizin, dabei hauptsächlich mit der Akupunktur. Diese Behandlungsmethode ist erfolgreich bei Schmerzerkrankungen und Störungen der psychovegetativen Regulation, wie depressiver Verstimmung und Erschöpfungsdepression. Die genaue Diagnose steht vor dem Behandlungskonzept. Ein ausführliches Gespräch, eine Ganzkörperuntersuchung ergänzt durch Puls- und Zungendiagnostik ermöglicht eine

Unterscheidung in Fülle-Yang-Erkrankungen oder Leere-Yin-Erkrankungen. Sind Yin und Yang nicht im Gleichgewicht, fühlt der Mensch sich unwohl oder krank. Bei den Yang Erkrankungen kann es sich um zu viel oder zu wenig Energie handeln, bei den Ying Erkrankungen gibt es nur zu wenig Energie. Störungen vom Yang-Typ sind oft akut, treten während des Tages auf, erscheinen eher oberflächlich und wechseln die Lokalisation. Eine Besserung tritt durch Ruhe und Kälte ein. Störungen des Yin-Typs dauern länger, liegen tiefer mit immer der gleichen Lokalisation und treten nachts auf. Die Beschwerden bessern sich durch Bewegung und Wärme.

Die Akupunkturpunkte liegen auf Meridianen, in denen die Energie, das Qi, fließt. Es gibt 12 Hauptmeridiane, die nach Organen benannt sind, und acht Sondermeridiane. Gemeint ist in der chinesischen Medizin immer der Energieverlauf, nicht das Organ. In drei Umlaufbahnen im Körper von den äußeren zu den inneren Körperschichten zirkuliert die Energie einmal in 24 Stunden durch alle drei Energiebahnen. So kann mit der Meridianuhr jedem Meridian eine Hauptenergiezeit zugeordnet werden. Durch Tasten der Körperregion und Auffinden von schmerzhaften Punkten kann eine genaue Punktauswahl getroffen werden. So können Ursachen von Krankheiten

gefunden und alternative Behandlungskonzepte erstellt werden. Man unterscheidet Körper-, Ohr und Schädelakupunktur.

Was kann ich mit der Akupunkturbehandlung bei Schlaganfallpatienten erreichen?

Zerstörte Organe können durch die Akupunkturbehandlung nicht regeneriert werden, so dass begleitende schulmedizinische Maßnahmen immer erforderlich sind. Kopfschmerzen und Schmerzen im Bereich des Bewegungsapparates können gelindert, Wadenkrämpfe gebessert werden. Die Darmtätigkeit kann angeregt und eine Reizblase beruhigt werden. Auch gelähmte Körpergebiete sollten in die Behandlung einbezogen werden. Bei sprachgestörten Patienten muss die körperliche Reaktion während der Behandlung besonders beobachtet werden.

Text: Dr. Pothmann

Wir schaffen es!

200 Tausend Menschen erleiden jährlich in Deutschland einen Schlaganfall. Aber mindestens genau so viele sind davon mit betroffen. Partner, Kinder, Verwandte und Freunde müssen mit der neuen Situation zurecht kommen, wenn daraus ein Pflegefall wird. Sie sind von einem Moment auf den anderen gefordert und wohl teilweise überfordert.

Ein eingetretener Pflegefall bedeutet stets eine Zäsur des bisherigen Familienlebens. Private Bedürfnisse stehen jetzt zurück hinter der Organisation der Aufgaben eines komplizierter gewordenen Alltags.

Auch wenn anfangs viel Angst, Unsicherheit und vielleicht auch Hilflosigkeit da ist, stellen sich viele der Aufgabe, ihren Angehörigen zu pflegen.

Wichtig ist es für den Pflegenden, sich mit der Situation auseinanderzusetzen, rechtzeitig Informationen zu sammeln, Hilfe zu suchen und diese auch anzunehmen.

- Ist die Pflegeperson noch im Krankenhaus, hilft der Sozialdienst dabei, die Zeit nach der Entlassung zu organisieren.

- Holen Sie sich Informationen von der Pflegekasse (an die Krankenkasse angegliedert) oder von einem Pflegestützpunkt über mögliche Hilfen.
Dies können Unterstützung bei der Pflege durch einen Pflegedienst, Leistungen aus der Verhinderungspflege, Aneignung von Pflegegeräten, Anschaffung von Hilfsmitteln (z.B. Rollstuhl, Pflegebett) oder auch wohnumfeldverbessernde Maßnahmen (z.B. barrierefreie Dusche, Treppenlift) usw. sein.
- Andere zu pflegen kostet Kraft. Daher ist es wichtig, sich als Pflegeperson Auszeiten zu gönnen. Ein kleiner Spaziergang, ein Telefongespräch mit Freunden oder auch Meditation sind oft eine Möglichkeit, wieder Kraft zu schöpfen.
- Hilfreich kann es auch sein, eine Selbsthilfegruppe aufzusuchen. Kommen Sie unverbindlich einfach vorbei. Unsere Selbsthilfegruppen im mittelfränkischen Raum finden Sie auf Seite 24 und 25.
- Das Integrationszentrum für Aphasie (IZA) organisiert Begegnungsveranstaltungen, bei denen Betroffene und ihre Angehörigen auf Ausflügen Gemeinschaft erleben und auch Neues entdecken können, ohne das Gefühl zu haben, in der Gruppe ein Bremser zu sein.
- Nehmen Sie an einem Seminar des Landesverbandes für Aphasie teil, bei denen man sich mit anderen Betroffenen aus ganz Bayern trifft und auch austauschen kann.
www.aphasie-bayern.de
- Fühlen sich Pflegende im Laufe der Zeit überfordert, erschöpft, krank und verzweifelt, wird es Zeit eine stationäre Reha oder eine Vorsorge in Anspruch zu nehmen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Eine Pflegesituation kann schnell und unverhofft eintreten. Daher sollte jeder eine Patientenverfügung und eine Vorsorgevollmacht besitzen (siehe IZA Aktuell Sept 2018).

Text: Hans Ziesler

20 Jahre IZA

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

am 09. November 1999, also vor 20 Jahren, fand sich ein kleiner Kreis von Betroffenen und der Klinikleitung der Fachklinik Herzogenaurach zusammen, um das „Integrationszentrum für Aphasiker e.V. - Mittelfranken“ ins Leben zu rufen. Einige der Gründungsmitglieder des Vereins sind leider nicht mehr unter uns. So z.B. Günter Brendle, der von 1999 - 2014 den Verein als 1. Vorsitzender maßgeblich geprägt hat. Seitdem führt sein Nachfolger Siegfried Hitschfel den Verein gemeinsam mit den anderen Vorstandsmitgliedern. Von 2002 -2018 wurde der Verein hauptamtlich von Anna Rossmann, Diplom-Pädagogin, unterstützt, die danach weiterhin als Ansprechpartnerin ehrenamtlich tätig ist.

Seit Gründung unseres Vereins ist die Klinik Herzogenaurach ein großer Förderer und Sitz des Vereins.

In den letzten 20 Jahren ist viel passiert: Neue Selbsthilfegruppen sind gegründet worden. Z.Zt. sind es 8 Gruppen in Mittelfranken. Viele Fahrten über mehrere Tage, aber auch Tagesfahrten, wurden organisiert und durchgeführt. Auch das jährlich bisher stattgefundenene Aphasieforum mit kultureller Abendveranstaltung in der Fachklinik war ein jährlicher Höhepunkt.

Vielen Aphasikern und deren Angehörigen stand bzw. steht der Verein beiseite und unterstützt und begleitet sie. Hinzu kommen immer wieder Beratungen von Betroffenen und ihren Angehörigen in ganz Mittelfranken.

Auch der Austausch mit anderen Aphasiezentren und mit dem Landes- und Bundesverband für die Rehabilitation für Aphasiker wurde und wird gepflegt.

Somit hoffen wir auf weitere Jahre des Zusammenhalts und der Weiterentwicklung unseres Vereins und den von ihm unterstützten Selbsthilfegruppen.

Text: Anna Rossmann

Feiern und Gutes tun

Diese gute Idee hatte Mei Ling Scheiner. Sie verzichtete zu Ihrem 50. Geburtstag auf Geschenke zu Gunsten einer Spende für unseren Verein. Die aufgestellte Spendenbox ergab eine Spende in Höhe von 550,00 €

Wir bedanken uns sehr herzlich für die Spende und würden uns freuen, wenn dieses Beispiel Nachahmer finden würde.



Spendenkonto: VR-Bank-EHH • IBAN: DE62 7636 0033 0006 4192 91

Rathausplatzfest in Erlangen

Alle zwei Jahre veranstaltet das Forum „Behinderte Menschen in Erlangen“ für Bürgerinnen und Bürger ein Fest. Am 06. Juli war es wieder soweit. Ein abwechslungsreiches Rahmenprogramm für Groß und Klein wurde geboten. So z.B. Malaktionen, ein Rollstuhlparcour, Kletterturm und vieles mehr. Die Mitglieder des Forums informierten an Ständen über ihre Arbeit. Wir waren mit unserem Informationsstand dabei.



Wir gratulieren:



| | | |
|-----------------------|-------------------------|----------|
| | Oswald, Gisela | 75 Jahre |
| | Dziad, Inge | 70 Jahre |
| | Grau, Lore | 70 Jahre |
| | Hess, Werner | 70 Jahre |
| | Thomas, Iris | 70 Jahre |
| | Viehoff, Stephan | 70 Jahre |
| | Hagen-Schöffel, Barbara | 65 Jahre |
| | Karbacher, Marianne | 65 Jahre |
| | Porzelt, Julianne | 65 Jahre |
| | Graf, Klaus | 60 Jahre |
| | Rodler, Jörg | 60 Jahre |
| | Weinkauf, Gerda | 60 Jahre |
| | Distler, Peter | 55 Jahre |
| | Dürr, Ralph | 55 Jahre |
| | Schneider, Ingrid | 55 Jahre |
| | Bauer, Ralf | 50 Jahre |
| | Brendle, Michael | 50 Jahre |
| | Heidenreich, Oliver | 50 Jahre |
| | Kram, Reinhold | 50 Jahre |
| | Scheiner, Mei-Ling | 50 Jahre |
| Fischer, Hans | 95 Jahre | |
| Anneser, Hermann | 90 Jahre | |
| Göhring, Christian | 80 Jahre | |
| Mc Sweeney, Apollonia | 80 Jahre | |
| Nützel, Jutta | 80 Jahre | |
| Nützel, Klaus | 80 Jahre | |
| Scheiner, Muk Ing | 80 Jahre | |
| Brendle, Ute | 75 Jahre | |
| Brück, Heide | 75 Jahre | |

Wir begrüßen als neue Mitglieder im Verein:

Familie Karin und Reinhold Kram

Unsere Fahrt nach Görlitz vom 23. bis 26. Mai 2019

Bei schönem Wetter fuhren wir über die A73 und die A9 Richtung Dresden. Nach einer kurzen Pause ging es dann weiter nach Zwickau, wo wir das Mittagessen einnahmen. Anschließend lernten wir bei einer Stadtführung, die als Automobilstadt bekannte Stadt Zwickau kurz kennen.

Unser eigentliches Ziel war Görlitz, wo wir dann am späten Nachmittag in unserem Hotel Marschall Du Roc ankamen. Der nächste Tag war geprägt durch eine kombinierte Stadtrundfahrt/Stadtführung in der vorbildlich renovierten Stadt Görlitz. Nach dem Mittagessen ging es dann in die auf der anderen Seite der Neiße gelegene Schwesterstadt Zgorzelec. Genauso vorbildlich renoviert, aber gefühlsmäßig eine andere Welt. Neben der Kaiser-Wilhelm Gedächtnishalle besuchten wir ein so genanntes Umgebäudehaus, zwei Häuser ineinander verschachtelt, wo es Kaffee und Kuchen gab. Am Samstag stand der Besuch der Erlichthofsiedlung in Rietschen auf dem Plan. Die Siedlung entstand mit der Umsetzung von historischen Schrotholzhäusern aus dem Tagebauvorfeld. Viele historische Museumsgehöfte werden leider nur teilweise bewirtschaftet. Wir fanden aber trotzdem eine Wirtschaft, wo es Bier und Schokolade in allen Variationen gab.

Weiter ging's nach Nochten wo ein Park mit 7000 skandinavischen Findlingen, eingebettet in eine phantastische Gartenlandschaft, unser Interesse weckte. Auch dieser Park verdankt seine Entstehung dem Braunkohletagebau. Indem die Findlinge, die der Bergbau zutage förderte und die Abraumhalden zu einem herrlichen Park umgestaltet wurden, gilt der Park als ein gelungenes Zeugnis der Rekultivierung der zerklüfteten Hinterlassenschaften des Braunkohlebergbaus.

Schweren Herzens traten wir am Sonntag wieder die Heimfahrt an. Ein Zwischenstop in der tausendjährigen Stadt Bautzen war dann der Abschluss. Bautzen, zu 95% renoviert, ist auch die Stadt des bekannten Senfs. In der Senfmanufaktur konnten wir uns mit den verschiedensten Kreationen eindecken, was sich viele nicht entgehen ließen. Viel zu schnell vergingen die Tage, aber sie hinterließen bleibende Eindrücke.

Text: Wilhelm Schöffel



Unsere Fahrt ins Oberpfälzer Seenland am 20. Juli 2019

Bei schönem Wetter fuhren wir über die A6 Richtung Schwandorf. Nach der Aufnahme unserer Gästeführerin, die uns den ganzen Tag super begleitete, war unser erstes Ziel der Murner See. Im Erlebnispark „Wasser - Fisch - Natur“ war ein Gang über das Wasser die Herausforderung, die sich auch unser Falk zutraute.

Die Seenlandschaft ist dem hier 1982 beendeten Braunkohletagebau zu verdanken. Danach besuchten wir das Karmeliterkloster Kreuzberg, das hoch über Schwandorf liegt. Das frühere barocke Gotteshaus wurde 1945 bei einem Bombenangriff beinahe vollständig zerstört. Der gelungene moderne Kirchenneubau konnte uns alle sehr beeindrucken. Zum Mittagessen saßen wir in gemütlicher Runde im Hotel Seeblick direkt am Murner See zusammen.

Anschließend fuhren wir mit dem Bus zum Taxöldener Forst wo einst die Atomare Wiederaufbereitungsanlage entstehen sollte. Heute ist dort ein Innovationspark mit einer Vielzahl von Firmen, darunter BMW, entstanden.

Das letzte Ziel und Höhepunkt unserer Fahrt war die am Steinberger See gebaute größte Holzkugel der Welt.

Über einen Serpentinweg von 700 Metern gelangt man auf die in



40 Metern Höhe gelegene Aussichtsplattform. Als Belohnung für die Anstrengung genießt man hier einen faszinierenden Panoramablick auf das Oberpfälzer Seenland. Vor der Heimreise stärkten wir uns noch bei der Kugelwirtschaft und freuten uns über den gelungenen Tag.

Glücklich erreichten wir dann gegen 19 Uhr wieder die Heimat.

Text: Wilhelm Schöffel



Tagesausflug am 14. September zum einst geteilten Dorf!

Der letzte Ausflug des Vereins führte nach Mödlareuth und Hof. Dieser kleine Ort Mödlareuth war zu DDR-Zeiten durch die innerdeutsche Grenze getrennt. Bei einer Führung erfuhren wir, wie das damals mit der Teilung war und vor allem, wie die schlimme Zeit sich auf die dortige Bevölkerung ausgewirkt hat.

Nach dem Mittagessen in Hof erfuhren wir vom Stadtführer u.a. vom Schriftsteller Jean Paul, der einige Zeit dort gelebt hat, sowie von Heinrich Gerber, der berühmt für seine Stahlbrückenbauten in aller Welt wurde.

Auch das alte Rathaus mit seinem Rathhausturm und die Michaeliskirche wurden bewundert.

Einige von uns kletterten die 152 Stufen hinauf auf den Turm und wurden mit einem herrlichen Blick über die Stadt belohnt. Ausklingen ließen wir den Tag am Untreusee, der direkt an der Stadtgrenze von Hof liegt.

Bei Kaffee, Kuchen, guten Bratwürsten, einem frisch gezapften Bier oder auch einem Eiskaffee im Seestüberl genossen wir zum Abschied die wunderschöne Aussicht.

Text: Anna Rossmann





NEU NEU Zu zweit geht's besser — Suchen Sie einen Tandempartner?

Eine Person, mit der Sie sich außerhalb der Selbsthilfegruppe treffen? Mit der Sie sich austauschen, gemeinsamen Hobbies nachgehen oder auch gemeinsame Spaziergänge und Ausflüge machen? Nehmen Sie mit uns Kontakt auf und wir geben Ihre Adresse weiter, falls sich jemand meldet, der auch Interesse hat. In der nächsten IZA-Aktuell-Ausgabe können Sie sich vorstellen und angeben, wozu Sie einen Tandempartner suchen. Wenden Sie sich bis spätestens Juli 2020 an Frau Rossmann.

Text: Anna Rossmann

Eine gute Idee!

**Steht bei Ihnen ein Geburtstag an?
Oder ein Jubiläum?
Ein runder Jahrestag?**

**Wenn Sie dabei auf Geschenke verzichten möchten,
ermuntern Sie Ihre Gäste doch,
dem Verein eine Spende zukommen zu lassen.**

**Spendenkonto: IBAN: DE62 7636 0033 0006 4192 91
VR-Bank-EHH.de**

Einladung der Selbsthilfegruppe Altdorf

Nichts ist wie es war....
...in meinem Leben nach einer Hirnblutung,
...in meinem Leben nach einem Schlaganfall,
...in meinem Leben mit Aphasie.

Wir laden Sie herzlich ein, MITEINANDER zu reden.

Kaffee und Kuchen stehen bereit.

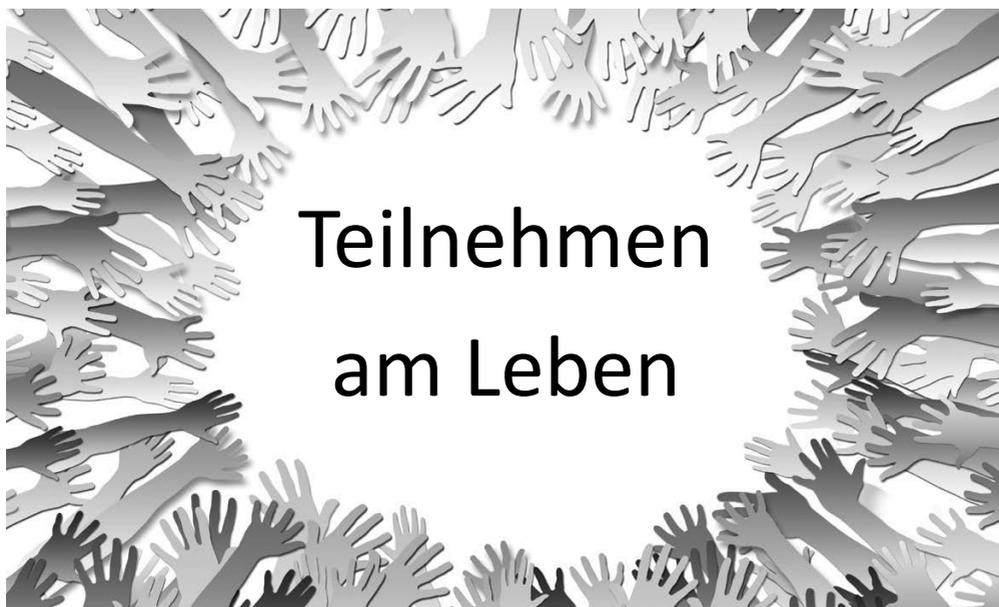
Wann: Dienstag 15:00-16:30 Uhr (1x monatlich)

Termin des nächsten Treffens ist bei
Frau Kuske (Tel. siehe unten) zu erfragen.

Wo: Bürgertreff-Altdorf e.V.

Obere Wehd 2,
90518 Altdorf

Kontakt: Hedwig Kuske 0178/4810079



Einladung der Selbsthilfegruppe Altdorf

Dieses Jahr ging es mit dem Schiff nach Würzburg und weiter nach Veitshöchheim. Auf dem Schiff gönnte man sich schon mal ein Gläschen Wein. Nach einer Stadtbesichtigung und Mittagessen besuchten wir den Schlossgarten. Das Schloss Veitshöchheim ist eine ehemalige Sommerresidenz der Fürstbischöfe von Würzburg, später der Könige von Bayern. Bekannt ist die Schlossanlage für den umgebenden Rokokogarten.

Mit dem Zug ging es dann wieder Richtung Ansbach. Es war ein, für alle, wunderschöner Tag.

Text: Ingrid Schneider



Selbsthilfegruppe Nürnberg

Stimme - Stimmung - Lebenslust: Unter diesem Motto stand im September unser Gruppentreffen. Dazu hatten wir die Musiktherapeutin Steffi Schebler eingeladen. Zur Einstimmung sangen wir gemeinsam mit Gitarrenbegleitung das Lied „Über den Wolken“ von Reinhard Mey. Teilnehmer, die mit dem Sprechen Probleme haben, konnten einwandfrei singen. Die Erklärung ist, dass die Sprache auf der linken und das Singen auf der rechten Gehirnhälfte verankert ist, so dass bei Sprachschwierigkeiten trotzdem das Singen möglich ist. Außerdem besteht zwischen den beiden Zentren eine Verbindung, weshalb beim Singen das Sprachzentrum aktiviert und trainiert wird. Spielerisch beschäftigten wir die beiden Hirnhälften, indem wir kurze Sätze suchten, diese zunächst sprachen und dann zur Verdeutlichung des Unterschieds die Sätze nach einer gewünschten Melodie sangen. Weiter erfuhren wir, dass durch das Singen u.a. Glückshormone ausgeschüttet werden, so dass wir uns dabei besser fühlen. Es wurde uns auch bewusst, dass man durch die Stimme Gefühle regulieren kann. So konnte man an sich selbst feststellen, dass ein von der Therapeutin gesummes Lied beruhigend auf uns Teilnehmer wirkte. Verschiedene Übungen rundeten das Thema ab, in dem wir viel über Stimme als persönliches Instrument erfahren durften. Es war ein gelungenes Seminar, das Spaß machte, Hintergrundwissen vermittelte sowie manch Selbstverständliches ins Bewusstsein rückte.

Text: Hans Ziesler



Selbsthilfegruppe „HERZO-TREFF“

Einige der Teilnehmer der Herzogenauracher Gruppe begaben sich im Juli auf eine Erlebnisreise durch die Welt der Kräuter im Kräuter-Garten Martin Bauer in Verstenbergsgreuth. Von einer Kräuterführerin ließen sie sich eine Stunde durch den Kräutergarten führen. Dabei erfuhren sie nahezu Vergessenes über Küchen- und Heilkräuter, so. z.B. dass die Verwendung von Kräutern eine lange Geschichte hat. Bevor der Mensch Medikamente industriell herstellte, hat er sich mit Pflanzen, frisch aus der Natur Linderung bei Unwohlsein und Krankheiten verschafft. Nach der Kräuterführung durfte die Gruppe ihre eigene Kräuterseife herstellen. Zum Abschluss servierte die Kräuterführerin leckere Kräuterwaffeln und einen Kräutertee aus Pfeffer- und Zitronenminze.

Text: Anna Rossmann



Die Selbsthilfegruppe „Stehaufmännchen“ Schwabach verabschiedet sich.



Leider kann die langjährige Leiterin der Selbsthilfegruppe in Schwabach, Frau Monika Hagen, aus gesundheitlichen Gründen die immer kleiner werdende Gruppe nicht mehr leiten.

Wir danken Monika Hagen für ihre jahrelange, engagierte und sehr gute Gruppenleitung und wünschen ihr für die Zukunft alles Liebe und Gute.

Die Gruppe hat sich Ende 2018 aufgelöst.

Text: Anna Rossmann

***Haben Sie eine
Meinung zu
unserer Zeitschrift?***

***Über ein Feedback
würden wir uns
sehr freuen.***

Selbsthilfegruppe Altdorf

Die Selbsthilfegruppe Altdorf trifft sich einmal im Monat Dienstag von 15:00 - 16:30 Uhr (den genauen Termin erfahren Sie bei Frau Kuske)
Bürgertreff-Altdorf e.V., Obere Wehd 2, 90518 Altdorf
Ansprechpartner: Frau Hedwig Kuske ☎ 0178/48 100 79

Selbsthilfegruppe Ansbach

Der offene Treff in Ansbach für Schlaganfallbetroffene mit / ohne Aphasie trifft sich jeden Dienstag ab 15:00 Uhr
im „Danys Cupcackery“ Kronenstr. 2a, 91522 Ansbach
Ansprechpartner: Frau Ingrid Schneider ☎ 0160 / 92 29 48 03
Herr Christian Schmeißer ☎ 0151 / 68 12 48 50

Selbsthilfegruppe „Die Sprachakrobaten“ Erlangen

Die Selbsthilfegruppe „Die Sprachakrobaten“ Erlangen trifft sich jeden ersten Montag im Monat von 17.00 - 19.00 Uhr
im Gruppenraum „Zu den hl. Aposteln“ in 91056 Erlangen- Büchenbach, Odenwaldallee 32.
Ansprechpartner: Herr Siegfried Hitschfel ☎ 0 91 95 - 26 40
E-Mail: siegfried.hitschfel@t-online.de

Selbsthilfegruppe Herzogenaurach

Die Selbsthilfegruppe „Herzo-Treff“ trifft sich jeden 2. Dienstag im Monat von 14:30 bis 17:00 Uhr in der Frankenstube der Fachklinik, 91074 Herzogenaurach.
Ansprechpartner: Frau Marianne Karbacher ☎ 09195 - 42 66
E-Mail: norbertkarbacher@aol.com

Selbsthilfegruppe Nürnberg „Junge Aphasiker“

Die „**Jungen Aphasiker Nürnberg und Umgebung**“ treffen sich jeden 1. Samstag im Monat von 14:00 bis 17:00 Uhr in der Schweinauer Hauptstraße 31 im „Alten Rathaus“ (neben der U-Bahn-Station)

Ansprechpartner:

Oliver Heidenreich ☎ 09 11 - 22 24 54 • Thomas Wechsung ☎ 0162 - 5 61 94 85

Selbsthilfegruppe Roth

Die **Selbsthilfegruppe Roth** trifft sich jeden dritten Mittwoch im Monat von 15:00 Uhr – 17:00 Uhr in der Außenstelle von KISS (Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen), Sandgasse 5, in 91154 Roth.

Ansprechpartner: Herr Rudolf Plaschke ☎ 0 91 71 / 36 27

E-Mail: r.plaschke@alfa-renovierung.de

Selbsthilfegruppe in Rothenburg/T.

Die **Selbsthilfegruppe für Aphasiker in Rothenburg/T.** trifft sich jeden dritten Montag im Monat um 15.00 Uhr (den Treffpunkt erfahren Sie bei Herrn Dziad)

Ansprechpartner: Herr Werner Dziad ☎ 0 79 39/5 06

Werbung fördert den Umsatz!

Erweitern Sie Ihre Zielgruppe durch eine Anzeige in unserer Vereinszeitschrift.

Setzen Sie sich unverbindlich mit Frau Rossmann,

Mobil: 0160 / 98 37 91 59 in Verbindung!

Information zur Datenspeicherung

Wir erheben und verarbeiten Ihre Daten gemäß den Vorgaben der Europäischen Datenschutz-Grundverordnung.

Als Mitglieder erfassen wir Ihren Namen, Adresse, Geburtsdatum, Telefon, E-Mail, Eintrittsdatum und die Bankverbindung.

Die Daten werden so lange gespeichert, wie es für einen ordentlichen Ablauf notwendig ist oder vom Gesetzgeber vorgeschrieben ist.

Es ist unbefugten Personen oder anderen Unternehmen nicht gestattet, auf Ihre Daten zuzugreifen. Ebenso werden Ihre Daten ohne gesetzliche Grundlage oder ohne Ihr Einverständnis nicht weitergegeben.

Sie haben jederzeit das Recht auf unentgeltliche Auskunft über Ihre gespeicherten personenbezogenen Daten und den Zweck der Datenverarbeitung.

Ebenso haben Sie ein Recht auf Berichtigung, Sperrung oder Löschung dieser Daten.

Werden Sie Mitglied!

Für nur 25 Euro im Jahr (Einzelmitgliedschaft), das sind 7 Cent am Tag, können Sie uns als Mitglied unterstützen. Damit sich Menschen mit und ohne Behinderung begegnen und voneinander lernen können, sind wir auf Ihre Hilfe angewiesen. Als Mitglied erhalten Sie einmal im Jahr unsere Vereinszeitschrift

„IZA-Aktuell“ mit Informationen rund um den Verein und verschiedene Vergünstigungen.

Füllen Sie einfach die Beitrittserklärung aus und schicken oder faxen Sie uns diese zu. Wir würden uns freuen! Auch Ihre Ideen und Anregungen sind uns jederzeit willkommen.



„Integrationszentrum für Aphasiker e.V.“

In der Reha- Fachklinik Herzogenaurach, In der Reuth 1, 91074 Herzogenaurach
Mobil: 0160 / 98 37 91 59 - E-Mail: izaev@aol.com

Durch unser Angebot wollen wir Aphasikerinnen und Aphasikern die Teilhabe am Leben in der Gesellschaft wieder ermöglichen.
Als **Mitglied** erhalten Sie darüber hinaus eine Ermäßigung bei den Freizeitfahrten, ermäßigten Eintritt bei der Jahresveranstaltung sowie unsere kostenlose Vereinszeitschrift.

Beitrittserklärung

Ich / wir möchte(n) die Arbeit des Zentrums Mittelfranken unterstützen und deshalb dem „Integrationszentrum für Aphasiker e.V.“ beitreten:

Gewünschte Mitgliedschaft **bitte ankreuzen**:

- Einzelmitgliedschaft** - Ich bin bereit, einen Jahresbeitrag von € zu zahlen. (Mindestbeitrag im Jahr 25,00 €)
- Familien-Mitgliedschaft** - Wir sind bereit einen Jahresbeitrag von € zu zahlen. (Mindestbeitrag im Jahr 40,00 €)
- Fördermitglied** - Ich bin bereit einen Jahresbeitrag von € zu zahlen.

Einzel-Mitgliedschaft bzw. Fördermitglied

Name, Vorname

Straße,

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum / Telefon / E-Mail

Mit meinem Beitritt erkläre ich mich einverstanden, dass meine personenbezogenen Daten elektronisch gespeichert und verarbeitet werden. Sie unterliegen dabei den Vorschriften des Datenschutzgesetzes.

Ort, Datum

Unterschrift

Familien-Mitgliedschaft (Partner/Partnerin)

Name, Vorname

Straße,

PLZ, Wohnort

Geburtsdatum / Telefon-/ E-Mail

Ort, Datum

Unterschrift

SEPA-Lastschriftmandat für den Mitgliedsbeitrag (Jederzeit widerrufbar!)

Hiermit ermächtige ich den Verein „Integrationszentrum für Aphasiker e.V.“ zum Einzug des Mitgliedsbeitrages.
Zugleich weise ich mein Kreditinstitut an, die vom Verein „Integrationszentrum für Aphasiker e.V.“ auf mein Konto gezogenen Lastschriften einzulösen.

IBAN

BIC

bei Kreditinstitut

Name des Kontoinhabers

Ort, Datum

Unterschrift (en)

Der Jahresmitgliedsbeitrag wird für 1 Jahr im Voraus erhoben. Stichtag ist der 01.02. eines Jahres. Bei Eintritt während des Jahres wird der Mitgliedsbeitrag zum Zeitpunkt des Eintritts eingezogen.
Die Mitgliedschaft ist mit einer Frist von 6 Wochen zum Ende des Kalenderjahres kündbar.

- ✖ 27.03.2020 **Mitgliederversammlung (16:00 Uhr in der Fachklinik Herzogenaurach) & Wahl des neuen Vorstandes (Raum: siehe Aushang im Foyer EG)**

Begegnungsveranstaltungen

- ✖ 19.-21.06.2020 **Fahrt an den Königsee**
- ✖ 08.08.2020 **Tagesfahrt in die barocke Stadt Fulda**
- ✖ 12.09.2020 **Tagesfahrt ins Blaue**

Nähere Informationen über die Veranstaltungen erhalten Sie über IZA, bei Frau Rossmann.

Das Integrationszentrum für Aphasiker e.V. ist Mitglied in nachstehenden Organisationen:

 Bundesverband Aphasie e.V.
Klosterstr. 14, 97084 Würzburg, Tel.-Nr: 0931 / 25 01 30-0

 Bay. Landesverband für die Rehabilitation der Aphasiker e.V.
Zum Steingraben 5c, 95503 Hummeltal, Tel.: 09201 / 95 041

 **DER PARITÄTISCHE**
MITTELFRANKEN
Paritätischer Wohlfahrtsverband (DPWV)
Spitalgasse 3, 90403 Nürnberg, Te.-Nr: 0911 / 20565-0

Impressum

Herausgeber:
Integrationszentrum für Aphasiker e.V. –Mittelfranken
In der Reuth 1
91074 Herzogenaurach

Mobil: 0160 / 98 37 91 59
E-Mail: izaev@aol.com
www.aphasie-mfr.de

Auflage: 1000
V.i.s.d.P.: Siegfried Hitschfel (1. Vorsitzender)
Redaktion: Anna Rossmann
Bankverbindung: Raiffeisenbank Herzogenaurach
Kto-Nr.: 6419291 BLZ: 76360033
IBAN: DE62 7636 0033 0006 4192 91
BIC: GENODEF1ER1

Namen gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion wieder.
Copyright. Nachdruck, fotomechanische Wiedergabe, Übernahme auf Datenträgern, Auswertung durch Datenbanken oder ähnliche Einrichtungen sind nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Herausgebers erlaubt.

Unser Büro

Integrationszentrum für
Aphasiker e.V.
Anna Rossmann
In der Reuth 1
91074 Herzogenaurach
Mobil: 0160 / 98 37 91 59
E-Mail: izaev@aol.com
www.aphasie-mfr.de

Sprechstunde nach vorhergehender Vereinbarung

Ansonsten bitte per E-Mail Wir rufen Sie so bald wie möglich zurück.