

Katholische Familien- bildungsstätte

Pirmasens



Programm

1 2019

Frühjahr | Sommer



**Begegnung
Lebensgestaltung**



Entscheiden ist einfach.



www.spk-swp.de

**Weil die Sparkasse verantwortungsvoll mit
einem Kredit helfen kann.**

Sparkassen-Privatkredit.

**Sprechen Sie uns an.
06331 542-0.**

 **Sparkasse
Südwestpfalz**

Wir über uns

Für diejenigen, die die Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens noch nicht kennen:

Die Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens ist eine Institution in Trägerschaft des Bistums Speyer, als Referat in die Abteilung Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen eingebunden und vom Land Rheinland Pfalz anerkannt und gefördert.

Basierend auf christlichen Werten unterstützt die Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens Familien in unterschiedlichsten Lebenssituationen mit zeitgemäßen und innovativen Konzepten. Sie nimmt die Lebenswelten von Familien sozialraumorientiert in den Blick und geht mit ihren Angeboten dorthin, wo sich Mütter, Väter und Kinder aufhalten. Sie fungiert als Dienstleisterin für viele erfolgreiche Projekte und Kooperationen im öffentlichen Raum, unterstützt Partner bei der Konzeptentwicklung und organisiert verlässlich gut erreichbare Bildungsangebote.

Die Katholische Familienbildungsstätte wirkt in der Stadt Pirmasens, dem Landkreis Südwestpfalz und darüber hinaus. Die Angebote entsprechen den gesetzlichen und konzeptionellen Bestimmungen des Kinder- und Jugendhilfegesetzes.

Was die Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens auszeichnet, ist die langjährige Erfahrung in der Familienbildungsarbeit, die große Fachkompetenz und das herzliche Miteinander. Die Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens steht an der Seite der Menschen. All das spiegelt sich in ihrem Motto „Begegnung und Lebensgestaltung“ wieder.

**Bischöfliches Ordinariat
Seelsorge in Pfarrei und
Lebensräumen**



BISTUM SPEYER
BISCHÖFliches ORDINARIAT

Webergasse 11, 67346 Speyer, Telefon 0 62 32/102-427
E-Mail: pfarrei-lebensraeume@bistum-speyer.de

Unsere Kurse werden zu einem Teil mit Landesmitteln des Ministeriums für Familie, Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz gefördert.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR FAMILIE,
FRAUEN, JUGEND, INTEGRATION
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Teilnahmebedingungen / AGBs

Anmeldungen

Zu jedem Kurs ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Anmeldungen werden im Büro der Katholischen Familienbildungsstätte zu unseren Bürozeiten entgegengenommen. Die Anmeldekarte kann uns auch per Post, per Fax oder per E-Mail zugesandt werden. Jede Anmeldung gilt als rechtsverbindliche Anmeldung und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.

Es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt. Ob Sie im Kurs sind oder nicht entnehmen Sie bitte der Rechnung.

Bei bereits ausgebuchten Kursen tragen wir Sie gerne auf die Warteliste ein.



Anmeldungen werden ab **Donnerstag, 17. Januar 2019** entgegengenommen.

Unsere Bürozeiten

Montag bis Donnerstag: 08:00 - 12:00 Uhr, 14:00 - 16:00 Uhr

Freitag: 08:00 - 12:00 Uhr

Telefon 06331/203 97-15, Telefax 06331/203 97-13

E-Mail: info@fbs-pirmasens.de, www.fbs-pirmasens.de

Abmeldungen

Abmeldungen müssen schriftlich oder persönlich im Büro (nicht bei der Kursleitung) erfolgen; sie sind bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn möglich.

Bei Nichterscheinen oder nicht fristgerechter Abmeldung wird die gesamte Kursgebühr fällig. Dies gilt auch für Materialkosten und Umlagen, falls diese im betreffenden Kurs anfallen.

Bei rechtzeitiger Abmeldung wird eine Verwaltungsgebühr von 1,50 € erhoben. Ist die Teilnehmergebühr eines Kurses höher als 25,00 €, beträgt die Verwaltungsgebühr 20% derselben.

Gebühren

Die Kursgebühr ist zu Beginn des Kurses fällig und ist unaufgefordert per Überweisung oder bar im Sekretariat zu zahlen.

Bei Überweisungen geben Sie bitte die Kursnummer, den Teilnehmer und die Rechnungsnummer an.

Durch Versäumnisse oder Abbrechen der Teilnahme entsteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Kursgebühr.

Sollte ein Kurs nicht zu Stande kommen oder ausfallen, werden die bereits gezahlten Kursgebühren zurückerstattet.

Werden die Gebühren nicht pünktlich gezahlt, muss die Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens Mahnungen (Gebühr 2,00 €) verschicken.

Unsere Bankverbindung

Sparkasse Südwestpfalz

IBAN: DE11542500100030008833

BIC: MALADE51SWP

Teilnahmebescheinigungen

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt. Wir berechnen eine Gebühr von 2,00 €.

Bei Fortbildungsveranstaltungen ist die Teilnahmebescheinigung in der Kursgebühr enthalten.

Haftung / Beschädigungen

Die Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens haftet nicht für Unfälle während der Veranstaltung und auf dem Weg zum oder vom Veranstaltungsort, sowie für den Verlust oder die Beschädigung von persönlichem Eigentum.

Für durch Kursteilnehmer verursachte Beschädigungen besteht seitens der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens Ersatzanspruch.

Urheberrecht

Das Fotografieren, Filmen und Aufnahmen auf Tonträger sind in unseren Veranstaltungen grundsätzlich nicht gestattet.

Lehrmaterial darf ohne Zustimmung der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens nicht vervielfältigt werden oder gewerblich genutzt werden.

Aufsichtspflicht

Bei allen Angeboten für Kinder gilt, dass die Aufsichtspflicht erst mit der Übergabe des Kindes an die zuständige Kursleitung beginnt und entsprechend mit der Übergabe des Kindes an die Eltern endet.

Wir bitten Sie, keine Sonderabsprachen mit Ihrem Kind zu treffen, die Räume der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens alleine zu verlassen!

Bei Eltern-Kind Angeboten besteht kein Anspruch auf die Übernahme der Aufsichtspflicht durch die Kursleitung.

Einverständnis

Mit Ihrer Anmeldung erkennen Sie die Teilnahmebedingungen der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens an.



**In den Winterferien vom 25. Februar - 5. März 2019
und in den Osterferien vom 18. April - 30. April 2019
finden keine Kurse statt.**

Datenschutzerklärung

Der Schutz Ihrer persönlichen Daten ist uns ein ernstes Anliegen. In der Diözese Speyer gelten für die Erhebung, Verarbeitung und Nutzung personenbezogener Daten, die Bestimmungen des Gesetzes über den Kirchlichen Datenschutz (KDG) sowie die sonstigen anzuwendenden kirchlichen und staatlichen Datenschutzvorschriften. Mit dieser Datenschutzerklärung möchten wir Sie informieren.

Auskunftsrecht und Datenberichtigung

Sie haben einen gesetzlichen Anspruch auf jederzeitige, unentgeltliche Auskunft über Ihre bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten. Ferner steht Ihnen das Recht zu, unrichtige Daten berichtigen, sowie Daten sperren und löschen zu lassen.

Wenn Sie darüber hinaus Auskunft über Ihre personenbezogenen Daten wünschen oder weitergehende Fragen über die Verarbeitung oder Nutzung Ihrer uns überlassenen personenbezogenen Daten haben, so wenden Sie sich bitte während unserer Öffnungszeiten an unser Büro.

Kontaktaufnahme

Informationen, die Sie unverschlüsselt per Elektronischer Post (E-Mail) an uns senden, können möglicherweise auf dem Übertragungsweg von Dritten gelesen werden. Wir können in der Regel auch Ihre Identität nicht überprüfen und wissen nicht, wer wirklicher Inhaber einer E-Mailadresse ist. Eine rechtssichere Kommunikation durch einfache E-Mail ist daher nicht gewährleistet. Wie viele E-Mail-Anbieter, setzen wir Filter gegen unerwünschte Werbung („SPAM-Filter“) ein, die in einigen Fällen auch normale E-Mails fälschlicherweise automatisch als unerwünschte Werbung einordnen und löschen. E-Mails, die schädigende Programme („Viren“) enthalten, werden von uns in jedem Fall automatisch gelöscht. Wenn Sie schutzwürdige Nachrichten an uns senden wollen, empfehlen wir, die Nachricht auf konventionellem Postwege an uns zu senden. Im Falle der Kontaktaufnahme mit uns werden Ihre Daten für die weitere Korrespondenz gespeichert.

Einwilligungen

Soweit erforderlich haben Sie uns ggf. Einwilligungen zur Erhebung, Verarbeitung und Nutzung Ihrer personenbezogener Daten erteilt. In diesem Fall haben wir Ihre Einwilligung jeweils protokolliert. Wir sind gesetzlich verpflichtet den Text der jeweiligen Einwilligung jederzeit für Sie abrufbar zu halten.

Widerspruchs- und Widerrufsrecht

Sie haben das Recht, eine an uns erteilte Einwilligung – beispielsweise für den Versand unseres Programmheftes oder die Anmeldung zu einem Kursangebot – zu widerrufen. In diesem Fall werden wir die Verarbeitung und Nutzung Ihrer Daten zu diesem Zweck unverzüglich unterlassen. Einen Widerspruch oder Widerruf können Sie jederzeit ohne Angabe von Gründen formlos per Post, Telefax oder E-Mail an uns übermitteln.

Katholische Familienbildungsstätte
Unterer Sommerwaldweg 44, 66953 Pirmasens
Tel. 06331/203 97 15, Fax 06331/203 97 13
info@fbs-pirmasens.de

Recht auf Anrufung des Diözesandatenschutzbeauftragten, Kontaktdaten betrieblicher Datenschutzbeauftragter

Wir weisen Sie auf das Recht zur Anrufung des Diözesandatenschutzbeauftragten gemäß § 44 Abs. 3 KDG hin. Demnach kann sich jeder, der der Ansicht ist, dass bei Erhebung, Verarbeitung oder Nutzung von personenbezogenen Daten durch Stellen gemäß § 3 Abs.1 KDG gegen Vorschriften des KDG oder gegen andere Datenschutzvorschriften verstoßen worden ist oder ein solcher Verstoß bevorsteht, unmittelbar an den Diözesandatenschutzbeauftragten wenden (§ 44 Abs. 3 KDG).

Die Kontaktdaten des zuständigen Diözesandatenschutzbeauftragten lauten:

Datenschutzaufsicht (Diözesaner Datenschutzbeauftragter)
Katholisches Datenschutzzentrum Frankfurt/M
Frau Ursula Becker-Rathmair
Haus am Dom, Domplatz 3, 60311 Frankfurt
Tel. 069/8008718800
E-Mail: info@kdsz-ffm.de

Die Kontaktdaten des zuständigen betrieblichen Datenschutzbeauftragten für das Bischöfliche Ordinariat der Diözese Speyer lauten:

Herr René Pfeiffer
Kleine Pfaffengasse 16, 67346 Speyer
Tel. 06232/102 240
E-Mail: datenschutz@bistum-speyer.de

Wir über uns	1
Teilnahmebedingungen / AGBs	2-3
Datenschutzbestimmungen	4-5

01 Netzwerk **11**

Babysitterschulung.....	13
Babysitter-Börse.....	14
BabyBahnhof	14-15
FamilienKOMPASS	15
Mobiles Elterncafé	16

02 Glauben & Spiritualität **17**

Krabbelgottesdienst	18
Rosenberger Familienmesse	18
Rosenberger Kindergottesdienst.....	18
Atempausen in der Fastenzeit.....	19
Nardini Wallfahrtstag.....	19
„Kommt, alles ist bereit“ – Weltgebetstag 2019 Slowenien.....	21
Biblische Figuren gestalten.....	22
Jeder Mensch ist wichtig.....	23
„Nichts ist gewisser als der Tod“	23
Den Sterbesegen kennenlernen.....	25
Der Tod ordnet das Leben neu.....	26
“Über Gott und die Welt“	26

03 Familie **27**

mama mia	28
PEKiP-Kurse	29-30
Eltern-Kind-Gruppen – Miniclubs.....	30-33
Quasselkiste.....	35
Turnzwerge	36
Purzelbaum und Hampelmann.....	36
Let's dance – Mama und Papa!.....	37
Line Dance Party.....	37

Ruheraum.....	37
Mit Klängen zur Ruhe kommen.....	38
Familienfasching für die Kleinsten.....	38
Abseilen am Naturfelsen.....	39
Übernacht auf dem Baumwipfelpfad.....	40
Bogen schießen im Pfälzer Wald.....	40
Papa kann's.....	41
Eltern-Kind-Töpfern.....	41
Perlenschmuck selbst gefädelt.....	42
Osterbacken.....	42
Reiseträume – Traumreise.....	43
„Auszeit: aus der Zeit heraus – und neu hinein“.....	44

04 Erziehung 45

Kess erziehen.....	46
Nein, ich will nicht!.....	47
Grenzen setzen, aber wie!.....	47
Die Beziehung positiv gestalten.....	48
Fünf Sprachen der Liebe für Kinder.....	48
Erziehung - (k)ein Kinderspiel?.....	49
„Der kleine Erziehungsratgeber“.....	49
Den Steuerknüppel in der Hand.....	50
Dem Sandmännchen unter die Arme greifen.....	50
Was ist Dyskalkulie?.....	51
Smart mit dem Smartphone umgehen.....	51
Mobiles Elterncafé.....	52-53

05 Kinder 55

Konzentriert geht's wie geschmiert.....	56
Lese-Rechtschreib-Training.....	56
Der blaue Delfin.....	57
Ritter sein ist nichts für Weicheier.....	57
Was ich schon (kochen) kann!.....	57-58
Pizza nach Wahl.....	59
Schnelle Küche für Teens.....	59
Überraschungskuchen.....	59
Dance & Moves.....	60

Bei uns piept's – Vogelmarkkurs	60
Komm mit in die Holzwerkstatt	61
Töpfern für Kinder	61
Arbeiten mit Speckstein	61
Von der Wolle zum Filz	62
Osterhasen aufgepasst	62
Muttertag	63
Vatertagsbasteln	63
Alles aufgefädelt	63
Türschild	64
Das erste Make-up	64

06 Frauen-/Männerleben **65**

Segensfeier und Candle-light-Dinner	66
Tanznachmittag für Paare	66
Liebe geht durch den Magen	67
SingleDing – der Ü40 Freizeittreffpunkt	67-68
Gespräche von Mann zu Mann	69
(Aus)Tauschen und genießen	70
Nadelspiel – das Strickkaffee	70
„Frauen verdienen mehr!“	71
Chor Mixed up	72
Im Hier und Jetzt leben	72
Einführung in die Achtsamkeit	73
Effektive Stressbewältigung	73
Für Zivilcourage – gegen Gewalt und Rassismus“ – Argumentationstraining	74
Einstiegskurs Smartphone und Co.	75
Heute für morgen	75
„Nichts ist gewisser als der Tod“	76
Menschen gehen – Daten bleiben	76
Repair Café	77

07 Gesundheit **79**

Yoga für Männer und Frauen	80
Fitness-Mix	81
Fitness und Gesundheit	81

Bewegung für Senioren/Innen	82
Wirbelsäulengymnastik am Morgen	82-83
Wirbelsäulengymnastik	83
Myofaszielles Ganzkörpertraining	83
Line Dance	84
Meine Stoffwechsellkur schmackhaft und gesund gestalten	84
Einfach Selbermachen und die Umwelt schonen	85
Natron der „Alleskönner“	85
Richtig „Tape“ will gelernt sein – Aufbaukurs	87
Das Lymphsystem	87
Entzündungsreaktion des Körpers verstehen	88
Happy feet	89
Wenn die Blase schwächelt	89
Ängste, Panikattacken, Burnout	91
Einheimische Wild- und Heilkräuter	91-93
Räuchern mit heimischen Pflanzen	93
Bienenprodukte in der häuslichen Gesundheitspflege	94
Zöliakie Selbsthilfegruppe	94
Hashimoto Thyreo	95

08 Freizeit / Kreativität **97**

Gitarrenkurs für Anfänger	98
Gitarrenkurs für Fortgeschrittene	98
Kreatives Gestalten mit Ton	99
Schnitzkurse	100
Filzen für Einsteiger	101
Goldschmiedeatelier	102
Herzige Türdeko	102
Tischdekoration	103
Ostergarten im Glas	103
Bleistiftzeichnungen	103
Zeichnen nach dem Vorbild der Natur	104
Hauchen sie ihren Skizzen Farbe ein!	104
Drachenschwanz	105
Loopschal	105

Kochen und Knigge für Teens! Die hohe Kunst der Tischkultur – mit 4-Gang-Menü	108
Kochen und Backen für Babys und Kleinkinder	108
Vegltalia - Schwingis Cookies rocken Italien	109
Lust auf Genuß	109-110
Frühlingssuppe	110
Sterneküche für Zuhause	110
Kochen mit Erich	110
Lecker essen und dabei den Körper entgiften!	111
Brot und Brötchen backen und Brotaufstriche herstellen	111
Power Vorrat selbst gemacht! – Neue Ideen	112
Mit Leichtigkeit in den Frühling starten	112
After work cooking	112
Partybrezel	113
Von Antipasti bis Dolce	113
Köstlich kochen mit Honig	113

Eltern-Kind-Gruppen sicher leiten	116
Qualifizierungskurs Kindertagespflege	117
„Lichtträgerin und Glaubensheldin“	118
Regionaltreffen für Miniclubleiterinnen	118

Wichtige Adressen / Referenten/-innenverzeichnis /

Wichtige Adressen	120
Referenten/-innenverzeichnis	121-123
Impressum	124



01

Netzwerk

Das Netzwerk Familienbildung wird vom Ministerium für Familie, Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz des Landes Rheinland-Pfalz ideell und finanziell gefördert und ist als Arbeitsgruppe an das „Lokale Bündnis für Familie“ im Landkreis Südwestpfalz angebunden.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR FAMILIE,
FRAUEN, JUGEND, INTEGRATION
UND VERBRAUCHERSCHUTZ

Netzwerk

Das Netzwerk Familienbildung der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens ist als Arbeitsgruppe an das Lokalen Bündnis für Familie des Landkreises Südwestpfalz angebunden.

Das Netzwerk Familienbildung koordiniert und erstellt Angebote, die wohnortnah und an besonderen Bedürfnissen ausgerichtet sind. Davon sollen vor allem Familien profitieren, die aus den verschiedensten Gründen am Programm der Familienbildungsstätte nicht teilnehmen können oder möchten.

Dem Netzwerk Familienbildung gehören an:

- Katholische Familienbildungsstätte
- Lokales Bündnis für Familie im Landkreis Südwestpfalz
- Caritas-Zentrum Pirmasens
- Gleichstellungsstelle im Landkreis Südwestpfalz
- IB Südwest gGmbH-Jugendmigrationsdienst
- Johanniter Unfallhilfe e.V.
- Haus der Diakonie Pirmasens
- Kreisjugendamt
- Kreisvolkshochschule
- MGH Waldfischbach-Burgalben

Weitere Personen und Institutionen sind uns verbunden und unterstützen unsere Angebote.

Aktuelle Veranstaltungen entnehmen Sie bitte:

- den jeweiligen Flyern,
- der Homepage des Lokalen Bündnisses für Familie
www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de

oder erfragen Sie bei der

- Netzwerkkoordinatorin Bärbel Nelke,
Telefon 06331/2039715,
E-Mail: netzwerk-familienbildung@fbs-pirmasens.de

Bitte melden auch Sie sich bei uns mit Ihren Wünschen und Anliegen.



Aktuelle Informationen für das kommende Halbjahr:

Babysitterschulung

Jugendliche bessern sich gerne nebenher das Taschengeld etwas auf. Warum nicht babysitten? In der Schulung lernen Jugendliche Rechte und Pflichten, Erste Hilfe bei Unfall oder Krankheit und Unfallverhütung (Johanniter-Unfall-Hilfe), Säuglingspflege, körperliche und geistige Entwicklung der Kinder und angemessene Spiel- und Beschäftigungsmöglichkeiten für Kinder in unterschiedlichem Alter kennen.

Im Anschluss erhalten die Jugendlichen ein Zertifikat und einen Babysitter- Pass mit dem sie, z.B. an Kindertageseinrichtungen, für sich werben können.

Die Babysitterschulung wendet sich an Jugendliche ab dem 15. Lebensjahr.

Schulung in der Kath. Familienbildungsstätte 101
Samstag, 06.04.19 und 13.04.19, 9:00 Uhr - 15:00 Uhr
Heike Klages
Gebühr: 25.- €

Schulung im Landkreis

Die Babysitterschulung bieten wir gerne auch vor Ort an. Wenn Sie als Schule, z.B bei Projekttagen, als Gemeinde oder Pfarrei daran interessiert sind, eine individuelle Schulung anzubieten, wenden Sie sich bitte an unsere Ansprechpartnerin Frau Monika Schmidt unter 06331-2039714.



Babysitter-Börse



Die geschulten BabysitterInnen stehen Ihnen für kurzzeitige Betreuung zur Verfügung, z.B. für einen Kinoabend, Unternehmungen mit Freunden, den Elternabend in der Kindertagesstätte oder Ähnlichem.

Wir unterstützen Sie gerne, bei der Suche nach einer passenden Betreuung und nennen Ihnen auf Anfrage die Telefonnummer von BabysitterInnen in Ihrer Nähe.

Wenn Sie langfristige Betreuungen für Ihre Kinder suchen, können wir Ihnen hierfür zuständige Stellen nennen.

Bitte wenden Sie sich an Monika Schmidt unter 06331-2039714.

BabyBahnhof

Offener Treff für Mütter, Väter und werdende Eltern mit ihrem Kind



Der BabyBahnhof ermöglicht Eltern sich rund um das Thema Baby und die neue Familiensituation zu informieren und auszutauschen. Auch ist immer eine Referentin, ein Referent eingeladen, der zu einem Thema kurz informiert und anschließend ausführlich befragt werden kann. Der BabyBahnhof ist ein kostenfreies Angebot.

Themen:

- Homöopathie für Babys und Kleinkinder
- Was tun im Notfall, zum Beispiel bei Erstickten?
- Wie kann ich die Sprachentwicklung beim Kind begleiten und fördern?
- Die 10 häufigsten Fragen an Hebammen
- Papa ist nicht erst zum Toben da - die Beziehung von Papa und Baby stärken
- Wie sehe ich, dass es meinem Kind gut geht und wie ich es unterstützen kann
- So kenne ich mich gar nicht – was tun, wenn der Kragen platzt?
- Wo bleiben wir als Paar? Unsere erste Zeit zu dritt

BabyBahnhof in Dahn



Voraussichtlich

ab April 2019 im Pater-Ingbert-Naab-Haus, Schulstr. 19

Fragen Sie ab März nach unserem Flyer!

Der Babybahnhof ist ein Angebot der genannten Netzwerkpartner und ortsansässigen Hebammen.

Info unter: www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de

FamilienKOMPASS

für den Landkreis Südwestpfalz
und die Stadt Pirmasens

Der Familienkompass enthält wichtige Adressen, um im Notfall oder auch für Neu-Hinzugezogene eine Orientierungshilfe zu sein.

- Er passt an jeden Kühlschrank oder jede Pinnwand und ist damit schnell zur Hand.
- Er umfasst Notrufnummern und Anlaufstellen in Krisensituationen, wie z.B. Giftnotrufzentrale, Suchtberatung oder Lebensberatung.
- Er enthält aber auch Telefonnummern für den Familienalltag, wie z.B. Informationen zu Kinderbetreuung, Jugendhäusern oder öffentlichen Fahrplänen.

Erhältlich ist der Kompass in Kindergärten, bei Gemeindeverwaltungen, Kinderärzten und Bildungsstätten.

Der Familienkompass entstand im Netzwerk Familienbildung, in Zusammenarbeit mit dem Stadtjugendamt Pirmasens und dem Lokalen Bündnis für Familie im Landkreis Südwestpfalz.



Das Mobile Elterncafé

Ausgebildete Elternbegleiterinnen sind mit dem mobilen Elterncafé im Landkreis unterwegs. Dazu laden wir alle Eltern herzlich zu einer kleinen Pause vom Alltag und einer gemütlichen Tasse Kaffee oder Tee ein.

Die Elternbegleiterin hat ein offenes Ohr für alltägliche Fragen oder Sorgen und hilft gerne bei der Suche nach individuellen Lösungen.

Gerne sind wir behilflich notwendige Informationen und passende AnsprechpartnerInnen zu finden.

Auf Einladung von Ortsgemeinden und / oder Kindergärten kommen wir auch gerne zu Ihnen. Aktuell macht das Elterncafé Station in: Pirmasens, Waldfishbach-Burgalben, Dahn, Contwig, Bruchweiler-Bärenbach, Donsieders, Kleinsteinhausen und Winterbach.



**Nähere Infos und aktuelle Termine
erfahren Sie unter Telefon 06331/203 97 15
www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de**



Wir können unseren Kindern
Selbstvertrauen vermitteln,
solange wir an sie glauben.

Rudolf Dreikurs



02

Glauben & Spiritualität

Als Katholische Familienbildungsstätte sehen wir unseren Auftrag auf dem Hintergrund unseres christlichen Glaubens. Die Beschäftigung mit Sinn- und Glaubensfragen sind Grundlage für ein sinnerfülltes, glückliches Leben.

Tipp: Kurs Nr. 207
Biblische Figuren gestalten

Tipp: Kurs Nr. 210
Der Tod ordnet das Leben neu – Trauergruppe

Krabbelgottesdienste

Kinder von 0 bis 6 Jahren sind mit ihren Eltern eingeladen, Kirche als offenes, freundliches Haus zu erfahren, wo sie herzlich willkommen sind und spielend, erzählend und zuhörend Gottes Nähe und Liebe erfahren können.

Kurs Nr. 201 **Sonntag, 03.02.2019 um 11 Uhr**
in der katholischen Kirche Seliger Rupert Mayer in Winzeln

Sonntag, 14.04.2019 um 11 Uhr
in der evangelischen Dietrich-Bonhoeffer Kirche in Winzeln

Sonntag, 18.08.2019 um 11 Uhr
in der katholischen Kirche Seliger Rupert Mayer in Winzeln

Rosenberger Familienmesse

Eucharistie feiern um den Altar versammelt, offen für Klein und Groß, mit begeisternden Liedern, guten Worten für alle Generationen und vor allem: mit Jesus in der Mitte.

Kurs Nr. 202 **sonntags, 20.01., 24.03., 23.06.19, 16 Uhr**
Geistliches Zentrum Maria Rosenberg,
in der Kapelle des Bildungshauses
Leitung: Pastoralteam von Maria Rosenberg
und der Pfarrei Johannes XXIII.,
Waldfischbach-Burgalben

Rosenberger Kindergottesdienst

Für Kinder bis ca. 10 Jahren findet parallel zur Sonntagsmesse ein Kindergottesdienst statt: Gott loben und preisen, eine Jesus-Geschichte hören, beten und singen, malen oder basteln. Anschließend kommen die Kinder zur Sonntagsmesse in die Wallfahrtskirche hinzu. Und wenn die Kids nicht alleine kommen wollen, dürfen Mama und Papa gerne mitgehen ...

Kurs Nr. 203 **sonntags, 03.02. (mit anschl. Familienbrunch), 07.04., 05.05. + 16.06.19, 10 Uhr**
Geistliches Zentrum Maria Rosenberg,
in der Gnadenkapelle (Wallfahrtshof)
Leitung: Diakon Steffen Dully

Für die Gottesdienste sind keine Anmeldungen erforderlich!

Atempausen in der Fastenzeit

Wie in den vergangenen Jahren laden wir Sie in die Nardinikapelle Pirmasens ein. Sonntagabends ab 17:30 Uhr können Sie für ca. 45 Minuten innehalten und eine Atempause einlegen. Impulse, Musik und Stille wechseln sich ab und sollen wieder Ruhe und das Zusichkommen ermöglichen.

Die geplanten Termine:

jeweils 17.30 Uhr in der Nardinikapelle

- Kurs Nr. 204**
- 2. Fastensonntag, 17.03.19
 - 3. Fastensonntag, 24.03.19
 - 4. Fastensonntag, 31.03.19
 - 5. Fastensonntag, 07.04.19
-

Nardini Wallfahrtstag

Paul Josef Nardini, geboren in ärmlichen Verhältnissen, unehe-liches Kind, hochbegabter Schüler, Dr. theol., Pfarrer, Vater der Armen, Dekan, Ordensgründer, Sozialreformer und so manches mehr. Er wurde am 25. Juli 1821 in Germersheim geboren und ist am 27. Januar 1862 in Pirmasens gestorben. Seine Ruhestätte hat er in der Nardinikapelle in der Klosterstraße gefunden.

Am 22. Oktober 2006 wurde er im Dom zu Speyer von Friedrich Kardinal Wetter seliggesprochen und damit wurde seine besondere Bedeutung für die Kirche von Speyer unterstrichen. Sein Lebenswerk und sein Glaubenszeugnis aber blieben unvergessen. Auch für Christen von heute sind sie Vorbild und Ansporn.

Seit 2016 ist Paul Josef Nardini Patron der Pfarrei Seeliger Paul Josef Nardini und vereint die früheren Stadtpfarreien St. Pirmin mit St. Elisabeth und St. Josef, Fehrbach und St. Anton mit Christkönig und Sel. Ruppert, Winzeln.

In jedem Jahr findet zu seinem Gedenken der Nardini Wallfahrtstag an der Kirche St. Pirmin in Pirmasens statt.

Die Katholische Familienbildungsstätte ist an diesem Tag mit einem Infostand und einem Kreativangebot vertreten. Wir freuen uns, Sie am Wallfahrtstag an unserem Stand zu treffen.

Der Wallfahrtstag beginnt ab 10:00 Uhr mit dem Festgottesdienst.

Kurs Nr. 205 Samstag, 11.05.19, ab 10:00 Uhr



**Fachbetrieb für
Gebäudetechnik**

ELEKTRO HÖG

**Meisterbetrieb
seit 1967**



**Theodor-Heuss-Str. 33
66953 Pirmasens**

**Tel. 0 63 31 - 6 39 95
Fax 0 63 31 - 9 28 00
mail@elektro-hoeg.de**

„Kommt, alles ist bereit“ – Weltgebetstag 2019 Slowenien

Vorbereitungsseminar

Der Weltgebetstag ist mehr als eine Stunde Gottesdienst im März, er ist eine große ökumenische Lern- und Feierbewegung. Frauen aus aller Welt und aus allen Konfessionen setzen sich jedes Jahr intensiv mit dem Leben, den Problemen und den Kraftquellen von Frauen aus dem Herkunftsland der Weltgebetstagsordnung auseinander.

Dieses Vorbereitungsseminar dient der Auseinandersetzung

- mit der politischen und sozialen Situation Sloweniens
- mit der Lebenswirklichkeit der Frauen dort,
- mit dem Thema „Kommt, alles ist bereit!“
- mit den Bibeltexten dazu,
- mit Elementen zur Gottesdienstgestaltung.

Ein gemeinsames Angebot der Frauenseelsorge im Bistum Speyer, der Frauenarbeit in der Evangelischen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft der Evangelischen Kirche der Pfalz und der Frauenarbeiten der Methodistenkirche und der Mennonitengemeinden

Kurs Nr. 206 Samstag, 12.01.19, 09:30 - 17:00 Uhr
Katrin Wittwer
Andrea Krauß
Martina Gutzler
10,00 €

"Gott ist der Mittelpunkt,
das Fundament aller Dinge."

Paul Josef Nardini



Copyright Nardinihaus

Biblische Figuren gestalten

Biblische Figuren dienen dazu, Bibeltexte darzustellen und dadurch Gestalt werden zu lassen. Damit helfen sie, die christliche Botschaft sichtbar und „handgreiflich“ werden zu lassen und besser zu verstehen. Die Figuren sind ca. 30 cm hoch, beweglich und mit Naturstoffen bekleidet. Sie können stehen, knien und sitzen sowie durch Haltung und Gebärden Gefühle zum Ausdruck bringen.

Biblische Figuren wollen unter fachkundiger Anleitung in Eigenarbeit hergestellt werden, unter den Händen ihrer Schöpfer/innen wachsen und Gestalt annehmen und so zur „Persönlichkeit“ werden.



Bild: Susanne Dausend-Thomas

Inhalte des Kurses:

- Gestaltung von 2 bis 3 Figuren und einem Baby oder Krabbelkind.
- Einübung in den Umgang mit den Figuren. Bibelarbeit.

Hinweise:

Der Kurs ist ein intensives Arbeitswochenende. Die Pausen richten sich nach den Arbeitsgängen.

Bitte bringen Sie Ihre Verpflegung selbst mit. Kaffee/Tee können vor Ort zubereitet werden.

Kosten für die Figuren:

Erwachsene Figur: 28,00 € / Kinder: 25,00 € /

Krabbelkind: 17,00 € / Baby: 12,00 €

Kurs Nr. 207 Freitag, 15.03.19, 16:00 - 22:00 Uhr
Samstag, 16.03.19, 09:00 - 22:00 Uhr
Sonntag, 17.03.19, 09:00 - 14:00 Uhr
Irmgard Pfadt
70,00 €

Jeder Mensch ist wichtig

So wichtig, dass jeder der wichtigste Mensch in seinem Leben ist. Wir dürfen den Mut haben, uns so zu zeigen, wie wir sind. Mit unseren Wünschen, unseren Talenten, unseren Vorlieben und Abneigungen und auch unseren Fehlern. So sind wir authentisch, liebenswert und von Gott gewollt. Dieser Kurs lädt ein, bei sich anzukommen und sich selbst zu lieben, damit ein glückliches, erfülltes Leben gelingen kann.

Kurs Nr. 208 **Donnerstag, 21.02.19, 19:00 - 22:00 Uhr**
Henning Streppel
10,00 €

„Nichts ist gewisser als der Tod“

**Vorsorgevollmacht,
Betreuungsverfügung -
Patientenverfügung**



Wie möchten Sie behandelt werden in Zeiten schwerer, unwiderruflicher oder gar todbringender Erkrankungen? Diese Frage ist hoch aktuell, gehört aber zu den schwersten Fragen in unserem Leben.

Dieser Kurs zeigt Wege und Möglichkeiten, bereits in gesunden Tagen den Sterbepflicht wunschgemäß und würdevoll durch Weisungen an das Pflegepersonal, Ärzte und Verwandte zu gestalten. Er informiert über Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung und bietet Raum für individuelle Fragen.

Kurs Nr. 621 **Montag, 18.02.19, 19:00 - 21:00 Uhr**
Johannes Krupp
5,00 €

Eine Kooperation des Sozialdienstes Katholischer Frauen und Männer für den Landkreis Südwestpfalz e.V. und der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens.



ZUSAMMEN WACHSEN WEITER DENKEN

PFARRGREMIENWAHL
November 2019

Infos unter: www.pfarrgremien.bistum-speyer.de

 **ZUSAMMEN WACHSEN.
WEITER DENKEN.**
Pfarrgremienwahl 2019



 BISTUM SPEYER

Den Sterbeseegen kennenlernen

Informationsabend für Christen, die Sterbende und ihre Angehörigen begleiten wollen

Es ist der Wunsch fast aller Menschen, im Kreis der Familie und begleitet von Angehörigen und Freunden sterben zu können. Doch viele Angehörige fühlen sich ohnmächtig und sprachlos. Um ihnen zu helfen, die Unausweichlichkeit des Todes und den Abschiedsschmerz auszuhalten und dem Sterbenden bis zuletzt nahe zu sein, hat das Bistum Speyer den so genannten „Sterbeseegen“ eingeführt. An diesem Abend haben Interessierte Gelegenheit, den Sterbeseegen näher kennenzulernen. Dabei wird auch der Frage nachgegangen, wie den Betroffenen der Zugang zu diesem noch unbekanntem Ritual erleichtert werden kann.

Anmeldeschluss:

20. Januar 2019

Weitere Informationen zum Sterbeseegen:

www.sterbeseegen.bistum-speyer.de

Anmeldungen bei der Katholischen Familienbildungsstätte oder unter:

Sekretariat der Hospiz- und Trauerseelsorge
Webergasse 11, 67346 Speyer, 06232-102288,
hospiz-trauerseelsorge@bistum-speyer.de

Weitere Informationen zum Sterbeseegen finden Sie auf unserer Bistumshomepage:

www.sterbeseegen.bistum-speyer.de

Kurs Nr. 209 Donnerstag, 24.01.19, 17:00 - 21:00 Uhr

Clemens Schirmer

Kerstin Fleischer

"Jesus Christus ist mein Wendepunkt;
der Brennpunkt meines Herzens;
es mag mich anziehen,
was da will, von ihm soll es
mich nicht ablenken."

Paul Josef Nardini



Der Tod ordnet das Leben neu

Trauergruppe

Der Tod ordnet das Leben neu. Die Erde dreht sich weiter, aber für die Betroffenen ist nichts mehr wie es war.

Die Trauergruppe ist ein Ort für alle, die einen geliebten Menschen verloren haben. Hier besteht Gelegenheit Verlust und Leid miteinander zu teilen, gemeinsam nach Wegen des Trostes zu suchen, aber auch nach Möglichkeiten dem verstorbenen Menschen weiter einen Platz zu lassen. In der Gemeinschaft mit anderen Trauernden finden sie Unterstützung neue Schritte zu wagen und so dem Leben eine neue Ordnung zu geben.

Die Gruppentreffen finden im Städtischen Krankenhaus Pirmasens statt, die Termine können unter 0151/14879545 erfragt werden.

Die Trauergruppe ist ein Angebot des Städtischen Krankenhauses Pirmasens gGmbH und der Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens



Kurs Nr. 210 Bernd Adelman

„Über Gott und die Welt“

Katechumenatskreis

Haben Sie sich als Jugendliche/r (aus verschiedenen Gründen) nicht firmen lassen und wollen das jetzt nachholen, um vielleicht Pate werden zu können, oder kirchlich zu heiraten? - Wollen Sie sich gerne katholisch taufen lassen oder wollen Sie einfach nur mehr über den katholischen Glauben erfahren? - Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Im Dialog mit anderen, die auf diesem Weg sind, erarbeiten wir uns die wichtigen Themen des Glaubens. Gleichzeitig können Sie sich hier auf den Empfang der Sakramente (Erwachsenentaufe oder - Firmung) vorbereiten.

Weitere Informationen und Termine erfahren Sie bei Bernd Adelman unter 0151/14879545.

Kurs Nr. 211 Bernd Adelman



03

Familie

Familie braucht Zeit. Für einander und miteinander gestalten Familien Alltag und Freizeit. Dazu geben wir Anregungen in unseren Kursen, beim Zusammentreffen unterschiedlichster familialer Lebensformen geschieht Begegnung und Austausch.

Tipp: Kurs Nr. 328-330
Quasselkiste

Tipp: Kurs Nr. 335
Line Dance Party



mama mia **- und plötzlich ist alles anders**

Für junge Schwangere und Mütter mit Babys

mama mia ist ein Gruppenangebot für junge, schwangere Frauen, das seit 2008 in Kooperation von der Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens und dem Caritas Zentrum Pirmasens angeboten wird.

Junge Frauen im Alter von 14 bis 25 Jahren treffen sich, zum Teil mit Ihren Partnern, einmal wöchentlich. Dabei werden sie von Gerdi Wagner und Ursula Simon-Glöckler während der gesamten Schwangerschaft und in der ersten Zeit mit dem Baby unterstützt und begleitet.

**! Die Gruppentreffen finden im
Caritas-Zentrum, Klosterstr. 9a
in Pirmasens jeweils dienstags,
von 10:00 Uhr bis 12:00 Uhr statt.**

Zur Unterstützung der Teilnehmerinnen des Kurses und Ihrer Babys werden gut erhaltenen Babykleidung, Kinderwagen, Bettchen sowie Sitzschalen gesucht. Spenden können in der Kath. Familienbildungsstätte abgegeben werden.

Mama mia ist eine Kooperation der Katholischen Familienbildungsstätte und dem Caritas-Zentrum Pirmasens

Kurs Nr. 300 dienstags, 10:00 - 12:00 Uhr
Gerdi Wagner
Ursula Simon-Glöckler

"Liebe ist unser Leben.
Liebe ist unsere Bestimmung.
Liebe ist das einzige, was Gott
von uns fordert, denn die Erfüllung
aller Pflichten fließt aus ihr."

Paul Josef Nardini



Copyright Nardinihaus

Spiel und Bewegung für Babys im 1. Lebensjahr

PEKiP-Kurse für Mütter und Väter



In den Gruppentreffen werden Eltern Spiel- und Bewegungsanregungen nach dem Prager Eltern-Kind-Programm (PEKiP) vermittelt, die gemeinsam Spaß machen und die abgestimmt auf den Entwicklungsstand der Babys ihre Eigenaktivität und ihr Wohlbefinden stärken.

Besonders in der Zeit, in der Babys vom Spielen ausruhen, finden die Eltern im Gespräch Möglichkeit zum Kontakt und Austausch untereinander. Auch die Babys begegnen einander und knüpfen erste Kontakte zu Gleichaltrigen.

Die Zimmertemperatur ist zu den Treffen immer mollig warm, so dass sich die Babys ausgezogen intensiver und spontaner bewegen können und darüber hinaus einen wohltuenden Hautkontakt zu ihren Eltern bekommen. Für die Eltern ist leichte Bekleidung angebracht.

Wir bieten PEKiP Kurse für unterschiedliche Altersgruppen an. Wenn Sie Interesse an einem PEKiP Kurs haben, melden Sie sich bitte in der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens.

Wir bemühen uns, Ihnen und Ihrem Baby eine entsprechende PEKiP Gruppe anzubieten.

PEKiP geschlossen

für Babys, die im Juni und Juli 2018 geboren sind

Kurs Nr. 301 dienstags, 29.01.19 - 16.04.19,
10:45 - 12:15 Uhr, 10x
Barbara Scholz
60,00 €

PEKiP neu

für Babys, die im September/ Oktober 2018 geboren sind

Kurs Nr. 302 dienstags, 29.01.19 - 11.06.19,
9:00 - 10:30 Uhr, 16x
Barbara Scholz
96,00 €

Fortsetzung nächste Seite

für Babys, die im November/Dezember 2018 geboren sind

Kurs Nr. 303 **donnerstags, 31.01.19 - 13.06.19,**
9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Barbara Scholz
90,00 €

für Babys, die im Juli/August 2018 geboren sind

Kurs Nr. 304 **donnerstags, 31.01.19 - 13.06.19,**
10:45 - 12:15 Uhr, 15x
Barbara Scholz
90,00 €

für Babys, die im Januar 2019 geboren sind

Kurs Nr. 305 **dienstags, 07.05.19 - 11.06.19,**
10:45 - 12:15 Uhr, 6x
Barbara Scholz
36,00 €

Eltern-Kind-Gruppen – Miniclubs

In Miniclubs treffen sich Eltern mit ihren Kindern zum gemeinsamen Spielen und Erleben. Hier haben die Kinder die Möglichkeit, in der schützenden Nähe der Eltern erste soziale Erfahrungen mit Gleichaltrigen zu sammeln.

Für die Eltern bietet die Gruppe einen Ort zum Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern und Vätern. Sie lernen Bedürfnisse und Eigenheiten ihrer Kinder besser wahrzunehmen und entsprechend damit umzugehen.

Zu unserem Konzept der Eltern-Kind-Gruppenarbeit gehört die Teilnahme der Eltern an den verschiedenen Gesprächsabenden.

So findet bereits vor Beginn einer neuen Gruppe ein Informationsabend statt, an dem das Konzept der Familienbildungsstätte für Eltern-Kind-Gruppen vorgestellt wird.

Pro Halbjahr gehören außerdem zwei Elternabende mit einem pädagogischen und einem musisch-kreativen Inhalt zum Kurs.

Organisation:

- die Gruppen starten, wenn mindestens 7, höchstens 11 Teilnehmer angemeldet sind.
- Die Anmeldung erfolgt verbindlich für das Programmhalbjahr
- Jede Gruppe wird von einer qualifizierten Fachkraft geleitet und trifft sich 1x in der Woche
- Die Familienbildungsstätte behält sich vor, Gruppen zusammenzulegen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist.

Informationsabend für neu angemeldete Eltern:

Kurs Nr. 306 **Mittwoch, 23.01.19, 20:00 - 21:30 Uhr**
Monika Schmidt

Aktuelle Gruppen:

Kurs Nr. 307 **montags, 28.01.19 - 03.06.19,**
09:30 - 11:00 Uhr, 16x
Christine Göller
63,00 €

Kurs Nr. 308 **montags, 28.01.19 - 17.06.19,**
16:00 - 17:30 Uhr, 16x
Christine Göller
63,00 €

Kurs Nr. 309 **dienstags, 29.01.19 - 11.06.19,**
09:00 - 10:30 Uhr, 16x
Claudia Berger
63,00 €

Kurs Nr. 310 **dienstags, 29.01.19 - 11.06.19,**
10:35 - 12:05 Uhr, 16x
Claudia Berger
63,00 €

Kurs Nr. 311 **mittwochs, 30.01.19 - 12.06.19,**
09:00 - 10:30 Uhr, 17x
Christine Göller
66,50 €

Kurs Nr. 312 **mittwochs, 30.01.19 - 12.06.19,**
10:35 - 12:05 Uhr, 17x
Christine Göller
66,50 €

Fortsetzung nächste Seite

Kurs Nr. 313 **donnerstags, 31.01.19 - 13.06.19,**
16:00 - 17:30 Uhr, 15x
Christine Göller
59,50 €

Kurs Nr. 314 **freitags, 01.02.19 - 14.06.19,**
09:30 - 11:00 Uhr, 15x
Claudia Berger
59,50 €

Eltern-Kind-Gruppen außerhalb:

Fischbach

Kurs Nr. 315 / Alexandra Wüst
Kurs Nr. 316 Kath. Kindergarten St. Hildegard
Hildegardstr. 2, 66996 Fischbach

Gossersweiler

Kurs Nr. 317 / Jennifer Sarter
Kurs Nr. 318 Kath. Kindergarten St. Elisabeth
Im Fink 25, 76857 Gossersweiler

Hauenstein

Kurs Nr. 319 Daniela Pfeifer
Kommunaler Kindergarten
Elisabethenstr. 4, 76846 Hauenstein

Kurs Nr. 320 Agnes Cornet
Kath. Kindergarten St. Hedwig
Am Zimmerberg 14, 76846 Hauenstein

Heltersberg

Kurs Nr. 321 Verena Topal
Henselsches Anwesen
Schulstr. 6, 67716 Heltersberg

Münchweiler

Kurs Nr. 322 / Christine Göller
Kurs Nr. 323 Kath. Kindergarten St. Georg
Schulstr. 11, 66981 Münchweiler

Rieschweiler-Mühlbach

Kurs Nr. 324 Bianca Strassel
Kommunaler Kindergarten
Schulstr. 13, 66509 Rieschweiler-Mühlbach

Rodalben

Kurs Nr. 325 Melanie Müller
Kath. Kindergarten Seliger Bernhard
Pommernstr. 53, 66976 Rodalben

Kurs Nr. 326 Nicole Kaul
Unterkirche St. Josef
Clauserstr. , 66976 Rodalben

Weselberg

Kurs Nr. 327 Christina Brabant
Kath. Pfarrheim
Hauptstr. 16. 66919 Weselberg

Informationen zu den jeweiligen Miniclubs und die Telefonnummern der Miniclubleiterinnen erhalten Sie in der Katholischen Familienbildungsstätte, bei Monika Schmidt, Telefon 06331/20397-14.

mama mia
... und plötzlich ist alles anders!

Zur Unterstützung der Teilnehmerinnen des **mama mia** Kurses suchen wir gut erhaltene Babykleidung, Kinderwagen, Bettchen sowie Sitzschalen.

Spenden können in der Katholischen Familienbildungsstätte abgegeben werden.

mama mia

... und plötzlich ist alles anders!

Treffpunkt für
junge Schwangere

dienstags
10.00 bis 12.00 Uhr
Caritas-Zentrum
genaue Termine auf
Anfrage

kostenfrei!

**Wir freuen uns über Spenden
auf das Konto:**

Caritas-Zentrum Pirmasens
Liga Bank Regensburg
Filiale Speyer
IBAN DE34750903000000061883
BIC GENODEF1M05

Anmeldung /
Information

Caritas-Zentrum
Klosterstr. 9a
66953 Pirmasens
Tel. 06331 274010

Kath. Familienbildungsstätte
Unterer Sommerwaldweg 44
66953 Pirmasens
Tel. 06331 2039715



Caritas-Zentrum
Pirmasens



Begegnung
Lebensgestaltung

Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens e.V.

Quasselkiste

Frühstückstreffen für Eltern mit ihren Kindern von 0 bis 2 Jahren

Das Baby ist da! Die Freude ist riesig und vieles verändert sich. Die Zeitfenster für eigene Bedürfnisse werden kleiner, die Partnerschaft rückt in den Hintergrund, dafür nimmt die Eltern-Kind Beziehung mehr Raum ein und die Nacht ist nicht mehr nur zum Schlafen da.

Mit diesem Angebot wollen wir Eltern einladen, sich auszutauschen über die neue „Familiensituation“ und gleichzeitig Unterstützung und Begleitung anbieten, damit das Zusammenleben gut gelingt.

Die Treffen stehen jeweils unter einem Thema, das für junge Eltern von Interesse ist und dazu gibt es ein leckeres Frühstück, Kaffee und Tee.

Kurs Nr. 328 Montag, 11.02.19, 9:00 - 11:00 Uhr
Barbara Scholz
15,00 € incl. Frühstück

Kurs Nr. 329 Montag, 11.03.19, 9:00 - 11:00 Uhr
Barbara Scholz
15,00 € incl. Frühstück

Kurs Nr. 330 Montag, 06.05.19, 9:00 - 11:00 Uhr
Barbara Scholz
15,00 € incl. Frühstück

Das Leben ist ein Geheimnis,
das gelebt und nicht ein Problem,
das gelöst werden muss.

Gabriel Marcel

Turnzwerge

Spielen und Turnen für Eltern mit Kindern ab dem 12. Lebensmonat

Bewegungsspiele und mehr für die Kleinen.

Hier können die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben und mit Unterstützung von Mama oder Papa Neues ausprobieren und lernen.

Mit Musik und in der Gruppe macht Turnen und Toben im Zwergenland natürlich doppelt Spaß.

Damit der Bewegungsspaß optimal ist sollten die „Turnzwerge“ laufen können.

Kurs Nr. 331 dienstags, 29.01.19 - 18.06.19,
14:45 - 15:45 Uhr, 16x
nicht am 02.04.19
Angelika Neuheisel
48,00 €

Kurs Nr. 332 dienstags, 29.01.19 - 18.06.19,
16:00 - 17:00 Uhr, 16x
nicht am 02.04.19
Angelika Neuheisel
48,00 €

Purzelbaum und Hampelmann

Spielen und Turnen für Eltern mit Kindern von 2 bis 4 Jahren

In diesem Kurs soll dem natürlichen Bewegungsdrang der Kinder Rechnung getragen werden. Ein Kind mit einem großen Bewegungsspielraum kann wesentlich mehr Erfahrungen mit sich und der Umwelt sammeln, als ein Kind mit eingeschränkten Möglichkeiten. Bewegung kann Entwicklungsprozesse fördern und zwar nicht nur auf körperlich-motorischer Ebene, sondern auch auf geistiger, emotionaler und sozialer Ebene.

Kurs Nr. 333 mittwochs, 30.01.19 - 19.06.19,
16:45 - 17:45 Uhr, 17x
nicht am 17.04.19
Angelika Neuheisel
51,00 €

Let's dance – Mama und Papa!

für Kinder von 3-6 Jahren und ihre Eltern

Schon die ganz Kleinen lieben es, sich zur Musik rhythmisch zu bewegen und mit Mama und Papa macht das einen Riesenspaß. Die Diplom Tanzpädagogin Sandra Maria Germann zeigt wie es geht. Tanzspaß für Groß und Klein.

Kurs Nr. 334 Samstag, 23.02.19, 13:00 - 15:00 Uhr
Sandra Maria Germann
7,00 € für Erwachsene
5,00 € für Kinder

Line Dance Party

für Cowgirls und Cowboys von 6-10 Jahren
und ihre Väter und Mütter

Bei der Line Dance Party bewegt ihr Euch zu Western- und Countrymusik. Ihr tanzt in Reihen und Linien vor- und nebeneinander. Lasst Euch mitreißen vom Schwung und Rhythmus. Wichtig - den Cowboyhut nicht vergessen!

Kurs Nr. 335 Samstag, 23.03.19, 10:00 - 12:00 Uhr
Sandra Maria Germann
7,00 € für Erwachsene
5,00 € für Kinder

Ruheraum

Entspannungs- und Wohlfühlabend für Mütter
mit Töchtern ab 8 Jahren

Die Erfahrung gemeinsame Zeit miteinander zu verbringen, in der wir uns gegenseitig Achtsamkeit und Aufmerksamkeit schenken, tut gut und schenkt neue Kraft und Ruhe.

Wir laden ein in den Ruheraum zur gemeinsamen Auszeit aus dem Alltagstrott. Abseits von Schule, Hausaufgaben, Beruf und Haushalt, einfach genießen und auftanken.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Woldecke

Kurs Nr. 336 Mittwoch, 20.03.19, 17:00 - 19:00 Uhr
Sandra Miersch
20,00 € pro Mutter-Kind Paar

Mit Klängen zur Ruhe kommen

für Eltern mit Kindern ab 7 Jahren

Es tut gut, sich gemeinsame Zeiten der Ruhe und Stille zu gönnen. Eltern und Kinder sind eingeladen, die wohltuende Wirkung von Klangschalen auf dem Körper zu spüren und sich gegenseitig Gutes zu tun.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Woldecke

Kurs Nr. 337 Freitag, 08.03.19, 17:00 - 18:30 Uhr

Michaela Bär

14,00 € pro Eltern-Kind Paar

Familienfasching für die Kleinsten

für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren

Schon unsere Mini-Club-Kinder haben Spaß am Verkleiden, am Tanzen und Singen - eben am Fasching feiern!

Nach einer musikalischen und „bewegenden“ Begrüßung gibt es in den Räumen der Katholischen Familienbildungsstätte unterschiedliche Angebote zum Basteln, Spielen und Backen, es ist für jeden etwas dabei.

Kurs Nr. 338 Freitag, 22.02.19, 15:00 - 17:00 Uhr

Monika Schmidt

Christine Göller

Claudia Berger

3,00 € für Erwachsene

2,00 € für Kinder

Materialkosten pro Person: 3,00 €

Ein Kind braucht Ermutigung
wie eine Pflanze das Wasser.

Rudolf Dreikurs

Abseilen am Naturfelsen

für Eltern und Kinder ab 10 Jahren

Seiltechniken zu beherrschen ist immer von Vorteil. Bei diesem Kurs geht es darum sich am Einfach- oder Doppel-Seil sicher und routiniert abseilen zu können. Dieses Wissen kann vielfältig eingesetzt werden. Sei es zur Selbstrettung in einem Notfall, sei es um anderen zu helfen bzw. diese zu retten, oder sei es einfach nur weil es jede Menge Spaß macht!! Der Treffpunkt wird bekannt gegeben.

Was die Teilnehmer am Kipkopfelsen bei Merzalben/Leimen erwartet:

- Die Basics: Klettergurt und Helm richtig anlegen, Partnercheck durchführen, kleine Knotenkunde;
- Der Beginn: Zuerst passives abgeseilt werden zum Üben der richtigen Körperhaltung, zum Überwinden der Kante, zum Synchronisieren von Seildurchlauf und Fußbewegung.
- Der Fortschritt: Kennen lernen verschiedener Abseilgeräte mit ihren Vor- und Nachteilen (Achter, Tubus, Petzl Stop, hms, etc.), Möglichkeiten der Reibungserhöhung, Selbstsicherung während des Abseilens, Erstellen einer sicheren Seilbefestigung, Einbau eines Seilschoners.
- Das Ziel: Selbständiges Einrichten einer Abseilstrecke und sicheres Abseilen am Doppelseil.

Bitte Wanderkleidung und festes Schuhwerk tragen!

Kurs Nr. 339 Samstag, 06.04.19, 14:00 - 17:00 Uhr
Andreas Stern
12,00 € für Erwachsene
9,00 € für Kinder

Übernacht auf dem Baumwipfelpfad

für Eltern mit Kindern von 8-12 Jahre

In 18 m luftiger Höhe im Schlafsack verummt unter freiem Himmel. Das ist Abenteuer pur. Doch bevor es ans Schlafen geht, wird eine Nachtexkursion gemacht, bei der man Fledermäuse auf der Jagd beobachten kann und vielleicht kann man sogar Eulen anlocken. Wie man das macht, zeigt euch Andreas, der natürlich auch viel über Fledermäuse und Eulen zu erzählen hat.

Bitte Schlafsack, Isomatte und Rucksackverpflegung mitbringen



Treffpunkt:

Biosphärenhaus in Fischbach

Kurs Nr. 340 **Freitags, 17.05.19, 20:00 Uhr -**

Samstag, 18.05.19, 08:00 Uhr

Andreas Stern

20,00 € für Erwachsene

15,00 € für Kinder

Bogen schießen im Pfälzer Wald

für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren

Den Bogen spannen, auf das Ziel konzentrieren, den Pfeil lösen, dem Pfeil hinterher schauen und genießen, wie er genau dort einschlägt, wo man ihn haben wollte. Das sind die direkten Erfolgserlebnisse, die Kinder und Väter immer wieder begeistern.

Gelernt wird das Bogenschießen mit dem Langbogen mitten im wunderschönen Pfälzer Wald.



Treffpunkt:

Biosphärenhaus in Fischbach

Kurs Nr. 341 **Samstag, 15.06.19, 15:00 - 17:00 Uhr**

Andreas Stern

10,00 € für Erwachsene

6,00 € für Kinder

Papa kann's

für Väter und Kinder von 5-10 Jahren

Comic Figuren haben viele wunderbare, übernatürliche Fähigkeiten und Kräfte. Sie sind halt einfach super oder Superhelden. Heute wollen wir uns die Superhelden und -heldinnen mal ganz genau anschauen und herausfinden, was einen Superheld zum Superhelden macht. Spannende Sache, oder??

Wir starten mit einem Frühstück.

Kurs Nr. 342 **Samstag, 30.03.19, 09:00 - 11:30 Uhr**
Walter Thäter
Monika Schmidt
4,00 € für Väter
3,00 € für Kinder
Materialkosten und Verpflegung:
5,00 € pro Person

Eltern-Kind-Töpfern

für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren

Gemeinsam die Freude am kreativen Tun mit Ton entdecken!
Dazu lädt dieser Kurs Eltern mit ihren Kindern ein.

Zum Kurs gehört ein gemeinsames Mittagessen!

Kurs Nr. 343 **Samstag, 16.03.19, 10:00 - 16:00 Uhr +**
Samstag, 06.04.19, 9:00 - 12:00 Uhr
Gerdi Wagner
Gebühr und Verpflegung:
50,00 € für Erwachsene
40,00 € für Kinder
Brennkosten:
Erwachsene: 7,00 €
Kinder: 5,00 € und
Materialkosten für Ton und Glasur

Perlenschmuck selbst gefädelt

für Mamas oder Papas mit Kindern von 3-5 Jahren

Heute wird aufgefädelt. Wir basteln gemeinsam Schlüsselanhänger oder Lesezeichen oder ein Armband oder... aus einer Auswahl von Perlen. Auch eine Variation von und mit Buchstabenperlen ist möglich.

Material wird nach Verbrauch berechnet und im Kurs bezahlt (Halskette mit Namen ca. 5,50 €, Schlüsselanhänger ca. 4,50 €).

Kurs Nr. 344 Montag, 15.04.19, 15:30 - 16:30 Uhr

Gisela Betz

3,50 € für Erwachsene

2,50 € für Kinder

Osterbacken

Ideen für die ganze Familie

Backideen und Basteltipps rund um die Osterzeit, an diesem Freitag dreht sich alles um Ostern. Wir backen nicht nur Osterhasen, basteln lustige Osterdekoration und spielen rund um den Osterhasen.

Kurs Nr. 345 Freitag, 12.04.19, 14:30 - 16:30 Uhr

Dagmar Wolf

Monika Schmidt

3,50 € für Erwachsene

2,50 € für Kinder

Lebensmittelumlage und Materialkosten:

5,00 € pro Person

Reiseträume – Traumreise

Frühlingswochenende für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder bis 16 Jahre

Es gibt viele Ziele, die eine Reise wert sind. Die Reise in ferne Länder, Reisen in die Vergangenheit oder in die Zukunft. Am Spannendsten ist vielleicht die Reise zu sich selbst.

Wir werden bei diesem Wochenende die Koffer packen - und mal sehen, wo und in welchem Phantasieland wir landen, und welche Geschichten wir aus unseren Koffern holen! Unser wichtigstes Reiseutensil werden wir selbst sein - mit unserer Stimme und unserem Körper.

Wir werden mit einfachen Methoden des Theaterspiels, der Körperarbeit und der Improvisation kleine „Reisegeschichten“ entwickeln und uns damit überraschen lassen. Hierzu sind keine besonderen Vorkenntnisse notwendig – nur die Freude am Ausprobieren!

Für die Kinder und Jugendlichen besteht während der Frauenrunden ein eigenes Gruppenangebot, geleitet von einem bewährten Team.

Anmeldung und Information:

Bischöfliches Ordinariat,
Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen - Frauenseelsorge,
Webergasse 11, 67346 Speyer,
Telefon 06232/10 23 28,
E-Mail: frauen@bistum-speyer.de



Veranstaltungsort:

Schönau/Pfalz,
Bildungs- und Freizeitstätte Heilsbach

Kurs Nr. 346 **Freitags, 17.05.19, 17:30 Uhr -**
Sonntag, 19.05.19, 14:00 Uhr
Annette Bauer-Simons
Rosa Tritschler
Erwachsene 50,00 €,
Jugendliche ab 13 Jahre 30,00 €,
Kinder von 3-12 Jahre 20,00 €

„Auszeit: aus der Zeit heraus – und neu hinein“

Bildungsfreizeit für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder bis 16 Jahre

Die Routine des Alltags unterbrechen, Innehalten und Zeit haben zum Auftanken, Neues entdecken und mit allen Sinnen genießen: dazu wollen diese Tage Impulse geben. Für die Gemeinschaft der Frauenrunde stehen Angebote zu Weiterbildung, Austausch und Gespräch, sowie Zeiten der Stille und spirituelle Angebote auf dem Programm. Aber auch die Freizeit kommt nicht zu kurz: gemeinsame Ausflüge in den Wasgau, kreative Aktivitäten, auch gemeinsam mit den Kindern, sind geplant – und der hauseigene Swimmingpool lädt zum Schwimmen ein. Parallel zu den Angeboten für die Frauen gibt es für die Kinder ein eigenes buntes und kreatives Programm, gestaltet von einem bewährten Team von Betreuerinnen und Betreuern. Freuen Sie sich auf Sommertage in einer wunderschönen Umgebung und schöpfen Sie Kraft und Energie für Ihren Alltag!

Anmeldung und Information:

Bischöfliches Ordinariat,
Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen - Frauenseelsorge,
Webergasse 11, 67346 Speyer,
Telefon 06232/10 23 28,
E-Mail: frauen@bistum-speyer.de



Veranstaltungsort:

**Schönau/Pfalz, Bildungs- und Freizeit-
stätte Heilsbach**

Kurs Nr. 347 Freitag, 05.07.19, 17:00 Uhr -
Freitag, 12.07.19, 14:00 Uhr
Kerstin Klan und BetreuerInnenteam
Kosten: bitte erfragen
(da abhängig von Zuschüssen)



04

Erziehung

Unsere Angebote im Fachbereich Erziehung unterstützen Eltern in der Erfüllung ihrer Erziehungsverantwortung. Sie stärken ihre Erziehungskompetenzen, fordern heraus und geben Anhaltspunkte für eine auf Werte basierende, gelingende Eltern-Kind-Beziehung.

Tipp: Kurs Nr. 406
Erziehung- (k)ein Kinderspiel

Tipp: Kurs Nr. 410
Die sogenannten Helikoptereltern

DAS TRAININGSPROGRAMM FÜR ELTERN von Kindern im Alter von 3-10 Jahren

Geht das: Kinder erziehen ohne Schimpfen, Schreien und Ausrasten? Ohne sich in eine endlose Kette von Konflikten zu verhaseln. Gelassen und mit ruhigen Nerven?

Immer mehr Eltern suchen Antwort auf diese Frage. Elterntrainings werden verstärkt angeboten. Sie unterscheiden sich aber vom Ansatz und den Inhalten sehr voneinander.

Der Elternkurs Kess-erziehen basiert auf der Individualpsychologie von Alfred Adler, die insbesondere von Rudolf Dreikurs auf die Erziehungssituation hin angewandt wurde.

Kess-erziehen umfasst fünf Einheiten:

- Das Kind sehen – Soziale Grundbedürfnisse achten
- Verhaltensweisen verstehen – angemessen reagieren
- Kinder ermutigen – Die Folgen des eigenen Handelns zumuten
- Konflikte entschärfen – Probleme lösen
- Selbstständigkeit fördern – Kooperationen entwickeln

Der Kurs will Eltern helfen, ermutigend, respektvoll, konsequent und verständnisvoll mit ihren Kindern zusammen zu arbeiten.

Zur Vertiefung der Kursinhalte bieten wir Ihnen ein Elternhandbuch zum Preis von 7,50 € an.

Kurs Nr. 401 **mittwochs, 13.02.19, 20.02.19, 06.03.19,
13.03.19 und 20.03.19, 19:30 - 22:00 Uhr**
Christina Brunner
50,00 € pro Person
80,00 € für Paare

Nein, ich will nicht!

Das sogenannte Trotzalter

Mit Beginn des so genannten Trotzalters verändert sich plötzlich einiges im Verhältnis Eltern zu Kleinkind. Die Kinder beginnen einen eigenen Willen zu entwickeln und versuchen ihren Kopf durchzusetzen. Dabei beansprucht sie die elterlichen Nerven oft bis ans Äußerste.

Diese Phase ist entscheidend für das Kind, um neue Fertigkeiten, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu entwickeln. Sie ist auch wichtig für die Herausbildung des Charakters und die Qualität der Beziehung zwischen Eltern und Kind.

Dieser Abend bietet Ihnen viele Informationen rund um die Autonomiephase und will sie unterstützen und ermutigen.

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen einer Eltern-Kind-Gruppen der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens kostenfrei!

Kurs Nr. 402 Montag, 04.02.19, 19:00 - 21:00 Uhr
Susanne Dausend-Thomas
5,00 €

Grenzen setzen, aber wie!

Kinder brauchen Grenzen, denn diese geben ihnen Sicherheit und Orientierung. Kinder brauchen auch Freiraum, um eigene Erfahrungen machen zu können und selbständig zu werden. Zwischen Grenzen setzen und Freiraum geben – die richtige Balance zu finden, ist für Eltern nicht immer einfach. Es braucht Mut sich auch mal unbeliebt zu machen, aber auch Verständnis für die Entwicklung von Kindern.

- Wie lernen Kinder Grenzen einzuhalten?
- Wie setze ich sinnvoll Grenzen?

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen einer Eltern-Kind-Gruppen der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens kostenfrei!

Kurs Nr. 403 Mittwoch, 13.03.19, 19:30 - 21:30 Uhr
Bärbel Nelke
5,00 €

Die Beziehung positiv gestalten

Die wichtigsten Voraussetzungen für seelisches Wohlbefinden sind funktionierende Beziehungen. Von Anfang an strebt ein Kind danach ein anerkanntes und wichtiges Mitglied seiner Familie zu sein. Wenn das Zusammensein in unseren täglichen Beziehungen gelingt, stärkt dies unsere Lebenszufriedenheit.

Doch wie ist es möglich die Beziehung zu unseren Kindern positiv zu gestalten?

Der Kurs gibt Ihnen Gelegenheit innezuhalten und die Beziehung zu Ihrem Kind in den Blick zu nehmen. Sie erhalten Impulse, und Anregungen, wie ein respektvoller, gemeinschafts-bezogener Umgang miteinander gelingen kann.

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen einer Eltern-Kind-Gruppen der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens kostenfrei!

Kurs Nr. 404 Montag, 18.03.19, 19:30 - 21:30 Uhr
Susanne Dausend-Thomas
5,00 €

Fünf Sprachen der Liebe für Kinder

für Eltern, Großeltern, Kindertagespflegepersonen

Kann man die Sprache der Liebe lernen? Ja, in diesem Kurs erfahren Sie, dass dies möglich ist und wie es gelingen kann. Sie erfahren, wie Sie ihrem Kind auf die bestmögliche Art und Weise zeigen, dass sie es lieben und welchen Beitrag Sie leisten können, damit ein gutes Familienklima entsteht und die Kinder sich geborgen fühlen.

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen einer Eltern-Kind-Gruppen der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens kostenfrei!

Kurs Nr. 405 Montag, 06.05.19, 19:30 - 21:00 Uhr
Michaela Bär
5,00 €

Erziehung – (k)ein Kinderspiel?

Erziehung ist anders geworden: Wir Eltern wollen, dass unsere Kinder in einer demokratischen, aber auch technisierten, mobilen und schnelllebigen Gesellschaft lebensfähig werden - und das unter den Einflüssen der Gesellschaft. Die veränderte Erziehungssituation und die sich wandelnden Erziehungsziele verlangen einen neuen Erziehungsstil; mit Kindern respektvoll partnerschaftlich umgehen und dabei die notwendigen Grenzen setzen, ist ein Balanceakt, der nicht immer leichtfällt. Hier setzt der pädagogische Elternabend an.

- Was braucht mein Kind zur Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühls?
- Wie kann ich als Erziehende(r) wirkungsvoll Grenzen setzen?
- Wie kann ich meinem Kind dabei helfen, dass es zu einem selbstständigen, lebensstüchtigen Menschen wird?
- Wie gelingt es mir dabei, weniger Stress und mehr Freude im Familienalltag zu erleben?

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen einer Eltern-Kind-Gruppen der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens kostenfrei!

Kurs Nr. 406 Montag, 08.04.19, 19:30 - 21:30 Uhr
Christina Brunner
5,00 €

„Der kleine Erziehungsratgeber“

Erziehungsfragen individuell betrachten

Manchmal ist Kindererziehung einfach schwierig und man würde sich gerne mit anderen austauschen oder den Rat einer Fachfrau hören. All das ist an diesen Abenden möglich. Eltern können mit konkreten Problemen und Fragen kommen und gemeinsam nach Lösungen suchen.

Kurs Nr. 407 Donnerstag, 21.02.19, 19:00 - 20:30 Uhr
Kurs Nr. 408 Donnerstag, 21.03.19, 19:00 - 20:30 Uhr
Kurs Nr. 409 Donnerstag, 16.05.19, 19:00 - 20:30 Uhr
Barbara Scholz
8,00 €

Den Steuerknüppel in der Hand

die sogenannten Helikoptereltern

Die sogenannten Helikoptereltern beherrschen den Lebensraum ihrer Kinder. Wieviel „Überwachung“ brauchen Kinder eigentlich? Wie kann es gelingen dem Kind das Leben zuzutrauen, seine Verantwortung zu steigern und die Eigeninitiative zu fördern? Welchen Beitrag können Eltern leisten, damit sich die Kinder zu selbständigen, glücklichen Wesen entwickeln? Welche eigenen Ängste und Sorgen der Eltern führen zu diesem Verhalten und wie kann damit umgegangen werden? All diese Fragen und mehr sind Inhalt dieses Abends.

Kurs Nr. 410 **Mittwoch, 10.04.19, 19:30 - 21:30 Uhr**
Bärbel Nelke
5,00 €

Dem Sandmännchen unter die Arme greifen

Der Tag war schön, man hat viel mit dem Kind gespielt, gelacht und..

Und jetzt geht's ans Einschlafen.

Von jetzt auf gleich, ein anderes Kind. Was können wir schon beim Tagesablauf miteinplanen oder wie gestalten wir die Abendzeit, um diese Machtkämpfe oder Verzögerungstaktiken erst gar nicht entstehen zu lassen.

Welche Rituale können helfen.

Dieser Kurs ist für TeilnehmerInnen einer Eltern-Kind-Gruppen der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens kostenfrei!

Kurs Nr. 411 **Montag, 20.05.19, 19:30 - 21:30 Uhr**
Monika Schmidt
5,00 €

Was ist Dyskalkulie?

Warum Kinder Ziegen und Schafe zusammenzählen, um das Alter des Kapitäns zu ermitteln.

Rechnen ist eine der komplexesten, kognitiven Vorgänge, die Kinder lernen, sobald sie in die Schule kommen.

Nicht allen Kindern gelingt es, problemlos Mathematik zu verstehen und zu erlernen.

Mögliche Ursachen, Symptome und Möglichkeiten der Förderung bei Rechenschwäche sollen heute Abend beleuchtet werden.

Kurs Nr. 412 Montag, 11.02.19, 19:00 - 20:30 Uhr
Ellen Palm
5,00 €

„Smart mit dem Smartphone umgehen“

Das Smartphone ist aus unserer heutigen Gesellschaft nicht mehr wegzudenken. Die kleinen „Alleskönner“ sind fast genauso vielfältig wie der Computer zu Hause und können weit mehr als nur telefonieren. Man surft mit dem Smartphone im Internet, ruft Mails ab, verwaltet seine Termin, sucht Bahnverbindungen heraus oder nutzt die Navigation, um sich in einer unbekanntem Stadt zurechtzufinden.

Die Nutzung birgt jedoch auch Gefahren: Es lauern Kostenfallen und die so beliebten Apps schnüffeln möglicherweise die Daten aus. Wichtig ist es in jedem Fall, den richtigen Tarif zu wählen. Was es bei der Auswahl des Tarifs zu bedenken gibt und worauf man im Umgang mit dem Smartphone achten muss, erfahren an diesem Abend.

Eine Kooperation mit der Verbraucherzentrale Pirmasens und der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens

verbraucherzentrale

Rheinland-Pfalz

Kurs Nr. 413 Mittwoch, 03.04.19, 19:00 - 20:30 Uhr
Kai Prowald
Kostenfrei



Ausgebildete ElternbegleiterInnen sind mit dem Mobilem Elterncafé unterwegs. Wir laden alle Eltern herzlich zu einer kleinen Pause vom Alltag und einer gemütlichen Tasse Kaffee oder Tee ein.

Die Elternbegleiterin hat ein offenes Ohr für alltägliche Fragen oder Sorgen und hilft gerne bei der Suche nach individuellen Lösungen.

Gerne sind wir behilflich notwendige Informationen und passende AnsprechpartnerInnen zu finden.

Katholischen Familienbildungsstätte

Eltern sind herzlich zu einer kleinen Pause vom Alltag und einer gemütlichen Tasse Tee oder Kaffee eingeladen.

Wenn Sie möchten, haben die Elternbegleiterinnen aber auch Zeit,

- sich mit Eltern auszutauschen
- bei Sorgen und Fragen zuzuhören
- miteinander nach Lösungen zu suchen
- hilfreiche Informationen weiterzugeben

Kurs Nr. 415 dienstags, 19.02.19, 19.03.19, 16.04.19,
21.05.19 und 18.06.19, 10:00 - 12:00 Uhr,
Dagmar Wolf
kostenfrei

Außerhalb

Bruchweiler-Bärenbach:

Kurs Nr. 416 Monika Schmidt
Kath. Kindertagesstätte St. Franziskus
Wiesenstraße 33,
76891 Bruchweiler-Bärenbach

Contwig:

Kurs Nr. 417 Petra Jähnigen
Prot. Kindertagesstätte „Arche Noah“
Bergstraße 31, 66497 Contwig

Contwig-Stammbach:

Kurs Nr. 418 Petra Jähnigen
Kom. Kindertagesstätte
„Haus der kleinen Freunde“
Auf dem Faulacker 13,
66497 Contwig-Stammbach

Dahn:

Kurs Nr. 419 Dagmar Wolf
Kath. Kindergarten St. Elisabeth
Schulstraße 5, 66994 Dahn

Kurs Nr. 420 Susanne Dausend-Thomas
Kath. Kindergarten St. Franziskus
Nardiniweg 1, 66994 Dahn

Donsieders:

Kurs Nr. 421 Bärbel Nelke
Kindergarten
Schillerstraße 23, 66978 Donsieders

Kleinsteinhausen:

Kurs Nr. 422 Karin Scherer-Haas
Kindertagesstätte
Waldweg 2, 66484 Kleinsteinhausen

Winterbach:

Kurs Nr. 423 Karin Scherer-Haas
Kindertagesstätte
Felsentalerstr. 1, 66484 Winterbach

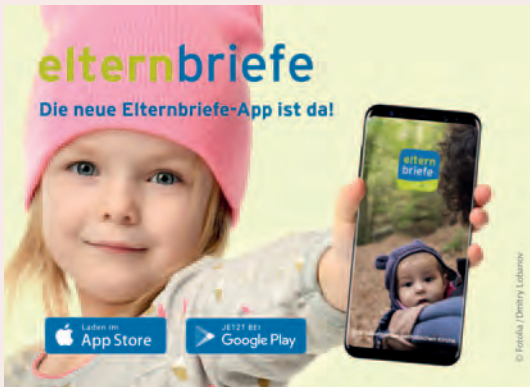
Waldfishbach-Burgalben:

Kurs Nr. 424 Bärbel Nelke
Geistliches Zentrum Maria Rosenberg
Rosenbergstraße 22,
67714 Waldfishbach-Burgalben

Aktuelle Termine zu den unterschiedlichen Standorten können Sie erfragen unter Telefon 06331/2039715.

Gemeinsam durchlebte Konflikte
stärken die Beziehung, vermiedene Konflikte
schwächen sie.

Mathias Wais



Die App für Mütter und Väter

Die Elternbriefe du+wir sind ein hilfreicher Begleiter durch die ersten neun Lebensjahre ihrer Kinder.

Die 45 Briefe, regelmäßig aktualisiert von einem Redaktionsteam bei der Arbeitsgemeinschaft für Katholische Familienbildung AKF, können Mütter und Väter jetzt noch bequemer passend zum jeweiligen Alter ihrer Kinder lesen – als App. Aktuelle Erziehungsthemen und eine Suchfunktion zu Familienthemen runden das Angebot ab. Alle zwei Wochen gibt's außerdem eine Push-Nachricht mit aktuellen Informationen, einem Impuls für Eltern oder die Familie, etwas Nachdenklichem oder Inspirierendem...

elternbriefe du+wir

Eine Initiative der katholischen Kirche

Arbeitsgemeinschaft für katholische Familienbildung e.V.
Mainzer Straße 47 - 53179 Bonn

Für weitere Informationen und Download-Links:
www.elternbriefe.de



05

Kinder

Kinder sind aktiv. Sie begreifen die Welt im Spiel, im Experimentieren, im Forschen, im Handwerken, im sozialen Kontakt mit anderen Kindern.

Dabei entwickeln sie sich „wie von selbst“, Fähigkeiten und Fertigkeiten werden entdeckt und gefördert.

Tipp: Kurs Nr. 512
Dance & Moves

Tipp: Kurs Nr. 513
Bei uns piept's – Vogelmarkkurs

Konzentriert geht's wie geschmiert

für Grundschul Kinder der 2-4 Klasse

Konzentrationstraining für Schulkinder zur Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit, Wahrnehmungsgenauigkeit, Merkfähigkeit und Selbstständigkeit Ihres Kindes.

- Kann sich Ihr Kind gut konzentrieren?
- Hält es sich an Regeln?
- Kann es sich selbst gut organisieren?
- Oder ist es leicht abgelenkt?

In den 6 Trainingssitzungen und einem begleitenden Elternabend, fördert das Marburger Konzentrationstraining die Konzentration und Selbstverantwortung Ihres Kindes. Das Selbstbewusstsein wird stärker und die Kinder üben das Einhalten von Regeln. Der Arbeitsstil Ihres Kindes ändert sich. Die Motivation der Kinder steigt.

Der Kurs ist als Gruppentraining konzipiert und richtet sich an Schulkinder von der zweiten bis zur vierten Klasse.



Dieser Kurs findet im Pater-Ingbert-Naab-Haus in Dahn, Schulstr. 19 statt.

Kurs Nr. 501 freitags, 29.03.19, 05.04.19, 12.04.19, 10.05.19, 17.05.19, 24.05.19,
16:00 - 17:30 Uhr, nicht am 03.05.19
Elternabend: 08.05.2019, 19:30 - 21:30 Uhr
Bärbel Nelke
50,00 €
Lernmittel: 5,00 €

Lese-Rechtschreib-Training

In Anlehnung an das Marburger Rechtschreibtraining wird an 4 Nachmittagen mit den Kindern ab der 3. Klasse ein Übungsprogramm erarbeitet.

Die Kinder bekommen Regeln und Rechtschreibstrategien an die Hand, für einen besseren Überblick und mehr Sicherheit beim Schreiben.

Kurs Nr. 502 donnerstags, 14.03.19, 21.03.19, 28.03.19, 04.04.19, 16:30 - 17:30 Uhr
Marianne Laub
20,00 €
Lernmittel: 2,00 €

Der blaue Delfin

Lauschen, entspannen und malen für Kinder von 6-10 Jahren

Der blaue Delfin ist ein Außenseiter, denn er ist anders als seine Freunde. Eines Tages jedoch wird er zum Helden. Er überwindet Hindernisse und macht durch seine Geschichte den Kindern Mut, den eigenen Alltag zu bewältigen. Im Anschluss an die Geschichte können die Kinder ihre Empfindungen und Bilder zur Geschichte auf Papier bringen und dabei entspannen.

Kurs Nr. 503 Freitag, 05.04.19, 16:00 - 18:00 Uhr

Michaela Bär

7,00 €

Materialkosten: 2,00 €

Ritter sein ist nichts für Weicheier

Wir erfahren einiges übers „Rittersein“, wie war das damals, wer wurde Ritter und was mußte man tun, um zum Ritter geschlagen zu werden.

Lernen, spielen, entspannen und ein Wappen anfertigen. Wer möchte dabei sein, auch mutige Mädchen sind herzlich willkommen.

Kurs Nr. 504 Freitag, 17.05.19, 16:00 - 18:00 Uhr

Michaela Bär

7,00 €

Materialkosten: 2,00 €

Was ich schon (kochen) kann!

Fast Food für Kinder ab 8 Jahren

Besser gesagt: Fast good. Denn nicht alles was schnell geht, ist vorgefertigt. Wir kochen schnell, mit frischen Zutaten und vor allem lecker.

Kurs Nr. 505 Dienstag, 19.03.19, 15:30 - 18:00 Uhr

Ingrid Lorenz

6,50 €

Lebensmittelumlage: 5,00 €

Was ich schon (kochen) kann!

Kräuter für Kinder ab 8 Jahren

Kräuter sprechen unsere Sinne an. Zunächst der intensive Geruch. Was tut sich, wenn wir Kräuter zwischen den Fingern zerreiben? Spannend. Wie schmecken Sie?? Roh und im Essen?? Welche Geschmackskombinationen sind gut, welche gehen gar nicht. Heute können wir mal ausprobieren und experimentieren. Und toll ist, man kann dann noch alles aufessen.

Kurs Nr. 506 Dienstag, 21.05.19, 15:30 - 18:00 Uhr
Ingrid Lorenz
6,50 €
Lebensmittelumlage: 5,00 €

Picknick für Kinder ab 8 Jahren

Sommerzeit, Zeit zum Draußensein, auch beim Essen. Wir bereiten unser Essen so zu, dass wir zusammen draußen picknicken können.

Kurs Nr. 507 Dienstag, 11.06.19, 15:30 - 18:00 Uhr
Ingrid Lorenz
6,50 €
Lebensmittelumlage: 5,00 €

Geschmackserlebnisse für Kinder ab 8 Jahren

Wo schmecken wir eigentlich, was wir schmecken (süß, sauer, salzig). Wie wichtig ist unser Geruchsinn und brauchen wir die Augen zum Schmecken. Ein Sprichwort sagt: Die Augen essen mit. Was bedeutet das denn??

Kurs Nr. 508 Dienstag, 19.02.19, 15:30 - 18:00 Uhr
Ingrid Lorenz
6,50 €
Lebensmittelumlage: 5,00 €

Pizza nach Wahl

für Kinder von 6-10 Jahren

Heute machen wir alles selbst. Den Teig für die Pizza. Gut geknetet, schmeckt's am Besten.

Und den Belag, hier ist für jeden was dabei.

Kurs Nr. 509 **Mittwoch, 10.04.19, 15:00 - 17:30 Uhr**

Idel Matheis

6,00 €

Lebensmittelumlage: 5,00 €

Schnelle Küche für Teens

ab 14 Jahren

An diesem Nachmittag wollen wir Pizza, Pommes und Co. selbst zubereiten und natürlich auch selbst verkosten.

Kurs Nr. 510 **Freitag, 29.03.19, 16:00 - 18:30 Uhr**

Stefanie Epp

9,50 €

Lebensmittelumlage: 6,00 €

Überraschungskuchen

Süße Köstlichkeiten

für Kinder von 8-13 Jahren

Kreativ mit Formen umgehen. Kuchen muß nicht immer nur rund sein. Also ran ans süße Backwerk.

Bitte Kuchencontainer mitbringen!

Kurs Nr. 511 **Mittwoch, 15.05.19, 15:00 - 18:00 Uhr**

Dorothea Noll

7,50 €

Lebensmittelumlage: 6,00 €

Dance & Moves

für Jugendliche von 8-14 Jahre

Bei Dance & Moves lernt ihr coole Choreographien und Moves zu Songs aus den Top Ten der aktuellen Charts.

Dabei kommen verschiedene Tanztechniken wie HipHop, Funk und Jazz Dance zum Einsatz.

Stärke dein Rhythmusgefühl, entwickle deine eigene Kreativität und tanze wie ein Star!

Am Ende des Workshops wird das Erlernete den Eltern und Geschwistern vorgeführt.

Kurs Nr. 512 **Samstag, 23.02.19, 9:00 - 12:00 Uhr**
Sandra Maria Germann
7,50 €

Bei uns piept's - Vogelmalkurs

für Kinder von 10-15 Jahren

An diesem Samstag wollen wir Vögel malen. Ob kleine Spatzen, Meisen, bunte Papageien oder langbeinige Flamingos. Alle werden von uns auf Papier gebannt. Entweder in Farbe oder nur als kleine Skizze, ganz wie ihr wollt. In Schritt für Schritt Anleitungen wollen wir unterschiedliche Körperproportionen, Flügel oder Schnabelformen üben und bunte Kunstwerke gestalten.

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte, Radiergummi und wenn ihr wollt, verschiedene Farben, Aquarellkasten und Block, Farbstifte, Pinsel und viele Vorlagen und Ideen.

Kurs Nr. 513 **Samstag, 23.03.19, 9:30 - 12:00 Uhr**
Beate Klausmann
10,00 €

Komm mit in die Holzwerkstatt

für Kinder von 7-10 Jahren

Werkzeugkisten üben auf viele Kinder eine magische Anziehungskraft aus. Leider bleibt zu Hause die Werkzeugkiste oft verschlossen.

In unserem Werkstattkurs könnt ihr den tollen Werkstoff Holz mit Säge, Hammer, Nägeln und anderem bearbeiten.

Thema: Wir bauen einen Schwedenstuhl

Kurs Nr. 514 Samstag, 13.04.19, 14:00 - 17:00 Uhr
Wolfgang Buse
Norbert Arnold
7,50 €
Materialkosten: 10,00 €

Töpfern für Kinder

für Kinder ab 6 Jahren

Kinder erleben spielerisch-kreativ das Material Ton und geben ihrer Fantasie Form und Gestalt.

Kurs Nr. 515 dienstags, 05.02.19 - 19.03.19,
16:00 - 18:00 Uhr, 5x

Kurs Nr. 516 dienstags, 26.03.19 - 07.05.19,
16:00 - 18:00 Uhr, 5x
Gerdi Wagner
28,00 €
Brennkosten: 8,00 €
und Materialkosten für Ton und Glasur

Arbeiten mit Speckstein

für Kinder von 6-10 Jahren

Speckstein lässt sich mit verschiedenen Werkzeugen leicht bearbeiten. So entstehen Schmuckstücke und andere kleine Kunstwerke.

Kurs Nr. 517 freitags, 08.03.19 und 15.03.19,
14:30 - 16:30 Uhr
Gerdi Wagner
12,00 € und Materialkosten

Von der Wolle zum Filz

für Kinder ab 7 Jahren

Wie entsteht aus bunter Märchenwolle eigentlich Filz? Ganz einfach: man nimmt heißes Wasser, Kernseife, Märchenwolle und mit Gefühl und Muskelkraft entstehen wundervolle Kunstwerke wie kleine Tiere, farbige Schnüre, Obst, bunte Bälle oder Schmuckstücke.

Kurs Nr. 518 Samstag, 13.04.19, 09:00 - 13:00 Uhr

Kurs Nr. 519 freitags, 05.04.19 und 12.04.19,
14:30 - 16:30 Uhr

Gerdi Wagner

12,00 € und Materialkosten

Osterhasen aufgepasst

Wie wär's mal mit einer Osterüberraschung für Mama oder Papa?

für Kinder von 5-7 Jahren

Kurs Nr. 520 Mittwoch, 03.04.19, 16:00 - 18:00 Uhr

Dorothea Noll

5,50 €

Materialkosten: 6,00 €

für Kinder von 8 bis 12 Jahren

Kurs Nr. 521 Mittwoch, 10.04.19, 16:00 - 18:00 Uhr

Dorothea Noll

5,50 €

Materialkosten: 6,00 €

Muttertag

für Kinder von 6-10 Jahre

Natürlich dürfen wir hier nicht verraten, was gebastelt wird, denn dann ist es ja keine Überraschung mehr für die Mamas.

Kurs Nr. 522 **Mittwoch, 08.05.19, 15:00 - 17:00 Uhr**
Dorothea Noll
5,50 €
Materialkosten: 6,00 €

Vatertagsbasteln

für Kinder von 6-10 Jahre

Natürlich dürfen wir auch hier nicht verraten, was gebastelt wird, denn dann ist es ja keine Überraschung mehr für die Papas.

Kurs Nr. 523 **Mittwoch, 22.05.19, 15:00 - 17:00 Uhr**
Dorothea Noll
5,50 €
Materialkosten: 6,00 €

Alles aufgefädelt

für Kinder von 6-8 Jahren

Heute wird gefädelt. Wir basteln Schlüsselanhänger oder Lesezeichen oder Halskette oder Schutzengel aus unterschiedlichen Perlen. Auch eine Variation mit Buchstabenperlen ist möglich.

Material wird nach Verbrauch berechnet und im Kurs bezahlt (Halskette mit Namen: ca. 5,50 €, Schlüsselanhänger oder Engel: ca. 4,50 €)

Kurs Nr. 524 **Montag, 06.05.19, 15:30 - 16:30 Uhr**
Gisela Betz
4,00 €

Türschild

für Kinder von 6-8 Jahre

Auf ein Holzhäuschen modellieren wir aus Fimo-soft die Familienmitglieder des Hauses. Die Figuren werden anschließend im Ofen ausgehärtet und auf das Häuschen geklebt.

Zum Schluß wird das Türschild noch beschriftet.

Kurs Nr. 525 **Mittwoch, 13.03.19, 14:00 - 17:00 Uhr**

Dorothea Noll

7,50 €

Materialkosten: 6,00 €

Das erste Make-up

Schminktipp vom Profi für junge Frauen ab 14 Jahren

Irgendwann kommt jede junge Frau in das Alter, in dem sie sich Gedanken über ihr Aussehen macht. Wie kann ich meine Augen oder Lippen mehr in Szene setzen ohne „angemalt“ auszusehen? Soll ich mir die Augenbrauen zupfen, wenn ja aber wie?!?

Dieser Kurs verrät worauf es ankommt.

- Welche Pflege braucht junge Haut?
- Wie bekommt man die Farbe wieder runter?
- Einfache Schminktipp für Einsteigerinnen
- Wie lassen sich grobe Schminkfehler vermeiden?
- Wie zupfe ich meine Augenbrauen richtig?

Fragen werden beantwortet und es darf probiert werden.

Bitte eigene Handtücher, Haargummis oder Haarspangen mitbringen.

Kurs Nr. 526 **Samstag, 16.03.19, 10:00 - 12:00 Uhr**

Sandra Miersch

10,00 €

Materialkosten: 5,00 €



06

Frauen-/Männerleben

Erwachsene sind nicht nur Eltern, sondern auch und in erster Linie Frauen und Männer, Partnerinnen und Partner. Die Kursangebote in diesem Fachbereich dienen der Reflektion und aktiven Ausgestaltung der Frauen- und Männerrolle und machen Lust auf's Frau- und Mannsein.

Tipp: Kurs Nr. 613
Chor Mixed up

Tipp: Kurs Nr. 622
Menschen gehen - Daten bleiben

Segensfeier und Candle-light-Dinner

für Liebende zum Valentinstag

Wir laden Paare zum Valentinstag ein innezuhalten, sich bewusst Zeit zu schenken, im gemeinsamen Singen, im Beten, im Nachdenken und Hören, im Betrachten und Da-sein. In der Kath. Kirche St. Elisabeth geben wir dem „Geheimnis der Liebe“ Raum.

Anschließend genießen Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin ein gemütliches, stilvolles Candle- Light- Dinner.

Vielleicht überraschen Sie Ihren Liebsten/Ihre Liebste mit diesem Angebot.

Kurs Nr. 601 Freitag, 15.02.19, 18:00 - 21:00 Uhr
Susanne Dausend-Thomas
60,00 € pro Paar inkl. Lebensmittelumlage
und Getränke

Tanznachmittag für Paare

Nehmen Sie sich Zeit, um miteinander zu tanzen!

In diesem Paartanz- Workshop haben Sie die beste Gelegenheit dazu. Hier lernen Sie Basis bzw. Grundschritte.

Egal ob Salsa/Merengue, griechische, irische, lateinamerikanische Tänze oder auch Partytänze, hier ist der gemeinsame Spaß auf jeden Fall garantiert!

Kurs Nr. 602 Samstag, 23.03.19, 16:30 - 19:30 Uhr
Sandra Maria Germann
30,00 € pro Paar

Liebe geht durch den Magen

Ein Kochabend für Paare

Was gibt es Schöneres als ein gemeinsames, stimmungsvolles Essen mit dem/der Liebsten? Ganz einfach, ein Kochabend an dem die Speisen unter fachkundiger Anleitung selbst zubereitet und dann gemeinsam verspeist werden. Freuen Sie sich auf einen genussvollen Abend, an dem all ihre Sinne angeregt werden, auf muntere Küchengespräche mit anderen Paaren und auf schmackhafte, kulinarische Köstlichkeiten.

Wir bereiten ein festliches Menü unter dem Titel „Tanz in den Mai“!

Kurs Nr. 603 Freitag, 17.05.19, 18:00 - 22:00 Uhr
Ingrid Lorenz
60,00 € pro Paar inkl. Lebensmittelumlage
und Getränke

SingleDing – der Ü40 Freizeittreffpunkt

Du lebst getrennt, alleine oder mit Kind und möchtest gerne Menschen in der gleichen Situation kennenlernen um gemeinsam die Freizeit zu gestalten.

Mit diesem Angebot öffnen wir einen Begegnungsraum für Männer und Frauen. Einmal im Monat laden wir zu unterschiedlichen Freizeitgestaltungsmöglichkeiten ein. Sei es gemeinsames Kochen, Ausflüge, Theater, Wandern, Sport....

Bist Du dabei?

Neujahrsempfang mit Zubereiten kleiner Gerichte, Musik und Tanz

Kurs Nr. 604 Freitag, 01.02.19, 18:30 - 22:00 Uhr
Bärbel Nelke
8,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Sich auf das Ziel ausrichten: Instinktives Bogenschießen

Kurs Nr. 605 Samstag, 13.04.19, 13:00 - 16:00 Uhr
Bärbel Nelke
Andreas Stern
18,00 €

SingleDing – der Ü40 Freizeittreffpunkt

Sonntagsbrunch: Gemeinsam zubereiten und verspeisen

Kurs Nr. 606 Sonntag, 19.05.19, 10:00 - 14:00 Uhr
Bärbel Nelke
8,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Über Stock und über Stein

Unterwegs im Pfälzerwald mit einer Hüttenrast.

Kurs Nr. 607 Samstag, 29.06.19, 11:00 - 15:00 Uhr
Bärbel Nelke
8,00 €

Anzeige



Werden Sie eine von uns!

kfd - katholische Frauengemeinschaft Deutschlands - der größte deutsche Frauenverband!

Wir machen uns stark für Frauen, in Gesellschaft, Politik und Kirche.

Werden Sie Mitglied in der kfd:
www.kfd-speyer.de · Diözesanverband Speyer

Bild: AdobeStock



Gespräche von Mann zu Mann

Die Anforderungen an Männer in der heutigen Zeit sind vielfältig und komplex. Männer sollen emotional offen und verständnisvoll sein und gleichzeitig stark und männlich. Sie sollen eine Familie ernähren, versorgen und beschützen. Sie sollen beruflich erfolgreich sein, gleichzeitig aktiv am Familienleben teilnehmen und als liebevoller und fürsorglicher Vater ihren Erziehungsteil leisten.

Hier haben Männer die Möglichkeit, Dinge offen anzusprechen und gemeinsam zu überlegen, wie es weiter gehen kann, welche nächsten Schritte möglich sind.

Mögliche Themen können sein:

- Probleme in Beziehung und Partnerschaft
- Probleme im familiären Umfeld
- Berufliche Schwierigkeiten
- Depression und Burn-Out
- Lebenskrisen
- Gesundheitsfürsorge
- Sexualität

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Eine Kooperation von Sozialdienst Kath. Frauen und Männer für das Bistum Speyer e.V. und der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens.



Kurs Nr. 608 **mittwochs, 30.01.19, 13.02.19, 06.03.19, 20.03.19, 03.04.19, 17.04.19, 08.05.19, 12.05.19, 05.06.19, 20.02.19, 19.06.19, 17:00 - 19:00 Uhr, Philpp Nimptsch kostenfrei**



(Aus)Tauschen und genießen

Frauenfrühstück am Samstagvormittag

Alle Köstlichkeiten auf unserem Frühstücksbuffet sind aus regionalem Anbau oder aus fairem Handel.

Außerdem laden wir zum Tauschen ein. Jede Frau hat zu Hause Dinge, die doppelt sind, nicht mehr gefallen oder unsere Schränke und Regale zu sehr belasten. Die meisten Sachen sind zu schade zum Wegwerfen. An diesem Vormittag bringt jede Teilnehmerin einen Gegenstand mit, den sie gerne zum Tausch anbieten möchte.

Getauscht werden könnten: Schmuck, Kleidung, Bücher, Accessoires, CDs, Dekogegenstände und mehr. Alles wird auf einem Tauschbuffet angerichtet und auch hier darf Frau sich bedienen. Bedingung ist, die Gegenstände, die keine neue Besitzerin finden, werden wieder mit nach Hause genommen.

Thema: Energiesparen im Haushalt

Kurs Nr. 609 Samstag, 23.03.19, 9:30 - 11:30 Uhr

Susanne Dausend-Thomas

Kai Prowald

13,00 € inkl. Frühstück

Nadelspiel – das Strickkaffee

Hereinspaziert ins Strickkaffee Nadelspiel! Ein Ort zum Schmausen, Reden, Zuhören, Austausch und natürlich zum Stricken. Eingeladen sind alle, die sich Unterstützung und Rat bei Strickprojekten holen wollen, solche, die gerne in Gesellschaft stricken und solche, die ihre Erfahrungen gerne mit anderen teilen.

Kaffee, Tee und Kuchen stehen bereit und die offenen Arme von Traudel Geißinger und Angela Stuart, die sich auf Ihre Gäste freuen.

Der Besuch im Strickkaffee ist kostenfrei. Wir bitten um eine Spende für Kaffee und Kuchen. Die Spende kommt unserem mama mia Projekt zu Gute.

Kurs Nr. 610 donnerstags, 07.02.19, 21.02.19, 07.03.19,
21.03.19, 04.04.19, 02.05.19, 16.05.19,
06.06.19, 16:00 - 17:30 Uhr

Angela Stuart

Traudel Geißinger

kostenfrei

Frauen verdienen mehr!

Frauen in Pflegeberufen unter der Lupe

Abendbrot in Rot – Informationen – Austausch

Die Veranstalterinnen – Frauen aus konfessionellen und nicht-konfessionellen Institutionen in Zusammenarbeit mit Gleichstellungsbeauftragten machen sich stark für die Gleichstellung von Frauen und Männern.

Die Veranstalterinnen, die an einem Strang ziehen, sind:

- ARBEIT & LEBEN gGmbH, Gesellschaft für Beratung und Bildung, Zweigstelle Westpfalz
- DGB Region West-Pfalz
- Ev. Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft
- Frauenbeauftragte Protestantisches Dekanat Pirmasens
- Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Südwestpfalz
- Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Pirmasens
- Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens
- Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands (kfd) Dekanat Pirmasens
- Kfd Arbeitskreis Frauen und Erwerb der Diözese Speyer
- LandFrauen-Kreisverband Südwestpfalz
- Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen im Bistum Speyer und

Wir laden ein, zu einem Abend mit abwechslungsreichen Programm aus Vortrag, Talkrunde, Beispielen aus der Praxis und Unterhaltung. Genießen Sie beim anschließendem „Abendbrot in Rot“ den gemeinsamen Austausch.

In diesem Jahr nehmen wir Frauen in Pflegeberufen unter die Lupe!

Weitere Informationen erhalten Sie im Veranstaltungsflyer. Bitte fragen Sie nach!

Kurs Nr. 612 **Dienstag, 02.04.19, 18:00 - 21:00 Uhr**
5,00 € inkl. Verpflegung

Chor Mixed up

für Frauen und Männer

Von Musical, Pop, Rock über Klassik, Jazz bis hin zum Gospel
- unisono, Kanon oder mehrstimmig...

In unserem Chor Project sind alle ambitionierten SängerInnen herzlich willkommen!

Kurs Nr. 613 **Sonntag, 24.03.19, 10:00 - 14:00 Uhr**
Sandra Maria Germann
15,00 €

Im Hier und Jetzt leben

In unserer schnelllebigen Zeit, die viele Anforderungen an uns stellt, fällt es uns immer schwerer im Hier und Jetzt zu leben. Oft sind wir mit unseren Gedanken schon auf dem nächsten Punkt der Tagesordnung, wenn wir gerade noch den letzten bearbeiten. Auswirkungen davon sind, wir sind unkonzentriert, fühlen uns gestresst und überfordert.

An diesem Abend besteht die Möglichkeit, eigene Probleme einzubringen, Lösungsansätze auszuprobieren und neue Verhaltensmuster einzuüben.

Kurs Nr. 614 **Mittwoch, 13.02.19, 19:00 - 22:00 Uhr**
Henning Streppel
10,00 €

Raus aus der Stressfalle

Alltagsstress gelassen nehmen

In unserem Leben begegnen uns täglich Alltagssituationen, die uns verärgern und uns positive Lebensenergie rauben, z. B. im Straßenverkehr, in der Familie im Verein oder auf der Arbeit. Oft tragen wir diese Situationen den ganzen Tag mit uns, sind genervt, abgelenkt, verärgert und unleidlich. An diesem Abend erfahren Sie, wie es gelingen kann diese „Alltagsnervigkeiten“ Stück für Stück gelassener zu durchstehen und unsere Lebensenergie positiv zu nutzen.

Kurs Nr. 615 **Donnerstag, 14.03.19, 19:00 - 22:00 Uhr**
Michael Miersch
10,00 €

Einführung in die Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine offene, akzeptierende und gleichmütige Einstellung gegenüber allen Emotionen und Gedanken, die in der Wahrnehmung auftreten. Hierzu zählen sowohl Gedanken und Überlegungen, wie auch Gefühle von Angst, Trauer, Hass, Freude, Euphorie etc. und körperliche Gefühle. Achtsam handelt, wer sich voll und ganz dem zuwendet, was er gerade macht bzw. was gerade passiert, ohne die Geschehnisse oder Gedanken zu bewerten.

Der Kurs befasst sich mit der Einführung in die Achtsamkeit. Dabei kommen viele praktische Übungen zum Einsatz, die dabei helfen sich im Alltag wohlfühlen und mit Stress angemessen umzugehen.

Kurs Nr. 616 freitags, 07.06.19 und 14.06.19,
19:00 - 20:30 Uhr
Michaela Bär
16,00 €

Effektive Stressbewältigung

aufgefrischt

Möglichkeiten der Stressbewältigung hat man/frau theoretisch im Verhaltensrepertoire. Aber in der akuten Situation kann man es nicht abrufen.

Heute Abend wollen wir Stressbewältigungsstrategien theoretisch aufarbeiten und praktisch einüben. Der ein oder andere Aha-Effekt wird sich bestimmt einstellen.

Kurs Nr. 617 Montag, 15.04.19, 19:30 - 21:30 Uhr
Michaela Bär
8,00 €

Du bist vertraut mit all meinen Wegen
und legst deine Hand auf mich.
Denn du hast mein Inneres geschaffen,
mich gewoben im Schoß meiner Mutter.
Ich danke dir, dass du mich so
wunderbar gestaltet hast.

Aus Psalm 139

Für Zivilcourage – gegen Gewalt und Rassismus – Argumentationstraining

für alleinerziehende und ehemals alleinerziehende
Frauen (ohne Kinderbetreuung)

Kennen Sie das auch: sie fühlen sich überrumpelt von rechts-populistischen Parolen und undemokratischer Meinungsma-
che? Es fehlen Ihnen die Argumente, um spontan darauf zu
reagieren?

Bei diesem Argumentationstraining gegen Vorurteile und
Rassismus werden Impulse und Methoden vorgestellt und ein-
geübt, die dabei unterstützen können, gewalttätigen, diskri-
minierenden und fremdenfeindlichen Parolen effektiv ent-
gegentreten. Handlungsmöglichkeiten werden erprobt und
können individuell weiterentwickelt werden. Das Training
möchte die argumentative Sicherheit der Teilnehmerinnen er-
höhen und dazu ermutigen, für Toleranz und eine zivile politi-
sche Kultur einzutreten.

Anmeldung und Information:

Bischöfliches Ordinariat,
Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen - Frauenseelsorge,
Webergasse 11, 67346 Speyer,
Telefon 06232/10 23 28,
E-Mail: frauen@bistum-speyer.de



Veranstaltungsort:
Homburg, Kardinal-Wendel-Haus

Kurs Nr. 618 **Freitag, 15.02.19, 15:00 Uhr bis**
Samstag, 16.02.19, 16:30 Uhr
Annette Bauer-Simons
Andrea Barie und Astrid Seib-Marx,
50,00 €

Einstiegskurs Smartphone und Co.

auf Basis des Android Betriebssystems

Lernen Sie Ihr Smartphone und dessen vielfältige Möglichkeiten besser kennen.

Wie richte ich mein Smartphone richtig ein? Wie kann ich über WLAN oder mobile Daten ins Internet gehen? Wie empfangen und sende ich E-Mails? Was ist WhatsApp von dem jeder spricht? Wie verschicke ich Bilder? Welche nützlichen Programme gibt es sonst noch und wie werde ich sie wieder los, wenn ich sie nicht mehr brauche?

Diese und viele weitere Fragen werden Sie in einer kleinen Gruppe bearbeiten und schließlich auch beantworten können.

Bringen Sie zum Kurs bitte ihr voll geladenes Smartphone sowie ihr Zubehör aus der Verpackung mit.

Kurs Nr. 619 **Mittwoch, 15.05.19 und 22.05.19,**
20:00 - 22:00 Uhr
Matthias Epp
16,00 €
Lernmittel: 3,00 €

Heute für morgen

Ein kreativer Blick aufs 3. Lebensalter

Im „Dritten Lebensalter“ geht es mehr um MICH, mit neuen Themen und Herausforderungen, aber auch mit neuen Chancen. Eine wissenschaftliche Studie belegt, dass es wichtig ist, Gedächtnis, Bewegung, Alltagsfähigkeiten und Lebenssinn zu trainieren.

Ziel der Kurseinheiten ist es, dass wir möglichst lange unser Leben selbstbewußt, sozial eingebunden und sinnerfüllt, ganzheitlich (Körper, Geist und Seele), gestalten. Dazu laden wir Frauen und Männer, ob Single oder Paare, kurz vor dem Ruhestand, ein.

Der Kurs besteht aus 4 Einheiten und beinhaltet ein buntes Spektrum an Informationen, Methoden und praktischen Übungen.

Kurs Nr. 620 **donnerstags, 21.03.19 - 11.04.19, 4x**
19:00 - 21:00 Uhr
Monika Schmidt
20,00 €

„Nichts ist gewisser als der Tod“

Vorsorgevollmacht,
Betreuungsverfügung –
Patientenverfügung

SKFM

Betreuungsverein



Wie möchten Sie behandelt werden in Zeiten schwerer, unwiderruflicher oder gar todbringender Erkrankungen? Diese Frage ist hoch aktuell, gehört aber zu den schwersten Fragen in unserem Leben.

Dieser Kurs zeigt Wege und Möglichkeiten, bereits in gesunden Tagen den Sterbevorgang wunschgemäß und würdevoll durch Weisungen an das Pflegepersonal, Ärzte und Verwandte zu gestalten. Er informiert über Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung und bietet Raum für individuelle Fragen.

Kurs Nr. 621 Montag, 18.02.19, 19:00 - 21:00 Uhr
Johannes Krupp
5,00 €

Eine Kooperation des Sozialdienstes Katholischer Frauen und Männer für den Landkreis Südwestpfalz e.V. und der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens.

Menschen gehen – Daten bleiben

Unser digitaler Nachlass

Was passiert eigentlich mit den Daten, wenn man stirbt? Verträge werden online abgeschlossen und digital hinterlegt, Konten online geführt und Zugangsdaten online verwaltet. Viele Verbraucherinnen und Verbraucher sind in sozialen Netzwerken aktiv. Hinterbliebene stehen vor vielen Herausforderungen, wenn sie an Vertragsinformationen gelangen müssen und Online-Konten von Verstorbenen verwalten sollen.

Kurs Nr. 622 Mittwoch, 27.03.19, 19:00 - 21:00 Uhr
Kai Prowald
Kostenfrei

Eine Kooperation der Verbraucherzentrale Pirmasens und der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens.

verbraucherzentrale

Rheinland-Pfalz

Repair Café

Was macht man mit einem Stuhl, an dem ein Bein kaputt ist? Mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Wegwerfen? Denkste! Komm ins Repair Café und lass Dich beim Reparieren einfach unterstützen.



Das Repair Cafés ist ein ehrenamtliches Treffen, bei dem man alleine oder gemeinsam mit anderen ihre kaputten Dinge reparieren kann. Werkzeug und Material für Reparaturen ist vorhanden. Zum Beispiel für Möbel, elektrische Geräte, Fahrräder, Spielzeug und vieles mehr. Vor Ort helfen Reparaturoxperten. Hier kann man eine Menge lernen. Wer nichts zu reparieren hat, findet in der Kaffeestube einen Ort um sich mit anderen auszutauschen.

Wenn Sie Interesse haben beim Repair Café ehrenamtlich mitzuarbeiten und ihre Talente, Fähigkeiten und Fertigkeiten mit anderen zu teilen, melden Sie sich bei uns.

Kurs Nr. 623 Freitag, 08.02.19, 17:00 - 19:00 Uhr
Samstag, 09.03.19, 09:30 - 11:30 Uhr
Freitag, 12.04.19, 17:00 - 19:00 Uhr
Samstag, 18.05.19, 09:30 - 11:30 Uhr

mama mia

... und plötzlich ist alles anders!

Zur Unterstützung der Teilnehmerinnen des **mama mia** **Kurses** suchen wir gut erhaltene Babykleidung, Kinderwagen, Bettchen sowie Sitzschalen.



Spenden können in der
Katholischen Familienbildungsstätte
abgegeben werden.



10. Mai 2019, 18 Uhr
Lutherkirche Pirmasens

Frauenmahl - reden, essen, reformieren!
Frauen gestalten Gesellschaft –
100 Jahre Frauenwahlrecht in Deutschland

Was? Ein festliches 6-gängiges Abendmenü inklusive Getränke, inspirierende Reden und Anstöße. Die Impulse der Mitwirkenden zwischen den Gängen laden dazu ein, an den Tischen in lockerer Runde mitgedacht, nachgedacht, diskutiert zu werden. Mehr zur Initiative der Frauenmahle unter www.frauenmahl.de.

Wer? Es lädt ein: die Frauenarbeit der Evangelischen Kirche der Pfalz | Tischrednerinnen: Christiane Ank-Kunze (Unternehmerin), Antje Schrupp (Journalistin)
Musik: Frauenensemble Cantoccini unter der Leitung von Gabriele Graeber
Schirmherrin: Dekanin Waltraud Zimmermann-Geisert

Anmeldung: unter Ev. Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft: Julia Stork, Tel. 0631 3642-232 | julia.stork@evkirchepfalz.de
Gebühr: 25 € (Sie erhalten eine Rechnung)

www.evangelische-arbeitsstelle.de

Eine Kooperation mit der



**Begegnung
Lebensgestaltung**

Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens



07

Gesundheit

Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung dienen der körperlichen Ausgeglichenheit und Harmonie. Sich selbst spüren und wahrnehmen heißt „gut“ zu sich zu sein. Auch um in der Familie und Partnerschaft Gutes weitergeben zu können.

Tipp: Kurs Nr. 714
Line Dance

Tipp: Kurs Nr. 725
Ängste - Panikattacken - Burnout

Yoga für Männer und Frauen

Primäre Prävention und Gesundheitsförderung

Mit unseren Yoga Angeboten können TeilnehmerInnen die gesundheitsfördernde Wirkung von Entspannung und Bewegung erleben.

Zum Yoga gehören Entspannungs- und Konzentrationsübungen und Übungen zur Entwicklung und Vertiefung der Atmung. Diese tragen zu einer gezielten Verbesserung der individuellen gesundheitlichen Situation durch Abbau von Stress und Stärkung eigener Ressourcen bei.

Zum Yoga gehören auch Körperhaltungen und -bewegungen, die zur Förderung der körperlichen Fähigkeiten wie Kraft, Beweglichkeit, Dehn-, Koordinationsfähigkeit beitragen.

Bitte mitbringen: Yogamatte, Woldecke und eventuell ein kleines Kissen.

Yoga am Montagabend

Kurs Nr. 701 montags, 28.01.19 - 03.06.19,
18:00 - 19:15 Uhr, 14x
Nicht am 11.02.19
Annette Venske
52,50 €

Yoga am Dienstagvormittag

Kurs Nr. 702 dienstags, 29.01.19 - 11.06.19,
09:00 - 10:00 Uhr, 14x
Nicht am 02.04.19 und 28.05.19
Manuela Kuß
42,00 €

Kurs Nr. 703 dienstags, 29.01.19 - 11.06.19,
10:15 - 11:45 Uhr, 14x
Nicht am 02.04.19 und 28.05.19
Manuela Kuß
56,00 €

Yoga am Dienstagabend

Kurs Nr. 704 dienstags, 29.01.19 - 18.06.19,
18:45 - 20:00 Uhr, 16x
Nicht am 02.04.19
Anja Wolf
60,00 €

Yoga in der Mittagspause

Kurs Nr. 706 freitags, 08.03.19 - 07.06.19,
13:00 - 14:00 Uhr, 10x
Annette Venske
30,00 €

Fitness-Mix

Ein Bewegungskurs

Wer gezielt seine Fitness (weiter) verbessern möchte, der ist hier richtig: Ausdauertraining in Form von Walking, Aerobic und Bodystyling mit und ohne Kleingeräte sind die Inhalte dieses Kurses.

Übungen zur Kräftigung und Dehnung der gesamten Muskulatur sowie kleine Entspannungseinheiten runden das Stundenprogramm ab.

Kurs Nr. 707 dienstags, 29.01.19 - 18.06.19,
17:15 - 18:15 Uhr, 16x
Nicht am 02.04.19
Angelika Neuheisel
48,00 €

Fitness und Gesundheit

Das gesundheitsorientierte Fitness-Programm umfasst Übungsbeispiele zur Mobilisation der Wirbelsäule und zur Kräftigung der Bauch-, Beine- und Rückenmuskulatur.

Verschiedene Übungen zur Entspannung runden das Programm ab.

Kurs Nr. 708 mittwochs, 30.01.19 - 19.06.19,
18:00 - 19:00 Uhr, 17x
Nicht am 17.04.19
Angelika Neuheisel
51,00 €

Bewegung für Senioren/Innen

auch mit Beeinträchtigung

Bewegung ist wichtig für die Gesundheit. Denn mit individuell dosiertem Training kann man gesunde Funktionen stärken und eingeschränkte körperliche Belastbarkeit verbessern. Dieses Kursangebot beinhaltet die Bewegung und Mobilisation aller Gelenke unter Berücksichtigung von Beeinträchtigungen und Schmerzen. Speziell ausgewählte Übungen dienen der Stabilisation und dem Gleichgewicht.

Diese gezielte Bewegungstherapie kann die Mobilität fördern, Schmerzen lindern und die Lebensqualität erhöhen. Ein barrierefreien Eingang in den Kursraum ist möglich, ein Rollator ist für die Kursteilnahme kein Hindernis.

Kurs Nr. 709 montags, 04.02.19 - 25.03.19,
11:00 - 12:00 Uhr, 6x
Silke Zimmermann
48,00 €

Wirbelsäulengymnastik am Morgen

Gezielte gelenkschonende Dehnungsgymnastik von Kopf bis Fuß, Kräftigungs- und Entlastungsübungen für die Wirbelsäule sowie Lockerungsübungen für den Nacken und Schultergürtel verhelfen körperliche Alltagsbeschwerden zu lindern bzw. auszugleichen. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen fördern die Beweglichkeit und auch eine bewussteren Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung in verschiedenen Alltagssituationen. Durch entspannende Elemente in der Übungsstunde wird Stress reduziert und das körperlich-seelische Wohlbefinden gefördert. Die Teilnahme ist für jedes Alter geeignet, da das individuelle Körpergefühl für wohltuende Bewegung im Vordergrund steht.

Bewegungsangebot für Männer und Frauen

Kurs Nr. 710 mittwochs, 30.01.19 - 19.06.19,
9:00 - 10:00 Uhr, 17x
Nicht am 17.04.19
Angelika Neuheisel
51,00 €

Bewegungsangebot nur für Frauen

Kurs Nr. 711 **mittwochs, 30.01.19 - 19.06.19,**
10:00 - 11:00 Uhr, 17x
Nicht am 17.04.19
Angelika Neuheisel
51,00 €

Wirbelsäulengymnastik

Mobilität und Stabilität im Alltag

Gezielte Kräftigungs- und Lockerungsübungen für den gesamten Körper dienen dem Ausgleich muskulärer Dysbalancen und führen zu einer besseren Rumpfstabilität und dadurch zu einer besseren Körperhaltung. Dadurch können Schmerzen reduziert und vorgebeugt werden.



Dieser Kurs findet in der Kindertagesstätte, Im Sommerfeld 11 in Rodalben statt.

Kurs Nr. 712 **donnerstags, 31.01.19 - 13.06.19,**
18:00 - 19:00 Uhr, 16x
Nicht am 14.03.19
Silke Zimmermann
Melanie Müller
48,00 €

Myofasziales Ganzkörpertraining

Durch gezielte Kräftigungs- und spezielle Dehnübungen werden wichtige Muskelgruppen gestärkt und die Faszien (ohne Einsatz der Faszienrolle) dehnfähig und in Form gehalten.



Dieser Kurs findet in der Kindertagesstätte, Im Sommerfeld 11 in Rodalben statt.

Kurs Nr. 713 **donnerstags, 31.01.19 - 13.06.19,**
19:15 - 20:15 Uhr, 16x
Nicht am 14.03.19
Silke Zimmermann
Melanie Müller
48,00 €

Line Dance

für Männer und Frauen

Line Dance ist eine Tanzform, bei der die Tänzer in Reihen und Linien vor- und nebeneinander tanzen. Die Tänze sind passend zur Musik choreografiert, die meist aus den Kategorien Country und Pop stammt. Lassen Sie sich begeistern und mitreißen vom Schwung und Rhythmus dieser Tanzform. Dieser Kurs ist auch für Singels geeignet.

Kurs Nr. 714 Freitag, 23.03.18, 13:00 - 16:00 Uhr
Sandra Maria Germann
15,00 €

Meine Stoffwechselkur schmackhaft und gesund gestalten

Stoffwechselkur, eine Diät ohne Jo-Jo-Effekt. Einblicke in die Zusammenhänge der hCG-Diät und leckere Rezeptanleitungen.

Dieser dreiteilige Kurs zeigt Ihnen, wie leicht und einfach der Einstieg in die „Stoffwechselkur“ sein kann.

Die Rezepte sind „alltagstauglich“ damit Sie Ihre Diät auch genießen können.

Kurs Nr. 715 montags, 13.05.19 - 27.05.19,
18:00 - 22:00 Uhr, 3x
Stefan Arnold
36,00 €
Lebensmittelumlage: 30,00 €

Einfach Selbermachen und die Umwelt schonen

Wir haben nur eine Erde, also macht es Sinn, darüber nachzudenken, wie wir mit ihr umgehen und wie wir sie nachfolgenden Generationen überlassen. Dieser Kurs gibt viele wertvolle Tipps Müll zu vermeiden, Ressourcen zu schonen, Geld zu sparen und dabei gut und gesund zu leben und bewährtes Wissen unserer Vorfahren zu nutzen.

Wie das geht, zeigt dieses Angebot.

Naturkosmetik

Kurs Nr. 716 **Dienstag, 02.04.19, 18:00 - 20:00 Uhr**
Sandra Miersch
8,00 €
Materialkosten: 7,00 €

Haushalt

Kurs Nr. 717 **Mittwoch, 08.05.19, 18:00 - 20:00 Uhr**
Sandra Miersch
8,00 €
Materialkosten: 7,00 €

Natron der „Alleskönner“

Schon unsere Großmütter nutzten mit Erfolg den „Alleskönner“ Natron. Ob in der Küche, bei der Reinigung des Hauses, bei verstopften Abflüssen, im Garten, dieser preiswerte, umweltfreundliche Helfer ist vielfältig einsetzbar. In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes und Praktisches über die Verwendungsmöglichkeiten von Natron. Ihr neu gewonnenes Wissen kann sofort zu Hause umgesetzt werden.

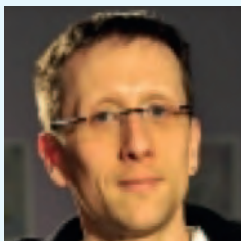
Kurs Nr. 718 **Donnerstag, 07.03.19, 18:00 - 20:00 Uhr**
Sandra Miersch
8,00 €

Narben können und sollen behandelt werden

Jede Narbe neigt zum Verkleben mit den darunter liegenden Schichten.
Über Narbenzug ergeben sich Probleme z.B. für die Bewegungsmuster, aber auch in vielen weiteren Zusammenhängen.
Was für alle Narben allgemein gilt, trifft besonders auch auf die Kaiserschnitt-Narbe zu. Zu viele Frauen leiden hier unnötig!

Wir behandeln Narben im Rahmen von Lymphdrainage/Wundmanagement und die von mir 2017 gegründete SHG ist Partner des Wundnetzwerkes im MVZ Landstuhl

**Ständig Vorträge hier an der
Katholischen Familienbildungsstätte!**



Ihre Praxis Zehfuß

Zweibrücker Straße 21 · 66953 Pirmasens

Telefon (06331) 286009

Physiotherapie.Zehfuss@web.de

Richtig „Tape“ will gelernt sein – Aufbaukurs

Workshop Kinesio-Taping

Fascien durchziehen unseren ganzen Körper, geben Stabilität, leiten Kräfte weiter und schützen Organe und Muskeln.

Über sie kann man auch die sich auf dem Rücken reflektierenden Organe beeinflussen. Aufbauend auf dem Kurs „Richtig „Tape“ will gelernt sein“ zeigt dieser Kurs Techniken, die - teils ebenfalls unterstützt mit KinesioTape - Behandlungsmöglichkeiten zulassen.

Kurs Nr. 719 **Mittwoch, 08.05.19, 19:00 - 22:00 Uhr**
Christian Zehfuß
12,00 €
Materialkosten: 10,00 €

Das Lymphsystem

Das Lymphsystem gliedert sich in die lymphatischen Organe und das Lymphgefäßsystem, welches neben der Funktion im Abwehrsystem auch eine Bedeutung im Flüssigkeitstransport hat und in enger Beziehung zum Blutkreislauf steht.

Dieser Abend informiert sie über:

- das Lymphsystem und seine Funktion
- Möglichkeiten einem Lymphstau vorzubeugen
- Behandlungsmöglichkeiten ganz ohne Medikamente
- die Reaktion des Lymphsystems beim Ziehen von Weisheitszähnen
- und vieles mehr

Kurs Nr. 720 **Mittwoch, 27.03.19, 19:30 - 21:30 Uhr**
Christian Zehfuß
8,00 €

Entzündungsreaktion des Körpers verstehen

Entzündungen laufen im gesamten Körper nach dem gleichen Muster ab. Die Entzündungsreaktion ist der Versuch des Körpers, eine Gefahr einzugrenzen, sie abzuwehren und anschließend den Schaden zu reparieren. Was der Körper mit diesem komplexen Programm „Entzündung“ sinnvoll in die Wege leitet, nach welchen Regeln sie abläuft und warum nicht in jedem Fall sofort bekämpft werden muss, erklärt dieser Vortrag. Außerdem werden Alternativen zu medikamentösen Behandlungen vorgestellt.

Kurs Nr. 721 **Mittwoch, 05.06.19, 19:30 - 21:30 Uhr**
Christian Zehfuß
8,00 €

Fit in den Frühling durch entgiften, entsäuern, entschlacken

Entgiften, entsäuern, entschlacken! Das sind drei Schlagworte, die man immer wieder im Zusammenhang mit chronischen Erkrankungen hört.

Wo die Gifte und Säuren herkommen, welche Depots der Körper nutzt, um sie abzulagern, welche Krankheiten daraus resultieren können und vor allem was Patienten aktiv tun können, um die Verschlackungen wieder loszuwerden, darüber soll dieser Abend informieren.

Kurs Nr. 722 **Dienstag, 19.02.19, 19:30 - 21:30 Uhr**
Andrea Vester
8,00 €

Happy feet

Sie kommen oft zu kurz, dabei sind schöne, gepflegte und vor allem gesunde Füße das Wohlfühl A und O. Unsere Füße sind ein Meisterwerk der Natur, bestehend aus 26 Knochen, 33 Gelenken und vielen Muskeln und Bändern.

Unsere Füße leisten täglich Schwerstarbeit, für fast jede Art von Fortbewegung sind wir auf sie angewiesen. Daher macht es Sinn, sie angemessen zu trainieren. Wir erarbeiten ein kleines Happy-feet-workout, das Sie auch zuhause anwenden können und das sich problemlos in den Alltag integrieren lässt.

Kurs Nr. 723 **mittwochs, 15.05.19 - 29.05.19,**
18:30 - 19:30 Uhr, 3x
Andrea Ertl-Deutschmann
15,00 €

Wenn die Blase schwächelt

Wie zart besaitet und reizbar die Blase ist, spüren wir spätestens dann, wenn sie Schwäche zeigt. Deshalb braucht sie unsere Unterstützung, auf allen Ebenen, auch seelisch. Was man vorbeugend und im akuten Fall tun kann, bevor es brenzlig wird, erfahren sie an diesem Abend.

Kurs Nr. 724 **Dienstag, 21.05.19, 19:30 - 21:30 Uhr**
Andrea Vester
8,00 €

„Gesund bleiben und lang leben will jedermann,
aber die wenigsten tun etwas dafür.

Wenn die Menschen nur halb so viel Sorgfalt
darauf verwenden würden, gesund zu bleiben und
verständlich zu leben, wie sie heute darauf verwenden,
um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten
bliebe ihnen erspart.“

Sebastian Kneipp



● TCM

- Traditionelle chinesische Medizin
- Akupunktur

● Prävention- und Tumorthherapie

- Cellsymbiosistherapie
- Sauerstoff-/Ozontherapie
- Magnetresonanztherapie
- Laserbehandlung
- Orthomolekulare Medizin

● Körperbehandlung

- Craniosacrale Therapie
- Wirbelsäulentherapie nach Dorn/Breuß
- Schröpftherapie
- Schmerztherapie

Ringstraße 80 · 66953 Pirmasens

Telefon 0 63 31 - 239 80 06

www.naturheilpraxis-pirmasens.de

info@naturheilpraxis-pirmasens.de

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Ängste, Panikattacken, Burnout

Dieser Abend bietet Informationen anhand neuester neurobiologischer Erkenntnisse und gibt Antwort auf folgende Fragen:

- Wie entstehen Ängste, Panikattacken, Burnout?
- Welche Strategien gibt es, wieder in die Selbstregulation zu kommen?
- Wie kann man aus der Abhängigkeit von Medikamenten loskommen?
- Wie kann man aus alten Denk- und Verhaltensmustern aussteigen?

Kurs Nr. 725 Donnerstag, 11.04.19, 19:30 - 21:30 Uhr
Andrea Vester
8,00 €

Einheimische Wild- und Heilkräuter

Die Welt der Knospen

Diesmal tauchen wir ein in die Welt der Knospen. Der Begriff „Gemme“ bedeutet sowohl Edelstein / Juwel als auch Knospe. In der Knospe ist das Edelste der Pflanze enthalten => ihr Lebensplan.

Bei der Gemmotherapie werden aus Knospen (pflanzliches Embryonalgewebe) Auszüge hergestellt, die eine hohe Heil- und Regenerationskraft bieten. Diese Form der Behandlung ist quasi eine Weiterentwicklung der alten Baumheilkunde. Heute erfahren wir Näheres über die Hintergründe, sammeln verschiedene Knospen und stellen daraus ein sog. Gemmomazerat her.

Bitte einen Block und einen Stift, ein nicht zu kleines Schneidbrett, scharfes kleines Messer und ein paar kleine Schraubgläser mitbringen. Das Auszugsmittel wird gestellt, dafür fällt ein geringer Unkostenbeitrag an, also bitte etwas Kleingeld mitbringen.

Treffpunkt und evtl. zusätzlich Mitzubringendes wird in der Woche vorher telefonisch bekannt gegeben.



Die Wanderung findet i.d.R. im Raum Wallalbtal / Sickingerhöhe statt.

Kurs Nr. 726 Samstag, 13.04.19, 14:00 - 17:00 Uhr
Gudrun Gomille
10,00 €

Einheimische Wild- und Heilkräuter

Bekannte und unbekannte Wild- und Heilkräutern

Im Mai ist der Höhepunkt der Wuchskraft im Grünen erreicht, wir dürfen uns an dem reich gedeckten Tisch von Mutter Natur erfreuen. Wir gehen auf Entdeckungsreise, was sich an Kraft und Heilkraft hinter der äußeren Erscheinung von bekannten und unbekanntem Wild- und Heilkräutern verbirgt. Wie wir uns auf einfache, alltagstaugliche Weise diese Kräfte zunutze machen können.

Bitte einen Stift und einen Block mitbringen.

Treffpunkt und evtl. Mitzubringendes wird in der Woche vorher telefonisch bekannt gegeben.



Die Wanderung findet i.d.R. im Raum Wallalbtal / Sickingerhöhe statt.

Kurs Nr. 727 Samstag, 11.05.19, 14:00 - 16:30 Uhr
Gudrun Gomille
10,00 €

Anzeige


C★A★M★P★U★S
WELLNESS & SPORTS CLUB
CAMPUS - WELLNESS & SPORTS GMBH

Kantstraße 1, 66953 Pirmasens

Telefon 0 63 31 / 82 26, www.campus-ps.de



Einheimische Wild- und Heilkräuter

Johanniskraut

Der Sonnenstand hat im Jahreskreis fast seinen Höchststand erreicht. Die Blüten jetzt bergen ein Höchstmaß an Sonnenkraft. Das Kennenlernen ihrer Besonderheiten und wie ein Johanniskrautöl hergestellt wird u.v.a.m. ist heute das Thema der Kräuterwanderung.

Treffpunkt und evtl. Mitzubringendes wird in der Woche vorher telefonisch bekannt gegeben.



Die Wanderung findet i.d.R. im Raum Wallalbtal / Sickingerhöhe statt.

Kurs Nr. 728 Samstag, 15.06.19, 14:00 - 16:30 Uhr
Gudrun Gomille
10,00 €

Räuchern mit heimischen Pflanzen

Das Verräuchern von Kräutern, Wurzeln oder auch Baumharzen ist eine alte Tradition. Nicht nur kostbare Harze und Räucherstoffe können verräuchert werden, auch heimische Pflanzen, Wurzeln, Rinden, Hölzer und Harze sind wundervolle Räucherstoffe. Das Sammeln heimischen Räucherwerks schafft oft intensive Verbindung mit den verschiedenen Räucherpflanzen. Man lernt sie neu oder auch unter einem anderen Gesichtspunkt kennen und plötzlich betrachtet man das „Unkraut“ am Wegesrand mit anderen Augen!

Der Workshop bietet Basiswissen, wie zum Beispiel das Verräuchern von Pflanzenteilen wirkt oder wie geräuchert werden kann. Außerdem werden verschiedene Pflanzen und Harze zum Räuchern vorgestellt. Anschließend besteht die Möglichkeit, eine individuelle Räuchermischung zusammenzustellen.

Kurs Nr. 729 Donnerstag, 14.03.19, 19:00 - 21:00 Uhr
Heidrun Johner-Allmoslöchner
8,00 €
Materialkosten: 15,00 €

Bienenprodukte in der häuslichen Gesundheitspflege

Seit Jahrtausenden wird die Heilkraft der Bienenprodukte genutzt. In diesem Kurs lernen Sie die Heilkraft aus dem Bienenstock sinnvoll in der häuslichen Gesundheitspflege anzuwenden.

Kurs Nr. 730 Montag, 11.03.19, 19:00 - 21:00 Uhr
Ilona Gruber
8,00 €



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.

Zöliakie Selbsthilfegruppe

(Glutenunverträglichkeit)

Zöliakie ist eine chronische Erkrankung des Dünndarms und zählt zu den Autoimmunerkrankungen. Sie beruht auf einer Unverträglichkeit gegenüber des Klebereiweiß Gluten, welches u.a. in Weizen, Roggen, Dinkel und Gerste vorkommt.

Wir treffen uns regelmäßig um Erfahrungen und Erlebnisse mit glutenfreier Ernährung auszutauschen. Themen sind:

- Wie meistere ich meinen glutenfreien Alltag?
- Was darf ich essen?
- Auf was muss ich achten (beim Einkauf, bei der Zubereitung ...)?
- Wie schaffe ich Aufmerksamkeit (z.B. in der Familie, am Arbeitsplatz, im Urlaub ...)?

Wir möchten Betroffenen, als auch deren Angehörigen, die Angst und Sorge vor der Erkrankung nehmen und zeigen, dass ein glutenfreies Leben ein leckeres Leben sein kann.

Termine finden immer am letzten Mittwoch im Quartal statt.

Um Anmeldung zu den Treffen wird bis 1 Woche vor dem jeweiligen Termin gebeten!

ehrenamtliche DZG-Kontaktperson für den Bereich Pirmasens:
Tel. 0176/20145782, E-Mail: zoeliakie.westpfalz@gmail.com

Kurs Nr. 731 Mittwoch, 27.03.19 und 26.06.19,
18:30 - 20:30 Uhr
Gabi Langer

Hashimoto Thyreoiditis

Selbsthilfegruppe Pirmasens

Hashimoto ist eine Autoimmunerkrankung, die sich auf die Schilddrüse auswirkt. Da die Schilddrüse viele Abläufe und Hormone im Körper regelt, kann sich Hashimoto auf den ganzen Körper auswirken.



Wir treffen uns regelmäßig um Erfahrungen und Wissen auszutauschen.

- Wie sehen die Werte einer gut eingestellten Schilddrüse aus?
- Ernährung und Nährstoffe
- Auswirkungen von Hashimoto auf den Körper

Wir möchten Betroffenen, als auch deren Angehörigen, die Angst und Sorge vor der Erkrankung nehmen und zeigen, dass ein beschwerdefreies Leben mit einer guten Einstellung möglich ist.

Gesprächsgruppen finden jeden ersten Dienstag im Monat statt.

Um eine Anmeldung bis 1 Woche vor dem Treffen wird gebeten.

Kontakt:

Gabi Langer 0176/20145782 oder
Ramona Grawert 0151/12553779
hashimoto.pirmasens@gmail.com

Kurs Nr. 732 dienstags, 15.01.19, 05.02.19, 05.03.19,
02.04.19, 14.05.19, 04.06.19,
18:30 - 20:30 Uhr
Gabi Langer
Ramona Grawert



DA

ZWISCHEN

www.netzgemeinde-dazwischen.de



08

Freizeit / Kreativität

Kreatives Tun und Handwerken in der Gruppe macht Spaß und fördert die eigenen Fähigkeiten und Talente. Selbstverständlich kommen dabei der Austausch und der soziale Kontakt als Energiequelle gegen den alltäglichen Stress nicht zu kurz.

Tipp: Kurs Nr. 809
Schnitzkurs Märchenfiguren

Tipp: Kurs Nr. 822
Drachenschwanz

Gitarrenkurs für Anfänger

Sie lieben Musik und singen gerne? Für sich alleine? Oder mit anderen zusammen? Mit der Familie? Im stillen Kämmerlein?

Oft bräuchte man einfach nur ein Begleitinstrument, um seine aktuellen Lieblingshits mitzuschmettern.

Ohne große Notenkenntnisse können Sie hier das Gitarrenspiel nach Akkorden erlernen, haben schnelle Erfolgserlebnisse und Spaß am Spielen.

Gerne werden Liedvorschläge der Teilnehmer/-innen aufgegriffen.

Kurs Nr. 801 **dienstags, 29.01.19 - 04.06.19,**
18:00 - 19:00 Uhr, 15x
Andreas Wieland
75,00 €
Kopien: 5,00 €

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an alle Teilnehmer/-innen des Anfängerkurses und alle Interessierten, die gerne ihre Gitarrenkenntnisse verbessern möchten.

Gerne werden Liedvorschläge der Teilnehmer/-innen aufgegriffen.

Kurs Nr. 802 **dienstags, 29.01.19 - 04.06.19,**
19:00 - 20:00 Uhr, 15x
Andreas Wieland
75,00 €
Kopien: 5,00 €

Die Musik drückt das aus,
was nicht gesagt werden kann und
worüber zu schweigen unmöglich ist.

Viktor Hugo

Kreatives Gestalten mit Ton

Töpfern am Dienstag

Entdecken Sie die Freude am kreativen Tun mit diesem Material und seinen vielfältigen Gestaltungsmöglichkeiten.

Dieser Kurs ist auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Kurs Nr. 803 **dienstags, 29.01.19 - 12.03.19,**
19:00 - 21:30 Uhr, 5x
Gerdi Wagner
40,00 €
Brennkosten: 25,00 €
Materialkosten für Ton und Glasur

Kurs Nr. 804 **dienstags, 26.03.19 - 07.05.19,**
19:00 - 21:30 Uhr, 5x
Gerdi Wagner
40,00 €
Brennkosten: 25,00 €
Materialkosten für Ton und Glasur

Kurs Nr. 805 **dienstags, 21.05.19 - 18.06.19,**
19:00 - 21:30 Uhr, 5x
Gerdi Wagner
40,00 €
Brennkosten: 25,00 €
Materialkosten für Ton und Glasur

Töpfern am Samstag

Kurs Nr. 806 **Samstag, 16.02.19, 10:00 - 17:00 Uhr +**
Samstag, 09.03.19, 14:00 - 18:00 Uhr
Gerdi Wagner
60,00 € Kursgebühr und Mittagessen
15,00 € Brennkosten und
Materialkosten für Ton und Glasur

Kurs Nr. 807 **Samstag, 11.05.19, 10:00 - 17:00 Uhr +**
Samstag, 15.06.19, 09:00 - 13:00 Uhr
Gerdi Wagner
60,00 € Kursgebühr und Mittagessen
15,00 € Brennkosten und
Materialkosten für Ton und Glasur



Schnitzkurs

Jim Knopf

Die Geschichte von Jim Knopf und Lukas dem Lokomotivführer, die Michael Ende 1960 geschrieben hat, begeistert auch heute noch Jung und Alt. In diesem Kurs werden neben Jim Knopf und Lukas, auch Frau Waas, Herr Ärmel, König Alfons, Prinzessin Li Si, Herr Tur Tur und Ping Pong geschnitzt und bemalt.

Diese Figuren können auch von kleinen Kindern gespielt und zum Leben erweckt werden.

Materialkosten werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

Kurs Nr. 808 freitags, 01.02.19 - 15.03.19,
17:00 - 19:00 Uhr, 5x
Gerdi Wagner
35,00 €

Märchenfiguren

Von den 7 Raben über Gänseliesel bis zu den Bremer Stadtmusikanten, ein Schnitzkurs für MärchenliebhaberInnen.

In diesem Kurs werden Figuren unter fachkundiger Anleitung und mit Hilfe scharfer Messer geschnitzt, bemalt und geölt-garantiert giftfrei. Diese Figuren können auch von kleinen Kindern gespielt werden.

Materialkosten werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

Kurs Nr. 809 freitags, 29.03.19 - 14.06.19,
17:00 - 19:00 Uhr, 5x
Gerdi Wagner
35,00 €

Filzen für Einsteiger

Eine der ältesten textilen Arbeitsweisen, das Verfilzen von ungesponnener Wolle, liegt heute wieder voll im Trend. Mit Hilfe von Wasser und Seife werden Wollfasern so lange geknetet bis sie zusammenschrumpfen und sich verbinden.

Neue Formen und Farben machen aus dieser alten Technik ein modernes, interessantes Hobby.

An diesem Tag entstehen individuelle Kunstwerke aller Art. Der persönlichen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Materialkosten werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

Filzen am Samstag

Kurs Nr. 810 **Samstag, 23.03.19, 10:00 - 17:00 Uhr**
Gerdi Wagner
45,00 € Kursgebühr und Mittagessen
zzgl. Materialkosten

Filzen am Vormittag

Kurs Nr. 811 **Mittwoch, 13.03.19, 08:30 - 11:30 Uhr**
Gerdi Wagner
15,00 € und Materialkosten

Kurs Nr. 812 **Mittwoch, 10.04.19, 08:30 - 11:30 Uhr**
Gerdi Wagner
15,00 € und Materialkosten

Goldschmiedeatelier

In diesem Kurs werden die Techniken des Goldschmiedens eingeübt oder verfeinert. Durch sägen, biegen, löten und feilen entstehen selbst gefertigte einfache Schmuckstücke.

Die anfallenden Kosten richten sich nach dem jeweiligen Silberverbrauch.

Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Bitte ein altes Handtuch, Bleistift und Lineal, Radiergummi und falls vorhanden Feilen, Zangen und Sägebogen mitbringen!

Goldschmiedeatelier am Mittwoch

Kurs Nr. 813 **mittwochs, 06.02.19 - 13.03.19,**
18:30 - 21:00 Uhr, 5x

Kurs Nr. 814 **mittwochs, 20.03.19 - 17.04.19,**
18:30 - 21:00 Uhr, 5x
Ulrike König
50,00 €
Gebrauchsmaterial: 3,50 €

Goldschmiedeatelier am Samstag

Kurs Nr. 815 **Samstag, 30.03.19, 10:00 - 17:00 Uhr**
Ulrike König
30,00 €
Gebrauchsmaterial: 3,50 €

Herzige Türdeko

Gebunden wird ein Herz aus natürlichem Material. Das kann als Türschmuck drinnen oder draußen hängen.

Rinde, Holzstückchen, Moos und andere Materialien finden Verwendung. Zum individuellen Ausschmücken nehmen wir kleine Herzen oder Blumen aus Wollfilz. Bänder, elegant in weiß oder frühlingshaft bunt, vervollständigen unser Werkstück.

Bitte mitbringen: Gärtnerschere und kleines scharfes Messer.

Kurs Nr. 816 **Montag, 18.02.19, 19:00 - 21:00 Uhr**
Carmen Lelle
5,50 €
Materialkosten: 10,00 €

Tischdekoration

Wir fertigen eine Tischgirlande, die an Ostern, aber auch im Sommer zum Einsatz kommen kann. Die Girlande besteht aus frischen und trockenen Materialien.

Durch die Verwendung von Reagenzgläsern können die frischen Blüten immer wieder ausgetauscht und saisonal aktualisiert werden. Wie immer ist die Gestaltung ganz individuell.

Bitte mitbringen: Gärtnerschere und kleines scharfes Messer.

Kurs Nr. 817 Montag, 25.03.19, 19:00 - 21:00 Uhr
Carmen Lelle
5,50 €
Materialkosten:10,00 €

Ostergarten im Glas

Befüllt werden Gläser in unterschiedlichen Größen.

Narzissen, Traubenhyazinthen, Eierschalen, Bänder und viele andere Dinge finden ihren Platz. Hier ist der eigenen Fantasie keine Grenze gesetzt.

Bitte mitbringen: Gärtnerschere und kleines scharfes Messer, einen Korb zum Transport.

Kurs Nr. 818 Montag, 01.04.19, 19:00 - 21:00 Uhr
Carmen Lelle
5,50 €
Materialkosten:10,00 €

Bleistiftzeichnungen

Zeichenkurs Grundlagen

Möchten Sie Schritt für Schritt lernen wie man mit einfachen Grundformen skizziert? An diesem Vormittag werden wir anhand verschiedener Körper (Bauklötzen, Flaschen, Kugeln) Licht-Schatten und unterschiedliche Perspektiven zeichnen.

Bitte bringen Sie einen Zeichenblock, Bleistifte (verschiedene Härtegrade HB, B2, B6), Radiergummi, Spitzer und viel Experimentierfreude mit.

Kurs Nr. 819 Samstag, 16.02.19, 9:30 - 12:00 Uhr
Beate Klausmann
10,00 €

Zeichnen nach dem Vorbild der Natur

Haben Sie Lust, die Schönheit der Natur, wie z. B. Blüten, Zweige, Vögel in einer kleinen Naturstudie festzuhalten? An diesen Vormittagen sollen naturgetreue Bleistiftzeichnungen entstehen. Sie erlernen das Zeichnen, von der ersten Skizze aus Grundformen, bis zum kleinsten Detail. Erkennung von Formen, Licht, Schatten und Perspektive. Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger, wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bringen Sie Bleistifte in verschiedenen Härtegraden (HB, B2, B6), Spitzer, Radiergummi und einen Zeichenblock mit.

Kurs Nr. 820 **Samstag, 06.04.19, 9:30 - 12:00 Uhr**
Beate Klausmann
10,00 €

Hauchen Sie ihren Skizzen Farbe ein!

An diesem Samstagmorgen möchten wir unsere heimische Vogelwelt mit Aquarellfarben malen. Die Skizzen werden lasiert, dabei handelt es sich um eine wichtige Grundtechniken in der Aquarellmalerei. Beginnend mit der hellsten Farbe wird auf trockenes Papier, Schicht für Schicht dunklere aufgetragen, so entsteht die charakteristische Transparenz und ein leichtes, luftiges Erscheinungsbild.

Der Kurs ist für Anfänger wie auch Geübte geeignet.

Mitzubringen sind ein Aquarellblock (min. 24 x 32 cm, 200 g/m², eine Struktur), Aquarellfarben im Kasten, verschiedene Stärken von Aquarellpinsel (z.B. 3er, 6er, 10er).

Kurs Nr. 821 **Samstag, 18.05.19, 9:30 - 12:00 Uhr**
Beate Klausmann
10,00 €

Drachenschwanz

Nein, es kommt nun kein Märchen mit geraubten Prinzessinnen und heldenhaften Prinzen. Hier geht's ums stricken oder häkeln. Was ist ein Drachenschwanz überhaupt?? Ganz einfach, ein Schal der an einem Ende spitz ist und an dem Anderen sehr breit. Dazu gehören an der einen langen Seite noch Zacken. Meist kringelt er sich auch noch sehr schön. Was sehr praktisch ist...man fängt an der Spitze an zu häkeln oder stricken. Schluss ist erst, wenn die Wolle zu Ende oder der Drachenschwanz groß genug ist.

Bitte mitbringen: ca. 200 g Wolle nach Wahl und passende Häkel- bzw. Stricknadel.

Kurs Nr. 822 **Mittwoch, 13.02.19, 19:00 - 21:00 Uhr**
Andrea Ertl-Deutschmann
6,00 €

Loopschal

Stricken ohne Nadeln

Ohne Nadeln, nur mit den Fingern, stricken wir einen Schal, der an diesem Abend in kurzer Zeit fertig gestellt wird.

Material kann im Kurs erworben werden.

Kurs Nr. 823 **Montag, 11.03.19, 20:00 - 22:00 Uhr**
Dorothea Noll
5,50 €



GRIEVE

// OPTIC FOR YOUR LIFESTYLE

Bahnhofstraße 2 // 66953 Pirmasens

Telefon 06331 227730 // Fax 06331 227775

info@grieve-optic.de // www.grieve-optic.de



09

Hauswirtschaft / Küche

In allen unseren Kochkursen vermitteln wir grundsätzliche Kochfertigkeiten. Wir legen Wert auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit frischen, regionalen und unbelasteten Produkten und auf die Vermittlung von Fähigkeiten zur effektiven Organisation des Haushaltes. Bei bestimmten Angeboten nehmen wir Ernährungsunverträglichkeiten in den Blick.

Tipp: Kurs-Nr. 916
Mit Leichtigkeit in den Frühling starten

Tipp: Kurs-Nr. 917
After-work-cooking

Kochen und Knigge für Teens! Die hohe Kunst der Tischkultur – mit 4-Gang-Menü

für Jugendliche im Alter von 13-17 Jahren.

Ihr wollt eure Umgangsformen erweitern? Mit guten Tischmanieren überzeugen? Bei jeder Gelegenheit einen guten Eindruck hinterlassen? Mit selbstbewusstem und höflichem Auftreten überzeugen? Dann seid ihr hier richtig!

Wir bereiten gemeinsam ein 4-Gang-Menü zu und beim Knigge-Kurs lernen wir die richtigen Benimmregeln der modernen Tischkultur.

Kurs Nr. 900 Samstag, 23.02.19, 10:00 - 16:00 Uhr
Bärbel Nelke
30,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Kochen und Backen für Babys und Kleinkinder

Von Obst- und Gemüsebrei über gesunde Snacks, Keksen oder Kuchen wollen wir selbst zubereiten, was den Kleinen schmeckt und gut tut. Wir werden gemeinsam Rezepte ausprobieren, die auch für die ganze Familie geeignet sind. Bewußt verzichten wir auf fertige Ware und bereiten alle Speisen aus frischen Zutaten selbst her.

Bitte Behälter für Reste mitbringen.

Kurs Nr. 902 Freitag, 10.05.19, 15:00 - 18:00 Uhr
Stefanie Epp
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

VegItalia – Schwingis Cookies rocken Italien

Wohl kaum eine andere Landesküche bietet so viele vegetarische Variationen wie Italien.

Deshalb wurde diese Kursreihe speziell auf die italienische Küche mit all ihren Provinzen und Facetten abgestimmt.

Buon Appetito! Wie immer fleischlos, wie immer köstlich!

Kurs Nr. 903 Freitag, 08.03.19, 19:00 - 22:00 Uhr

Kurs Nr. 904 Freitag, 12.04.19, 19:00 - 22:00 Uhr

Kurs Nr. 905 Freitag, 10.05.19, 19:00 - 22:00 Uhr

Kurs Nr. 906 Freitag, 14.06.19, 19:00 - 22:00 Uhr

Peter Schwinghammer

10,00 €

Lebensmittelumlage: 10,00 €

Lust auf Genuß

Kreolische Küche

Südamerikanische Küche mit ihren besonden Zutaten und Zubereitungsarten steht heute auf dem Plan. Gekochtes Obst und außergewöhnliche Gewürze bieten vielfältige Gaumenreize und eine Diskussionsbasis.

Kurs Nr. 907 Mittwoch, 20.03.19, 19:00 - 22:00 Uhr

Anette Kunow-Schulz

10,00 €

Lebensmittelumlage: 10,00 €

Ostermenü, das wird ein Fest

Nicht nur ein umfangreiches Ostermenue, auch viele Tipps. Wie kann ich alles gut vorbereiten, was steht ganz zum Schluß auf der Todo-Liste? Im Austausch miteinander erfährt man noch den ein oder anderen Kniff.

Kurs Nr. 908 Mittwoch, 10.04.19, 19:00 - 22:00 Uhr

Anette Kunow-Schulz

10,00 €

Lebensmittelumlage: 10,00 €

Lust auf Genuß

Grillen, Raffiniertes vom Grill

Sommerzeit, Grillzeit. Eingelegtes und gut vorbereitetes Fleisch und Gemüse machen das Grillen zum Genuss.

Kurs Nr. 909 **Mittwoch, 22.05.19, 19:00 - 22:00 Uhr**
Anette Kunow-Schulz
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Frühlingssuppen

Heute verarbeiten wir, was der Garten zu bieten hat, und das ist eine ganze Menge.

Kurs Nr. 910 **Donnerstag, 04.04.19, 19:00 - 22:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Sterneküche für Zuhause

Kochkurs für Männer

Kochen lebt vom Austausch. In diesem Kurs geht es nicht nur um gegenseitige Information und Inspiration, sondern auch um Vermittlung und Probe neuer Verfahren und nicht alltäglicher Produkte.

Kurs Nr. 911 **dienstags, 09.04.19, 16.04.19, 07.05.19,
14.05.19, 19:00 - 22:00 Uhr**
Erich Kylius
40,00 €
Lebensmittelumlage: 44,00 €

Kochen mit Erich

Gemüse schnippeln, Beilagen vorbereiten, Fleisch braten; Essen will gut geplant und vorbereitet sein. Unter Anleitung und im Austausch miteinander „lernen wir im Tun“.

Erich organisiert, unterstützt in allen Kochabschnitten und gibt gute Tipps.

Kurs Nr. 912 **Donnerstag, 28.03.19, 19:00 - 22:00 Uhr**
Erich Kylius
10,00 €
Lebensmittelumlage: 11,00 €

Lecker essen und dabei den Körper entgiften!

DETOX-Ernährung leicht gemacht

Tagtäglich werden wir mit Umweltschadstoffen, Krankheitserregern und Giften in unserer Nahrung konfrontiert. Diese können zu Alltagsbeschwerden, wie Müdigkeit, Kopf- und/oder Rückenschmerzen oder gar chronischen Erkrankungen wie Diabetes, Herz/Kreislaufbeschwerden, Allergien usw. beitragen.

Menschen die nach Möglichkeiten suchen, sich gesund und ausgewogen zu ernähren, stehen vor einer verwirrenden fast unlösbaren Aufgabe:

Wo fange ich an? Was ist für mich das Richtige? Stelle ich meine Ernährung um? Aber wie? Kohlenhydrate ja oder nein? Fleisch oder nicht? Werde ich zum Vegetarier oder gar Veganer? Wie entgifte ich meinen Körper? Wie werde ich meine überflüssigen Pfunde wieder los? Geht das überhaupt?

Dieser Kurs vermittelt Ihnen, wie einfach es ist auf eine DETOX-Ernährung umzustellen, welche Lebensmittel Ihnen dabei helfen, sich von Umweltgiften zu befreien und wie sie schnell und schmackhaft zubereitet werden.

Bitte bringen Sie Aufbewahrungsdosen und einen Schreibblock und Stift mit!

Kurs Nr. 913 **Mittwoch, 13.03.19, 18:00 - 21:00 Uhr**
Sandra Miersch
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Brot und Brötchen backen und Brotaufstriche herstellen

Heute zeige ich Ihnen, wie Sie mit selbstgemachtem Sauerteig im Handumdrehen ein leckeres Brot oder Brötchen selbst backen können. Während das Brot und die Brötchen im Backofen sind, werden wir verschiedene Brotaufstriche vorbereiten und dann alles gemeinsam genießen.

Kurs Nr. 914 **Mittwoch, 13.02.19, 18:00 - 21:00 Uhr**
Sandra Miersch
10,00 €
Lebensmittelumlage: 6,00 €

Power Vorrat selbst gemacht! – Neue Ideen

Einmal vorbereiten, mehrfach vitaminreich essen.

Heute gibt es alles zu kaufen, aber Fertigprodukte enthalten viele Zusatzstoffe, die dem Körper eher schaden als nutzen. Gerade wenn man Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten hat, wird das Einkaufen im Supermarkt oft zur Odyssee. In diesem Kurs zeige ich Ihnen wie einfach das geht. Werden Sie selbst kreativ und lassen Sie sich inspirieren.

Bitte bringen Sie kleine Schraubgläser (150 ml) und Aufbewahrungsdosen mit.

Kurs Nr. 915 **Mittwoch, 05.06.19, 18:00 - 20:00 Uhr**
Sandra Miersch
8,00 €
Lebensmittelumlage: 7,00 €

Mit Leichtigkeit in den Frühling starten

Der Übergang von Winter zum Frühling gilt als bedeutende Umbruchzeit. Hier zeigen sich mit einem Mal Disbalancen, Infekte und Unruhe im Körper. Wir fühlen uns oft eingestaut und schwer. Daher gilt der Frühlingsbeginn als ideale Zeit, um Körper und Geist anzukurbeln. Mit einem leichten Süsschen, unterschiedlichen Getreidearten, jungem Frühlingsgemüse, einem delikaten Dessert vertreiben wir die Frühjahrsmüdigkeit und schaffen Vitalität und Leichtigkeit.

Kurs Nr. 916 **Mittwoch, 27.03.19, 19:00 - 22:00 Uhr**
Andrea Ertl-Deutschmann
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

After work cooking

20-30 Minuten Küche

Gut geplant ist halb gekocht. Schnelle Küche mit frischen Zutaten. Gesund und Lecker. Die Zubereitungsdauer liegt zwischen 20 und 30 Minuten.

Kurs Nr. 917 **Mittwoch, 03.04.19, 19:00 - 21,00 Uhr**
Stefanie Epp
7,00 €
Lebensmittelumlage: 8,00 €

Partybrezel

backen und belegen

Die große Partygesellschaft ist eingeladen, bleibt die Frage, womit die Gäste verwöhnen? Mein Vorschlag: bunt gefüllte Partybrezeln.

Wir backen die traditionellen Neujahrsbrezeln einfach ein paar Nummern größer und füllen sie nach Herzenslust.

Bitte Schürze und Kuchenbox mitbringen.

Kurs Nr. 918 Montag, 08.04.19, 19:00 - 22:00 Uhr
Dorothea Noll
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Von Antipasti bis Dolce

Komplett Italienisch

Essen wie im Urlaub, heute gibts italienisch. Vorspeise, Primo und natürlich etwas Süßes. Espresso als Abschluß darf nicht fehlen. Mediterane Küche ist nicht nur lecker, sondern auch sehr bekömmlich und gesund.

Kurs Nr. 919 Dienstag, 28.05.19, 19:00 - 22:00 Uhr
Idel Matheis
10,00 €
Lebensmittelumlage: 12,00 €

Köstlich kochen mit Honig

Rund um Ostern

Honig ist der erste Süßstoff, der von Menschen genutzt wurde. Ein reines Naturprodukt, reich an bioaktiven und gesundheitsfördernden Inhaltsstoffen. In diesem Kochkurs bereiten wir köstliche Gerichte mit Honig zu. Lassen Sie sich überraschen von der Vielfalt des Honigs.

Kurs Nr. 920 Dienstag, 26.03.19, 19:00 - 22:00 Uhr
Ilona Gruber
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Bildung nach Maß

Wir schneiden Ihr Bildungsangebot nach Maß

Neben unseren offenen Kursangeboten planen wir auf Wunsch auch maßgeschneiderte Bildungsangebote für Firmen, Verwaltungen, Vereine, Schulen oder Kindergärten. Dabei können Sie die Kursdauer und den Inhalt individuell mit uns abstimmen.

Gemeinsam mit unseren qualifizierten KursleiterInnen konzipieren wir speziell für Sie die passenden Angebote aus unseren Fachbereichen, z.B.:

- Kochkurse
- Ernährungsangebote
- Entspannungsangebote
- Kreativangebote
- und mehr

Haben Sie Interesse?

Dann nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Sie erreichen uns während unserer Öffnungszeiten unter **06331/2039715** oder **info@fbs-pirmasens.de**



Bild: www.pixabay.com

10

Fortbildung

Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen, Erzieher/-innen und Tagespflegepersonen bedürfen der ständigen Weiterqualifizierung, um ihre Professionalität weiterzuentwickeln und neue Anregungen für den pädagogischen Alltag zu erhalten.

Tipp: Kurs Nr. FB01
Eltern-Kind-Gruppen sicher leiten

Tipp: Kurs Nr. FB03
Lichtträgerin und Glaubensheldin

Eltern-Kind-Gruppen sicher leiten

Dieser Kurs richtet sich sowohl an „Insider“, die bereits eine Eltern-Kind-Gruppe leiten, als auch an „Neue“, die bald eine Gruppe leiten und das nötige Grundwissen und Rüstzeug dazu erwerben möchten.

Themenschwerpunkte und Inhalte:

- Konzeptionelle Grundlagen und Ziele
- Leitung und Rolle
- Praxishandeln und Methode
- Entwicklungspsychologie
- Organisatorisches und Rahmenbedingungen.

Die Teilnahme wird mit einem Zertifikat bestätigt.

Kurs Nr. FB01 Samstag, 16.03.19, 09:00 - 16:00 Uhr
Monika Schmidt
25,00 €

mama mia
... und plötzlich ist alles anders!

Zur Unterstützung der Teilnehmerinnen des **mama mia Kurses** suchen wir gut erhaltene Babykleidung, Kinderwagen, Bettchen sowie Sitzschalen.

Spenden können in der Katholischen Familienbildungsstätte abgegeben werden.

Qualifizierungskurs Kindertagespflege

Die Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens bietet diese Qualifizierungsmaßnahme im Auftrag des Landkreises Südwestpfalz, der Stadt Pirmasens und der Stadt Zweibrücken an.

Die Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson erfolgt im Landkreis Südwestpfalz, der Stadt Pirmasens und der Stadt Zweibrücken nach dem vom Deutschen Jugendinstitut (DJI) entwickelten Konzept „Kompetenzorientiertes Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege“ (QHB) sowie den vom Deutschen Jugendinstitut erarbeiteten Modulen zur Entwicklung in der Kindertagespflege.

Die erfolgreiche Teilnahme ist Voraussetzung für die Erteilung einer Pflegeerlaubnis sowie die Vermittlung von Tagespflegekindern durch das jeweilige Jugendamt.

Die Qualifizierung endet mit der Erstellung einer Abschlussarbeit und eines Abschlussgespräches (Kolloquium) zur Erlangung des Zertifikates.

Die Anmeldung ist nach vorheriger, persönlicher Beratung und Eignungseinschätzung möglich. Bitte vereinbaren Sie einen Termin mit dem zuständigen Jugendamt:

Kreisverwaltung Südwestpfalz

Sylvia Weber, Telefon 06331/809110,
s.weber@lksuedwestpfalz.de

Stadt Pirmasens

Susanne Gampfer, Telefon 06331/877220
susannegampfer@pirmasens.de

Stadt Zweibrücken

Brigitte Facco, Telefon 06332/871584
brigitte.facco@zweibruecken.de

Kurs Nr. FB02 dienstags und donnerstags, ab 15.01.19,
18:30 - 21:30 Uhr, 30x

Bärbel Nelke
Dorothea Frank
Sylvia Weber
Susanne Gampfer
90,00 €
Materialkosten 30,00 €

„Lichtträgerin und Glaubensheldin“

Fortbildung für ErzieherInnen und Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen

Wir laden Sie ein, zu einem Nachmittag voller Ideen und Anregungen rund um die Heilige Barbara, deren Namenstag am 4. Dezember gefeiert wird und die Heilige Luzia, an die wir am 13. Dezember denken.

In unterschiedlichen Workshops stellen wir Ihnen Möglichkeiten vor, Kita- und Hortkindern diese beiden heiligen Frauen mit ihrer gelebten Nächstenliebe und dem Festhalten an Jesus erfahrbar zu machen. Sie lernen neue Lieder kennen, bekommen Impulse für die religionspädagogische Arbeit (auch mit den Kleinsten), das ganzheitliche Erzählen, Gestaltungselemente für Kinder- und Familiengottesdienste und vieles mehr. Neue kreative Ideen können ausprobiert und mitgenommen werden.

Die Veranstaltung ist eine Kooperation des Referates Seelsorge in Kindertageseinrichtungen und der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens.

Dozenten aus dem Referat Seelsorge in Kindertageseinrichtungen und der Kath. Familienbildungsstätte:

Herbert Adam, Jutta Schwarzmüller,
Susanne Dausend-Thomas, Gerdi Wagner

Kurs Nr. FB03 Freitag, 16.08.19, 14:00 - 17:00 Uhr

Jutta Schwarzmüller, Herbert Adam,
Gerdi Wagner, Susanne Dausend-Thomas
15,00 € inkl. Materialkosten,
Tagungsunterlagen und Kaffee

Regionaltreffen für Miniclubleiterinnen

Die Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen treffen sich und berichten über die Arbeit vor Ort. Die pädagogische Mitarbeiterin der Familienbildungsstätte informiert, berät und vermittelt praktische Unterstützung. Erfahrungsaustausch und persönliche Begegnung runden die Treffen ab.

Kurs Nr. FB04 Montag, 21.01.2019 in der FBS

Termin Regionaltreffen für Gruppen
außerhalb nach Absprache
Monika Schmidt



11

Wichtige Adressen / Referenten/-innen Verzeichnis

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Reihe wichtiger Adressen mit Telefonnummern und Ansprechpartnern sowie ein Verzeichnis unserer Referenten.

Wichtige Adressen

Caritas-Zentrum Pirmasens

Klosterstraße 9a, 66953 Pirmasens, Telefon 06331/27 40 10
www.caritas-zentrum-pirmasens.de

- Schwangerschaftsberatung Telefon 274015-15
 - Kinderschutzdienst Telefon 274041-43
 - Erziehungs-, Ehe- und Lebensberatung Telefon 274030
 - Migranten Telefon 274018
 - Gemeindecaritas Telefon 274012
 - Menschen mit Demenzerkrankung Telefon 213-0
-

Telefonseelsorge

Telefon 0800/1110111 und 0800/1110222 (gebührenfrei)

Haus der Diakonie

Zentrale Beratungsdienste,
Waisenhausstraße 5, 66954 Pirmasens, Tel. 6331/2236-0
www.diakoniezentrum-ps.de

Schulpsychologisches Beratungszentrum

Adam-Müller-Str. 39, 66954 Pirmasens, Tel. 06331/91477

Frauenhaus Pirmasens

Telefon 06331/92626

Tagespflegevermittlung

Kreisverwaltung Südwestpfalz
Jugendamt, Frau Weber, Telefon 06331/809-110

Stadt Pirmasens
Jugendamt, Frau Gampfer, Telefon 06331/877-220

Lokales Bündnis für Familien

Im Landkreis Südwestpfalz
Susanne Morsch, Telefon 06331/809278
www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de

Referenten

Adam Herbert	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bistum Speyer
Adelmann Bernd	Pastoralreferent, Krankenhausseelsorger, Pirmasens
Arnold Norbert	Kreativbereich, Rodalben
Arnold Stefan Koch	(diätisch geschult) Hotelfachmann, Fachlehrer Nahrung/Gastronomie und Hauswirtschaft, Vinningen
Andrea Barie	Argumentations- u. Zivilcouragetrainerinnen
Bär Michaela	Pädagogin für Gesundheit und Soziales Bachelor of Arts, Schulsozialarbeit Pirmasens, Entspannungs- und Stressbewältigungstherapeutin
Bauer-Simons Annette	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Frauenseelsorge, Bistum Speyer
Betz Gisela	Kreativbereich, Pirmasens
Berger Claudia	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Pirmasens
Braband Christina	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Weselberg
Brunner Christina	Psychologin, KESS Trainerin, Thaleischweiler-Fröschen
Buse Wolfgang	Kreativbereich, Rodalben
Cornet Agnes	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Hauenstein
Dausend-Thomas Susanne	Erzieherin, PEKiP-Gruppenleiterin, Kess Trainerin, Elternbegleiterin, Hauptamtliche päd. Mitarbeiterin der FBS
Epp Stefanie	Hauswirtschaftsmeisterin, Petersberg
Epp Matthias	Dipl. Wirtschaftsingenieur, Petersberg
Ertl-Deutschmann Andrea	Gesundheitspädagogin, Kreativ Bereich, Pirmasens
Fleischer Kerstin	Hospitz- u. Trauerseelsorge, Bistum Speyer
Frank Dorothea	Caritas-Zentrum, Pirmasens
Gampfer Susanne	Fachberatung Kindertagespflege, Stadt Pirmasens
Geißinger Traudel	Kreativbereich, Pirmasens
Germann Sandra Maria	Tanzpädagogin, Clausen
Göller Christine	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Münchweiler
Gomille Gudrun	Krankengymnastin, Heilpraktikerin für Physiotherapie, Herschberg

Gutzler Martina	Weltgebetstag der Frauen
Grawert Ramona	Hashimoto Selbsthilfegruppe Pirmasens
Johner-Allmoslöchner Heidrun	Erzieherin, Fachfrau für Heilpflanzenkunde, Leimen
Kaul Nicole	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Rodalben
Klages Heike	Johanniter Pirmasens
Klausmann Beate	Kreativbereich, Thaleischweiler
König Ulrike	Goldschmiedemeisterin, Rodalben
Krauß Andrea	Weltgebetstag der Frauen
Kunow-Schulz Anette	Hauswirtschaftsbereich, Thaleischweiler-Fröschen
Kuß Manuela	Krankenschwester, Yoga Lehrerin, Waldfischbach-Burgalben
Krupp Johannes	SKFM Betreuungsverein
Kylius Erich	Hauswirtschaftsbereich, Pirmasens
Langer Gabi	Zöliakie Selbsthilfegruppe Pirmasens, Hashimoto Selbsthilfegruppe Pirmas.
Laub Marianne	Ergotherapeutin, Elternbegleiterin, Vinningen
Lelle Carmen	Floristin, Pirmasens
Lorenz Ingrid	Hauswirtschaftsbereich, Pirmasens
Matheis Idel	Hauswirtschaftsbereich, Rodalben
Miersch Michael	Waldeffekt, Gesundheitsberater, Clausen
Miersch Sandra	Coach für Stress und Gesundheitsmanagement, Clausen
Müller Melanie	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Rodalben
Nelke Bärbel	Kinder-, Jugend- und Familienberaterin, Erzieherin, Koordinatorin Netzwerk Familienbildung, Waldfischbach-Burgalben
Neuheisel Angelika	Fachübungsleiterin, Lemberg
Nimptsch Philipp	Sozialdienst Kath. Frauen und Männer für das Bistum Speyer e. V.
Noll Dorothea	Kreativbereich, Rodalben
Palm Ellen	Integrative Lerntherapeutin FiL, Pirmasens
Pfadt Irmgard	Erzieherin, Dozentin für Bibl. Erzählfiguren
Pfeifer Daniela	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Hauenstein
Prowald Kai	Verbraucherzentrale Pirmasens
Sarter Jennifer	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Gossersweiler

Schmidt Monika	Dipl. Sozialpädagogin (FH), Elternbegleiterin, Hauptamtliche päd. Mitarbeiterin der FBS
Schirmer Clemens	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bistum Speyer
Scholz Barbara	Erzieherin, PEKiP-Gruppenleiterin, Althornbach
Schwarz Müller Jutta	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bistum Speyer
Schwinghammer Peter	Hauswirtschaftsbereich, Kröppen
Astrid Seib-Marx	Argumentations- und Zivilcouragetrainerinnen
Simon-Glöckler Ursula	Caritas Zentrum Pirmasens
Strassel Bianca	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Rieschweiler
Stern Andrea	Biologin, Ludwigswinkel
Strepel Henning	Psychologin, Pirmasens
Stuart Angela	Kreativbereich, Pirmasens
Thäter Walter	Eltern-Kind-Bereich, Donsieders
Topal Verena	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Heltersberg
Tritschler Rosa	Diplom-Pädagogin, Theaterpädagogin, Regisseurin Chawwerusch-Theater
Venske Annette	Informatikerin, Yoga Lehrerin, Entspannungstrainerin, Schmitshausen
Vester Andrea	Krankenschwester, Heilpraktikerin, Ruppertsweiler
Wagner Gerdi	Geburtsvorbereiterin GfG, Bildhauerin, Pirmasens
Wieland Andreas	Gitarrenkursleiter, Ruppertsweiler
Weber Sylvia	Fachberatung Kindertagespflege, Landkreis Südwestpfalz
Wittwer Katrin	Weltgebetstag der Frauen
Wolf Anja	Yoga-Lehrerin, Lemberg
Wolf Dagmar	Elternbegleiterin, Kreativbereich, Pirmasens
Wüst Alexandra	Eltern-Kind- Gruppenleiterin
Zehfuß Christian	Sportphysio- u. Lymphtherapeut, Pirmasens
Zimmermann Silke	Physiotherapeutin, Rodalben

Impressum

Herausgeber: Katholische Familienbildungsstätte
Pirmasens
Unterer Sommerwald 44
66953 Pirmasens
Telefon 06331/203 97 15
info@fbs-pirmasens.de
www.fbs-pirmasens.de

**Verantwortlich
für den Inhalt:** Brigitte Maria Facco

Redaktion: Susanne Dausend-Thomas
Monika Schmidt

Fotos: www.fotolia.de, www.pixabay.de

Satz & Gestaltung: Mediengestaltung Anja Klein,
Westheim

Druck: Chroma Druck & Verlag GmbH,
Römerberg

Was macht man
mit einem Stuhl, an dem ein Bein kaputt ist?
Mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert?
Mit einem Loch in der Hose?
... und der Fachhandel repariert nicht.

Wegwerfen? **Denkste!**

Repair Café

*in der Katholischen
Familienbildungsstätte
Pirmasens*

*Kommen Sie ins Repair Café und lassen Sie
sich beim Reparieren einfach unterstützen.*



Wir helfen beim Reparieren von:

Elektrischen Kleingeräten, Fahrrädern,
Kleidung, Spielzeug, Möbeln, ...



Wir helfen beim Bedienen von:

Smartphones, Tablets, ...



Termine:

Eine Übersicht über aktuelle Termine
des Repair-Cafés finden Sie auf unserer
Homepage unter:

www.repaircafe-ps.jimdo.com

*Weitere Informationen erhalten Sie bei der
Katholischen Familienbildungsstätte
Unterer Sommerwaldweg 44 in Pirmasens
oder unter 06331/203 97 15*



Begegnung
Lebensgestaltung

Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens

Caritas-Zentrum
Pirmasens



Datenschutzerklärung Anmeldung



Begegnung
Lebensgestaltung

Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens

Ich melde mich zu nachstehendem Kursangebot verbindlich an und bin damit einverstanden, dass mein Name, meine Adresse, meine Telefonnummer, meine E-Mail Adresse, bei Kinderkursen das Geburtsdatum bzw. Alter des Kindes von der Kath. Familienbildungsstätte gespeichert werden.

Falls Kursgebühren rückerstattet werden, bin ich damit einverstanden, dass für diesen Verwaltungsvorgang, meine Bankverbindung von der Kath. Familienbildungsstätte des Bischöflichen Ordinariates Speyer gespeichert werden. Alle Daten werden ausschließlich zur Verwaltung des Kursangebotes gespeichert und nach 10 Jahren gelöscht.

Mit meiner Anmeldung akzeptiere ich die Teilnahmebedingungen/AGBs der Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens.

Ich möchte das Kursprogramm der Kath. Familienbildungsstätte halbjährlich postalisch erhalten. Ich bin damit einverstanden, dass mein Name und meine Adresse zu diesem Zweck von der Kath. Familienbildungsstätte gespeichert werden. Meine Zustimmung kann ich jederzeit schriftlich widerrufen.

Datum / Unterschrift

ANMELDUNG

Zu nachstehenden Kursen melde ich mich verbindlich an:
(Bitte in DRUCKBUCHSTABEN ausfüllen!)

* Nur bei PEKIP / Eltern-Kind-Gruppen

1.

Kurs Nr. / Titel

Anzahl Erwachsener

Vorname des 1. Kindes

Alter

Geburtsdatum *

Vorname des 2. Kindes

Alter

Geburtsdatum *

2.

Kurs Nr. / Titel

Anzahl Erwachsener

Vorname des 1. Kindes

Alter

Geburtsdatum *

Vorname des 2. Kindes

Alter

Geburtsdatum *

Anmeldungen sind ab **Donnerstag, 17. Januar 2019** möglich.

Name*

Vorname*

Straße*

PLZ/Ort*

Telefon*

e-Mail

Fax

Bitte die mit * gekennzeichneten Felder unbedingt ausfüllen!

Bitte
ausreichend
frankieren

Katholische Familienbildungsstätte

Unterer Sommerwaldweg 44

66953 Pirmasens

Katholische Familien- bildungsstätte

Pirmasens

Anfahrt:

Bitte folgen Sie aus allen
Richtungen den Schildern
„Kreisverwaltung“.
Die Katholische Familien-
bildungsstätte befindet sich
100 m danach auf der
rechten Seite.



Leiterin:

Brigitte Maria Facco

Pädagogische Mitarbeiterinnen:

Susanne Dausend-Thomas
Monika Schmidt

Verwaltung:

Jeanette Ganter
Ursula Dern



Unterer Sommerwaldweg 44
66953 Pirmasens

Tel 06331-2 03 97 15

Fax 06331-2 03 97 13

e-mail info@fbs-pirmasens.de

www.fbs-pirmasens.de



Begegnung Lebensgestaltung