



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Katholische Familien- bildungsstätte

Pirmasens



Programm

1 2020

Frühjahr | Sommer



Begegnung Lebensgestaltung



Freuen ist einfach.



www.spk-swp.de

Wenn man seine Zeit
den wichtigen
Dingen im Leben
widmet. Um Ihre
finanziellen Ziele
und Wünsche
kümmern wir uns in
der Zwischenzeit.

Lassen Sie sich
persönlich beraten.
Telefon 06331 542-0

 Sparkasse
Südwestpfalz



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Die Katholische Familienbildungsstätte nun auch „Haus der Familie“

Die Kath. Familienbildungsstätte ergänzt und erweitert ihr Programm und die Angebote für Familien. Wir freuen uns vom Ministerium für Familie, Frauen, Jugend, Integration und Verbraucherschutz, MFFJIV die Anerkennung als „Haus der Familie“ und damit verbunden, die Zusage auf finanzielle Landesmittel, erhalten zu haben. Frau Ministerin Anne Spiegel wird uns im Januar 2020 besuchen und das „Haus der Familie Pirmasens“ offiziell eröffnen.

Die Zielsetzung des Landesprogramms „Häuser der Familie“ flächendeckend in Rheinland-Pfalz Anlaufstellen und Orte für Familien zu schaffen, an denen junge Familien, Alleinerziehende, Kinder und Jugendliche, alte Menschen Hilfe-, Beratungs- und Bildungsangebote bekommen, bietet uns die Möglichkeit, unser Angebot für die Familien auszubauen. Als „Haus der Familie“ werden wir verstärkt auch „Offene Treffs“ in unterschiedlichster Form, in den unterschiedlichsten Fachbereichen und mit vielfältigen Themen, orientiert an den Bedarfen der Teilnehmer*innen anbieten.

Das Programm „Haus der Familie“ unterstreicht unsere Zielsetzung, dass sich in unserem Haus Menschen in wertschätzender und christlich geprägter Atmosphäre zu vielseitigen Angeboten und Beschäftigungen, zu Begegnung und Gespräch, zu Angenommen sein in Gemeinschaft treffen!

Wir laden Sie alle ein, das „Haus der Familie“ mit uns zu organisieren und zu verwirklichen, es gemeinsam mit uns durch Ihre Teilnahme, durch das Einbringen Ihrer Charismen und Ihr Engagement zu gestalten und freuen uns auf Sie!

**Brigitte Maria Facco
und das Team der Katholischen Familienbildungsstätte**

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
Schachenstr. 1
66954 Pirmasens
Tel. 06331 274010

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



Caritas-Zentrum
Pirmasens



Begegnung
Lebensgestaltung

Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens

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 / AGB

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 Mittwoch, den 22. Januar** 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*in 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 / Bistum Speyer Mahnungen 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*innen 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 17. - 21. Februar 2020,
in den Osterferien 9. - 17. April 2020 und
den Sommerferien 6. Juli - 14. August 2020
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

Vorwort	1
Wir über uns	3
Teilnahmebedingungen / AGBs	4-5
Datenschutzbestimmungen	6-7

01 Netzwerk **13**

Babysitterschulung	15
Babysitter-Börse	16
BabyBahnhof	16-17
FamilienKOMPASS	17
Mobiles Elterncafé	18

02 Glauben & Spiritualität **19**

Segen berührt neues Leben	20
Komm und hör – die Orgel	20
Nardini Wallfahrtstag	21
Atempausen in der Fastenzeit	23
„Steh auf und geh!“	23
Krabbelgottesdienste	24
Rosenberger Kindergottesdienst	24
Pilgern verbindet	25+27
Der Tod ordnet das Leben neu	28
„Über Gott und die Welt“	28

03 Familie **29**

Ein Haus aus bunten Steinen	30
mama mia	30
PEKiP-Kurse	31-32
Eltern-Kind-Gruppen – Miniclubs	32-35
Turnzwerge	36
Purzelbaum und Hampelmann	36
Ruheraum	39
Bogen schießen im Pfälzer Wald	39
Freihängendes Abseilen vom Baumwipfelpfad	40
Vater-Kind-Survival-Schnuppertag	41

Übernacht auf dem Baumwipfelpfad	41
Osterhasenbackwerkstatt	42
Marmelade, Konfitüre und Gelee	43
Perlenschmuck selbst gefädelt	43
Eltern-Kind-Töpfern!	44
Hase Pummelschwanz	44
Die Mäuse sind los	44
„Allein erziehend? – Sein!“	45
Familie im Gespräch: Jetzt verstehe ich, was du hörst, was du fühlst, was du meinst!	46
Ich bin in meinem Element!	47

04 Erziehung 49

Kess erziehen	50
Demokratie in der Familie	51
Erziehung – (k)ein Kinderspiel?	51
Grenzen setzen, aber wie!	52
Nein, ich will nicht!	52
Dem Sandmännchen unter die Arme greifen	53
Die coole Mutter	53
„Gut“ Aufwachsen in der Medienwelt	54
Legasthenie	54
Lernen leicht gemacht	55
Mobiles Elterncafé	55-56
Quasselkiste	57-58

05 Kinder 59

Cool bleiben – Stress vermeiden!	60
Konzentriert geht's wie geschmiert	60-61
Die Zyklusshow – Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur	61
Das erste Make-up	62
Komm mit in die Holzwerkstatt	62
Wir bauen ein Insektenhotel	63
Arbeiten mit Speckstein	63
Kreatives Gestalten mit Ton	63
Malkurs Hasen und Hühner	64

Malkurs Rappen, Schimmel und Braune, die bunte Welt der Pferde	64
Von der Wolle zum Filz	65
Osterhasen aufgepasst	65
Muttertagsbasteln	66
Vatertagsbasteln	66
Pouring Acryl Fließtechnik	66
Was ich schon (kochen) kann!	67
Lecker Kekse!	68
Kochen mit Teens	68

06 Frauen-/Männerleben 69

Segensfeier und Candle-light-Dinner	70
Liebe geht durch den Magen	70
Schlager, Twist und Rock-n-Roll	71
SingleDing – der Ü40 Freizeittreffpunkt	72
(Aus)Tauschen und genießen	73
Frauen verdienen mehr!	74-75
Echte Männer reden	76
Heute für morgen	77
Singen für die Seele! Singing for Soul!	79
Nadelspiel – das Strickkaffee	80
Marktfrühstück am Donnerstag	80-81
Schönheit – für die reife Haut ab 50	81
Kopf und Bauch im Einklang	81
Fruchtbare Zeiten nutzen	82
„Nichts ist gewisser als der Tod“	82
Repair Café	83
Einstiegskurs Smartphone und Co.	84
Sprechstunde Smartphone, Tablet und Co.	85

07 Gesundheit 87

Yoga für Männer und Frauen	88-89
Fitness-Mix	89
Fitness und Gesundheit	89
Dem Gehirn auf die Sprünge helfen	90

Bewegung für Senioren und Seniorinnen	90
Wirbelsäulengymnastik am Morgen	91
Fit und beweglich	92
Yogawalk	92
„Tinnitus, Migräne und Schwindel“	93
Wenn der Rücken schmerzt	93
Richtig „Tape“ will gelernt sein	94
Atlasstherapie	94
Ernährungstherapie bei Diabetes Typ 2 und Prädiabetes	95
Energetische Psychologie – Klopfakupressur	95
Diagnose Reizdarm – was nun	97
Fit in den Frühling	97
Chronisch müde, ausgebrannt und antriebslos	97
Natron der „Alleskönner“	98
So bleibe ich gesund und in meiner Kraft	98
Leber – Lebenswichtig	98
Natürlich leben – Selber machen statt kaufen	99
Zöliakie Selbsthilfegruppe (Glutenunverträglichkeit) ...	100
Hashimoto Thyreoiditis	101

08 Freizeit / Kreativität 103

Gitarrenkurs für Anfänger	104
Gitarrenkurs für Fortgeschrittene	104
Kreatives Gestalten mit Ton	105
Schnitzkurse	106
Filzen	107
Goldschmiedeatelier	108
Bleistiftzeichnungen	109
Upcycling: Obst- oder Brotbeutel aus Stoff	110
Umhängetaschen aus Jeansstoff nähen	110
Pouring Acryl-Fließtechnik	110
Frühlingserwachen	111
Wir schmücken einen Birkenast	111
Florale Tischdekoration	111
Safttüten Upcycling	112
Hasenparade	112

09 Hauswirtschaft / Küche 113

Mein leckeres Leibgericht	114
Ich nehme ab! – Gesund und ohne Jojo-Effekt	114
Ernährung contra Entzündungen	115
Brain Food	115
Lust auf Genuß	116
Herzhaft genießen, ohne Fleisch!	117
Lecker ohne Fleisch!	117
Kochen mit Erich	118
Sterneküche für Zuhause	118
Partybrezel	119
Beilagen selbst herstellen	119
Kochen rund um die Welt	119-120
Leckere Köstlichkeiten zum Osterkaffee	120
Spargelzeit zum Genießen	120
Bärlauch Küche	121
Alles paniert	121
Hefegebäck	122
Marmelade, Konfitüre und Gelee	122

10 Fortbildung 123

Ukulele Workshop mit Wolfgang Hering	124
„KESS erziehen“ professionell!	124-125
„Gut“ Aufwachsen in der Medienwelt	125
Mit Kindern feiern und beten	126
Basteln mit den Minis in der Eltern-Kind-Gruppe	127
Regionaltreffen für Miniclubleiterinnen	127
Qualifizierungskurs Kindertagespflege	128
Erste Hilfe am Kind	128

Wichtige Adressen / Referenten/-innenverzeichnis /

11 Impressum 131

Wichtige Adressen	132
Referenten/-innenverzeichnis	133-135
Impressum	136



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, als Teil der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens, ist als Arbeitsgruppe an das Lokale Bündnis für Familie des Landkreises Südwestpfalz angebunden.

Das Netzwerk Familienbildung initiiert und koordiniert 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 Pirmasens
- 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.

BABYSITTER



Babysitterschulung

für Babysitter*innen und Au-Pairs

Jugendliche übernehmen gerne verantwortungsvolle Aufgaben. Warum nicht babysitten und dabei nebenher das Taschengeld aufbessern?!

In der Schulung lernen Jugendliche kennen:

- Rechte, Pflichten und Aufgaben der Babysitter
- Eigenwerbung und Vermittlung
- Kontaktaufnahme, Erstkontakt mit der Familie
- Phasen der kindlichen Entwicklung
- Spiel-, Bewegungs- und Beschäftigungsmöglichkeiten
- Unfallgefahren/Unfallverhütung

und absolvieren einen Kurs:
Erste Hilfe am Kind (DRK).



Im Anschluss erhalten die Jugendlichen ein Babysitter-Zertifikat, eine Teilnahmebescheinigung über den Kurs: Erste Hilfe am Kind und einen Ordner mit Kursunterlagen.

Die Erste Hilfe Kurs-Bescheinigung kann auch für Juleica-, Au-Pair-Schulungen usw. genutzt werden!

Mit dem erworbenen Babysitter-Zertifikat können die Jugendlichen selbst Werbung für sich machen und ihre erworbenen Kenntnisse in die Praxis umsetzen. Sie werden auf Wunsch in die Babysitterbörse aufgenommen und im Landkreis Südwestpfalz weitervermittelt.

Die Babysitterschulungen wenden sich an Jugendliche ab dem 14. Lebensjahr.

**Schulung in der
Katholischen Familienbildungsstätte:**
Kurs Nr. 111 **Samstag, 07.03.20, 09:00 - 16:00 Uhr**
Bärbel Nelke
Kurs: Erste Hilfe am Kind (DRK)
Samstag, 21.03.20, 9:00 - 16:45 Uhr
50,00 €

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 Susanne Dausend-Thomas unter 06331-2039714.

Babysitter-Börse

BABYSITTER

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



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

Die Babysitter-Börse ist ausschließlich für die Kontaktaufnahme zwischen Eltern und Babysitter zuständig, darüber hinaus übernimmt sie keine Aufgaben, keine Haftung und keinen Versicherungsschutz.

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

Bitte wenden Sie sich an Susanne Dausend-Thomas 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 Ersticken? / Dem Sandmännchen unter die Arme greifen / 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? / Wie kann Berufstätigkeit mit einem kleinen Kind gelingen? / Unterschiede bei Kindern – das Spezielle bei meinem Kind / Wo bleiben wir als Paar? Unsere erste Zeit zu dritt.

BabyBahnhof in Dahn



Voraussichtlich ab April 2020

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 auch Telefonnummern für den Familienalltag, wie z.B. Informationen zu Kinderbetreuung, Jugendhäusern oder öffentlichen Fahrplänen.

Erhältlich ist der Kompass in Kindertagesstätten, 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. Alle Eltern sind herzlich zu einer kleinen Pause vom Alltag und einer gemütlichen Tasse Kaffee oder Tee eingeladen.

Die Elternbegleiterin hat ein offenes Ohr für alltägliche Fragen oder Sorgen und hilft bei der Suche nach individuellen Lösungen. Sie ist auch behilflich notwendige Informationen und passende Ansprechpartner zu finden.

Auf Einladung von Ortsgemeinden, Kindertagesstätten, Institutionen und Unternehmen kommen wir gerne zu Ihnen.

Aktuell macht das Elterncafé Station in:
Pirmasens, Waldfischbach-Burgalben, Dahn, Contwig,
Donsieders, Fischbach, Hermersberg, Kleinsteinhausen,
Stambach und Winterbach.



Nähere Infos unter Telefon 06331/203 97 15
www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de

Die aktuellen Termine finden Sie im Fachbereich 4
"Erziehung" unter den Kursnummern 413-422.



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. 201
Segen berührt neues Leben

Tipp: Kurs Nr. 202
Komm und hör – die Orgel

Segen berührt neues Leben

Segensfeiern für werdende Eltern und alle, die über das Wunder des Lebens staunen

In der Zeit der Schwangerschaft erleben werdende Eltern besondere Momente intensiven Glücks, unbändiger Freude, manchmal aber auch Sorgen und Ängste.

Wir laden Sie ein, mit Ihren Hoffnungen und Wünschen für Ihr ungeborenes Kind, für sich als Mutter oder Vater und für Ihre ganze Familie zu einem besonderen Gottesdienst für werdende Eltern zu kommen. Kommen Sie allein oder als Familie, mit Ihrer Freude und Ihren Sorgen, mit allen Hoffnungen und Träumen für Ihr ungeborenes Kind und lassen Sie sich und Ihrem Kind in dieser besonderen Lebensphase den Segen Gottes zusprechen.



Ort: Krankenhauskapelle im 1. Untergeschoss des Städtischen Krankenhauses Pirmasens, hinter der Cafeteria

Eine Kooperation der Krankenhauseelsorge des Städtischen Krankenhauses Pirmasens und der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens



Ein Angebot der Evangelischen und Katholischen Kirche in der Pfalz

<https://segen-beruehrt-neues-leben-pf.jimdofree.com/>

Kurs Nr. 201 **Mittwoch, 05.02.20, 18:00 - 20:00 Uhr**
Bernd Adelman
Martina Gutzler
Susanne Dausend-Thomas
kostenfrei

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

Paul Josef Nardini



Copyright Nardinihaus

Komm und hör – die Orgel

Dass es Königinnen auf der Welt gibt, weiß ja jedes Kind. Instrumente hat auch jedes Kind schon gesehen. Aber es gibt eine „Königin der Instrumente“, nämlich die Orgel. Sie kann so viel: laute und leise Musik, langsame und schnelle, traurige und lustige und noch vieles mehr. Aber wie funktioniert das eigentlich? Wo kommen die Töne her? Warum kann der gleiche Ton mal so und dann wieder ganz anders klingen? Kann man in eine Orgel hineinschauen? Vielleicht sogar hineingehen?

All diese Fragen werden an diesem Nachmittag beantwortet. Ein echter Organist ist da und einer, der Geschichten erzählt. In den Geschichten spielt die Orgel natürlich die größte Rolle.

Um Anmeldung wird gebeten!

Kurs Nr. 202 Freitag, 13.03.20, 15:00 - 16:00 Uhr
Felix Edrich
Stefan Schwarzmüller
kostenfrei

Nardini Wallfahrtstag

Paul Josef Nardini, geboren in ärmlichen Verhältnissen, uneheliches 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 Kath. Familienbildungsstätte ist an diesem Tag mit einem Infostand und einem Kreativangebot vertreten. Wir freuen uns Sie am Wallfahrtstag an unserem Stand zu treffen.

Kurs Nr. 203 Samstag, 09.05.20, 10:00 Uhr

NEU: Hol- und Bringservice



5 Trockner
5 Waschmaschinen

SB-Waschsalon "Clementine ... war gestern"
Schloßstraße 22 66953 Pirmasens
Telefon 06331 508 714-15

ÖFFNUNGSZEITEN
montags–freitags 09:00–16:00 Uhr



Atempausen in der Fastenzeit

Wie in den vergangenen Jahren laden wir Sie in die Nardinikapelle Pirmasens ein. Sonntagabends ab 17.30 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.

Eine Kooperation der Pfarrei Seliger Paul Josef Nardini und der Katholischen Familienbildungsstätte.

Kurs Nr. 204 Sonntag, 08.03.20, 15.03.20, 22.03.20,
29.03.20, 17:30 - 18:15 Uhr
kostenfrei

„Steh auf und geh!“

**Weltgebetstag 2020
Simbabwe
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 beschäftigen sich jedes Jahr intensiv mit dem Leben, den Problemen und den Kraftquellen von Frauen aus dem Herkunftsland der Weltgebetstagsordnung.

Dieses Vorbereitungsseminar dient der Auseinandersetzung

- mit der politischen und sozialen Situation in Simbabwe
- mit der Lebenswirklichkeit der Frauen dort
- mit dem Thema „Steh auf und geh!“
- 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. 205 Samstag, 11.01.20, 09:30 - 17:00 Uhr
Katrin Wittwer
Andrea Krauß
Martina Gutzler
10,00 €

Krabbelgottesdienste

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

Es ist keine Anmeldung erforderlich!

Kurs Nr. 206 **Sonntag, 09.02.2020, 11:00 Uhr**
in der Kath. Kirche Winzeln

Sonntag, 17.05.2020, 11:00 Uhr
in der evangelische
Dietrich-Bonhoeffer-Kirche in Winzeln

Sonntag, 23.08.2020, 11:00 Uhr
in der Kath. Kirche Winzeln

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...



**Ort: Geistliches Zentrum Maria
Rosenberg in der Gnadenkapelle
(Wallfahrtshof)**

Es ist keine Anmeldung erforderlich!

Kurs Nr. 207 **sonntags, 02.02.20, 01.03.20, 05.04.20,
03.5.20, 07.6.20, 10:00 - 11:00 Uhr**
Steffen Dully



St. Jakobus-Gesellschaft
Rheinland-Pfalz-Saarland e.V.

Regionalgruppe
Pirminiusland Südwestpfalz

Pilgern verbindet...

Pilgern verbindet

Jeder kennt ihn, den Pilgerweg nach Santiago de Compostela, aber kennen Sie auch die St. Jakobus-Gesellschaft Rheinland-Pfalz-Saarland e.V.? Diese hat als Ziele, sich mit der Geschichte der Jakobusverehrung und -wallfahrt zu beschäftigen und die alten Pilgerwege in der Region wieder zu beleben. Außerdem pflegt sie den Kontakt zu anderen Jakobusgesellschaften, ist selbst christlich geprägt, überkonfessionell, offen und schließt alle am Pilgern interessierte Menschen ein. Sie berät die heutigen Jakobspilger und steht ihnen zur Seite.



Die Katholische Familienbildungsstätte kooperiert mit der St. Jakobus-Gesellschaft – Regionalgruppe Pirminiusland Südwestpfalz, die in der ersten Jahreshälfte 2020 die folgenden Angebote hat:

Südwestpfälzer Pilgertreff „Die Schwestern, der Weg und das Meer“

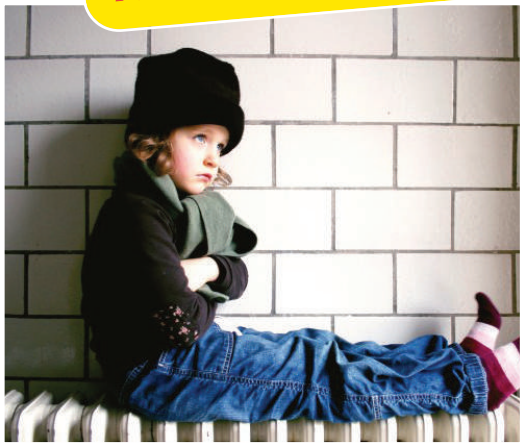
Autorenlesung über einen Pilgerbericht in Romanform: Im Frühjahr 2016 ist die Autorin Monika Beer aus Gau-Bischofsheim als Rucksackreisende die 875 Kilometer lange Strecke des Jakobsweg entlang der spanischen Atlantikküste gepilgert, von Donostia-San Sebastián nach Santiago de Compostela. Ihre Erfahrungen hat sie zu dem Roman „Die Schwestern, der Weg und das Meer“ verarbeitet, in dem sich die Schwestern Sophie und Manu auf den Pilgerweg machen. Nicht nur ein Roman, sondern auch ein Pilgerbericht mit genauer Beschreibung der Etappen.

19. Februar 2020 19:00 Uhr
Gustl-Groß-Hütte des DAV in Zweibrücken
Südwestpfälzer Pilgertreff

13. Mai 2020, 19:00 Uhr
Gustl-Groß-Hütte des DAV in Zweibrücken
Südwestpfälzer Pilgertreff

Wir Heizungsprofis helfen!

Tel. 06331 / 9 41 10



HEIBRA GmbH & Co. KG
Blocksbergstraße 170 • 66955 Pirmasens



St. Jakobus-Gesellschaft
Rheinland-Pfalz-Saarland e.V.

Regionalgruppe
Pirminiusland Südwestpfalz

Pilgern verbindet...

Eröffnung Pilgersaison

Spirituelle Pilgerwanderung und
Wortgottesdienst



14. März 2020, 10:00 Uhr
Haschbach am Remigiusberg,
Propsteikirche St. Remigius

„Von Muschelstein zu Muschelstein“

Spirituelle Pilgerwanderung bei Offenbach-Hundheim

29. April 2020, 10:00 Uhr
Treffpunkt prot. Pfarrkirche, ehemalige
Kirche der Benediktinerpropstei St. Maria.

„Von Muschelstein zu Muschelstein“

Spirituelle Pilgerwanderung bei
Rutsweiler an der Lauter

6. Juni 2020, 10:00 Uhr
Treffpunkt ev. Kirche sog. Zweikirche

Die Teilnahme an den Veranstaltungen liegt in eigener Verantwortung. Üblich ist bei den Wanderungen Rucksackverpflegung. Beachten Sie bitte die Informationen der Regionalgruppe auf der Website der St. Jakobus-Gesellschaft unter www.jakobusgesellschaft.eu und in den Printmedien.

**Weitere Informationen erhalten Interessierte bei
Heinz Burkhardt unter 06332 43604 oder
rg.pirminiusland.suedwestpfalz@gmail.com**

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 06331 7141084 erfragt werden.

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



„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



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. 300
**Ein Haus aus bunten Steinen –
Familihtag**

Tipp: Kurs Nr. 337
**Freihängendes Abseilen vom
Baumwipfelpfad**

Ein Haus aus bunten Steinen

Ein Familientag für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren



Die Katholische Familienbildungsstätte hat auch in diesem Jahr wieder Grund zum Feiern, denn wir sind jetzt auch Haus der Familie.

Aus diesem Grund laden wir alle Familien herzlich ein, diesen besonderen Anlass gemeinsam mit uns zu feiern. Auf Eltern und Kinder wartet ein buntes Programm, das mit einem Familiengottesdienst endet.

Kurs Nr. 300 **Samstag, 20.06.20, 14:00 - 17:00 Uhr**
Brigitte Maria Facco und das Team der
Mitarbeiterinnen und Dozenten
Kostenfrei



Für junge Schwangere und Mütter mit Babys

mama mia ist ein Gruppenangebot für junge, schwangere Frauen, das seit 2008 in Kooperation von der Katholischen 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 erhaltene Babykleidung, Kinderwagen, Bettchen sowie Sitzschalen gesucht. Spenden können in der Kath. Familienbildungsstätte abgegeben werden.

Mama mia ist eine Kooperation der Kath. Familienbildungsstätte und des Caritas Zentrums Pirmasens

Kurs Nr. 301 **dienstags, 10:00 - 12:00 Uhr**
Gerdi Wagner, Ursula Simon-Glöckler
Kostenfrei

Spiel und Bewegung für Babys im 1. Lebensjahr

PEKiP-Kurse für Mütter und Väter
mit ihren Babys



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 neu

für Babys, die im August und September 2019 geboren sind

Kurs Nr. 302 dienstags, 04.02.20 - 16.06.20,
9:00 - 10:30 Uhr, 16x
Barbara Scholz
96,00 €

für Babys, die im Oktober und November 2019 geboren sind

Kurs Nr. 303 donnerstags, 06.02.20 - 18.06.20,
9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Barbara Scholz
90,00 €

für Babys, die von Dezember 2019 bis Februar 2020 geboren sind

Kurs Nr. 304 **donnerstags, 23.04.20 - 25.06.20,**
10:45 - 12:15 Uhr, 8x
Barbara Scholz
48,00 €

PEKiP geschlossen

für Babys, die im Juli und August 2019 geboren sind

Kurs Nr. 305 **dienstags, 04.02.20 - 09.06.20,**
10:45 - 12:15 Uhr, 15x
Barbara Scholz
90,00 €

für Babys, die im Juni und Juli 2019 geboren sind

Kurs Nr. 306 **donnerstags, 06.02.20 - 02.04.20,**
10:45 - 12:15 Uhr, 8x
Barbara Scholz
48,00 €

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 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.

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 Teilnehmerpaare 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

Aktuelle Gruppen

für Eltern mit Kinder die von Dezember 2018
bis Juni 2019 geboren sind

Kurs Nr. 307 montags, 03.02.20 - 15.06.20,
09:30 - 11:00 Uhr, 16x
Christine Göller
63,00 €

für Eltern mit Kindern, die von Juli 2018
bis Dezember 2018 geboren sind

Kurs Nr. 308 montags, 03.02.20 - 15.06.20
16:00 - 17:30 Uhr, 16x
Christine Göller
63,00 €

für Eltern mit Kindern, die von August 2018
bis Dezember 2018 geboren sind

Kurs Nr. 309 dienstags, 04.02.20 - 16.06.20,
09:00 - 10:30 Uhr, 17x
Claudia Berger
66,50 €

für Eltern mit Kindern, die von März 2019 bis
Juni 2019 geboren sind

Kurs Nr. 310 dienstag, 04.02.20 - 16.06.20
10:35 - 12:05 Uhr, 17x
Claudia Berger
66,50 €

für Eltern mit Kindern, die von Juli 2018
bis Dezember 2018 geboren sind

Kurs Nr. 311 dienstags, 04.02.20 - 16.06.20,
16:15 - 17:45 Uhr, 17x
Nadine Hüller
66,50 €

für Eltern mit Kindern, die von Januar 2019
bis März 2019 geboren sind

Kurs Nr. 312 mittwochs, 05.02.20 - 10.06.20,
09:30 - 11:00 Uhr, 17x
Nadine Hüller
66,50 €

Fortsetzung nächste Seite

für Eltern mit Kindern, die von März 2018 bis
September 2018 geboren sind

Kurs Nr. 314 freitags, 07.02.20 - 26.06.20
09:30 - 11:00 Uhr, 13x
Nicht am 20.03.20
Claudia Berger
52,50 €

Eltern-Kind-Gruppen außerhalb:

Winzeln

Kurs Nr. 315 Katrin Kunz

Kurs Nr. 316 Katrin Kunz
Mehrzweckhalle Winzeln,
Kindergartenstr. 1, 66954 Winzeln

Gossersweiler

Kurs Nr. 317 Jennifer Sarter

Kurs Nr. 318 Jennifer Sarter
Katholischer Kindergarten St. Elisabeth,
Im Fink 25, 76857 Gossersweiler

Fischbach

Kurs Nr. 319 Alexandra Wüst

Kurs Nr. 320 Alexandra Wüst
Katholischer Kindergarten St. Hildegard,
Hildegardstr. 2, 66996 Fischbach

Hauenstein

Kurs Nr. 321 Daniela Pfeifer
Kommunaler Kindergarten
Elisabethenstr. 4, 76846 Hauenstein

Kurs Nr. 322 Miriam Engel
Katholischer Kindergarten St. Hedwig,
Am Zimmerberg 14, 76846 Hauenstein

Münchweiler

Kurs Nr. 323 Christine Göller

Kurs Nr. 324 Christine Göller

Kurs Nr. 325 Christine Göller
Kath. Kindergarten St. Georg,
Schulstraße 11, 66981 Münchweiler

Rodalben

Kurs Nr. 326 Melanie Müller
Kath. Kindergarten Seliger Bernhard,
Pommernstr. 53, 66976 Rodalben

Kurs Nr. 327 Nicole Kaul
Unterkirche St. Josef,
Clauserstraße, 66976 Rodalben

Rieschweiler-Mühlbach

Kurs Nr. 328 Bianca Strassel
Kommunaler Kindergarten,
Schulstraße 13,
66509 Rieschweiler-Mühlbach

Heltersberg

Kurs Nr. 329 Verena Topal
Henselsches Anwesen,
Schulstraße 6, 67716 Heltersberg

Weselberg

Kurs Nr. 331 Christina Braband
Katholisches Pfarrheim,
Hauptstraße 16, 66919 Weselberg

Waldfischbach- Buralben

Kurs Nr. 349 Isabell Lynker
Mehrgenerationen Haus
Waldfischbach-Buralben
Bahnhofstraße 3,
67714 Waldfischbach-Buralben

Informationen zu den jeweiligen Miniclubs und die Telefonnummern der Minicleiterinnen erhalten Sie in der Katholischen Familienbildungsstätte, bei Susanne Dausend-Thomas, Telefon 06331 20397-14.

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 Zwergerland natürlich doppelt Spaß.

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

Kurs Nr. 332 **mittwochs, 04.03.20 - 27.05.20,**
16:00 - 17:00 Uhr, 12x
Michelle Patricia Ganter
48,00 €

Purzelbaum und Hampelmann

Spielen und Turnen für Eltern mit Kindern von 2-4 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 **dienstags, 03.03.20 - 02.06.20,**
16:00 - 17:00 Uhr, 12x
Nicht am 24.03.20
Angelika Neuheisel
48,00 €



BABYSITTER

Die **BabysitterBörse** ermöglicht eine unkomplizierte Kontaktaufnahme zwischen geschulten Babysitter*innen ab 14 Jahren und Eltern/-teilen.



Die geschulten Babysitter*innen stehen Eltern/-teilen für kurzzeitige Betreuungen zur Verfügung, z.B. für einen Kinoabend, Unternehmungen mit Freunden, sportliche Aktivitäten, den Elternabend in der Kindertagesstätte oder Ähnlichem.

Die BabysitterBörse unterstützt gerne bei der Suche nach einer passenden Betreuung und nennt auf Anfrage die Telefonnummer von Babysitter*innen in der Nähe.

Die BabysitterBörse ist ausschließlich für die Kontaktaufnahme zwischen Eltern/-teilen und Babysitter zuständig. Darüber hinaus übernimmt sie keine Aufgaben, keine Haftung und keinen Versicherungsschutz. Genauere Details handeln die Beteiligten unter sich aus.

Für langfristige Betreuungen von Kindern, stellt die BabysitterBörse gerne einen Kontakt zu den zuständigen Stellen her.

Interessierte Eltern/-teile wenden sich an:

**BabysitterBörse der
Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens
Susanne Dausend-Thomas
06331/203 97 14**



**Begegnung
Lebensgestaltung**





Bildungs- und Teilhabepaket

Alle Kinder haben ein Recht auf gleiche Lebens- und Entwicklungschancen und somit einen Rechtsanspruch auf´s Mitmachen und Dabeisein! Hierfür stellt die Bundesregierung im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepaketes Gelder zur Verfügung.

Das Bildungs- und Teilhabepaket unterstützt gezielt Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, deren Eltern leistungsberechtigt sind nach dem SGB II (Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld), Sozialhilfe oder Grundsicherung nach SGB XII, den Kinderzuschlag oder Wohngeld beziehen. Auch wer Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhält, kann Anspruch haben. (vgl. BMAS)

Gefördert werden unter anderem

- die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben für Kinder und Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres.

In diesem Bereich bietet die Familienbildungsstätte viele interessante und spannende Angebote, die gefördert werden können.

Für die Kleinsten:

PEKiP-Kurse, Eltern-Kind-Gruppen / Miniclubs, ...



Begegnung
Lebensgestaltung

Für die Kleinen:

Turnen, Tanzen, Basteln, Töpfern,

Für die Jugendlichen:

Tanzen, Werken, Töpfern, Zeichnen, Kreativ gestalten, Kochen, ...

Wir laden alle herzlich zum Mitmachen und Dabeisein ein und freuen uns auf viele Teilnehmer*innen!

Möchten Sie Ihr Kind beim Mitmachen und Dabeisein unterstützen, dann stellen Sie Anträge bei Ihrer zuständigen Kommune:

Ihre Ansprechpartner:

- **Jobcenter Stadt Pirmasens**
Schachenstr. 70, 66954 Pirmasens, Tel. 06331/142 255 oder 142 268
- **Kommunales Jobcenter Standort Pirmasens**
Delaware Avenue 12-18, 66953 Pirmasens, Tel. 06331 / 809 0
- **Kommunales Jobcenter Standort Dahn**
Pirmasenser Straße 61, 66994 Dahn, Tel. 06391 / 92410
- **Kommunales Jobcenter Standort Zweibrücken**
Maxstraße 1, 66482 Zweibrücken, Tel. 06332 / 56990

Ruheraum

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, Wolldecke.

Entspannungs- und Wohlfühlabend für Mütter mit Töchtern von 7-9 Jahren

Kurs Nr. 334 Mittwoch, 12.02.20, 17:00 - 19:00 Uhr
Sandra Miersch
20,00 € pro Mutter/Tochter Paar

Entspannungs- und Wohlfühlabend für Mütter mit Töchtern von 10-13 Jahren

Kurs Nr. 335 Mittwoch, 26.02.20, 17:00 - 19:00 Uhr
Sandra Miersch
20,00 € pro Mutter/Tochter Paar

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 Eltern immer wieder begeistern.

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

Bitte strapazierfähige Kleidung tragen!




**Treffpunkt: Biosphärenhaus
in Fischbach**

Kurs Nr. 336 Samstag, 25.04.20, 15:00 - 17:00 Uhr
Andreas Stern
11,00 € für Erwachsene
6,00 € für Kinder

Freihängendes Abseilen vom Baumwipfelpfad für Eltern mit Kindern 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!!

 **Treffpunkt ist das Biosphärenhaus
in Fischbach.**

Was die Teilnehmer 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.

Bitte Wanderkleidung und festes Schuhwerk tragen!

Kurs Nr. 337 Samstag, 09.05.20, 10:00 - 16:00 Uhr
Andreas Stern
21,00 € für Kinder
31,00 € für Erwachsene

Ein Kind braucht Ermutigung
wie eine Pflanze das Wasser.

Rudolf Dreikurs

Vater-Kind-Survival-Schnuppertag

für Väter mit Kindern ab 8 Jahren

Abenteuer pur – Überleben in der Wildnis ist angesagt. Rund um das Biosphärenhaus können hier alle mal so richtig zeigen, was in ihnen steckt. Ob beim Bogen- oder Blasrohrschießen, beim Bau einer Seilbrücke zwischen zwei Bäumen, beim Feuer entfachen ohne Streichholz und Gasfeuerzeug und vielem mehr.

Daneben braucht man natürlich auch ein bisschen Theorie:

- Was ist essbar in der Wildnis und was lohnt sich auch zu essen?
- Wie orientiere ich mich in unwegsamem Gelände?
- Kleine Knotenkunde zur Vorbereitung auf die Seilaktivitäten
- Erste Hilfe bei giftigen Tieren (Schlangen, Skorpione, ...)

Für die Mittagspause bitte Rucksackverpflegung mitbringen.

Bitte strapazierfähige Kleidung tragen!



**Treffpunkt ist das Biosphärenhaus
in Fischbach.**

Kurs Nr. 338 Samstag, 06.06.20, 10:00 - 16:00 Uhr
Andreas Stern
20,00 € für Väter
15,00 € 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 Ihr Fledermäuse auf der Jagd beobachten könnt und vielleicht könnt Ihr sogar Eulen anlocken. Wie Ihr das macht, zeigt Euch Andreas, der natürlich auch viel über Fledermäuse und Eulen zu erzählen hat.

Bitte der Witterung angepasste Kleidung tragen.

Bitte Schlafsack, Isomatte und Rucksackverpflegung mitbringen.

Kurs Nr. 339 Freitag, 19.06.20, 20:00 Uhr bis
Samstag, 20.06.20, 08:00 Uhr
Andreas Stern
20,00 € für Erwachsene
15,00 € für Kinder

Osterhasenbackwerkstatt

für Eltern mit Kindern von 7-9 Jahren

In diesem Kurs sind Eltern und Kinder zum gemeinsamen Osterbacken eingeladen. Gebacken werden viele österliche Leckereien. Da heißt es kneten, formen, verzieren und natürlich probieren. Alle Rezepte sind kinderleicht und können einfach zu Hause nachgemacht werden.

Bitte Kuchencontainer mitbringen.

Kurs Nr. 340 Dienstag, 31.03.20, 15:00 - 18:00 Uhr
Dorothea Noll
9,00 € für Erwachsene
7,00 € für Kinder
Lebensmittelumlage Kinder: 6,00 €
Lebensmittelumlage Erwachsene: 6,00 €

Anzeige



**KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS**

*leidenschaftlich
glauben und leben*



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

Marmelade, Konfitüre und Gelee

für Eltern mit Kindern von 7-9 Jahren

Selbst gemachte Marmelade darf am Frühstückstisch einfach nicht fehlen, denn Sie schmeckt klein und groß. In diesem Kurs lernen Eltern und Kinder unter Anleitung, wie diese Leckereien zubereitet werden. Denn gemeinsam kochen macht einfach mehr Spaß. Verarbeitet werden die Früchte der Saison. Lasst Euch überraschen von der süßen Vielfalt!

Bitte kleine Schraubgläser ca. 150-200 ml und Topfhand-schuhe mitbringen.

Kurs Nr. 341 **Dienstag, 02.06.20, 15:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
9,00 € für Erwachsene
7,00 € für Kinder
Lebensmittelumlage Kinder: 7,00 €
Lebensmittelumlage Erwachsene: 7,00 €

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. 342 **Montag, 02.03.20, 15:30 - 16:30 Uhr**
Gisela Betz
3,50 € für Erwachsene
2,50 € für Kinder

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.

Kurs Nr. 343 Samstag, 21.03.20, 09:00 - 13:00 Uhr
Samstag, 25.04.20, 13:30 - 16:30 Uhr
Gerdi Wagner
Gebühr und Verpflegung:
Erwachsene: 35,00 € / Kinder: 35,00 €
Brennkosten:
Erwachsene: 8,00 / Kinder: 5,00
zzgl. Materialkosten für Ton und Glasur

Hase Pummelschwanz

Osterbasteln für Eltern mit Kindern von 5-7 Jahren

In diesem Kurs basteln wir eine lustige Hasengirlande. Die kleinen Häschen bekommen alle einen Pummelschwanz. Dazu fertigen wir aus Wolle kleine Pompons.

Bitte Bastelschere mitbringen.

Kurs Nr. 348 Montag, 02.03.20, 16:00 - 17:30 Uhr
Susanne Schmechel
Erwachsene: 4,00 €
Kinder: 3,00 €
Materialkosten Erwachsene: 1,50 €
Materialkosten Kinder: 1,50 €

Die Mäuse sind los

für Omas oder Opas mit ihren Enkeln von 3-5 Jahren

Aus Modelliermasse und Styropor formen wir eine große und eine kleine Maus. Mit der liebevollen Unterstützung von Oma und Opa gelingt das bestens.

Kurs Nr. 344 Montag, 06.04.20, 15:00 - 16:00 Uhr
Dorothea Noll
3,50 € für Erwachsene
2,50 € für Kinder
Materialkosten Kinder: 6,00 €

„Allein erziehend? – Sein!“

Frühlingswochenende für allein erziehende Frauen und ihre Kinder bis 16 Jahre

„Oft genug stehen wir parat und bewältigen alltägliche Belastungen. Wir organisieren und arbeiten viel und setzen uns für die Belange unserer Kinder ein, um ihnen ein gelingendes Leben zu ermöglichen. Dies erfordert Verzicht und verlangt Energie sowie Klarheit, die manchmal nicht mehr vorhanden zu sein scheint. Wir erleben, dass der Alltag uns überfordert und wir Gefahr laufen, uns selbst fremd zu werden. Im Kreis anderer allein erziehender Frauen wollen wir uns Zeit für uns nehmen und Kraft tanken. Wir schaffen Raum für persönliche Geschichten, dringliche Fragestellungen, geheime Wünsche und eigene Lebensvisionen. An diesem Wochenende wird kein Wert auf Perfektion oder höchste Effizienz gelegt. Herzlich eingeladen sind alle, die im stressigen Alltag innehalten wollen, um zwischendurch Atem im Kreis Gleichgesinnter zu holen. Für die Kinder und Jugendlichen besteht während der Frauenrunden ein eigenes, altersgerechtes 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,

Bildungs- und Freizeitstätte Heilsbach

Kurs Nr. 345 **Freitag, 08.05.20, 17:30 Uhr bis**
Sonntag, 10.05.2020, 14.00 Uhr
Annette Bauer-Simons
Christiane Engländer
Erwachsene: 50,00 €
Jugendliche ab 13 Jahre: 30,00 €
Kinder von 3-12 Jahre: 20,00 €
jeweils Komplettpreis inkl. Gebühr,
Übernachtung und Verpflegung

Familie im Gespräch: Jetzt verstehe ich, was du hörst, was du fühlst, was du meinst!

Sommerwochenende für allein erziehende Frauen und ihre Kinder ab 12 Jahre

Ob Gespräche im Familienalltag, Whatsapp, oder Facebook, alles ist ein Weg, sich zu verständigen und miteinander in Kontakt zu treten.

Habt ihr/haben Sie auch schon die Erfahrung gemacht, dass ein kurzer Satz unerwartet in Missverständnissen, Streit oder Funkstille endet?

Wolltest du schon immer mal wissen, was sich deine Mum dabei denkt, wenn sie sagt: „NIE räumst du dein Zimmer auf!“

Und wollten Sie schon immer verstehen, wieso ihr jugendliches „Pubertier“ ihre Botschaften ignoriert und mit Sätzen wie „Chill doch mal deine Base!“ reagiert.

Unter dem Motto „Erzähl uns, was dir im Kopf rumgeht, wir hören zu!“ bringt ihr eure/ bringen Sie Ihre alltäglichen Geschichten mit. Wir greifen diese auf und bringen Übungen mit, die ihre Beziehung stärkt und aufzeigt, wie wertschätzende Kommunikation in der Familie, mit Freunden, in Schule und Beruf, gehen (funktionieren) kann.

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, Bildungs- und Freizeitstätte Heilsbach

Kurs Nr. 346 Freitag, 05.06.2020, 17.00 Uhr bis

Sonntag, 07.06.2020, 14.00 Uhr

Annette Bauer-Simons

Stefanie Horländer

Michaela Rapp

Erwachsene 50 €, Kinder/Jugendliche 30 €

jeweils Komplettpreis inkl. Gebühr,

Übernachtung und Verpflegung

Ich bin in meinem Element!

Bildungsfreizeit für allein erziehende 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 Pfälzer Wald, 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 1, 67346 Speyer,

Telefon 06232/10 23 28,

E-Mail: frauen@bistum-speyer.de,

Veranstaltungsort: Schönau, Bildungs- und Freizeitstätte Heilsbach

Kurs Nr. 347 Freitag, 10.07.2020, 17:00 Uhr bis

17.07.2020, 14:00 Uhr

Kerstin Klan und Team

Kosten: bitte erfragen

(da abhängig von Zuschüssen)

#BewerbenOderGründen

BX —

FÜR EINEN
JOB
BEWERBEN
ODER EINE
FIRMA
GRÜNDEN?

RUFEN SIE
UNS AN UND
WIR HELFEN
IHNEN WEITER!

KT —

06331 725 040 (Tel.)

info@sefrin-partner.de
Marie-Curie-Str 14-16
66953 Pirmasens



SEFRIN & PARTNER
UNTERNEHMENSBERATUNG



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. 402
Demokratie in der Familie

Tipp: Kurs Nr. 408
Aufwachsen in der Medienwelt



kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

erziehen

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.

Inhalte des Kess-erziehen sind:

- 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.

Geeignet ist er für Eltern mit Kindern von 3 bis 10 Jahren.

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

Kurs Nr. 401 dienstags, 17.03.20, 24.03.20 und
31.03.20, 19:30 - 22:00 Uhr

Christina Brunner

45,00 € pro Person für Paare 80,00 €

Demokratie in der Familie

Wie kann Demokratie in einer Familie gelebt werden? Dieser Abend zeigt, dass es möglich ist, Kinder am Familiengeschehen zu beteiligen. Wie sie lernen können Verantwortung zu übernehmen, ihre Wünsche, Sichtweisen, Fähigkeiten und Stärken zum Ausdruck zu bringen und diese mit denen der anderen Familienmitglieder abzustimmen. Hier lernen Sie den Familienrat kennen.

Der Familienrat ist eine regelmäßige Zusammenkunft aller Familienmitglieder, in der wichtige Angelegenheiten besprochen werden. Der Kurs informiert, wie ein Familienrat abläuft und wie Sie erste Schritte wagen können.

Kurs Nr. 402 **Dienstag, 21.04.20, 19:30 - 21:30 Uhr**
Christina Brunner
7,00 €

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 Teilnehmer*innen einer Eltern-Kind-Gruppe der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens kostenfrei!

Kurs Nr. 403 **Dienstag, 05.05.20, 19:30 - 21:30 Uhr**
Christina Brunner
7,00 €

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 Teilnehmer*innen einer Eltern-Kind-Gruppen der Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens kostenfrei!

Kurs Nr. 404 **Mittwoch, 13.05.20, 19:30 - 21:30 Uhr**
Bärbel Nelke
7,00 €

Nein, ich will nicht!

Das so genannte 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 beanspruchen 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 Teilnehmer*innen einer Eltern-Kind-Gruppe der Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens kostenfrei!

Kurs Nr. 405 **Montag, 02.03.20, 19:00 - 21:00 Uhr**
Susanne Dausend-Thomas
7,00 €

Dem Sandmännchen unter die Arme greifen

für Eltern mit Babys und Kleinkindern
von 0 bis 3 Jahren

Für viele Eltern heißt es in den ersten Lebensjahren des Kindes „Atemlos durch die Nacht!“. Dann wünscht man sich Unterstützung und Antwort auf viele Fragen wie z. B.:

- Wie viel Schlaf brauchen Kinder eigentlich?
- Wie kann man die Kinder beim Ein- und Durchschlafen gut unterstützen?
- Wie kann man den Tagesablauf und die Zeit vor dem Einschlafen gut vorbereiten?
- Welche Schlafrituale gibt es?

Dieser Kurs ist für Teilnehmer*innen einer Eltern-Kind-Gruppe der Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens kostenfrei!

Kurs Nr. 406 Dienstag, 28.04.20, 18:00 - 20:00 Uhr
Stefanie Epp
7,00 €

Die coole Mutter

Anspruch und Wirklichkeit

Schimpfen, ausrasten, schreien...? Es geht auch anders!

Wenn Erziehung, Haushalt, Familienleben und Arbeitsplatz an den Nerven zerren, müssen manchmal neue, außergewöhnliche Organisationsmechanismen einsetzen, um dieser Mehrfachbelastung gewachsen zu sein.

Ändern Sie Ihren Blickwinkel und fragen Sie sich: Wie perfekt müssen Mütter, müssen Väter eigentlich sein?

Geduld und Gelassenheit lassen sich lernen. Wie? Mehr darüber erfahren Sie bei den coolen Müttern und den coolen Vätern.

Kurs Nr. 407 Dienstag, 11.02.20, 19:30 - 21:30 Uhr
Andrea Vester
7,00 €

„Gut“ Aufwachsen in der Medienwelt

Kinder begegnen den neuen Medien von Anfang an. Eltern und Geschwister sehen fern und nutzen Smartphone oder Tablet. Kleine Kinder reagieren sehr früh darauf. Welche Bedeutung haben diese neuen Medien für die gesunde Entwicklung der Kinder? Ab welchem Alter kann man den Gebrauch digitaler Medien empfehlen? Helfen sie beim Erwerb der Sprache oder der Feinmotorik? Kann die Nutzung im Kindesalter überhaupt empfohlen werden? Mit all diesen Fragen wollen wir uns an diesem Abend auseinandersetzen, uns Erkenntnisse neuester Studien dazu anschauen und miteinander ins Gespräch kommen.

Kurs Nr. 408 **Dienstag, 17.03.20, 19:30 - 21:30 Uhr**
Marianne Laub
7,00 €

Legasthenie – eine besondere Aufgabe für das betroffene Kind und seine Familie!

Ihr Kind hat große Schwierigkeiten mit dem Lesen und Schreiben – mit Legasthenie?

Wir möchten uns inhaltlich dem Thema „Legasthenie – Leserechtschreib – Schwäche / LRS“ annähern, indem wir uns mit Definitionen, möglichen Ursachen und Symptomen, und praktischen Beispielen der Legasthenie beschäftigen.

Den besonderen Blick richten wir jedoch darauf, welche Auswirkungen und Bedeutung die Legasthenie für das betroffene Kind in seinem Alltag, in der Schule, im Freundeskreis und insbesondere auch in der Familie hat. Die Legasthenie bringt eine besondere Aufgabe und Herausforderung für das Kind und seine Familie mit, die häufig mit emotionalem Stress verbunden ist.

Wir möchten Verständnis wecken für die Kinder mit ihrer besonderen Herausforderung, Ihnen den Eltern Informationen vermitteln, Anregungen zur Hilfestellung, Tipps zum Lernen und Üben geben und Möglichkeit zum Erfahrungsaustausch bieten.

Durch eine mutige und offene Auseinandersetzung mit dem Thema wird dem Vorurteil begegnet, Menschen die sich schwer tun mit dem Lesen und Schreiben seien dumm.

Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise und erkennen Sie die positiven Potentiale Ihres Kindes!

Kurs Nr. 409 **Donnerstag, 06.02.20, 19:00 - 21:00 Uhr**
Brigitte Maria Facco
7,00 €

Lernen leicht gemacht – stressfreies Lernen und entspannte Hausaufgaben

„Nun pass' aber mal auf!“ – „Gestern hast Du es doch noch gekonnt!“ – „Konzentrier Dich doch endlich!“ – „Weshalb kannst Du das nicht?“ Das sind Sätze, die viele Eltern kennen, aber die nicht wirklich weiterhelfen. Jede Familie wünscht sich stressfreies Lernen, entspannte Hausaufgaben und einen einfachen Umgang mit den äußerlichen Stressfaktoren. Bei diesem Vortrag erfahren Sie viel Wissenswertes zu den Themen: Konzentration, Entspannung und Lernen sowie über den engen Zusammenhang zwischen diesen drei Komponenten. Vor allem Themen wie Motivation, Lernstrategien und Hausaufgabentipps werden hier besprochen. Dazu gibt es viele interessante Tipps für die Umsetzung zu Hause.

Kurs Nr. 410 **Dienstag, 03.03.20, 19:30 - 21:30 Uhr**
Susanne Baldauf
7,00 € / Kopien: 1,00 €

Mobiles Elterncafé

Ausgebildete Elternbegleiter*innen sind mit dem Mobilien Elterncafé unter-



wegs. Dazu laden wir alle Eltern herzlich zu einer kleinen Pause vom Alltag und einer gemütlichen Tasse Kaffee oder Tee ein. Die Elternbegleiter*in hat ein offenes Ohr für alltägliche Fragen oder Sorgen und hilft gerne bei der Suche nach individuellen Lösungen. Gerne unterstützen wir Sie dabei notwendige Informationen und passende Ansprechpartner*innen zu finden.

Das Angebot ist kostenfrei und eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

Katholische Familienbildungsstätte

Kurs Nr. 411 **dienstags, 11.02.20, 10.03.20, 12.05.20,**
09.06.20, 8:30 - 11:00 Uhr, 4x
Brigitte Maria Facco

Contwig

Protestantische Kindertagesstätte „Arche Noah“,
Bergstraße 31, 66497 Contwig

Kurs Nr. 412 **dienstags, 14.01.20, 11.02.20, 17.03.20,**
21.04.20, 12.05.20, 16.06.20,
jeweils 14:00 - 16:00 Uhr
Petra Jähnigen

Contwig-Stambach

Kommunale Kindertagesstätte „Haus der kleinen Freunde“,
Auf dem Faulacker 13, 66497 Contwig-Stambach

Kurs Nr. 413 **mittwochs, 15.01.20, 12.02.20, 18.03.20,**
22.04.20, 13.05.20, 17.06.20,
jeweils 14:00 - 16:00 Uhr
Petra Jähnigen

Donsieders

Kommunale Kindertagesstätte
Schillerstraße 23, 66978 Donsieders

Kurs Nr. 414 **mittwochs, 22.01.20, 19.02.20, 18.03.20,**
22.04.20, 20.05.20, 17.06.20,
jeweils 13:30 - 15:00 Uhr
Bärbel Nelke

Kleinsteinhausen

Kommunale Kindertagesstätte
Waldweg 2, 66484 Kleinsteinhausen

Kurs Nr. 415 **mittwochs, 08.01.20, 12.02.20, 04.03.20,**
01.04.20, 06.05.20, 03.06.20,
jeweils 14:00 - 16:00 Uhr
Karin Scherer-Haas

Winterbach

Kommunale Kindertagesstätte
Felsentalerstraße 1, 66484 Winterbach, Pfalz

Kurs Nr. 416 **montags, 13.01.20, 03.02.20, 02.03.20,**
06.04.20, 04.05.20, 15.06.20,
jeweils 14:00 - 16:00 Uhr
Karin Scherer-Haas

Waldfishbach-Burgalben

Geistliches Zentrum Maria Rosenberg
Rosenbergstraße 22, 67714 Waldfishbach-Burgalben

Kurs Nr. 417 **donnerstags, 13.02.20, 12.03.20,**
23.04.20, 14.05.20, 18.06.20,
jeweils 15:00 - 16:30 Uhr
Susanne Dausend-Thomas

Fischbach

Kindertagesstätte St. Hildegard
Hildegardstraße 2, 66996 Fischbach

Kurs Nr. 418 **dienstags, 14.01.20, 11.02.20, 17.03.20,**
21.04.20, 19.05.20, 16.06.20,
jeweils 9:00 - 11:00 Uhr
Dagmar Wolf

Quasselkiste – Mini

**Austausch und Stärkungstreffen
für Eltern mit ihren Kindern
von 0-2 Jahren**



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Das Baby ist da! Die Freude ist riesig und vieles verändert sich. Die Zeitfenster für eigene Bedürfnisse werden kleiner, die Paarbeziehung 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.

Dazu gibt es einen kleinen Imbiss, Kaffee und Tee.

Um Anmeldung wird gebeten

Barbara Scholz
Das Angebot ist kostenfrei.

- Kurs Nr. 419** Montag, 10.02.20, 9:00 - 11:00 Uhr
- Kurs Nr. 420** Montag, 09.03.20, 9:00 - 11:00 Uhr
- Kurs Nr. 421** Montag, 27.04.20, 9:00 - 11:00 Uhr
- Kurs Nr. 422** Montag, 11.05.20, 9:00 - 11:00 Uhr

Die Geschenkidee!



Verschenken Sie
einen Kurs der

**Katholischen
Familienbildungsstätte
Pirmasens.**

Wir stellen Ihnen gerne
einen Gutschein aus.

Quasselkiste

Manchmal ist Familienleben 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 zu Erziehung und Schule, zum Zusammenleben in der Familie, bei Trennung und Scheidung oder zur Lebensbewältigung kommen und gemeinsam nach Lösungen suchen.

Mit diesem Angebot wollen wir Eltern einladen sich, auszutauschen über die Familiensituation und gleichzeitig Unterstützung und Begleitung anbieten damit, das Zusammenleben gut gelingt. Dazu gibt es einen kleinen Imbiss, Kaffee und Tee.

Um Anmeldung wird gebeten.



Quasselkiste – Midi

Austausch und Stärkungstreffen für Eltern mit ihren Kindern von 3-9 Jahren

Das Angebot ist kostenfrei.

- Kurs Nr. 423** Montag, 10.02.20, 16:00 - 18:00 Uhr
- Kurs Nr. 424** Montag, 09.03.20, 16:00 - 18:00 Uhr
- Kurs Nr. 425** Montag, 27.04.20, 16:00 - 18:00 Uhr
- Kurs Nr. 426** Montag, 11.05.20, 16:00 - 18:00 Uhr

Quasselkiste – Maxi

Austausch und Stärkungstreffen für Eltern mit ihren Kindern ab 10 Jahren

Das Angebot ist kostenfrei.

- Kurs Nr. 427** Montag, 10.02.20, 18:30 - 20:30 Uhr
- Kurs Nr. 428** Montag, 09.03.20, 18:30 - 20:30 Uhr
- Kurs Nr. 429** Montag, 27.04.20, 18:30 - 20:30 Uhr
- Kurs Nr. 430** Montag, 11.05.20, 18:30 - 20:30 Uhr

Eine Kooperation des Caritas –
Zentrums Pirmasens und der
Katholischen Familienbildungsstätte





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. 500
Cool bleiben – Stress vermeiden

Tipp: Kurs Nr. 525
Leckere Kekse

Cool bleiben-Stress vermeiden!

für Kinder von 9-12 Jahren

Die Leistungsanforderungen für Kinder sind hoch. Längst sind psychischer und körperlicher Stress bei ihnen angekommen, nicht nur durch die Schule, sondern auch durch den Alltag.

In diesem Kurs erlernen Kinder Übungen für den kurzfristigen Stressabbau, aber auch zur Vorbeugung. Sie erleben wie wichtig Ruhephasen und Entspannung sind. Dabei kommen unterschiedliche Methoden zum Einsatz. Gefühle und Reaktionen werden altersentsprechend besprochen und der körperliche und emotionale Wahrnehmungsprozess geschult.

Dieser Kurs stellt für Kinder eine sinnvolle Maßnahme dar, um wieder oder weiterhin cool zu bleiben und Stress gar nicht aufkommen zu lassen.

Damit Eltern im Alltag für das Stressempfinden der Kinder sensibilisiert werden und gemeinsam Strategien von Erholungsaktivitäten entwickelt werden können, wird die 4. Kursstunde als GEMEINSAME Kind-Eltern-Stunde angeboten.

Am Ende des Kurses erhalten die Kinder eine Urkunde als „Anti-Stress-Profi“.

Bitte auf bequeme Kleidung achten, ein Getränk und Schreibzeug mitbringen!

Kurs Nr. 501 freitags, 13.03.20, 20.03.20, 27.03.20,
03.04.20, 24.04.20, 16:00 - 17:00 Uhr
Susanne Baldauf
30,00 € / Kopien: 5,00 €

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 ersten bis zur vierten Klasse.

Kurs Nr. 502 Freitag, 27.02.20, 05.03.20, 12.03.20,
19.03.20, 26.03.20, 02.04.20,
16:00 - 17:30 Uhr,
Elternabend: 25.03.20, 19:00 - 21:00 Uhr
Bärbel Nelke
50,00 € / Kopien: 5,00 €

Die Zyklusshow – Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur

für Mädchen von 9-12 Jahren

Die Zyklusshow ist eine einzigartige, anschauliche und liebevolle Darstellung des weiblichen Zyklusgeschehens. In phantasievollen Rollenspielen schicken wir die Mädchen auf eine spannende Entdeckungsreise durch die Geheimnisse ihres weiblichen Körpers. Weit entfernt von trockener Theorievermittlung oder der mit dem Thema oft verbundenen Peinlichkeit erlernen die Mädchen spielerisch, altersgerecht und in geschütztem Rahmen, wie ein neues Leben entsteht, welche Veränderungen die Pubertät mit sich bringt und warum Frauen ihre Tage bekommen. Liebevoll wird dem Thema der Raum gegeben, der ihm gebührt. Die Mädchen spüren: „Was in mir vorgeht, ist der reinste Luxus! Bitte Brotzeit, Getränk, Socken sowie Kissen und Decke mitbringen!

Von 14:30 bis 15:00 Uhr sind die Eltern eingeladen!

Kurs Nr. 503 Samstag, 01.02.20, 9:00 - 15:00 Uhr
Alexandra Dellwo-Monzel
15,00 €

Das erste Make-up

Schminktipp vom Profi für junge Frauen ab 12 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. 504 Samstag, 21.03.20, 10:00 - 13:00 Uhr
Sandra Miersch
20,00 €
Materialkosten: 5,00 €

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 Nistkasten für Vögel

Kurs Nr. 505 Samstag, 28.03.20, 14:00 - 17:00 Uhr
Wolfgang Buse
Norbert Arnold
7,50 €
Materialkosten: 10,00 €

Wir bauen ein Insektenhotel

für Kinder von 8-10 Jahren

Hier ist Handwerkskunst gefragt. Wir basteln ein Insektenhotel, eine Nisthilfe für Nützlinge.

Kurs Nr. 506 **Mittwoch, 18.03.20, 16:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
6,00 € / Materialkosten: 10,00 €

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. 507 **freitags, 28.02.20 und 06.03.20,**
14:30 - 16:30 Uhr
Gerdi Wagner
12,00 € zzgl. Materialkosten

Kurs Nr. 508 **freitags, 27.03.20 und 03.04.20,**
14:30 - 16:30 Uhr
Gerdi Wagner
12,00 € zzgl. Materialkosten

Kreatives Gestalten mit Ton

für Kinder ab 6 Jahren

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

Kurs Nr. 509 **dienstags, 03.03.20, 10.03.20, 17.03.20,**
24.03.20 und 31.03.20, 16:00 - 18:00 Uhr
Gerdi Wagner
35,00 €
Brennkosten: 9,00 €
zzgl. Materialkosten für Ton und Glasur

Kurs Nr. 510 **dienstags, 21.04.20, 28.04.20, 05.05.20,**
12.05.20 und 19.05.20, 16:00 - 18:00 Uhr
Gerdi Wagner
35,00 €
Brennkosten: 9,00 €
zzgl. Materialkosten für Ton und Glasur

Malkurs Hasen und Hühner

für Jugendliche von 10-15 Jahren

An diesem Samstagmorgen wollen wir Hasen und Hühner malen. Entweder eine lustige bunte Hühnerschar mit Aquarellfarben oder einen kleinen detailgetreuen Osterhasen als Skizze, ganz wie ihr wollt. In Schritt für Schritt Anleitungen entstehen die kleinen Tiere. Wir üben, wie man Fell und Federn malt und wie sich die Zwei- und Vierbeiner bewegen.

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte, Radiergummi, Aquarellkasten, Farbstifte, Pinsel und viele Vorlagen und Ideen. Aquarellpapier wird gestellt.

Kurs Nr. 511 **Samstag, 14.03.20, 9:30 - 12:00 Uhr**
Beate Klausmann
10,00 €
Gebrauchsmaterial: 2,00 €
Kopien: 1,00 €

Malkurs Rappen, Schimmel und Braune, die bunte Welt der Pferde

für Jugendliche von 10-15 Jahren

An diesem Samstag wollen wir Pferde malen. Ob kleine Ponys, stolze Araber oder magische Einhörner. 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, die schwierigen Hinterbeine oder Mähnen- und Schweifformen üben und bunte Kunstwerke gestalten.

Bitte mitbringen: Zeichenblock, Bleistifte, Radiergummi, Aquarellkasten, Farbstifte, Pinsel und viele Vorlagen und Ideen. Aquarellpapier wird gestellt.

Kurs Nr. 512 **Samstag, 25.04.20, 9:30 - 12:00 Uhr**
Beate Klausmann
10,00 €
Gebrauchsmaterial: 2,00 €
Kopien: 1,00 €

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. 513 Freitag, 24.04.20, 14:30 - 16:30 Uhr

Gerdi Wagner

6,00 € zzgl. Materialkosten

Kurs Nr. 514 Freitag, 15.05.20, 14:30 - 16:30 Uhr

Gerdi Wagner

6,00 € zzgl. Materialkosten

Osterhasen aufgepasst

für Kinder von 8-10 Jahren

Ostern steht vor der Tür. Habt Ihr Lust Eure Eltern mit einem kleinen Ostergeschenk zu überraschen? Dann werdet an diesen Nachmittagen kreativ. Natürlich dürfen wir nicht mehr verraten.

Osterüberraschung für Mama

Kurs Nr. 515 Mittwoch, 26.02.20, 16:00 - 18:00 Uhr

Dorothea Noll

6,00 €

Materialkosten: 6,00 €

Osterüberraschung für Papa

Kurs Nr. 516 Mittwoch, 01.04.20, 16:00 - 18:00 Uhr

Dorothea Noll

6,00 €

Materialkosten: 6,00 €

Muttertagsbasteln

für Kinder von 6-10 Jahren

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

Kurs Nr. 517 **Mittwoch, 06.05.20, 15:00 - 17:00 Uhr**
Dorothea Noll
6,00 €
Materialkosten: 6,00 €

für Kinder 6-8 Jahren

Kurs Nr. 518 **Montag, 04.05.20, 15:30 - 16:30 Uhr**
Gisela Betz
4,00 €
Materialkosten: 6,50 €

Vatertagsbasteln

für Kinder von 6-10 Jahren

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

Kurs Nr. 519 **Montag, 11.05.20, 15:00 - 17:00 Uhr**
Dorothea Noll
6,00 €
Materialkosten: 6,00 €

Pouring Acryl Fließtechnik

für Kinder von 6-8 Jahren

Pouring ist eine einfache Acryl-Fließtechnik. Hierbei wird Acrylfarbe mit dem Pouring-Medium vermischt und über einen Maluntergrund gegossen (Keilrahmen, Papp-Art-Teile, Membroboard)

Kurs Nr. 520 **Mittwoch, 04.03.20, 15:00 - 16:30 Uhr**
Dorothea Noll
5,50 €
Materialkosten: 8,00 €

Was ich schon (kochen) kann!

für Kinder ab 8 Jahren

Jetzt ist Faschingspartyzeit

Heute zaubern wir in der Küche leckere Speisen für die Faschingsparty. Es gibt Schmalzgebäck aller Art, leckere Partyspieße und Popcorn darf natürlich auch nicht fehlen.

Kurs Nr. 521 Dienstag, 04.02.20, 15:30 - 18:00 Uhr

Ingrid Lorenz

7,50 € / Lebensmittelumlage: 5,00 €

Viva Italia

Jeder kennt die leckeren italienischen Gerichte wie Pizza, Spaghetti und Tomatensoße und die vielen tollen Nachtische. In diesem Kurs probiert Ihr all die Leckereien aus und lernt auch viele Abwandlungen der bekannten Gerichte kennen.

Kurs Nr. 522 Dienstag, 10.03.20, 15:30 - 18:00 Uhr

Ingrid Lorenz

7,50 € / Lebensmittelumlage: 5,00 €

Aus Resten leckere Gerichte zaubern

Beim Kochen bleibt auch manchmal was übrig. Was macht man dann mit den Resten. Hier lernt Ihr Rezepte für schmackhafte Resteessen kennen, wie den italienischen Brotsalat, den Spaghetti Pfannkuchen oder die Rostigen Ritter. An die Reste fertig los.

Kurs Nr. 523 Dienstag, 21.04.20, 15:30 - 18:00 Uhr

Ingrid Lorenz

7,50 € / Lebensmittelumlage: 5,00 €

Grüne Kräuterküche

Heute kochen wir grün. Grüne Kräuter verwandeln bekannte Speisen in grüne Geschmackserlebnisse. Lasst Euch überraschen von grünen Nudeln, grünen Pfannkuchen, grünen Suppen und mehr. Neben dem Schmecken wird auch Eure Nase neues Erleben. Zum Mitnehmen wir außerdem ein Kräuteressig angesetzt.

Kurs Nr. 524 Dienstag, 12.05.20, 15:30 - 18:00 Uhr

Ingrid Lorenz

7,50 € / Lebensmittelumlage: 5,00 €

Lecker Kekse!

für Kinder ab 8 Jahren

Kekse sind einfach lecker und bei Alt und Jung beliebt. Hier backt Ihr tolle neue Rezepte wie die Aprikosenwölkchen, die Krümelmonsterkekse, das Alpenbrot und vieles mehr.

Bitte Keksdose mitbringen.

Kurs Nr. 525 **Mittwoch, 06.05.20, 16:00 - 18:00 Uhr**
Idel Matheis
7,50 €
Lebensmittelumlage: 6,00 €

Kochen mit Teens

für Jugendliche im Alter von 13-17 Jahren

Gemeinsam in der Gruppe kochen macht einfach Spaß. Wir bereiten ein 3-Gang-Menü zu und lernen dabei ganz nebenbei Grundfertigkeiten des Koches kennen. Außerdem gibt es tolle Ideen für Parties und einen kleinen Kurs im Cocktailmixen – mit viel Spaß und natürlich ohne Alkohol!

Kurs Nr. 526 **Samstag, 14.03.20 11:00 - 14:00 Uhr**
Bärbel Nelke
9,00 €
Lebensmittelumlage: 8,00 €





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 Reflexion und aktiven Ausgestaltung der Frauen- und Männerrolle und machen Lust auf's Frau- und Mannsein.

Tipp: Kurs Nr. 616
Kopf und Bauch im Einklang

Tipp: Kurs Nr. 617
Fruchtbare Zeiten nutzen

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 **Samstag, 15.02.20, 18:00 - 21:00 Uhr**
Susanne Dausend-Thomas
60,00 € pro Paar incl. Speisen und
Getränke

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 „Frühling in der Küche“!

Kurs Nr. 602 **Freitag, 08.05.20, 18:00 - 22:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
60,00 € pro Paar incl. Speisen und
Getränke

Schlager, Twist und Rock-n-Roll

Das Ü50 Tanzereignis

Sind Sie zu alt für die Disco und zu jung für den Tanztee? Dann haben wir den passenden Rahmen. Hier können Sie Ihre Tanzbegeisterung mit den Hits ihrer Jugend ausleben.

Egal ob Schlager, Rock, Flower Power oder Soul, DJ Schwingi legt in der Plattenküche auf und macht mächtig Dampf.

In den Tanzpausen laden wir zu Sekt und Popcorn ein, um in angenehmer Atmosphäre mit anderen Tanzbegeisterten ins Gespräch zu kommen.

Unter 50jährige haben nur Zutritt mit einer über 50-jährigen Begleitperson!

Kurs Nr. 603 Freitag, 14.02.20, 16:00 - 18:00 Uhr
Peter Schwinghammer
Kostenfrei
Spende für Auslagen

Kurs Nr. 604 Freitag, 05.06.20, 16:00 - 18:00 Uhr
Peter Schwinghammer
Kostenfrei
Spende für Auslagen



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Die Geschenkidee!



Verschenken Sie einen Kurs der

Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens.

Wir stellen Ihnen gerne einen Gutschein aus.

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 – Brunch zubereiten und genießen

Kurs Nr. 605 Sonntag, 16.02.20, 10:00 - 13:00 Uhr
Bärbel Nelke
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Fingerfood zubereiten und Cocktails shaken

Kurs Nr. 606 Freitag, 03.04.20, 18:00 - 22:00 Uhr
Bärbel Nelke
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Wandern – über Stock und über Stein

Kurs Nr. 607 Samstag, 09.05.20, 11:00 - 15:00 Uhr
Bärbel Nelke
8,00 €
Treffpunkt wird noch bekannt gegeben

Fahrt zu Rhein in Flammen

Kurs Nr. 608 Samstag, 04.07.20, 15:00 - 22:00 Uhr
Bärbel Nelke
8,00 € und Fahrtkosten

(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.

Kurs Nr. 609 Samstag, 25.04.20, 9:30 - 11:30 Uhr
Susanne Dausend-Thomas
13,00 € incl. Frühstück und Getränke



Frauen verdienen mehr!

Laut werden – Bewusstsein schaffen – Forderungen stellen

„Unter der Lupe: Hebammen“

Abendbrot in Rot-Austausch-Information

Viel Arbeit, schlechte Bezahlung, hohes Regressrisiko und extrem gestiegene Haftpflichtprämien. Das sind einige Schlagworte über die Situation von Hebammen in Deutschland. Im ländlichen Raum schließen immer mehr Geburtsstationen und die damit verbundenen Gynäkologien, weil sie in der betriebswirtschaftlichen Betrachtung nicht profitabel genug sind. Seit Jahren geht die Anzahl der Kreißsäle massiv zurück: Gab es 1991 deutschlandweit noch 1.186 Krankenhäuser mit Geburtshilfe, waren es 2017 nur noch 672. In Rheinland-Pfalz schlossen seit 2009 20 von 52 Geburtshilfestationen. In der gleichen Zeit ist die Anzahl der Geburten von 30.089 auf 37.443 angestiegen.

Der Arbeitskreis Frauen und Erwerbsarbeit nimmt die Situation der Hebammen unter die Lupe. Frauen aus der Praxis informieren Sie über die bestehenden Rahmenbedingungen und diskutieren mit Ihnen, wie eine gute medizinische und soziale Betreuung von Frauen und ihren Kindern vom Beginn der Schwangerschaft bis zum Ende der Stillzeit mit Unterstützung der Hebammen aussehen sollte.

Genießen Sie danach beim „Abendbrot in Rot“ den gemeinsamen Austausch. Wir freuen uns auf Sie.

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

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

Die Veranstalter*innen, die an einem Strang ziehen, sind:

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

Kurs Nr. 610 **Dienstag, 24.03.20, 18:00 - 21:00 Uhr**
7,00 € inklusive Speisen und Getränke



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



Echte Männer reden

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 Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens.



Kurs Nr. 611 **mittwochs, 05.02.20, 26.02.20, 18.03.20, 08.04.20, 29.04.20, 20.05.20, 10.06.20 und 24.06.20, 17:00 - 19:00 Uhr**
Philipp Nimptsch





Heute für morgen

Wie Lebensqualität im Alter gelingen kann

Im „Dritten Lebensalter“ geht es um MICH, mit neuen Themen, Herausforderungen und neuen Chancen.

Wir laden Sie ein, an 3 Nachmittagen zu entdecken, wie es gelingen kann, möglichst lange das Leben selbstbewusst, sozial eingebunden und sinnerfüllt, ganzheitlich (Körper, Geist und Seele) zu gestalten. Auf die Teilnehmer*innen wartet ein buntes Angebot an Informationen, Methoden und praktischen Übungen.

Frauen und Männer, ob Single oder Paare, kurz vor dem Ruhestand sind herzlich willkommen.



**Der Kurs findet im
MGH Waldfischbach-Burgalben statt.**

Kurs Nr. 612 **mittwochs, 04.03.20, 11.03.20 und -
18.03.20, 15:30 - 17:00 Uhr**
Albert Wolf
Kostenfrei

Eine Kooperation des
MGH Waldfischbach-
Burgalben und der
Katholischen
Familienbildungsstätte.



**Mehr
Generationen
Haus**
Wir leben Zukunft vor

Fotostudio Facco

66482 Zweibrücken
Hauptstrasse 39

Tel. 06332 92660



DIE ADRESSE FÜR IHR
PROFESSIONELLES SHOOTING



Singen für die Seele! Singing for Soul!

**Chorprojekt für Menschen mit
und ohne Beeinträchtigung.**



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Jeder Mensch ist musikalisch und kann singen.

Wir singen Lieder, die unserer Seele gut tun. Aktives Singen ist ein „Gesundheitserreger“, der eine heilsame Wirkung auf Körper, Seele und Geist hat. Außerdem macht singen glücklich und umso mehr, wenn man mit anderen Menschen singt.

In diesem Chorprojekt singen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung gemeinsam. Was alle verbindet, ist die Begeisterung für Musik und Gesang und das Ziel, unserer Seele etwas Gutes zu tun! Das eingeübte Repertoire wird bei einem Auftritt präsentiert.



**Ort: Foyer des Caritas Förderzentrums
Pirmasens, Schlosstr. 22**

Kurs Nr. 613 **mittwochs, 12.02.20, 11.03.20, 08.04.20,
13.05.20, 17.06.20,
jeweils 17:00 - 18:30 Uhr**
Michaela Andre
Das Angebot ist kostenfrei!

Eine Kooperation vom
Caritas Förderzentrum
Vinzenz von Paul und
der Katholischen
Familienbildungsstätte



Nadelspiel – das Strickkaffee



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Hereinspaziert ins Strickkaffee „Nadelspiel“! Ein Ort zum Schmausen, Reden, Zuhören, Austauschen 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. 614 **donnerstags, 06.02.20, 13.02.20,
05.03.20, 19.03.20, 02.04.20,
07.05.20, 14.05.20, 18.06.20,
16:00 - 17:30 Uhr**
Angela Stuart, Traudel Geißinger
kostenfrei

Marktfrühstück am Donnerstag



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Was gibt es schöneres, als einen Bummel über den Wochenmarkt. Man kann die leckeren Auslagen der Händler*innen betrachten, vielleicht auch probieren und sich natürlich inspirieren lassen, was auf den Speiseplan der nächsten Tage kommt. Noch schöner ist es aber, Menschen zu treffen und ins Gespräch zu kommen. Dazu laden wir Sie einmal im Monat mit unserem Marktfrühstück, im Foyer des Caritas Förderzentrum in der Schlosstr. 22, ein.

Bei einer Brezel, Kaffee oder Tee freuen wir uns auf Gespräche mit Ihnen. Natürlich haben wir auch ein offenes Ohr für alltägliche Fragen oder Sorgen und helfen gerne bei der Suche nach individuellen Lösungen. Gerne unterstützen wir Sie dabei notwendige Informationen und passende Ansprechpartner*innen zu finden.

Das Angebot ist kostenfrei, eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Ort: Foyer des Caritas Förderzentrum in der Schlossstr. 22, Pirmasens

Kurs Nr. 615 **donnerstags, 06.02.20, 05.03.20, 02.04.20, 07.05.20, 04.06.20, 9:00 - 11:00 Uhr**
Brigitte Maria Facco
kostenfrei

Schönheit – für die reife Haut ab 50

Für alle, die schon etwas länger jung sind.

Natürlich schön sind wir Alle - aber kleine Unregelmäßigkeiten lassen uns oft müde und abgespannt aussehen. Hier verrät Sandra Miersch als Visagistin ihre Tipps und Tricks wie einfach, schnell und effektiv diese zu kaschieren sind. Natürliche Ausstrahlung ohne angemalt auszusehen.

Kurs Nr. 616 **Samstag, 21.03.20, 14:00 - 17:00 Uhr**
Sandra Miersch
20,00 €
Materialkosten: 5,00 €

Kopf und Bauch im Einklang

Kraftreserven aktivieren und selbstbestimmt nutzen

Eigene Ressourcen zu aktivieren wirkt sich positiv auf Veränderungsprozesse aus und stärkt die Gesundheit. Sie trägt dazu bei, das Wohlbefinden zu fördern und Problemlösungen in Gang zu setzen.

Bei diesem Kurs werden Übungen vorgestellt, die Hilfe bieten eingefahrene Muster zu durchbrechen, die eigene Grundstimmung zu verbessern, für einen Moment das Getriebe des Alltags anzuhalten und damit das Treffen bewusster Entscheidungen zu fördern und nicht zuletzt, um die Wahrnehmung eigener Ressourcen zu schulen. Wir versuchen gemeinsam, ihre vorhandenen Ressourcen optimal zu nutzen und sie im Umgang herausfordernder Situationen im Alltag und im Berufsleben gezielt einzusetzen.

Kurs Nr. 617 **Mittwoch, 29.04.20 und 06.05.20, 19:30 - 21:30 Uhr**
Bärbel Nelke
16,00 €

Fruchtbare Zeiten nutzen

für Paare mit Kinderwunsch

Wenn eine Frau die Signale ihres Körpers deuten kann, dann weiß sie auch, wann sie fruchtbar oder unfruchtbar ist. Dieses Wissen nutzt, um gezielt schwanger zu werden.

An diesem Informationsabend erfahren Sie in sehr anschaulicher, verständlicher und praktischer Weise, Hintergründe zum weiblichen Zyklus. Die Art der Präsentation ermöglicht es jedem selbst komplexe biologische und physiologische Abläufe ganzheitlich zu verstehen und zu verinnerlichen. Hier erleben Sie spannende Unterhaltung, gepaart mit großem Wissenszuwachs!

Referentin: Alexandra Dellwo-Monzel, MFM-Referentin und NFP Beraterin und Koordination, MFM-Zentrale Bistum Speyer

Kurs Nr. 618 **Dienstag, 09.06.20, 19:00 - 21:00 Uhr**
Alexandra Dellwo-Monzel
15,00 € pro Paar

„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 Sterbeprozess 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. 619 **Montag, 09.03.20, 18:00 - 20:00 Uhr**
Stefanie Epp
5,00 €

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





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.

Reparaturen erfolgen kostenfrei, Spenden werden gerne entgegen genommen!

Kurs Nr. 620 Freitag, 07.02.20, 17:00 - 19:00 Uhr
Samstag, 28.03.20, 09:30-11:30 Uhr
Freitag, 24.04.20, 17:00 - 19:00 Uhr
Samstag, 06.06.20, 09:30-11:30 Uhr

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 Emails? 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. 621 **Dienstag, 03.03.20 und 10.03.20,**
19:30 - 21:30 Uhr
Matthias Epp
26,00 €
Kopien: 3,00 €

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.



Sprechstunde Smartphone, Tablet und Co.

(auf Basis des Android Betriebssystems)

Längst sind das Internet und das Smartphone/Tablet zum festen und oft nützlichen Bestandteil des Alltags geworden. Ältere Menschen wissen die Vorzüge mobiler Technik vermehrt zu schätzen, weil diese eine Erleichterung für viele Tätigkeiten bietet. Gleichzeitig stellen sich oftmals viele Fragen:

- Welches Smartphone/Tablet passt zu mir?
- Worauf muss ich beim Kauf achten?
- Wie gehe ich richtig mit meinem Smartphone, Tablet um?
- Was ist WhatsApp und wie kann ich es nutzen?
- Auf welche Fallen/Gefahren muss ich achten?

Die Digitalen Botschafter Bettina Bayer und Peter Kiefer nehmen sich an diesen Vormittagen Zeit, unterstützen und beantworten Fragen rund um Smartphone, Tablet und Co. wie z. B. Handykauf, Tarife und Verträge sowie zur Installation und Gebrauch von Apps wie z. B. Kauf von Bahntickets über die entsprechende App, Navigation, Tätigen von Bankgeschäften usw.

Kurs Nr. 622 **mittwochs, 05.02.20, 12.02.20, 26.02.20,
04.03.20, 11.03.20, 18.03.20, 25.03.20,
10:00 - 12:00 Uhr**
Bettina Bayer
Peter Kiefer
Das Angebot ist kostenfrei.



ETTEN
Küchendesign

..... einfach schöner kochen!



Etten Küchendesign
Beratung – Planung Aufmaß – Betreuung

Wir sind für Sie da

Straßburger Ring 21, Haupteingang Göteborger Str.
66482 Zweibrücken

www.etten-kuechendesign.de



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. 721
Reizdarm

Tipp: Kurs Nr. 726
Leber-lebenswichtig

Yoga für Männer und Frauen

Primäre Prävention und Gesundheitsförderung

Mit unseren Yoga Angeboten können Teilnehmer*innen 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: Bequeme Kleidung, Yogamatte, Wolldecke und eventuell ein kleines Kissen.

Yoga am Montagabend

Kurs Nr. 700 montags, 03.02.20 - 25.05.20,
18:00 - 19:15 Uhr, 14x
Annette Venske
52,50 €

Yoga am Dienstagvormittag

Kurs Nr. 701 dienstags, 04.02.20 - 16.06.20,
09:00 - 10:00 Uhr, 16x
nicht am 26.05.20
Manuela Kuß
48,00 €

Kurs Nr. 702 dienstags, 04.02.20 - 16.06.20,
10:15 - 11:45 Uhr, 16x
nicht am 26.05.20
Manuela Kuß
72,00 €

Yoga am Dienstagabend

Kurs Nr. 703 dienstags, 04.02.20 - 09.06.20,
18:45 - 20:00 Uhr, 15x
nicht am 24.03.20
Anja Wolf
56,25 €

Yoga in der Mittagspause

Kurs Nr. 704 freitags, 07.02.20 - 08.05.20,
11:00 - 12:00 Uhr, 10x
Annette Venske
30,00 €



Dieser Kurs findet im Foyer des Caritas Förderzentrum, Schlosstr. in Pirmasens statt.

Kurs Nr. 705 freitags, 07.02.20 - 08.05.20,
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. 706 dienstags, 04.02.20 - 16.06.20,
17:15 - 18:15 Uhr, 16x
nicht am 24.02.20
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. 707 mittwochs, 05.02.20 - 17.06.20,
18:00 - 19:00 Uhr, 17x
nicht am 08.04.20
Angelika Neuheisel
51,00 €

Dem Gehirn auf die Sprünge helfen

Jeder kennt das: Eine bestimmte Sache will einem einfach nicht mehr einfallen. Mit den Jahren lässt die Leistungsfähigkeit des Gehirns nach. Aber wir können unserem Gehirn auf die Sprünge helfen. Denn Bewegung hilft nicht nur dem Körper, sondern auch dem Gehirn. In diesem Kurs trainieren Sie unter fachlicher Anleitung eine Kombination aus Bewegung und Gehirntraining. Die Übungen sind einfach und machen in der Gruppe natürlich noch mehr Spaß. Lassen Sie sich überraschen!

Kurs Nr. 708 **Montags, 02.03.20 - 30.03.20,**
16:00 - 17:00 Uhr, 5x
Marie-Luise Flickinger
40,00 €

Bewegung für Senioren und Seniorinnen 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 barrierefreier Eingang in den Kursraum ist möglich, ein Rollator ist für die Kursteilnahme kein Hindernis.

Kurs Nr. 709 **montags, 03.02.20 -25.05.20,**
11:00 - 12:00 Uhr, 14x
Silke Zimmermann
112,00 €

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, 05.02.20 - 17.06.20,**
9:00 - 10:00 Uhr, 17x
nicht am 08.04.20
Angelika Neuheisel
51,00 €

Bewegungsangebot nur für Frauen

Kurs Nr. 711 **mittwochs, 05.02.20 - 17.06.20,**
10:00 - 11:00 Uhr, 17x
nicht am 08.04.20
Angelika Neuheisel
51,00 €

Fit und beweglich

Bewegung tut unserem Körper gut und hält uns fit. In diesem Kursangebot trainieren Sie Ihren Körper mit einfachen Fitness Übungen zur Kräftigung und Dehnung des Körpers. Kleine Entspannungseinheiten runden die Stunde ab.



Veranstaltungsort in Rodalben wird noch bekannt gegeben.

Kurs Nr. 712 **donnerstags, 06.02.20 - 18.06.20,**
18:00 - 19:00 Uhr, 14x
nicht am 30.04.20
Melanie Müller
42,00 €

Kurs Nr. 713 **donnerstags, 06.02.20 - 18.06.20,**
19:15 - 20:15 Uhr, 14x
nicht am 30.04.20
Melanie Müller
42,00 €

Yogawalk

Konzentriertes Gehen

Der Yogawalk setzt sich aus 7 Elementen zusammen. Zuerst erden wir uns, das heißt wir nehmen aufmerksam Kontakt zwischen den Füßen und dem Boden wahr. Dann kommt das Öffnen. Wir atmen bewusst in den Brustkorb, um unser Lungenvolumen zu optimieren. Den Großteil der Stunde nimmt die Gehmeditation mit Yogaatemübungen – das bewusste Gehen – ein. Anschließend kommt das Vitalisieren, hier werden ausgewählte Yogaübungen im Stehen durchgeführt, bevor wir uns dehnen. Das Ende der Stunde bildet eine kleine Entspannungsübung und der Abschlussgedanke.

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe.



Treffpunkt: Am Kneippbecken im Strecktal

Kurs Nr. 714 **mittwochs, 06.05.20, 12.05.20 und**
19.05.20, 18:30 - 19:30 Uhr, 3x
Andrea Ertl-Deutschmann
15,00 €

„Tinnitus, Migräne und Schwindel“

Kieferstellung, die neue Geleitsichtbrille, ein Hammerzeh oder sogar Belastungen psychischer Art sind identifizierte Auslöser von komplexen Kopfschmerzformen, Ohrgeräuschen und Schwindel. Die Mechanismen zu verstehen, macht die bisher unerkannten Auslöser identifizierbar, hilft bei Arztgesprächen und zeigt Lösungswege, die nicht selten überraschende Wege zur Verbesserung weisen.

Kurs Nr. 715 **Mittwoch, 26.02.20, 19:00 - 21:00 Uhr**
Christian Zehfuß
8,00 €

Wenn der Rücken schmerzt

Nicht nur ältere Menschen klagen über Schmerzen im Rücken. Oft sind es Verspannungen der Rückenmuskulatur, die zu Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule führen. Manchmal entwickeln sie sich langsam, manchmal treten sie plötzlich auf. Ursachen können unterschiedlich sein. Der Physiotherapeut weiß Rat! In diesem Kurs erfahren Sie Wissenswertes über die Ursachen und Sie erhalten ganz praktische Tipps, wie Sie Ihren Rücken stärken können und was Sie bei Schmerzen tun können.

Kurs Nr. 716 **Mittwoch, 04.03.20, 19:00 - 21:00 Uhr**
Christian Zehfuß
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 verständig zu leben, wie sie heute darauf verwenden, um krank zu werden, die Hälfte ihrer Krankheiten bliebe ihnen erspart.“

Sebastian Kneipp

Richtig „Tape“ will gelernt sein

Workshop Kinesio-Taping

Bei großen Sportveranstaltungen sieht man kaum noch einen Athleten ohne bunten Streifen. Die bunten Klebebänder – das Kinesio-Tape – gibt es heute schon im Discounter zu kaufen. Das Tape hat keinen Wirkstoff und hilft auch nicht nur durch seine bloße Anwesenheit. Es gibt ganz klare Regeln, damit es nützlich sein kann. Kennt man sie, ist es ein hervorragendes Mittel um medikamentenfrei zu helfen.

In diesem Workshop lernen Sie was hinter der Behandlungsmethode Kinesiologisches Taping steckt und wie es auch vielen Normalsportlern helfen kann. Außerdem erfahren Sie den Unterschied zum klassischen Tape und einige typische Indikationen dafür.

Kurs Nr. 717 **Mittwoch, 11.03.20, 19:00 - 22:00 Uhr**
Christian Zehfuß
12,00 €
Materialkosten: 10,00 €

Atlasterapie

Grundlagen, Möglichkeiten, überzogene Hoffnungen

Der Atlasterapie wird ein großes Potenzial bescheinigt, an dem ebenso große Hoffnungen der Patienten hängen. Bisweilen scheint die ganze Bandbreite der versprochenen Wirksamkeiten überraschend vielseitig.

Was genau ist und macht dieser erste Halswirbel "der Atlas" eigentlich?

Und was macht ihn so wichtig? Gibt es diese Abhängigkeiten zu weiteren Strukturen überhaupt?

Sind sie ultimativ beeinflussbar und dann unverändert?

All diese Fragen erläutert dieser Abend. Ein Ausflug in die funktionelle Anatomie für Laien, der viele Fragen beantwortet und jene stellt, vor denen jede echte Therapie bestehen sollte.

Kurs Nr. 718 **Mittwoch, 22.04.20, 19:00 - 21:00 Uhr**
Christian Zehfuß
8,00 €

Ernährungstherapie bei Diabetes Typ 2 und Prädiabetes

„Diabetes Typ 2“, im Volksmund auch „Altersdiabetes“ genannt, wird immer mehr zur Volkskrankheit. Sind Patient*innen mit der Diagnose erhöhte Zuckerwerte konfrontiert, sind sie oft überfordert. Der Hausarzt gibt in den meisten Fällen erst einmal Entwarnung und schlägt eine Ernährungsumstellung und Bewegung vor, um eine Insulintherapie zu vermeiden. Problematisch ist in diesem Zusammenhang besonders die Frage, wie die Umstellung der Ernährungsgewohnheiten im Alltag gelingen kann. Die Zeiten einer strengen Diabetes Diät sind vorbei. Die angepasste Diabetesernährung unterscheidet sich kaum noch von einer ausgewogenen und gesunden vollwertigen Ernährung, allerdings gilt es bestimmte Dinge zu beachten. Außerdem lernen Sie die Hintergründe der Erkrankung kennen und erfahren, wie Sie Folgeschäden vorbeugen können.

Kurs Nr. 719 **Mittwoch, 18.03.20, 19:00 - 21:00 Uhr**
Andrea Ertl-Deutschmann
8,00 €

Energetische Psychologie – Klopfakupressur

Es werden Ihnen neue Behandlungsmethoden zur Beseitigung von Ängsten (z.B. in einem Fahrstuhl, vor Spinnen) oder auch Süchte und sonstige Blockaden (bei Prüfungen) bzw. unangenehmen Gefühlen vorgestellt, so dass das Unangenehme gelöscht oder aufgelöst werden kann.

Die Theorie und die Praxis der Energetischen Psychologie und Psychotherapie beruht auf der Lehre der chinesischen Medizin.

Neben der Behandlung von Ängsten eignet sich dieses Verfahren auch dafür, sich von Depressionen, Schuldgefühlen, Traumata und sonstigen belastenden Erinnerungen zu befreien. Das Abendseminar dient als Kennenlernabend mit praxisnahen Anwendungsmöglichkeiten von bewährten Behandlungstechniken incl. Tipps für die eigene Behandlung von eigenen Problemen, Blockaden oder Ängsten. Es beinhaltet außerdem eine Einführung in die theoretischen Hintergründe.

Kurs Nr. 720 **Mittwoch, 01.04.20, 19:00 - 22:00 Uhr**
Franz Heintz
12,00 €



Praxis für Psychotherapie (HPG)

● Traditionelle Chinesische Medizin

- Chin. Ohr- und Körperakupunktur
- Moxatherapie und Kräuterheilkunde
- Mykotherapie (Heilpilze)

● Komplementäre Tumortherapien

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

● Körperbehandlung

- Craniosacrale Körperarbeit
- Wirbelsäulenthherapie nach Dorn/Breuß
- Schröpfen
- Diverse Massagetechniken
- Fußreflexzonentherapie
- Basenwickel
- Mikrostromtherapie

● Individuelle Therapien

- Biochemie nach Dr. Schüßler
- Komplexmittel Homöopathie
- Bachblüten- und Edelsteintherapie
- Eigenbluttherapie
- Blutegeltherapie
- Darmsanierung und Allergiebehandlung

Charlottenstraße 33 · 66955 Pirmasens

Telefon 0 63 31 - 239 80 06

www.naturheilpraxis-pirmasens.de

info@naturheilpraxis-pirmasens.de

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Diagnose Reizdarm – was nun

Infoabend für Betroffene

Viele Menschen leiden unter scheinbar unerklärlichen Beschwerden des Magen/Darm Trakts. Oft führen die durchgeführten Untersuchungen zu keinem schlüssigen Ergebnis. Dieser Abend informiert Betroffene über neue Diagnostikmöglichkeiten und Behandlungsmethoden.

Bei Interesse kann im Anschluss ein regelmäßiger Austausch in Form einer Selbsthilfegruppe entstehen.

Kurs Nr. 721 **Donnerstag, 12.03.20, 19:30 - 21:30 Uhr**
Andrea Vester
8,00 €

Fit in den Frühling

durch 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 Patient*innen aktiv tun können, um die Verschlackungen wieder loszuwerden, darüber soll dieser Abend informieren.

Kurs Nr. 722 **Dienstag, 07.04.20, 19:30 - 21:30 Uhr**
Andrea Vester
8,00 €

Chronisch müde, ausgebrannt und antriebslos

Sie erkennen sich wieder? Dann erfahren Sie hier mehr über Ursachen, diagnostische Möglichkeiten sowie selbstwirksame Auswege aus diesem Dilemma. Sie erhalten Anleitungen wie Sie in Ihrem Alltag mehr Kraft tanken, achtsamer werden und Stress abbauen können.

Kurs Nr. 723 **Dienstag, 12.05.20 und 26.05.20,**
19:30 - 21:30 Uhr
Andrea Vester
16,00 €

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 gewonnen Wissen kann sofort zu Hause umgesetzt werden.

Kurs Nr. 724 **Mittwoch, 11.03.20, 18:00 - 20:00 Uhr**
Sandra Miersch
8,00 €

So bleibe ich gesund und in meiner Kraft

In unserer hektischen Zeit fühlen wir uns oft überfordert durch die Belastung von Beruf, Haushalt, Kindererziehung und mehr. Es bleibt scheinbar keine Zeit für uns selbst. Doch dieser ständige Druck belastet Körper, Geist und Seele. Dieser Kurs zeigt verschiedene Wege auf, wie man seine Leistungsfähigkeit auf natürliche Art zurückgewinnen kann.

Kurs Nr. 725 **Mittwoch, 06.05.20, 18:00 - 20:00 Uhr**
Sandra Miersch
8,00 €
Materialkosten: 7,00 €

Leber – Lebenswichtig

Die Leber ist unser wichtigstes Entgiftungsorgan. Oft steht sie durch Stress, falsche Ernährung und zu wenig Bewegung unter Dauerbelastung. Unsere Leber leidet still. Erste Anzeichen von Überlastung sind oft chronische Müdigkeit bis hin zur Erschöpfung. Dieser Kurs zeigt Wege auf, wie man die Leber auf natürliche Art und Weise entgiften und unterstützen kann.

Kurs Nr. 726 **Mittwoch, 27.05.20, 18:00 - 20:00 Uhr**
Sandra Miersch
8,00 €

Natürlich leben – Selber machen statt kaufen

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.

Bitte Schraubgläschen mitbringen

Rund um den Haushalt – Putzen und Waschen

Kurs Nr. 727 Mittwoch, 22.04.20, 18:00 - 20:00 Uhr
Sandra Miersch
8,00 €
Materialkosten: 7,00 €

Gesichts- und Körperpflege

Kurs Nr. 728 Mittwoch, 29.04.20, 18:00 - 20:00 Uhr
Sandra Miersch
8,00 €
Materialkosten: 12,00 €

Anzeige



CAMPUS
WELLNESS & SPORTS CLUB

CAMPUS - WELLNESS & SPORTS GMBH

Kantstraße 1, 66953 Pirmasens

Telefon 0 63 31 / 228226, www.campus-ps.de



Deutsche Zöliakie
Gesellschaft e.V.



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

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.

Termine finden immer am letzten Mittwoch im Quartal statt.

Themen sind:

- Wie meistere ich meinen glutenfreien Alltag?
- Was darf ich essen?
- Worauf 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.

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

Ehrenamtliche DZG-Kontaktperson für den Bereich Pirmasens

Telefon: 0176/20145782

E-Mail: zoeliakie.westpfalz@gmail.com

Kurs Nr. 729 **Mittwoch, 25.03.20 und 24.06.20,**
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. 730 dienstags, 04.02.20, 07.04.20 - 02.06.20,

18:30 - 20:30 Uhr

Gabi Langer

Ramona Grawert



Malerbetrieb

Wallitt GmbH

...mehr als Farbe...

Bodenbeläge ✓

Beschriftungen ✓

Fassadenrenovierung ✓

Vollwärmeschutz ✓

Bodensanierung ✓

Gerüstbau ✓

Malerbetrieb Wallitt GmbH

Bottenbacher Straße 62 • 66954 Pirmasens
Telefon 0 63 31 / 9 85 81 • Telefax 0 63 31 / 9 85 91
Wallitt-Malerbetrieb@t-online.de • www.wallitt.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. 821
Upcycling- Obst- und Brotbeutel
aus Stoff

Tipp: Kurs Nr. 822
Umhängetaschen aus Jeansstoff nähen

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, 04.02.20 - 23.06.20,
18:00 - 19:00 Uhr, 15x
nicht am 3., 10. und 17. März 2020
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, 04.02.20 - 23.06.20,
19:00 - 20:00 Uhr, 17x
nicht am 3., 10. und 17. März 2020
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

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

Diese Kurse sind auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Töpfern am Dienstag

Kurs Nr. 803 dienstags, 03.03.20, 10.03.20, 17.03.20, 24.03.20 - 31.03.20, 19:00 - 21:30 Uhr

Gerdi Wagner

40,00

Brennkosten: 25,00

zzgl. Materialkosten für Ton und Glasur

Kurs Nr. 804 dienstags, 21.04.20, 28.04.20, 05.05.20, 12.05.20, 19.05.20, 19:00 - 21:30 Uhr,

Gerdi Wagner

40,00

Brennkosten: 25,00

zzgl. Materialkosten für Ton und Glasur

Kurs Nr. 805 dienstags, 26.05.20, 02.06.20, 09.06.20, 16.06.20, - 23.06.20, 19:00 - 21:30 Uhr,

5x

Gerdi Wagner

40,00

Brennkosten: 25,00

zzgl. Materialkosten für Ton und Glasur

Töpfern am Samstag

Kurs Nr. 806 Samstag, 29.02.20, 10:00 - 17:00 Uhr und Samstag, 21.03.20, 14:00 - 18:00 Uhr

Gerdi Wagner

60,00 Kursgebühr und Verpflegung

15,00 Brennkosten

zzgl. Materialkosten für Ton und Glasur

Kurs Nr. 807 Samstag, 04.04.20, 10:00 - 17:00 Uhr und Samstag, 25.04.20, 09:00-13:00 Uhr

10:00 - 17:00 Uhr

Gerdi Wagner

60,0 Kursgebühr und Verpflegung

15,00 Brennkosten

zzgl. Materialkosten für Ton und Glasur



Schnitzkurse

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 bespielt und zum Leben erweckt werden.

Kurs Nr. 808 freitags, 14.02.20 - 20.03.20,
17:00 - 19:00 Uhr, 4x
Nicht am 13.03.20
Gerdi Wagner
28,00 € zzgl. Materialkosten

Auf dem Bauernhof

Auf dem Bauernhof kann man was erleben. In diesem Kurs werden sowohl die Menschen, die auf dem Bauernhof leben, als auch die Tiere unter fachkundiger Anleitung und mit Hilfe scharfer Messer geschnitzt, bemalt und geölt- garantiert giftfrei. Diese Figuren können auch von kleinen Kindern bespielt werden.

Materialkosten werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

Kurs Nr. 809 freitags, 15.05.20 - 26.06.20,
17:00 - 19:00 Uhr, 4x
Gerdi Wagner
28,00 € zzgl. Materialkosten

Filzen

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, 07.03.20, 10:00 - 17:00 Uhr,**
Gerdi Wagner
Gebühr und Verpflegung: 45,00 €
zzgl. Materialkosten

Filzen am Vormittag

Kurs Nr. 811 **Mittwoch, 26.02.20, 08:30 - 11:30 Uhr**
Gerdi Wagner
15,00 € zzgl. Materialkosten

Kurs Nr. 812 **Mittwoch, 18.03.20, 08:30 - 11:30 Uhr**
Gerdi Wagner
15,00 € zzgl. Materialkosten

Kurs Nr. 813 **Mittwoch, 22.04.20, 08:30 - 11:30 Uhr**
Gerdi Wagner
15,00 € zzgl. Materialkosten

Kurs Nr. 814 **Mittwoch, 13.05.20, 08:30 - 11:30 Uhr**
Gerdi Wagner
15,00 € zzgl. Materialkosten

Goldschmiedeatelier

für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

Goldschmiedeatelier am Mittwoch

Kurs Nr. 815 **mittwochs, 04.03.20 - 01.04.20,**
18:30 - 21:00 Uhr, 5x
Ulrike König
50,00 €
Gebrauchsmaterial: 7,00 €
zzgl. Materialkosten nach dem jeweiligen Silberverbrauch.

Kurs Nr. 816 **mittwochs, 22.04.20 - 20.05.20,**
18:30 - 21:00 Uhr, 5x
Ulrike König
50,00 €
Gebrauchsmaterial: 7,00 €
zzgl. Materialkosten nach dem jeweiligen Silberverbrauch.

Goldschmiedeatelier am Samstag

Kurs Nr. 817 **Samstag, 14.03.20, 10:00 - 17:00 Uhr**
Ulrike König
40,00 € Kursgebühr und Verpflegung
Gebrauchsmaterial: 4,00 €
zzgl. Materialkosten nach dem jeweiligen Silberverbrauch.

Kurs Nr. 818 **Samstag, 16.05.20, 10:00 - 17:00 Uhr**
Ulrike König
40,00 € Kursgebühr und Verpflegung
Gebrauchsmaterial: 4,00 €
zzgl. Materialkosten nach dem jeweiligen Silberverbrauch.

Bleistiftzeichnungen

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 Freitag 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. 819 Freitag, 13.03.20, 17:00 - 19:30 Uhr

Beate Klausmann

10,00 €

Kopien: 1,00 €

Bleistiftzeichnungen

Grundlagen

Möchten Sie Schritt für Schritt lernen, wie man mit einfachen Grundformen skizziert?

An diesem Nachmittag 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. 820 Samstag, 25.04.20, 13:00 - 15:30 Uhr

Beate Klausmann

10,00 €

Kopien: 1,00 €

Upcycling: Obst- oder Brotbeutel aus Stoff

Was macht man mit Stoffresten? Ganz klar - Frau näht was Brauchbares daraus! In diesem Kurs entstehen Brot- oder Obstbeutel mit Sichtfenster in verschiedenen Größen. Der Kurs ist auch für Nähanfängerinnen geeignet.

Stoffreste, Stoffschere, Nähmaschine, Sicherheitsnadeln, Garn, Stecknadeln

Kurs Nr. 821 Montag, 25.05.20, 19:00 - 20:30 Uhr
Carmen Lelle
5,50 €
Materialkosten werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

Umhängetaschen aus Jeansstoff nähen

auch für Mütter und Töchter geeignet

An diesem Samstag nähen wir eine kleine Tasche aus Jeansstoff oder Canvas mit kleinen liebevollen Details und einem Steckschloss. Die Tasche ist passend, um ein Handy, Geldbeutel und einen Schlüssel mitzunehmen, ist gefüttert und mit Volumenvlies verstärkt. Sie ist nicht schwer zu nähen, aber gute Nähkenntnisse und der sichere Umgang mit der eigenen Nähmaschine sind erforderlich. Bei der Anmeldung erhalten sie eine genaue Materialliste.

Bitte mitbringen: eigene Nähmaschine, Nähgarn, Stecknadeln, Stoffschere, kleine Schere, Edding, Stoffkreide, Maßband und Auftrenner.

Kurs Nr. 822 Samstag, 20.06.20, 9:00 - 14:00 Uhr
Beate Klausmann
30,00 €

Pouring Acryl-Fließtechnik

Pouring ist eine einfache Acryl-Fließtechnik. Acrylfarbe wird mit einem Pouring-Medium vermischt und über einen Maluntergrund gegossen (z.B. Keilrahmen, Papp-Art-Teile, Memoboard...)

Kurs Nr. 823 Montag, 09.03.20, 18:00 - 20:00 Uhr
Dorothea Noll
6,00 €
Materialkosten: 8,00 €

Frühlingserwachen

Wir bepflanzen einen mitgebrachten Korb oder eine Schale mit bunten Frühlingsblühern wie Primeln, Hyazinthen, Mini Osterglocken und Hornveilchen. Dekoriert wird das fertige Stück mit Moos, Zweigen, Bändern, Federn und mehr.

Bitte mitbringen: Handschuhe, Gartenschere und ein eigenes Pflanzgefäß oder Körbchen mit 30 cm Durchmesser.

Kurs Nr. 824 Montag, 02.03.20, 19:00 - 20:30 Uhr
Carmen Lelle
5,50 €
Materialkosten: 10,00 €

Wir schmücken einen Birkenast

Je nach Geschmack dekoriert jede*r seinen Ast in den zur Wahl stehenden Farben, verschiedenen Bändern, Schnüren, Pompons, Holzscheiben, selbst gebundenen Herzen oder Kränzchen. So entsteht ein individuelles Werkstück, das je nach Jahreszeit immer wieder umgestaltet werden kann.

Bitte mitbringen: Gartenschere und Stoffschere

Kurs Nr. 825 Montag, 23.03.20, 19:00 - 20:30 Uhr
Carmen Lelle
5,50 €
Materialkosten: 10,00 €

Florale Tischdekoration

Mit unsrem Tischschmuck zeigen wir ein Teil unserer Persönlichkeit.

Ohne große Kenntnisse gestalten Sie in diesem Kurs Ihren persönlichen Tischschmuck mit frischen Blumen. Ob natürlich oder festlich, jede*r kann kreativ eigene Ideen einbringen. Bringen Sie gerne ein Gefäß Ihrer Wahl mit.

Zusätzliche Blumen und Dekomaterialien, die nicht in den Materialkosten enthalten sind, können mit der Kursleiterin nach Verbrauch abgerechnet werden.

Bitte mitbringen: Gartenschere, kleines Messer

Kurs Nr. 826 Donnerstag, 05.03.20, 18:30 - 20:30 Uhr
Jutta Penth
6,00 €
Materialkosten: 10,00 €

Safttüten Upcycling

In diesem Kurs erhalten Sie tolle Ideen wie Sie Saft- oder Wein Tretrapaks einer neuen Nutzung zuführen können, die auch noch toll in Ihrer Wohnung zur Geltung kommt. Gestaltet werden Pflanztöpfe, Utensilos, Lichttüten und mehr.

Bitte leere, gereinigte Tetrapaks und eine Bastelschere mitbringen.

Kurs Nr. 827 Montag, 27.04.20, 19:00 - 21:00 Uhr

Susanne Schmechel

Gebühr: 6,00 €

Materialkosten werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet

Hasenparade

Aus eckigen Holzstücken entstehen mit Hilfe von Farbe und Stoff lustige Dekorationen für Haus und Garten.

Kurs Nr. 828 Donnerstag, 27.02.20, 18:30 - 20:30 Uhr

Susanne Schmechel

Gebühr: 6,00 €

Materialkosten werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet





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. 922
Leckere Köstlichkeiten zum Osterkaffee

Tipp: Kurs Nr. 924
Bärlauch Küche

Mein leckeres Leibgericht mit Herrn Peter Spitzer



Jeder hat es, jeder liebt es, das Leibgericht. So auch der 1. Beigeordnete des Landkreises Südwestpfalz Herr Peter Spitzer.

Gemeinsam mit Ingrid Lorenz wird er sein "Leckeres Leibgericht" Kohlrouladen in der Küche der Kath. Familienbildungsstätte kochen, natürlich mit Vorspeise und Nachtisch.

Wer schon immer mal mit Peter Spitzer kochen wollte und wissen will, warum gerade Kohlrouladen sein Leibgericht sind, ist herzlich zum Mitmachen eingeladen.

Bitte Restebehälter mitbringen.

Kurs Nr. 900 **Donnerstag, 19.03.20, 18:00 - 21:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
Kostenfrei
Lebensmittelumlage: Spende

Ich nehme ab! – Gesund und ohne Jojo-Effekt

Haben Sie Gewichtsprobleme und keine Lust mehr auf Diäten und Hungerkuren? Warum Sie Diäten vergessen sollten, erkläre ich Ihnen in diesem Kurs. Wie Übergewicht entsteht, welche ernsthaften Folgen es haben kann und wie Sie überschüssige Kilos ohne Hungern wieder los werden, erfahren Sie in einem Vortrag. Wir bereiten anschließend ein vegetarisches Menü zu, von dem Sie nach Herzenslust und ohne schlechtes Gewissen essen können.

Bitte Restebehälter mitbringen.

Kurs Nr. 901 **Mittwoch, 11.03.20, 18:00 - 22:00 Uhr**
Katharina Hammerschmidt
15,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €
ohne Getränke

Ernährung contra Entzündungen

Entzündungen sind eine normale Abwehrfunktion eines gesunden Körpers. Eine Vielzahl weit verbreiteter chronischer Krankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Adipositas oder Diabetes mellitus Typ 2 gehen jedoch mit sogenannten unterschwelligem Entzündungsreaktionen einher. Diese bestehen häufig über Jahre unbemerkt und werden durch Ernährungsmuster beeinflusst. In diesem Kurs erkläre ich Ihnen, welche Ernährungsweise Entzündungen fördert und stelle Ihnen eine Reihe von Lebensmitteln vor, die entzündungshemmend wirken. Anschließend setzen wir das zuvor Gehörte mit einem vegetarischen Menü in die Tat um.

Bitte Restebehälter mitbringen.

Kurs Nr. 902 **Mittwoch, 26.02.20, 18:00 - 22:00 Uhr**
Katharina Hammerschmidt
15,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €
ohne Getränke

Brain Food

Egal, in welchem Beruf – viele von uns arbeiten heutzutage hauptsächlich mit dem Kopf. Damit das Gehirn den ganzen Arbeitstag durchhält, müssen die Nervenzellen ständig ausreichend versorgt sein. Wie wir unsere Mahlzeiten, etwa in der Mittagspause gestalten, hat einen Einfluss auf Konzentrationsfähigkeit, Gedächtnis und geistiges Wohlbefinden. Erfahren Sie in einem Vortrag, was Ihr Gehirn braucht, um dauerhaft leistungsfähig zu bleiben und wie die Nahrung Einfluss auf die Psyche nimmt. Das Gehörte setzen wir anschließend gemeinsam mit einem vegetarischen Menü um.

Bitte Restebehälter mitbringen.

Kurs Nr. 903 **Donnerstag, 26.03.20, 18:00 - 22:00 Uhr**
Katharina Hammerschmidt
15,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €
ohne Getränke

Lust auf Genuß

Essen ist mehr als ein Grundbedürfnis! In der Reihe „Lust auf Genuss“ lernen Sie die kreative Zubereitung verschiedener Produkte kennen. Dabei werden Trends aus aller Welt, Jahreszeitliche Genüsse, unterschiedliche Aromen und mehr, thematisch aufgegriffen. Beim gemeinsamen Kochen lernen Sie grundsätzliche Kochfertigkeiten kennen.

Bitte Restebehälter mitbringen.

Afrikanische Küche

Kurs Nr. 905 **Mittwoch, 25.03.20, 19:00 - 22:00 Uhr**
Anette Kunow
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

La cucina della Mamma

Kurs Nr. 906 **Mittwoch, 06.05.20, 19:00 - 22:00 Uhr**
Anette Kunow
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke



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

Paul Josef Nardini

Herzhaft genießen, ohne Fleisch!

Dieser Kurs ist für Fleischesser, Vegetarier, künftige Veganer und Umsteiger gleichermaßen geeignet.

Raffinierte, vielseitige vegetarische und vegane Rezepte sind das Markenzeichen dieser Kursreihe. Hier liegt das Augenmerk auf frischen Produkten, Kräutern und Gewürzen. Dabei lernen die Teilnehmer*innen neue Lebensmittel und Tauschtricks für das Backen und Kochen mit pflanzlichen Produkten kennen. Teilnehmer*innen erfahren im gemeinsamen Zubereiten der Speisen, wie vegetarische Ernährung einfach und lecker im Familienalltag ihren Platz finden kann. Gekocht wird ein 4-Gänge Menü.

Bitte Restebehälter mitbringen.

Kurs Nr. 907 **Donnerstag, 04.06.20, 18:00 - 21:00 Uhr**
Peter Schwinghammer
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

Kurs Nr. 908 **Donnerstag, 02.04.20, 18:00 - 21:00 Uhr**
Peter Schwinghammer
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

Kurs Nr. 909 **Freitag, 20.03.20, 18:00 - 21:00 Uhr**
Peter Schwinghammer
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

Lecker ohne Fleisch!

Frühlingsküche

Fleischlos ist heutzutage der neue Trend. Aber was koche ich ohne Fleisch?! In diesem Kurs zeigt Sandra Miersch ihre fleischlosen Lieblingsrezepte, die lecker schmecken und auch noch gesund sind. Ohne viel Aufwand kochen und genießen. Lassen Sie sich von den Rezepten aus der Frühlingsküche inspirieren.

Bitte Restebehälter mitbringen.

Kurs Nr. 911 **Mittwoch, 04.03.20, 18:00 - 21:00 Uhr**
Sandra Miersch
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

Kochen mit Erich

klassisch, kreativ, raffiniert und lecker

Auf Sie warten interessante Rezeptideen klassisch, kreativ, raffiniert und lecker und vor allem auch für Einsteiger leicht nach zu kochen. Eine Bereicherung für den Essensplan einer jeden Familie, gesund und ausgewogen. Grundsätzliche Kochfertigkeiten werden vermittelt. Aber auch die Freude am gemeinsamen Tun kommt nicht zu kurz.

Bitte Restebehälter mitbringen.

Kurs Nr. 914 **Dienstag, 21.04.20, 19:00 - 22:00 Uhr**
Erich Kylius
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

Sterneküche für Zuhause

Kochkurs für fortgeschrittene Hobbyköche

Dieser Kurs vermittelt Kochtechniken für fortgeschrittene Hobbyköche, die ihre Kochfertigkeiten verbessern und neue Techniken erlernen wollen. Hier heißt es: Herzhaft lecker! Raffiniert variiert! Neues ausprobiert und inspiriert!

Neben dem Kochen bietet der Abend auch die Möglichkeit zu Austausch und Begegnung.

Bitte Restebehälter mitbringen.

Kurs Nr. 915 **dienstags, 03.03.20, 10.03.20, 24.03.20 und 31.03.20, 19:00 - 22:00 Uhr, nicht am 17.03.20**
Erich Kylius
40,00 €
Lebensmittelumlage: 44,00 € ohne Getränke

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, 10.02.20, 18:00 - 21:00 Uhr
Dorothea Noll
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

Beilagen selbst herstellen

Wir stellen Tortellini, Spätzle, Bandnudel, Gnocchi und Schupfnudeln selbst her und verkosten sie mit leckeren Rezeptideen.

Restebehälter mitbringen!

Kurs Nr. 919 Montag, 27.04.20, 18:00 - 21:00 Uhr
Dorothea Noll
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

Kochen rund um die Welt

Die Rezeptvielfalt in den verschiedenen Kulturen scheint schier grenzenlos. Die Internationale Küche macht nicht nur im Urlaub, sondern auch in den eigenen vier Wänden viel Spaß. Lassen Sie sich überraschen von neuen Spezialitäten, neuen Gerüchen und Geschmäckern. Bei diesen Kursen sind alle eingeladen, die gerne neue außergewöhnliche Gerichte ausprobieren wollen. Die Kurse sind für Kocheinsteiger und Kocherfahrene geeignet.

Bitte Restebehälter mitbringen.

Israel

Kurs Nr. 920 Donnerstag, 12.03.20, 19:00 - 22:00 Uhr
Andrea Ertl-Deutschmann
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

Kochen rund um die Welt

England

Kurs Nr. 921 Donnerstag, 23.04.20,
19:00 - 22:00 Uhr, 1x
Andrea Ertl-Deutschmann
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

Leckere Köstlichkeiten zum Osterkaffee

Die Kaffeetafel an Ostern gehört bei den meisten Familien zum Brauchtum. Ob Karottenkuchen, Cassata (italienischer Osterkuchen) Ostereiertorte mit Eierlikörcreme oder Osterhasen aus Hefeteig – diese dekorative Osterleckerei schmückt Ihre Tafel und schmeckt Ihren Gästen.

In diesem Kurs lernen Sie mit viel Freude grundsätzliche Backfertigkeiten kennen.

Bitte Tortencontainer mitbringen.

Kurs Nr. 922 Montag, 23.03.20, 18:00 - 21:00 Uhr
Dorothea Noll
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

Spargelzeit zum Genießen

Wenn die Spargelsaison beginnt, steigt die Lust den Spargel in der Küche zu verarbeiten. Spargel – ob weiß oder grün – ob mit Käse überbacken, als Suppe, Salat oder gegrillt. Für den König der Edelgemüse gibt es hunderte von Zubereitungsarten. Einige davon werden wir heute nachkochen.

Bitte Restebehälter mitbringen.

Kurs Nr. 923 Mittwoch, 22.04.20, 18:00 - 21:00 Uhr
Dorothea Noll
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

Bärlauch Küche

Jedes Jahr im März beginnt die Saison für den Bärlauch, der wegen seiner würzigen Blätter zu den beliebtesten Wildkräutern zählt. Man nennt ihn auch Wilder Knoblauch bzw. Waldknoblauch, denn die leuchtend grünen Blätter verbreiten nicht nur an ihrem Standort einen intensiven Knoblauchgeruch, sie schmecken auch sehr ähnlich wie der artverwandte Kulturknoblauch.

Für viele Menschen geht es dann in den Wald zum Bärlauch sammeln um herzliche Köstlichkeiten aus dem Wildkraut zu zubereiten. In diesem Kurs warten neue interessante Rezepte auf Genießer*innen. Lassen Sie sich überraschen. Sie lernen Neues über die Verwendung des Bärlauch.

Bitte Restebehälter mitbringen.

Kurs Nr. 924 **Dienstag, 07.04.20, 18:00 - 21:00 Uhr**
Stefanie Epp
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

Alles paniert

Jede*r kennt panierte Schnitzel! In diesem Kurs probieren Sie aus, was man noch alles panieren kann, z.B. unterschiedliche Gemüsesorten und vieles mehr. Außerdem lernen Sie, wie unterschiedlich Panaden sein können. Dazu werden verschieden Dips hergestellt. Dieser Kurs ist auch für Kocheinsteiger*innen geeignet, die sich grundsätzliche Kocheigenschaften aneignen wollen.

Bitte Restebehälter mitbringen.

Kurs Nr. 925 **Donnerstag, 05.03.20, 18:00 - 21:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

Hefegebäck

Mit Hefe zu arbeiten ist eigentlich ganz einfach, wenn man weiß wie.

Heute gibt es Klassiker rund um den Hefeteig. Wir backen „echtes“ französisches Baguette, dazu gibt es verschiedene Aufstriche.

Ein Pfälzer Klassiker: Dampfnudeln mit Wein- oder Vanillesoße und was nicht fehlen darf: der Hefezopf gefüllt mit Schokoladencreme und andere Hefekuchen.

So vielfältig kann ein Grundteig sein.

Bitte Kuchencontainer mitbringen.

Kurs Nr. 926 **Dienstag, 28.04.20, 18:00 - 21:00 Uhr**
Idel Matheis
10,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 € ohne Getränke

Marmelade, Konfitüre und Gelee

Klassiker mit Pfiff! Selbst gemachte Marmelade darf am Frühstückstisch einfach nicht fehlen. In diesem Kurs entstehen unter fachkundiger Anleitung saisonale Konfitüren, Marmeladen und Gelees. Klassisch, raffiniert und schmackhaft. Sie lernen die notwendigen Fertigkeiten kennen, so dass die Zubereitung auch zu Hause gelingt.

Bitte kleine Schraubgläser ca. 150 -200 ml und Topfhandschuhe mitbringen.

Kurs Nr. 927 **Montag, 08.06.20, 18:00 - 21:00 Uhr**
Dorothea Noll
11,00 € ohne Getränke
Lebensmittelumlagen werden nach Verbrauch berechnet



Bild: www.pixabay.com

10

Fortbildung

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

Tipp: Kurs Nr. FB01
Ukulele Workshop

Tipp: Kurs Nr. FB05
Basteln mit Minis

Ukulele Workshop mit Wolfgang Hering

**Fortbildung für Erzieher*innen, Eltern-Kind-Gruppen
Leiter*innen und Kindertagespflegepersonen**

Die Ukulele ist ein beliebtes Instrument. Sie ist klein und handlich und dazu ist das Ukulele spielen leicht zu lernen. Sie ist also ein ideales Begleitinstrument für den Miniclub, die Kindertagesstätte und den Hort.

An diesem Tag lernen Sie die wichtigsten Grundlagen des Spiels mit der Ukulele samt Praxisbeispielen aus der Kinderlieder-Szene. Außerdem lernen Sie die Ukulele zu stimmen und auch das Transponieren mit dem Kapodaster. Im Mittelpunkt des Tages stehen einfach zu spielende Griffe, sowie einfache Schlag und Zupftechniken.

Kurs Nr. FB01 Samstag, 04.04.20, 9:00 - 16:00 Uhr
Wolfgang Hering
95,00 €
30,00 € für Eltern-Kind-Gruppen-
Leiterinnen der Kath. Familienbildungsstätte



kooperativ ermutigend sozial situationsorientiert

erziehen

„KESS erziehen“ professionell!

**Fortbildung für Erzieher*innen, Eltern-Kind-Gruppen
Leiter*innen und Kindertagespflegepersonen**

Die „Sozialen Grundbedürfnisse“ bilden die Basis menschlichen und somit auch kindlichen Verhaltens! Das Erlangen der „KESS-en“ Haltung eröffnet Erziehern viele wertvolle Möglichkeiten, den täglichen Umgang mit den Kindern stressfreier und wertschätzender zu gestalten.

Zentrale Punkte der Fortbildung:

- Welches „Fehlverhalten“ der Kinder bringt uns an unsere Grenzen?
- Versteckte Botschaften verstehen und Handlungsalternativen entwickeln

- Präsent sein, den eigenen Stand festigen
- Natürliche und Logische Folgen statt Strafen!!
- Warum Streiten so wichtig ist und wie Konflikte gut gelingen
- Ermutigung ist lebenswichtig!

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation der Abteilung Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen – Bereich Ehe und Familie und der Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens

Diese Fortbildung kann auch für Kita-Teams als Teamfortbildung organisiert werden!

Kurs Nr. FB02 Donnerstag, 18.06.20, 19.06.20 und 25.09.20, 10:00 - 15:00 Uhr, 3x
 Eva Magin
 120,00 €
 60,00 € für Eltern-Kind Gruppenleiterinnen der Kath. Familienbildungsstätte

„Gut“ Aufwachsen in der Medienwelt

Fortbildung für Erzieher*innen, Eltern-Kind-Gruppenleiter*innen und Kindertagespflegepersonen

Schon die Aller kleinsten sind von den neuen Medien umgeben. Smartphone, Tablet, digitaler Kameras und der Fernseher gehören zu unserem Alltag dazu. Wie reagieren kleine Kinder darauf? Welche Bedeutung haben sie für die gesunde Entwicklung unserer Kinder? Welchen Einfluss haben sie beim Erlernen der Sprache? Welche Entwicklungsschritte werden durch den Gebrauch digitaler Medien gefördert und welche verhindert? Diese und alle weiteren Fragen, die zu diesem Thema im Alltag mit den Kleinsten auftreten, wollen wir nachgehen. Dazu sehen wir uns neueste Studien und Erkenntnisse an und werden uns mit unterschiedlichen Meinungen zum Thema auseinandersetzen.

Kurs Nr. FB03 Freitag, 27.03.20, 9:00 - 12:00 Uhr
 Marianne Laub
 15,00 €
 Kostenfrei für Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen der Kath. Familienbildungsstätte

Mit Kindern feiern und beten

Fortbildung wie FB01

Die Fortbildung will versuchen, das Bewusstsein für alltägliche Rituale in der Kita zu schärfen. Sie geht auf die Anforderungen aus dem Qualitätsbereich „Glaube“ ein, in dem beschrieben wird, dass Kinder in Kindertageseinrichtungen christliche Bräuche, Symbole, Rituale, Gebete und unterschiedliche gottesdienstliche Formen kennen lernen.

Inhalte sind:

RITUALE IM ALLTAG DER KITA

Rituale geben den Menschen Sicherheit und helfen Übergänge zu bewältigen.

Manche sind unscheinbar und werden im Vorbeigehen vollzogen, wie ein kurzer Händedruck, andere werden in großem Rahmen gefeiert, wie die Verabschiedung aus der Kita. Bei welchen dieser Rituale macht es Sinn, sie christlich zu prägen?

WIE KANN ICH MIT KINDERN BETEN

Wir erarbeiten mit Ihnen Hilfestellungen und Vorlagen, mit denen Sie in unterschiedlichen Situationen das, was die Kinder bewegt, ins Gebet bringen können.

GOTTESDIENSTE MITGESTALTEN

Zu unterschiedlichen Anlässen im (Kirchen-) Jahr steht die Frage im Raum, ob die Kinder sich am Gottesdienst beteiligen oder ein Gottesdienst in der Kita gefeiert werden soll.

Wir stellen Ihnen einen möglichen Modell-Ablauf vor und zeigen Ihnen unterschiedliche Möglichkeiten auf, wie Kinder bei Gottesdiensten beteiligt werden können.

Anmeldung bei:

Bischöfliches Ordinariat Speyer
HA1/1 Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen
Webergasse 11, 67343 Speyer
Tel. 06232/102-314, Fax 06232/102-520
E-Mail: pfarrei-lebensraeume@bistum-speyer.de

Fortbildung für Erzieher*innen, Eltern-Kind-Gruppen
Leiter*innen und Kindertagespflegepersonen

Kurs Nr. FB04 **Mittwoch, 13.05.20, 14:00 - 18:00 Uhr**
Clemens Schirmer
Jutta Schwarzmüller
kostenfrei

Basteln mit den Minis in der Eltern-Kind-Gruppe

für Eltern-Kind-Gruppen Leiterinnen der Kath. Familienbildungsstätte

Kreatives Gestalten gehört einfach in den Miniclub. Aber wie geht man es an? Bei dieser Fortbildung informiert die Fachfrau Bianca Strassel, was wirklich Sinn macht, welche Materialien sich gut eignen, welche Techniken möglich sind und was man lieber nicht tun sollte. Natürlich wird alles sofort praktisch ausprobiert.

Kurs Nr. FB05 Donnerstag, 12.03.20, 19:00 - 21:00 Uhr
Bianca Strassel
Kostenfrei für Eltern-Kind-Gruppen-
Leiterinnen der Kath. Familienbildungsstätte

Regionaltreffen für Eltern-Kind-Gruppen Leiterinnen

Die Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen treffen sich und berichten über die Arbeit vor Ort. Die pädagogische Bildungsreferentin der Familienbildungsstätte informiert, berät und vermittelt praktische Unterstützung.

Erfahrungsaustausch und persönliche Begegnung runden die Treffen ab.

Leiterinnen, die in den Räumen der Kath. Familienbildungsstätte Kurse anbieten

Kurs Nr. FB06 Montag, 27.01.20, 10:00 - 12:00 Uhr
Susanne Dausend-Thomas

Leiterinnen, die in Hauenstein, Gossersweiler und Fischbach Kurse anbieten

Kurs Nr. FB07 Dienstag, 11.02.20, 18:00 - 20:00 Uhr
Susanne Dausend-Thomas

Leiterinnen, die in Münchweiler, Rieschweiler, Rodalben, Weselberg und Heltersberg Kurse anbieten

Kurs Nr. FB08 Donnerstag, 13.02.20, 18:00 - 20:00 Uhr
Susanne Dausend-Thomas

Qualifizierungskurs Kindertagespflege

des Landkreises Südwestpfalz und der Stadt Pirmasens

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

Die Qualifizierung zur Kindertagespflegeperson erfolgt nach Vorgaben des Ministeriums für Bildung MB RLP, orientiert an dem, vom Deutschen Jugendinstitut DJI entwickelten Konzept „Kompetenzorientiertes Qualifizierungshandbuch Kindertagespflege QHB.

Sie beinhaltet rechtliche und gesetzliche Grundlagen, pädagogische und entwicklungspsychologische Themen sowie Anregungen zur organisatorischen Alltagsgestaltung der Kindertagespflege.

Die Qualifizierung endet mit der Erstellung einer Abschlussarbeit und eines Abschlussgespräches (Kolloquium) der Teilnehmer*innen.

Die erfolgreiche Teilnahme an der Qualifizierungsmaßnahme wird mit einem Zertifikat belegt. Sie ist Voraussetzung zur Erteilung einer Pflegeerlaubnis durch das jeweils zuständige Jugendamt.

Die Anmeldung ist nach vorheriger, persönlicher Beratung und Eignungseinschätzung durch das Jugendamt, Fachberatung Kindertagespflege möglich.

Bitte vereinbaren Sie hierfür einen Termin mit dem für Sie zuständigen Jugendamt.

Kreisverwaltung Südwestpfalz
Fachberatung Kindertagespflege
Franziska Büffel, Tel. 06331 809110
f.bueffel@lksuedwestpfalz

Stadtverwaltung Pirmasens
Fachberatung Kindertagespflege
Susanne Gampfer, Tel. 06331 877220
susanne.gampfer@pirmasens.de

Kurs Nr. FB09 Infoabend:

Donnerstag, 16.01.20, 18:30 Uhr

Bärbel Nelke

180,00 €

Erste Hilfe am Kind

für Erzieherinnen, Eltern-Kind-Gruppen- Leiterinnen und Kindertagespflegepersonen, Babysitter, Eltern, Großeltern

Der Erste-Hilfe-Kurs "Erste Hilfe am Kind" wendet sich speziell an alle, die mit Kindern zu tun haben. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt. Bei diesem Lehrgang werden Sie in der Durchführung der richtigen Maßnahmen bei Kindernotfällen geschult:

Sie erlernen die Versorgung bedrohlicher Blutungen bei Kindern, aber auch die lebensrettenden Sofortmaßnahmen, die bei Atemstörungen und Störungen des Herz-Kreislaufsystems zu treffen sind.

Weitere Themen sind:

- Knochenbrüche
- Schock
- Kontrolle der Vitalfunktionen
- Stabile Seitenlage
- Beatmung
- Herz-Lungen-Wiederbelebung
- Vergiftungen
- Erkrankungen im Kindesalter
- Impfkalender

Damit Unfälle gar nicht erst passieren, werden Ihnen im Kurs außerdem besondere Gefahrenquellen für Kinder aufgezeigt und vorbeugende Maßnahmen nahegebracht.

Kostenfrei für Babysitter*innen, die eine Babysitter Schulung der Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens absolvieren.

Kostenfrei für Eltern-Kind-Gruppen-Leiterinnen der Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens

Anmeldung der Kindertagespflegepersonen erfolgt über das zuständige Jugendamt!

Kurs Nr. FB10 Samstag, 21.03.20, 9:00 - 16:45 Uhr
40,00 €

280

279

278

Bildung NACH MAß

277

Wir schneiden Ihr Bildungsangebot!

276

Neben unseren offenen Kursangeboten planen wir auf Wunsch auch maßgeschneiderte Bildungsangebote für

275

Organisationen, Firmen, Verwaltungen, Vereine, Schulen und Kindertageseinrichtungen.

274

Dabei können Sie die Kursdauer und den Inhalt individuell mit uns abstimmen.

273

272

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

271

- Kochen & Ernährung
- Gesundheit
- Entspannung & Achtsamkeit
- Pädagogik
- Kreativität
- und mehr

270

269

258



557

Haben Sie Interesse?
Dann nehmen Sie
Kontakt mit uns auf.

556

**Kath. Familienbildungsstätte
Unterer Sommerwaldweg 44
66953 Pirmasens
06331/2039715
info@fbs-pirmasens.de
www.fbs-pirmasens.de**

555

554

553



Begegnung
Lebensgestaltung

Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens

550



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

Kindertagespflegevermittlung

Kreisverwaltung Südwestpfalz
Jugendamt, Frau Büffel, 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

Adelmann Bernd	Pastoralreferent, Krankenhausseelsorger
Andre Michaela	Einrichtungsleiterin Caritas-Förderzentrum Vinzenz von Paul
Arnold Norbert	Kreativbereich
Baldauf Susanne	Entspannungspädagogin, Lerncoach LRS- und Reflexintegrations-Trainerin
Bettina Bayer	Digitaler Botschafter
Betz Gisela	Kreativbereich
Berger Claudia	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Braband Christina	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Brunner Christina	Psychologin, KESS Trainerin
Buse Wolfgang	Kreativbereich
Büffel Franziska	Fachberatung Kindertagespflege im Landkreis Südwestpfalz
Dausend-Thomas Susanne	Erzieherin, PEKIP-Gruppenleiterin, Kess Trainerin, Elternbegleiterin, Hauptamtliche Bildungsreferentin der FBS
Dellwo-Monzel Alexandra	MFM-Referentin und NFP Beraterin und Koordination, MFM-Zentrale Bistum Speyer
Engel Miriam	Erzieherin, Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
Engländer Christiane	Diplom-Sozialarbeiterin und Erzieherin
Epp, Stefanie	Hauswirtschafterin, Erzieherin, Sozialarbeiterin
Epp, Matthias	Dipl. Wirtschaftsingenieur
Ertl-Deutschmann Andrea	Gesundheitspädagogin, Kreativ Bereich
Facco Brigitte	Bildungs-Sozialmanagement B.A., Sozialfachwirtin, Erzieherin, Leiterin der Kath. Familienbildungsstätte
Flickinger Marie-Luise	Fachübungsleiterin
Ganter Michelle Patricia	Fachübungsleiterin
Geißinger Traudel	Kreativbereich
Göller Christine	Eltern-Kind-Gruppenleiterin

Gutzler Martina	Weltgebetstag der Frauen
Grawert Ramona	Hashimoto Selbsthilfegruppe Pirmasens
Hammerschmidt Katharina	Studentin der Ernährungswissenschaft
Heintz Franz	Dipl.- Psychologe
Hering Wolfgang	Kinderliedermacher, Buchautor, Studium der Erziehungswissenschaften
Horländer Stefanie	Diplom Sozialpädagogin
Hüller Nadine	Erzieherin, Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
Jähnigen Petra	Erzieherin, Elternbegleiterin
Kaul Nicole	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Kerstin Klan	Grundschulpädagogin
Kiefer Peter	Digitaler Botschafter
Klausmann Beate	Kreativbereich
König Ulrike	Goldschmiedemeisterin
Krauβ Andrea	Weltgebetstag der Frauen
Kunow Anette	Hauswirtschaftsbereich
Kunz Katrin	Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
Kuß Manuela	Krankenschwester, Yoga Lehrerin
Kylius Erich	Hauswirtschaftsbereich
Langer Gabi	Zöliakie Selbsthilfegruppe Pirmasens, Hashimoto Selbsthilfegruppe
Laub Marianne	Ergotherapeutin, Elternbegleiterin
Lelle Carmen	Floristin
Lorenz Ingrid	Gesundheitsberaterin, Hauswirtschaftsbereich
Magin Eva	Erzieherin, KESS Trainerin
Matheis Idel	Hauswirtschaftsbereich
Miersch Sandra	Coach für Stress und Gesundheitsmanagement
Müller Melanie	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Nelke Bärbel	Kinder-, Jugend- und Familienberaterin
Neuheisel Angelika	Fachübungsleiterin
Nimptsch Philipp	Sozialdienst Kath. Frauen und Männer für das Bistum Speyer e. V.

Noll Dorothea	Kreativbereich
Penth Jutta	Floristin, Kindertagespflegeperson
Pfeifer Daniela	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Rapp Michaela	Diplom Sozialpädagogin, Systemische Multifamilientrainerin, KESS Elterntainerin
Topal Verena	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Sarter Jennifer	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Scherer-Haas Karin	Erzieherin, Elternbegleiterin
Schirmer Clemens	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bistum Speyer
Scholz Barbara	Erzieherin, PEKiP-Gruppenleiterin
Schmechel Susanne	Erzieherin
Schütt-Speidel Renate	Babybahnhof Begleiterin,
Schwarz Müller Jutta	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bistum Speyer
Schwinghammer Peter	Hauswirtschaftsbereich
Simon-Glöckler Ursula	Caritas Zentrum Pirmasens
Stern Andreas	Biologe, Erlebnispädagoge
Strassel Bianca	Eltern-Kind-Gruppenleiterin, Erzieherin
Stuart Angela	Kreativbereich
Venske Annette	Informatikerin, Yoga Lehrerin, Entspannungstrainerin
Vester Andrea	Krankenschwester, Heilpraktikerin
Wagner Gerdi	Geburtsvorbereiterin GfG, Bildhauerin
Wieland Andreas	Gitarrenkursleiter
Wittwer Katrin	Weltgebetstag der Frauen
Wolf Anja	Yoga-Lehrerin
Wolf Dagmar	Elternbegleiterin, Kreativbereich
Wolf Albert	Berater „Wohnen im Alter“, LimA Trainer
Wüst Alexandra	Eltern-Kind- Gruppenleiterin
Zehfuß Christian	Sportphysio- und Lymphtherapeut
Zimmermann Silke	Physiotherapeutin

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

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

Satz & Gestaltung: Mediengestaltung Anja Klein,
Westheim

Druck: Chroma Druck & Verlag GmbH,
Römerberg



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

Datenschutzerklärung Anmeldung



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 **Mittwoch, 22. Januar 2020** 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

Bildungsreferentin:

Susanne Dausend-Thomas

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**