



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Katholische Familien- bildungsstätte

Pirmasens



Programm

1 2021

Frühjahr | Sommer



Begegnung
Lebensgestaltung

* Mit dem Handy bezahlt.

Mobiles Bezahlen? Ganz normal.



www.spk-swp.de

Für alle
Karten.
Für alle
Geräte.¹

¹ Geräte mit Apple Pay oder der App „Mobiles Bezahlen“; exklusive der Sparkassen-Kreditkarte Business.



Sparkasse
Südwestpfalz

Noch immer eine, für uns alle, ganz besondere Zeit

Wir blicken zurück auf das Jahr 2020, das für uns alle eine Herausforderung darstellte. Eine Herausforderung in vielerlei Hinsicht: beruflich, privat, persönlich, gesundheitlich, physisch, psychisch, sozial, emotional – die Beeinträchtigungen sind unterschiedlich und individuell gelagert – doch sie betreffen uns alle.

Diese Herausforderung bringt – Gott sei Dank – aber auch positive Nebenwirkungen: Menschen entdecken das positive Denken, Solidarität und Mitgefühl, spenden Trost und bieten Unterstützung, wecken Hoffnung!

Auch wir harren in Hoffnung und so halten Sie die neue Programmbroschüre für das 1. Halbjahr 2021 in Händen. Wir starten erneut unter Vorbehalt in das neue Programm. Auch jetzt werden wir uns an den Verordnungen und Vorgaben orientieren, unsere Angebote weiterhin in kleineren Gruppen durchführen, entsprechend nachjustieren und ggf. auch Veranstaltungen wieder absagen. Bitte überweisen Sie uns die Kursgebühr wie gehabt, erst kurzfristig, um die Rücküberweisungen zu minimieren. Es ist geplant, ab Sommer 2021 die bargeldlose Zahlung einzuführen. Sie soll als Ergänzung zur Überweisung und als Ersatz zur Barzahlung erfolgen.

Auch wenn wir vieles absagen müssen ...

GESPRÄCHE sind nicht abgesagt.

BEZIEHUNGEN sind nicht abgesagt.

VERTRAUEN ist nicht abgesagt.

LIEBE ist nicht abgesagt.

FREUNDE sind nicht abgesagt.

NÄCHSTENLIEBE ist nicht abgesagt.

SOLIDARITÄT ist nicht abgesagt.

MITGEFÜHL ist nicht abgesagt.

SELBSTFÜRSORGE ist nicht abgesagt.

NACHBARSCHAFTSHILFE ist nicht abgesagt.

HOFFNUNG ist nicht abgesagt.

GOTT hat sich nicht abgesagt.

Ich bin auch heute der

„ICH-BIN-FÜR-EUCH-DA“

(Verfasser unbekannt)

Wir freuen uns auf all Ihre Anmeldungen und darauf, Sie alle bald wieder persönlich begrüßen zu können!

Ihnen allen, mit Ihren Familien wünschen wir ein gutes Jahr 2021, Gottes Segen, bleiben Sie behütet und gesund!



Brigitte Maria Facco
und das Team der Katholischen Familienbildungsstätte
& Haus der Familie

280

279

278

277

276

275

274

273

272

271

270

269

258

557

556

555

554

553

552

Bildung NACH MAß

Wir schneiden Ihr Bildungsangebot!

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

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

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



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

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



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 & Haus der Familie 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 & Haus der Familie Pirmasens auszeichnet, ist die langjährige Erfahrung in der Familienbildungsarbeit, die große Fachkompetenz und das herzliche Miteinander. Die Katholische Familienbildungsstätte & Haus der Familie 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. Der Erhalt einer Rechnung gilt als Kurszusage/Anmeldebestätigung.

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



Anmeldungen werden **ab Mittwoch, 20. 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 generell schriftlich, per Mail, Briefpost (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 3,00 € 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 Kursnummer, Teilnehmer*in und Rechnungsnummer an.

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

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 Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens Ersatzanspruch.

Haftungsausschluss

Alle Informationen, Erklärungen, Angebote sind unverbindlich und ohne Gewähr für Richtigkeit und Vollständigkeit der Inhalte.

Urheberrecht

Das Fotografieren, Filmen und Aufnehmen auf Tonträger ist 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 & Haus der Familie Pirmasens an.



**An Rosenmontag und Faschingsdienstag,
in den Osterferien, vom 29. März - 6. April und
in den Pfingstferien, vom 24. Mai - 4. Juni
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 & Haus der Familie
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 / AGB	4-5
Datenschutzbestimmungen	6-7
01 Netzwerk	13
Babysitterschulung	15
Austausch- und Fortbildungstreffen für Babysitter*innen	15
Schulungen an sonstigen Orten	16
Babysitter-Börse	16
BabyBahnhof	16-17
FamilienKOMPASS	17
Mobiles Elterncafé	18
02 Glauben & Spiritualität	19
Segen berührt neues Leben – on demand (auf Abruf)	20
Komm und hör – die Orgel	21
Ein Esel muss es sein – Familiennachmittag zu Palmsonntag	21
Nardini Wallfahrtstag	23
In den Schuhe von Paul Josef Nardini	24
Ökumenisches Vorbereitungstreffen zum Weltgebetstag der Frauen	24-25
Herzensworte machen Mut	25
Atempausen in der Fastenzeit	25
Pilgern verbindet	26
Der Tod ordnet das Leben neu (Trauergruppe)	27
„Über Gott und die Welt“	27
03 Familie	29
mama mia – und plötzlich ist alles anders	30
PEKiP Kurse	31-32
Eltern-Kind-Gruppen – Miniclubs	33-36
Ein Esel muss es sein	37
Eltern-Kind-Töpfern	39
Osterbasteln mit Oma oder Opa	39

Perlenschmuck selbst gefädelt	39
Marmelade, Konfitüre und Gelee	40
Ruheraum – Entspannungs- und Wohlfühlabend	40
Bogen schießen im Pfälzer Wald	41
Frei hängendes Abseilen vom Baumwipfelpfad	41
Vater-Kind-Survival-Schnuppertag	42
Familienwanderung mit dem Alpaka	43
Übernacht auf dem Baumwipfelpfad	43
Abenteuer Neuanfang	44
Zwischen Himmel und Erde	45
Familie im Gespräch	46
Ich bin in meinem Element!	47

04 Erziehung **49**

„kess erziehen“ online Seminar	50
Demokratie in der Familie	51
Erziehung – (k)ein Kinderspiel?	51
Die Beziehung positiv gestalten	52
Nein, ich will nicht!	52
Legasthenie	53
Dem Sandmännchen unter die Arme greifen!	54
Grenzen setzen, aber wie!	54
Helikoptereltern	55
„Gut“ Aufwachsen in der Medienwelt	55
Babys und Kleinkinder naturheilkundlich unterstützen	56
Quasselkiste – Mini	56
Quasselkiste – Maxi	57
Mobiles Elterncafé	58-59

05 Kinder **61**

Die Zyklusshow	62
Make world better	62
Gärtnern in der Kiste	63
Insektenhotel	63
Was ich schon (kochen) kann!	64
Lecker Kekse!	65
Malkurs Hasen	65

Malkurs Rappen, Schimmel und Braune	66
Farben aus Blüten und Beeren	66
Arbeiten mit Speckstein	67
Kreatives Gestalten mit Ton	67
Holzwerkstatt	68
Von der Wolle zum Filz	68
Osterbasteln	68
Muttertagsbasteln	70
Vatertagsbasteln	70
Muttertagsbasteln	70

06 Frauen-/Männerleben **71**

„Letzte Hilfe Kurs“	72
Rechtzeitig vorsorgen	73
Wohlfühlmomente	73
Waldbaden	74
Liebe geht durch den Magen	74
Kaffeehaus Nachmittag	75
Marktfrühstück am Donnerstag	75
Singen für die Seele! Singing for Soul!	76
Frauen verdienen mehr	76-77
Echte Männer reden	78
SingleDing – der Ü40 Freizeittreffpunkt	79
Fruchtbare Zeiten nutzen	80
Sprechstunde Smartphone, Tablet und Co	80
Zierstich – das Nähcafé	81
Nadelspiel – das Strickcafé	82
Repair Café	82

07 Gesundheit **83**

Yoga	84-85
Yogawalk	85
Schmerzen mit Yoga lindern	86
Fitness-Mix	86
Fitness und Gesundheit	87
Wirbelsäulengymnastik am Morgen	87-88

Fit und beweglich.....	89
Einheimische Wild- und Heilkräuter.....	89-91
Waldapotheke.....	91
Vergessene Heiltinkturen neu entdecken.....	91
Aroma-Öle und ihre Anwendung.....	92
Natürlich leben – Selber machen statt kaufen.....	92
Leber – Lebenswichtig.....	93
Ernährungstherapie bei Diabetes Typ 2 und Prädiabetes.....	93
Tinnitus, Migräne und Schwindel.....	93
Wenn der Rücken schmerzt.....	95
Probleme mit dem Knie?.....	95
Diagnose Reizdarm – was nun!.....	95
In schweren Zeiten nicht alleine sein.....	97
Babys und Kleinkindern naturheilkundlich unterstützen.....	97
Mit starken Knochen gegen Osteoporose.....	98
Kompass für den Ernährungsdschungel.....	98

08 Freizeit / Kreativität **99**

Bleistiftzeichnungen.....	100
Gitarrenkurs für Anfänger.....	100
Gitarrenkurs für Fortgeschrittene.....	101
Kreatives Gestalten mit Ton.....	101-102
Schnitzkurs „Jim Knopf“.....	103
Schnitzkurs „Was schlüpft da aus dem Ei“.....	103
Schnitzkurs „Märchenfiguren“.....	104
Filzen.....	104
Ein Herz zum Valentinstag.....	105
Wand- und Tischschmuck.....	105
Osternest mal anders.....	106
Tischdekoration.....	106
Umhängetasche aus Jeansstoff.....	107
Bienenwachstücher selber machen.....	107
Makramee – Blumenampel.....	107
Goldschmiedeatelier.....	108

09 Hauswirtschaft / Küche **109**

Zero Waste	110
Ich nehme ab	110
Sterneküche für Zuhause	111
Power Vorrat selbst gemacht	111
Lecker ohne Fleisch!	112
Kochen rund um die Welt	112
Kochen mit Erich	113
Frühling in der Pfanne	113
Tarte und Aufstriche	114
Die Wunderpflanze Brennessel	114
Spargelzeit zum Genießen	114
Die tolle Knolle	115
Osterbrunch	115
Bärlauch Küche	115
Erdbeerkuchen	116
Rund um die Hefe	116

10 Fortbildung **117**

Eltern-Kind-Gruppen sicher leiten	118
Ukulele Workshop	119
Austausch- und Fortbildungstreffen für Babysitter*innen	119
Erste Hilfe am Kind	120
Mit Kindern feiern und beten	121

Wichtige Adressen / Referent*innenverzeichnis / Impressum **123**

Wichtige Adressen	124
Referent*innenverzeichnis	125-127
Impressum	128



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.



RheinlandPfalz

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 & Haus der Familie 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.



Die nächste Babysitter*innen Schulung findet im 2. Halbjahr 2021 statt!

Austausch- und Fortbildungstreffen für Babysitter*innen

Du hast an einer Babysitter*innen Schulung teilgenommen und möchtest Dich gerne mit anderen Babysitter*innen austauschen und auch Neues lernen? Dann ist dieser Kurs genau richtig. Auf Dich wartet ein buntes Programm mit Informationen, Liedern, Spiel- und Bastelideen. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen und spannende Erfolgsbotschaften!

FB 04

Fr, 23.04.2021, 15:30-17:30 Uhr
Bärbel Nelke
Susanne Dausend-Thomas
kostenfrei

Schulung an sonstigen Orten

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 Babysitter*innen 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.



Achtung! Während der Corona Pandemie vermitteln wir keine Babysitter*innen.

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
Waldfishbach-Burgalben**



Voraussichtlich ab April 2021

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 Elternbegleiter*innen 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, Donsieders,
Fischbach, Kleinsteinhausen und Winterbach.



Das Mobile Elterncafé geht online!
Ab Januar 2021 liegt ein Infolyer mit Terminen und weiteren Informationen für Sie bereit.
Gerne senden wir Ihnen den Flyer zu.
Bei Interesse melden Sie sich bitte unter 06331/2039715 oder netzwerk-familienbildung@fbs-pirmasens.de.



Aktuell stehen die Elternbegleiter*innen auch telefonisch als Ansprechpartner*innen zur Verfügung.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 06331/203 97 15



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. 202
Komm und hör – die Orgel

Tipp: Kurs Nr. 205
In den Schuhen von Paul Josef Nardini

Segen berührt neues Leben – on demand (auf Abruf)

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.

Corona bedingt stehen wir für Sie „Auf Abruf“ bereit. Nehmen Sie telefonisch mit uns Kontakt auf und vereinbaren Sie einen Termin für Ihre Segensfeier.



Eine Kooperation der Krankenhauseel-
sorge des Städtischen Krankenhauses
Pirmasens und der Katholischen Familien-
bildungsstätte Pirmasens

Ein Angebot der Evangelischen und
Katholischen Kirche in der Pfalz

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

Kurs Nr. 201 Bernd Adelman
Martina Gutzler
Susanne Dausend-Thomas

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

Paul Josef Nardini



Komm und hör – die Orgel

für Kindern ab 7 Jahren

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. Wo: Kirche St. Elisabeth im Pfarrzentrum, Unterer Sommerwaldweg 44, Pirmasens.

Kurs Nr. 202 Freitag, 11.06.21, 15:00 - 16:00 Uhr
Felix Edrich
Stefan Schwarzmüller
kostenfrei, um Anmeldung wird gebeten!

Ein Esel muss es sein Familiennachmittag zu Palmsonntag

für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren

Eine Eselin hat Jesus nach Jerusalem getragen! An diesem Nachmittag berichtet sie von ihrem besonderen Erlebnis mit Jesus. So wird der Palmsonntag zu einem lebendigen Erlebnis für die ganze Familie. Ein kunterbunter Nachmittag, an dem wir spielen, singen, Palmstecken gestalten, Hefengebäck backen und vieles mehr.

Kurs Nr. 203 Freitag, 26.03.21, 15:00 - 17:00 Uhr
Susanne Dausend-Thomas und das Team
der Miniclub-Leiterinnen
Erwachsene 6,00 €
Kinder: 4,00 €

NEU: Hol- und Bringservice



JUKEBOX

Hol- und Bringservice

Sitzecke im Diner-Style

Kaffee- und Getränkebar

attraktive Einrichtung

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



Nardini Wallfahrtstag

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

Am 22. Oktober 2006 wurde er im Dom zu Speyer von Fried- rich 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 Wall- fahrtstag 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.

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

Kurs Nr. 204 Samstag, 08.05.21, 10:00 - 16:00 Uhr

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

Paul Josef Nardini



In den Schuhen von Paul Josef Nardini

Geboren in ärmlichen Verhältnissen, uneheliches Kind, hochbegabter Schüler, Dr. theol., Pfarrer, Dekan, Vater der Armen, Ordensgründer, Sozialreformer und so manches mehr – Paul Josef Nardini, geboren am 25. Juli 1821 in Germersheim, gestorben am 27. Januar 1862 in Pirmasens. Am 22. Oktober 2006 wurde er im Dom zu Speyer von Friedrich Kardinal Wetter seliggesprochen und damit seine besondere Bedeutung für die Kirche von Speyer unterstrichen.

2021 feiern wir den 200. Geburtstag und das 15. Jahr seiner Seligsprechung. Ein Grund für die Kath. Familienbildungsstätte Menschen einzuladen, die „in den Schuhen von Paul Josef Nardini unterwegs sind“ und sich nach seinem Vorbild für Menschen in Pirmasens und Umgebung einsetzen.

Bernd Adelman – der Notfallseelsorger

Kurs Nr. 205 Dienstag, 11.05.21, 19:00 - 20:30 Uhr
Bernd Adelman

**Schwester Roswitha Schmidt –
die Oberin des Schwesternkonvents der
Armen Franziskanerinnen von der Heiligen Familie**

Kurs Nr. 206 Dienstag, 18.05.21, 19:00 - 20:30 Uhr
Sr. Roswitha Schmidt

Worauf bauen wir?

Vorbereitungsseminar Weltgebetstag 2021

Vanuatu

Der Weltgebetstag ist mehr als die eine Stunde Gottesdienst im März, er ist eine weltumspannende, ökumenische Lern- und Feierbewegung. Christliche Frauen aus aller Welt und aus verschiedensten Konfessionen beschäftigen sich jedes Jahr mit der Lebenssituation, den Problemen und den Kraftquellen von Frauen aus dem „Weltgebetstagsland“.

In diesem Jahr kann das Vorbereitungsseminar nicht als Präsenzveranstaltung stattfinden. Als Alternative gibt es die Möglichkeit an einem Online Vorbereitungsseminar teilzunehmen:

Donnerstag, 14.01.21, 18:00 - 21:00 Uhr

Freitag, 15.01.21, 15:00 - 18:00 Uhr

Freitag, 29.10.21, 17:00 - 20:00 Uhr

Samstag, 30.01.21, 10:00 - 13:00 Uhr

Anmeldung, Zugangsdaten und Unterstützung jeweils bei: frauen@bistum-speyer.de (06232-102 328) oder julia.stork@evkirchepfalz.de (0631/3642232).

Haben Sie den Mut sich auf diese neue Form einzulassen – es macht Spaß und ist einfach zu lernen!

Der Weltgebetstags-Gottesdienst im März 2021 soll und wird stattfinden!

Herzensworte machen Mut

Ermutigung zum Wochenabschluss

Das Wochenende steht vor der Tür. Wir laden Sie ein zu einer kurzen Zeit des Innehaltens, des Lauschens und Wohlfühlens. Eine Zeit das Herz zu öffnen für die heilsame und wunderbare Zuwendung Gottes.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit bei einer Tasse Kaffee/ Tee zusammensitzen, um dann gestärkt und ermutigt ins Wochenende zu starten.

Kurs Nr. 208 freitags, 26.02.21, 19.03.21, 30.04.21
und 21.05.21, 09:30 - 11:00 Uhr
Susanne Dausend-Thomas,
Brigitte Maria Faccot

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.

Ein Kooperationsangebot der Pfarrei Seliger Paul Josef Nardini und der Kath. Familienbildungsstätte

Kurs Nr. 209 sonntags, 28.02.21, 07.03.21, 14.03.21
und 21.03.21, jeweils 17:30 - 18:15 Uhr



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 & Haus der Familie kooperiert mit der St. Jakobus-Gesellschaft - Regionalgruppe Pirminiusland Südwestpfalz, die in der ersten Jahreshälfte 2021 die folgenden Angebote hat:

„Von Muschelstein zu Muschelstein“

20. März Beginn der Pilgersaison, Pilgerwanderung (Distanz: ca. 12 km) an der Südroute des Pfälzer Jakobswegs



15. Mai Pilgerwanderung an der Klosterroute, Etappe 1 von Worms nach Monsheim (Distanz ca. 13 km)

19. Juni Pilgerwanderung an der Klosterroute, Etappe 2 von Monsheim nach Ottersheim (Distanz ca. 12 km)

Südwestpfälzer Pilgertreff

05. Mai, 19:00 Uhr Gustl-Groß-Hütte des DAV in Zweibrücken, Färbergasse

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 sowie die jeweils geltenden Vorschriften hinsichtlich der Coronapandemie. 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 in der Kirche St. Elisabeth, Unterer Sommerwald 44 in Pirmasens statt.

Die Trauergruppe ist ein Angebot des Städtischen Krankenhauses Pirmasens gGmbH und der Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens, mit freundlicher Unterstützung der Pfarrei Seliger Paul Josef Nardini.



Interessierte können mit Bernd Adelman unter 06331/7141084 Kontakt aufnehmen.

Kurs Nr. 211 Bernd Adelman

„Über Gott und die Welt“

Katechumenatskreis

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

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

Kurs Nr. 212 Bernd Adelman



..... 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



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. 337
Vater-Kind-Survival

Tipp: Kurs Nr. 338
Familienwanderung mit dem Alpaka




Für junge Schwangere und Mütter mit Babys

Wenn Sie als junge Frau schwanger werden, fühlen Sie sich vermutlich von heute auf morgen buchstäblich in „anderen Umständen“: Alles ist auf einmal ganz anders. Und wenn erst das Kind auf der Welt ist, gibt es erneut Veränderungen.

Wenn Sie erfahren möchten, wie Sie sich auf diese Veränderungen vorbereiten können, laden wir Sie herzlich zu unserem Kurs „Mama mia“ ein. Sie erfahren Wissenswertes rund um die Geburt, was das Baby braucht, aber auch, was Ihnen als werdender Mutter gut tut. Darüber hinaus informieren wir Sie über finanzielle Hilfen und was Ihnen zusteht.

Mütter mit Säuglingen lernen im Kurs, wie sie ihr Baby einfach und gut versorgen und wie es gelingt, ein zufriedenes Baby zu haben. Sie können Lieder und Spiele ausprobieren. Wie Sie in den oft recht turbulenten ersten Wochen nach der Geburt auch ein bisschen Zeit für sich bekommen, erfahren Sie ebenfalls in dem Kurs und Sie haben Gelegenheit, andere Mütter in der gleichen Situation kennen zu lernen.

Die Kursleiterinnen, eine Geburtsvorbereiterin und eine Sozialarbeiterin, helfen Ihnen auch bei Behördengängen, Anträgen, finanziellen Notlagen und persönlichen Problemen.

 **Veranstaltungsort ist das Caritas-Zentrum Pirmasens, Schachenstraße 1.**

Das Angebot ist kostenlos. Wir danken allen Spendern, die den Kurs fördern und finanzieren.

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.

Mehr über den Kurs erfahren Sie bei uns in der Kath. Familienbildungsstätte oder im Caritas-Zentrum Pirmasens.

Wir veranstalten den Kurs als Kooperation mit dem Caritas-Zentrums Pirmasens.

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

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.

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 neue Kurse

Kurs Nr. 301 donnerstags, 04.02.21 - 15.04.21,
9:00 - 10:30 Uhr, 10x
Barbara Scholz
100,00 €

Kurs Nr. 302 donnerstags, 04.02.21 - 15.04.21,
10:45 - 12:15 Uhr, 10x
Barbara Scholz
100,00 €

Kurs Nr. 303 dienstags, 13.04.21 - 29.06.21,
9:00 - 10:30 Uhr, 9x
nicht am 11.5.21
Barbara Scholz
90,00 €

Kurs Nr. 304 dienstags, 13.04.21 - 29.06.21,
10:45 - 12:15 Uhr, 9x
nicht am 11.5.21
Barbara Scholz
90,00 €

Zu den folgenden, bereits bestehenden Kursen ist **KEINE** Anmeldung möglich:

- Kurs Nr. 305** dienstags, 02.02.21 - 23.03.21,
9:00 - 10:30 Uhr, 7x
Barbara Scholz
70,00 €
- Kurs Nr. 306** dienstags, 02.02.21 - 23.03.21,
10:45 - 12:15 Uhr, 7x
Barbara Scholz
70,00 €
- Kurs Nr. 307** donnerstags, 22.04.21 - 01.07.21,
9:00 - 10:30 Uhr, 8x
Barbara Scholz
80,00 €
- Kurs Nr. 308** donnerstags, 22.04.21 - 01.07.21,
10:45 - 12:15 Uhr, 8x
Barbara Scholz
80,00 €



Die Geschenkidee!

Verschenken Sie einen Kurs der

**Katholischen
Familienbildungsstätte
Pirmasens.**

Wir stellen Ihnen gerne
einen Gutschein aus.

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 5 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 zusammen zu legen, wenn die Mindestteilnehmerzahl nicht erreicht ist.

Wir bieten Eltern-Kind-Gruppen für unterschiedliche Altersgruppen an.

Wenn Sie Interesse an einer Gruppe haben, melden Sie sich bitte in der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens.

Wir bemühen uns, Ihnen und Ihrem Kind die passende Gruppe anzubieten.

Gruppe Göller Montag Vormittag

Kurs Nr. 309 montags, 01.02.21 - 05.07.21,
09:30 - 11:00 Uhr, 18x
Christine Göller
100,00 €

Gruppe Göller Montag Nachmittag

Kurs Nr. 310 montags, 01.02.21 - 05.07.21,
16:00 - 17:30 Uhr, 18x
Christine Göller
100,00 €

Fortsetzung nächste Seite

Gruppe Berger Dienstag Vormittag 1

Kurs Nr. 311 dienstags, 02.02.21 - 29.06.21,
09:00 - 10:30 Uhr, 16x
Claudia Berger
90,00 €

Gruppe Berger Dienstag Vormittag 2

Kurs Nr. 312 dienstags, 02.02.21 - 29.06.21,
10:45 - 12:15 Uhr, 16x
Claudia Berger
90,00 €

Gruppe Hüller Dienstag Nachmittag

Kurs Nr. 313 dienstags, 02.02.21 - 06.07.21,
16:15 - 17:45 Uhr, 16x
nicht am 9.2 und am 4.5.21
Nadine Hüller
90,00 €

Anzeige



Wir Heizungsprofis helfen!

Tel. 06331/94110

HEIBRA HEIZUNG
gasheizung · bäder · kundendienst

*HEIBRA GmbH & Co. KG
Blocksbergstraße 170
66955 Pirmasens*

Gruppe Hüller Mittwoch Vormittag

Kurs Nr. 314 mittwochs, 03.02.21 - 23.06.21,
09:00 - 10:30 Uhr, 18x
Nadine Hüller
100,00 €

Gruppe Göller Donnerstag Nachmittag

Kurs Nr. 315 donnerstags, 04.02.21 - 17.06.21,
16:00 - 17:30 Uhr, 16x
Christine Göller
90,00 €

Gruppe Berger Freitag Vormittag

Kurs Nr. 316 freitags, 05.02.21 - 09.07.21,
09:30 - 11:00 Uhr, 18x
Claudia Berger
100,00 €

Gruppe Hüller Freitag Vormittag

Kurs Nr. 317 freitags, 05.02.21 - 02.07.21,
09:30 - 11:00 Uhr, 17 x
Nadine Hüller
95,00 €

Eltern-Kind-Gruppen außerhalb

Fischbach

Kurs Nr. 318 mittwochs, 09:00 - 10:30 Uhr
Alexandra Wüst
Pfarrheim St. Hildegard, Fischbach

Gersbach

Kurs Nr. 319 dienstags, 9:30 - 11:00 Uhr
Katrin Kunz
Friedenskirche Gersbach

Gossersweiler

Kurs Nr. 320 Tag und Raum auf Anfrage
Julia Blaschko

Heltersberg

Kurs Nr. 321 dienstags, 9:00 - 10:30 Uhr
Verena Topal
Henselsches Anwesen Heltersberg

Münchweiler

Kurs Nr. 322 dienstags, 9:30 - 11:00 Uhr
Kurs Nr. 323 dienstags, 15:45 - 17:15 Uhr,
Kurs Nr. 324 mittwochs, 16:00 - 17:30 Uhr
Christine Göller
Ratssaal Münchweiler

Rieschweiler-Mühlbach

Kurs Nr. 325 mittwochs, 16:00 - 17:30 Uhr
Sonja Vicari
Dorfgemeinschaftshaus Rieschweiler-Mühlbach

Rodalben

Kurs Nr. 326 dienstags, 09:30 - 11:00 Uhr
Teresa Christ
Pfarrheim St. Josef Rodalben,
Kurs Nr. 327 donnerstags, 09:30 - 11:00 Uhr
Melanie Müller
Pfarrheim St. Josef Rodalben

Waldfishbach -Burgalben

Kurs Nr. 328 donnerstags, 15:30 - 17:00 Uhr
Isabell Lynker
MGH Waldfishbach-Burgalben

Weselberg

Kurs Nr. 329 donnerstags, 15:30 - 17:00 Uhr
Christina Braband
Dorfgemeinschaftshaus Harsberg

Informationen zu den jeweiligen Miniclubs und die Telefonnummern der Miniclub Leiterinnen erhalten Sie in der Katholischen Familienbildungsstätte bei Susanne Dausend-Thomas, Telefon 06331/2039714.

Ein Esel muss es sein Familiennachmittag zu Palmsonntag

für Eltern mit Kindern ab 2 Jahren



Eine Eselin hat Jesus nach Jerusalem getragen! An diesem Nachmittag berichtet sie von ihrem besonderen Erlebnis mit Jesus. So wird der Palmsonntag zu einem lebendigen Erlebnis für die ganze Familie. Ein kunterbunter Nachmittag, an dem wir spielen, singen, Palmstecken gestalten, Hefegebäck backen und vieles mehr.

Kurs Nr. 203 Freitag, 26.03.21, 15:00 - 17:00 Uhr
Susanne Dausend-Thomas und das
Team der Miniclub-Leiterinnen
Erwachsene 6,00 € / Kinder: 4,00 €

Anzeige

Familie

03

Schnelle Hilfe mit der Kindernotfall-App

Die Kindernotfall-App ist eine sinnvolle
Unterstützung für den Ernstfall.

Deshalb sollten Sie diese
wichtige App nutzen!
Die App ist kostenlos und für
Android und iOS erhältlich.

Hier geht's
zum Download:
www.barmer.de/g100453



Das digitale Angebot der BARMER und der Johanniter-Unfall-Hilfe wurde mit Unterstützung des Universitätsklinikums Münster entwickelt und basiert auf internationalen Richtlinien sowie den Erfahrungen der bundesweiten "Erste Hilfe am Kind"-Kurse der Johanniter-Unfall-Hilfe.

Gerne berate ich Sie persönlich:

Martin Herz

Email: martin.herz@barmer.de

Telefon: 0151 / 18 23 43 83

BARMER

DIE JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben



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

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. 330 Samstag, 20.02.21 und 27.03.21,
09:00 - 13:00 Uhr

Gerdi Wagner

Erwachsene: 30,00 € / Kinder: 30,00 €

Brennkosten:

Erwachsene: 8,00 € / Kinder: 5,00 €

zzgl. Materialkosten für Ton und Glasur

Osterbasteln mit Oma oder Opa

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

Mit der liebevollen Unterstützung von Oma oder Opa werden an diesem Nachmittag Osterhäschen aus Naturmaterial gebastelt.



Kurs Nr. 331 Montag, 22.03.21, 15:00 - 16:00 Uhr

Dorothea Noll

Erwachsene: 5,00 € / Kinder: 4,00 €

Materialkosten:

Erwachsene: 3,00 € / Kinder: 3,00 €

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. 332 Montag, 10.05.21, 15:30 - 16:30 Uhr

Gisela Betz

Erwachsene: 5,00 € / Kinder: 4,00 €

zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

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!

Die Lebensmittelumlagen werden mit der Kursleiterin im Kurs abgerechnet.

Bitte kleine Schraubgläser mitbringen!

Kurs Nr. 333 Mittwoch, 09.06.21, 16:00 - 18:00 Uhr
Dorothea Noll
Erwachsene: 9,00 € / Kinder: 7,00 €
zzgl. Lebensmittelumlage



Ruheraum

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

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

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Wolldecke.

Kurs Nr. 334 Mittwoch, 17.02.21, 17:00 - 19:00 Uhr
Sandra Miersch
20,00 € pro Paar



Wo ich bin,
da bin ich ganz.

Paul Josef Nardini



Bogen schießen im Pfälzer Wald

für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren

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

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



Treffpunkt: Biosphärenhaus in Fischbach

Kurs Nr. 335 Samstag, 27.03.21, 15:00 - 17:00 Uhr

Andreas Stern

Erwachsene: 11,00 € / Kinder: 9,00 €



Frei hängendes 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 - Biosphärenhaus in Fischbach bei Dahn.

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.

Kurs Nr. 336 Samstag, 08.05.21, 10:00 - 16:00 Uhr

Andreas Stern

Erwachsene: 31,00 € / Kinder: 21,00 €





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.



Treffpunkt: Biosphärenhaus in Fischbach

Bitte strapazierfähige Kleidung anziehen!

Kurs Nr. 337 Samstag, 12.06.21, 10:00 - 16:00 Uhr
Andreas Stern
Väter: 31,00 € / Kinder: 21,00 €

Anzeige

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



„Kuschelige-Kulleraugen-Gefährten“

Familienwanderung mit dem Alpaka

Alpakas sind intelligente Herdentiere. Sie sind liebenswert, neugierig, lebensfroh, sozial und einfach zum Verlieben. Bei dieser Familienwanderung dürfen Erwachsene und Kinder die „Kuschelige-Kulleraugen-Gefährten“ natürlich selbst führen und auch streicheln. Ein wohltuendes tierisches Vergnügen für die ganze Familie.

Bitte festes Schuhwerk und wetterfeste Kleidung tragen.



Treffpunkt: Johanniskreuzer Straße 15 in Heltersberg

Kurs Nr. 338 Samstag, 19.06.21, 14:00 - 17:00 Uhr
Udo Schmitt, Thomas Baskowski
Erwachsene: 35,00 € / Kinder: 15,00 €



Über Nacht 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 Schlafsack, Isomatte und Rucksackverpflegung mitbringen und strapazierfähige und bequeme Kleidung anziehen!

Kurs Nr. 339 Freitag, 09.07.21, 20:00 Uhr bis
Samstag, 10.07.21, 08:00 Uhr
Andreas Stern
Erwachsene: 31,00 € / Kinder: 21,00 €



Abenteuer Neuanfang

Familienfreizeit für Frauen und Männer, die in Trennung oder Scheidung leben - mit ihren Kindern bis 12 Jahre

Wir laden Sie ein, inmitten des Pfälzer Waldes erlebnisreiche Tage mit ihren Kindern zu verbringen: Ein fein abgestimmtes Gruppen- und Freizeitprogramm verbindet Erholung und anregende Kontakte. Sie und Ihre Kinder haben die Möglichkeit, sich mit anderen von Trennung oder Scheidung Betroffenen auszutauschen und gemeinsam Impulse für die neue Familiensituation zu entdecken.

**! Ort: Freizeit- und Bildungsstätte
Heilsbach, 66996 Schönau**

Anmeldung sind bis 14. März 2021 im Caritas-Zentrum Pirmasens unter caritas-zentrum.pirmasens@caritas-speyer.de oder unter 06331/274010 möglich.

Kooperation von: Katholischer Familienbildungsstätte Pirmasens und Ludwigshafen & Caritasverband für die Diözese Speyer e.V.

Kurs Nr. 340 **Sonntag, 28.03.21, 10:00 Uhr bis 01.04.21, 13:00 Uhr**
Bärbel Nelke, Theresia Maier-Ziegler,
Stephanie Brunschede, Dagmar Wolf,
Lajos Petry
Erwachsene: 55,00 € / Kinder: 25,00 €
incl. Übernachtung und Verpflegung



Die Geschenkidee!

Verschenken Sie einen Kurs der
**Katholischen
Familienbildungsstätte
Pirmasens.**

Wir stellen Ihnen gerne
einen Gutschein aus.

„Zwischen Himmel und Erde“

Frühlingswochenende für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder bis 16 Jahre

Mit den Füßen auf der Erde, aufgerichtet zum Himmel: unser Leben bewegt sich zwischen diesen beiden Polen. Gerade im Frühling mit der aufbrechenden Natur, können wir die Kräfte der Erde und des Himmels besonders spüren.

Das Wochenende lädt dazu ein, sich dessen mehr bewusst zu werden: Himmel und Erde, was bedeutet das für mich? Es möchte mit vielfältigen Impulsen dazu anregen, wie Himmel und Erde sich in mir ausbreiten können und ins Gleichgewicht kommen können.

Mit Naturerfahrungen, Yogaübungen, spirituellen Impulsen, mit Kreativität und ganz viel Raum und Zeit für dich und zusammen mit anderen.

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



Ort: Schönau, Bildungs- und Freizeitstätte Heilsbach

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

Kurs Nr. 341 **Freitag, 07.05.21, 17:30 Uhr bis
Sonntag, 09.05.2021, 14:00 Uhr**

Annette Bauer-Simons

Marie-Luise Thomas

Erwachsene: 50 €,

Jugendliche ab 13 Jahren: 30,00 €,

Kinder von 3-12 Jahren: 20,00 €

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.

An diesem Wochenende tauschen wir uns in Gruppen zum Thema aus – sowohl die Frauen und die Kinder für sich, aber auch in gemeinsamen Runden von Frauen und Kindern.



Ort: Schönau, Bildungs- und Freizeitstätte Heilsbach

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

Kurs Nr. 342 **Freitag, 11.06.21, 17:30 Uhr bis**
Sonntag, 13.06.21, 14:00 Uhr

Annette Bauer-Simons

Stefanie Horländer

Michaela Rapp

Erwachsene 50,00 € ,

Kinder/Jugendliche 30,00 €

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!



**Ort: Bildungs- und Freizeitstätte
Heilsbach, Schönau**

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

Kurs Nr. 343 **Samstag, 24.07.21, 17:00 Uhr bis**

Samstag, 31.07.2021, 14:00 Uhr

Annette Bauer-Simons

Kerstin Klan

Gebühr bitte erfragen

(da abhängig von Zuschüssen)

- Anzeige -

caritas

Beratung & Unterstützung im
Dekanat Pirmasens



www.caritas-zentrum-pirmasens.de/hilfsangebote-im-dekanat.de



Hier finden Sie Beratungsangebote und Unterstützung im Dekanat Pirmasens

In unserer Region bietet die Caritas gemeinsam mit anderen katholischen Trägern ein Netzwerk der Unterstützung und Hilfe. Auf der umseitig genannten Homepage können Sie eine Zusammenstellung aller Einrichtungen und Dienste einsehen.

Wenn Sie für Ihr Anliegen kein passendes Angebot finden, wenden Sie sich bitte an das Caritas-Zentrum Pirmasens. Wir suchen mit Ihnen nach dem richtigen Ansprechpartner.

DS-20-004

Allgemeine Sozialberatung · Erziehungs-, Ehe- und Lebensberatung
Gemeindecaritas · Kinderschutzdienst · Migrationsberatung
Schwangerschaftsberatung

Caritas-Zentrum Pirmasens

Schachenstraße 1

66954 Pirmasens

Tel 06331 / 274010

E-Mail: caritas-zentrum.pirmasens@caritas-speyer.de

Not sehen und handeln.
Caritas





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. 400
kess erziehen online Seminar

Tipp: Kurs Nr. 408
Helikoptereltern



kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

erziehen

„kess erziehen“ online Seminar

online Seminar mit Elementen aus dem Elternkurs
„kess-erziehen“ in besonderen Zeiten

Raubbegrenzungen, Abstandsregeln und Einschränkungen führen dazu, dass neue, erfinderische Wege gefunden werden müssen und sich das Lernen in den digitalen Raum verlagert – jedenfalls zeitweise.

An wen richtet sich die Veranstaltung? Die Veranstaltung richtet sich an Mamas und Papas, an Kindertagespflegepersonen und alle, an Erziehungsthemen interessierte Personen.

Voraussetzungen für Ihre Teilnahme:

Internet und videofähiges Endgerät (PC, Laptop, Tablet)

Der Kurs findet mit minimal 4 und maximal 10 Teilnehmenden statt. Alle Teilnehmenden erhalten einen Zugangslink zum „virtuellen Seminarraum“.

Ab 19.15 Uhr können Sie diesen Link dann nutzen, um in den Raum zu kommen. Wer so etwas noch nie getan hat, oder sich unsicher ist, ob die Technik mitmacht, kann diese viertel Stunde nutzen, um das Programm zu testen. Pünktlich um 19.30 Uhr beginnen wir inhaltlich und enden um 21.00 Uhr.

Anmeldung und Information:

Bischöfliches Ordinat Speyer

Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen - Ehe und Familie

Webergasse 11, 67346 Speyer

Telefon: 06232/102 535,

E-Mail: ehe-familie@bistum-speyer.de

Ort: Zuhause

Zeit: 19.30 - 21.00 Uhr

Kosten: 5,00 € je Termin

Anmeldung bis 10.00 Uhr am jeweiligen Veranstaltungstag möglich.

Kurs Nr. 400 donnerstags, 28.01.21, 25.02.21 und
18.03.21, 19:30 - 21:00 Uhr, 3x
Rita Höfer, Eva Magin
15,00 €

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. 401 **Dienstag, 18.05.21, 19:30 - 21:30 Uhr**
Christina Brunner
8,00 €

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, lebensächtigen 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 Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens kostenfrei!

Kurs Nr. 402 **Dienstag, 08.06.21, 19:30 - 21:30 Uhr**
Christina Brunner
8,00 €

Die Beziehung positiv gestalten

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

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

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

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

Kurs Nr. 403 Dienstag, 04.05.21, 19:30 - 21:30 Uhr
Christina Brunner
8,00 €

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. 404 Mittwoch, 24.02.21, 19:00 - 21:00 Uhr
Susanne Dausend-Thomas
8,00 €

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 – Lese-Rechtschreib – 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. 405 Montag, 15.03.21, 19:00 - 21:00 Uhr
Brigitte Maria Facco
8,00 €
Lernmittel: 5,00 €

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

Paul Josef Nardini



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 ich die Kinder beim Ein- und Durchschlafen gut unterstützen?
- Wie kann ich 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, 23.02.21, 18:00 - 20:00 Uhr
Stefanie Epp
8,00 €

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-Gruppe der Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens kostenfrei!

Kurs Nr. 407 Mittwoch, 14.04.21, 19:00 - 21:00 Uhr
Bärbel Nelke
8,00 €

Den Steuerknüppel in der Hand

Die sogenannten Helikoptereltern

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

Kurs Nr. 408 **Mittwoch, 24.03.21, 18:30 - 20:30 Uhr**
Bärbel Nelke
8,00 €

„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 auseinander setzen, uns Erkenntnisse neuester Studien dazu anschauen und miteinander ins Gespräch kommen.

Kurs Nr. 409 **Donnerstag, 29.04.21, 19:30 - 21:30 Uhr**
Marianne Laub
8,00 €

Wo ich bin,
da bin ich ganz.

Paul Josef Nardini



Babys und Kleinkinder naturheilkundlich unterstützen

Vortrag und Sprechstunde

Kinder sind keine ‚Kleinen Erwachsenen‘. Nicht jedes Verfahren ist für Kinder geeignet. Herkömmliche Heilverfahren und mögliche Alternativen werden in diesem Kurs erklärt, die unterschiedlichen Ansatzpunkte der Medikation aufgezeigt. Modernes und Althergebrachtes in sinnvoller Ergänzung zueinander werden erläutert.

Infekte, Verdauungsstörungen, Bewegungseinschränkung, Schlafprobleme, Ernährung

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

Kurs Nr. 734 Montag, 28.06.21, 9:30 - 11:00 Uhr
Andrea Vester
9,00 €

Quasselkiste – Mini

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



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.

Um Anmeldung und eine Spende wird gebeten!

Kurs Nr. 410 Montag, 22.02.21, 9:00 - 11:00 Uhr
Kurs Nr. 411 Montag, 22.03.21, 9:00 - 11:00 Uhr
Kurs Nr. 412 Montag, 26.04.21, 9:00 - 11:00 Uhr
Kurs Nr. 413 Montag, 17.05.21, 9:00 - 11:00 Uhr
Barbara Scholz

Quasselkiste – Maxi

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



Manchmal ist Familienleben einfach schwierig und man würde sich gerne mit anderen austauschen oder den Rat einer Fachkraft 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.

Um Anmeldung und eine Spende wird gebeten.

- Kurs Nr. 414** Montag, 22.02.21, 16:00 - 18:00 Uhr
 - Kurs Nr. 415** Montag, 22.03.21, 16:00 - 18:00 Uhr
 - Kurs Nr. 416** Montag, 26.04.21, 16:00 - 18:00 Uhr
 - Kurs Nr. 417** Montag, 17.05.21, 16:00 - 18:00 Uhr
- Jana Wendel
Bernhard Speidel

- Anzeige -

caritas Beratung & Unterstützung im **Dekanat Pirmasens**

www.caritas-zentrum-pirmasens.de/hilfsangebote-im-dekanat.de

Allgemeine Sozialberatung · Erziehungs-, Ehe- und Lebensberatung
Gemeindecaritas · Kinderschutzdienst · Migrationsberatung
Schwangerschaftsberatung

Caritas-Zentrum Pirmasens
Schachenstraße 1
66954 Pirmasens
Tel 06331 / 274010
E-Mail: caritas-zentrum.pirmasens@caritas-speyer.de

Not sehen und handeln.
Caritas



Mobiles Elterncafé

Ausgebildete Elternbegleiter*innen sind mit dem Mobilen Elterncafé unterwegs. 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, eine Anmeldung ist erforderlich!

Aktuell stehen die Elternbegleiter*innen auch telefonisch als Ansprechpartner*innen zur Verfügung.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 06331/2039715

! **Das Mobile Elterncafé geht online!**
Ab Januar 2021 liegt ein Infolyer mit Terminen und weiteren Informationen für Sie bereit. Gerne senden wir Ihnen den Flyer zu. Bei Interesse melden Sie sich bitte unter 06331/2039715 oder netzwerk-familienbildung@fbs-pirmasens.de.



Aktuell stehen die Elternbegleiter*innen auch telefonisch als Ansprechpartner*innen zur Verfügung.

Bitte vereinbaren Sie einen Termin unter 06331/203 97 15

Kleinsteinhausen

Kurs Nr. 418 **mittwochs, 06.01.21, 03.02.21, 03.03.21, 05.05.21, 09.06.21 und 07.07.21, 14:00 - 16:00 Uhr**
Karin Scherer-Haas
Sportheim,
Waldweg 4, 66484 Kleinsteinhausen

Winterbach

Kurs Nr. 419 **montags, 04.01.21, 01.02.21, 01.03.21, 03.05.21, 07.06.21 und 05.07.21, 14:00 - 16:00 Uhr**
Karin Scherer-Haas
Kommunale Kindertagesstätte
Felsentalerstr. 1, 66484 Winterbach, Pfalz

Waldfischbach-Burgalben

Kurs Nr. 420 **donnerstags, 04.02.21, 04.03.21, 06.05.21 und 01.07.21, 15:00 - 16:30 Uhr**
Susanne Dausend-Thomas
Geistliches Zentrum Maria Rosenberg
Rosenbergstraße 22,
67714 Waldfischbach-Burgalben

Donsieders

Kurs Nr. 421 **Termine und Ort auf Anfrage**
Bärbel Nelke

Fischbach

Kurs Nr. 422 **Termine und Ort auf Anfrage**
Dagmar Wolf

Contwig

Kurs Nr.423 **Termine und Ort auf Anfrage**
Petra Jähnigen

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





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. 501
[Die Zyklusshow](#)

Tipp: Kurs Nr. 503
[Gärtnern in der Kiste](#)

Die Zyklusshow

für 9-12-jährige Mädchen

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!

Kurs Nr. 501 Elternabend: Freitag, 23.04.21, 19:00 Uhr
Kurs: Samstag, 24.04.21, 9:00 - 15:00 Uhr
Maren Schüttel
Alexandra Dellwo-Monzel
30,00 €

Make world better

Workshop für eine bessere Zukunft für Kinder von 8-14 Jahren

Du interessierst Dich für Deine Umwelt und hast gute Ideen was die Erwachsenen besser machen könnten? Kennst Du die Rede des Häuptling Seattle der 1885 schon vorhersagte, das die Menschen die Erde zerstören?

In unserem Workshop wollen wir gemeinsam nach Ideen suchen wie jeder Einzelne die Welt ein Stück besser machen kann.

Bitte ein ausrangiertes T-Shirt oder Top für dein Upcycling - Projekt, sowie ein kleines Schraubglas ca. 250 ml mitbringen

Kurs Nr. 502 Freitag, 05.02.21, 15:30 - 18:00 Uhr
Martina Wagner
12,00 €
Materialkosten: 2,00 €

Gärtnern in der Kiste

für Kinder ab 7 Jahren

Gärtnern liegt voll im Trend und ist auch bei Kindern sehr beliebt! Hier kann sich jedes Kind seinen Minigarten selbst anlegen. Ihr braucht dazu kein großes Grundstück, denn der Garten findet auch Platz auf dem Balkon oder vor der Haustüre. Anpflanzen könnt Ihr Kräuter, Radieschen oder Salat. Bei guter Pflege könnt Ihr für die ganze Familie ein Essen zubereiten.

Bitte Gartenhandschuhe mitbringen!

Kurs Nr. 503 Dienstag, 23.03.21, 15:30 - 17:30 Uhr

Ingrid Lorenz

Gebühr: 9,00 €

Materialkosten: 7,00 €

Insektenhotel

für Kinder ab 8 Jahren

Im Frühjahr und Sommer brauchen wir unterschiedliche Insekten, die die Blüten bestäuben, damit Früchte daraus wachsen können. Für diese ‚Nutzflieger‘ wird es immer schwieriger eine richtige Behausung zu finden.

Heute wollen wir ihnen ein wenig helfen und bauen ein Insektenhotel für verschiedene Bienen und sonstige Nützlinge, damit sie im Frühjahr einen guten Ausgangspunkt für ihre wichtige „Arbeit“ haben.

Kurs Nr. 504 Mittwoch, 05.05.21, 16:00 - 17:30 Uhr

Dorothea Noll

8,00 €

Materialkosten: 10,00 €

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

Paul Josef Nardini



Was ich schon (kochen) kann!

für Kinder ab 8 Jahren

Kochen macht einfach Spaß! Und in der Gruppe mit anderen Kindern noch viel mehr. Hier lernst Du grundsätzliche Kochfertigkeiten kennen, die Du dann auch zu Hause zum Einsatz bringen kann. Dabei ist die Nachhaltigkeit von Bedeutung, denn es kommen regionale und saisonale Lebensmittel zum Einsatz.

Auf geht's! An die Töpfe fertig los.

Essen zum Mitnehmen – für die Schule, für Ausflüge, im Glas und in der Tüte

Kurs Nr. 505 Dienstag, 16.03.21, 15:30 - 18:00 Uhr
Ingrid Lorenz
11,00 €
Lebensmittelumlage: 7,00 €

Kräuterküche

Kurs Nr. 506 Dienstag, 27.04.21, 15:30 - 18:00 Uhr
Ingrid Lorenz
11,00 €
Lebensmittelumlage: 7,00 €

Frühling in der Pfanne – Pfannkuchen herzhaft und süß

Kurs Nr. 507 Dienstag, 18.05.21, 15:30 - 18:00 Uhr
Ingrid Lorenz
11,00 €
Lebensmittelumlage: 7,00 €

Picknick

Kurs Nr. 508 Dienstag, 22.06.21, 15:30 - 18:00 Uhr
Ingrid Lorenz
11,00 €
Lebensmittelumlage: 7,00 €

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. 509 **Mittwoch, 07.04.21, 16:00 - 18:00 Uhr**
Idel Matheis
9,00 €
Lebensmittelumlage: 7,00 €

Malkurs Hasen

für Jugendliche von 10-15 Jahren

An diesem Samstagmorgen wollen wir Hasen auf Packpapier malen. Wir nähen dann die Vorder- und Rückseite einfach zusammen und fertig sind tolle österliche Aufsteller.

Bitte mitbringen: Zeichenbock, Bleistifte, Radiergummi, Aquarellkasten, Farbstifte, dünne Pinsel und Deckweiß, Packpapier. Vorlagen und Ideen werden gestellt.

Kurs Nr. 510 **Samstag, 06.03.21, 9:30 - 12:00 Uhr**
Beate Klausmann
Gebühr: 11,00 €
Gebrauchsmaterial: 2,00 € / Kopien: 1,00 €

Autoschilder



Autoschilder Schnelldienst

Unterer Sommerwaldweg 83
Gegenüber der Kreisverwaltung

66953 Pirmasens

Tel. 06331/60 80 110

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 gebracht. 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: Zeichenbock, Bleistifte, Radiergummi und wenn Ihr wollt, verschiedene Farben, Aquarellkasten und Block, Farbstifte, Pinsel und viele Vorlagen und Ideen. Aquarellpapier wird gestellt.

Kurs Nr. 511 **Samstag, 08.05.21, 9:30 - 12:00 Uhr**
Beate Klausmann
11,00 €
Gebrauchsmaterial: 2,00 €
Kopien: 1,00 €

Farben aus Blüten und Beeren

Kreativ Workshop
für Kinder von 6-12 Jahren

Aus Blüten und Beeren stellen wir Farben her, experimentieren mit verschiedenen Hausmitteln und staunen über die Vielfalt. Anschließend könnt Ihr Eurer Fantasie freien Lauf lassen und tolle Ostergrußkarten malen.

Wichtig: Die Kinder sollten Kleidung tragen, die schmutzig werden darf!

Kurs Nr. 512 **Freitag, 19.03.21, 15:30 - 17:30 Uhr**
Martina Wagner
9,00 €
Materialkosten: 1,50 €

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. 513 Freitag, 19.02.21 und 26.02.21,
14:30 - 16:30 Uhr
Gerdi Wagner
18,00 € zzgl. Materialkosten

Kurs Nr. 514 Freitag, 16.04.21 und 23.04.21,
14:30 - 16:30 Uhr
Gerdi Wagner
18,00 € 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. 515 dienstags, 02.02.21, 09.02.21, 23.02.21,
02.03.21 und 09.03.21,
16:00 - 18:00 Uhr, 5 x
Gerdi Wagner
45,00 €
Brennkosten: 9,00 €
zzgl. Materialkosten für Ton und Glasur

Kurs Nr. 516 dienstags, 08.06.21, 15.06.21, 22.06.21,
29.06.21 und 06.07.21,
16:00 - 18:00 Uhr, 5 x
Gerdi Wagner
45,00 €
Brennkosten: 9,00 €
zzgl. Materialkosten für Ton und Glasur

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: Österliche Laubsägearbeiten

Kurs Nr. 517 **Samstag, 20.03.21, 14:00 - 17:00 Uhr**
Wolfgang Buse
Norbert Arnold
13,50 €
Materialkosten: 10,00 €

Von der Wolle zum Filz

für Kinder ab 7 Jahren

Wie entsteht aus bunter Märchenwolle eigentlich Filz?

Ganz einfach: Ihr nehmt heißes Wasser, Kernseife, Märchenwolle und mit Gefühl und Muskelkraft entstehen wundervolle Kunstwerke wie kleine Tiere, farbige Schnüre, Obst, bunte Bälle oder Schmuckstücke.

Kurs Nr. 518 **Freitag, 05.03.21, 14:30 - 16:30 Uhr**
Kurs Nr. 519 **Freitag, 18.06.21, 14:30 - 16:30 Uhr**
Gerdi Wagner
9,00 € zzgl. Materialkosten

Osterbasteln

für Kinder von 6-8 Jahre

Hier ist Kreativität gefragt. Aus Naturmaterial, Filz, Perlen und mehr entstehen tolle Osterbasteleien.

Kurs Nr. 520 **Mittwoch, 10.03.21, 16:00 - 17:30 Uhr**
Dorothea Noll
Marianne Stephan
8,00 €
Materialkosten: 6,00 €

Die „Meine AOK-App“ der AOK Rheinland- Pfalz/Saarland

Das Online-Kundencenter
„Meine AOK-App“ der AOK Rheinland-
Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse.
ist für die Versicherten geöffnet –
365 Tage im Jahr.

Die „Meine AOK-App“ ist der direkte
Draht zur AOK und das rund um die
Uhr. AOK-Versicherte können
Krankmeldungen, Rechnungen,
Mitgliedsbescheinigungen und viele
weitere Dokumente beispielsweise
fotografieren und digital an die
Gesundheitskasse übermitteln.

Die Kundinnen und Kunden verwalten
und ändern bei Bedarf ihre persön-
lichen Daten und treten sicher,
schnell und bequem mit der AOK
über das eigene Postfach in Kontakt –
wann und wo immer sie ihr Online-
Kundencenter gerade brauchen.

Dazu ist nur einmalig die App
„Meine AOK“ im App-Store herunter-
zuladen und sich zu registrieren.
Nach Erhalt des Freischaltcodes
zum Schutz der persönlichen Daten
können sofort alle Funktionen
passwortgeschützt genutzt werden.

Die AOK macht somit das Smartphone
zum mobilen Begleiter in Sachen
Gesundheit und datenschutzkonformer
Online-Kommunikation.

**Die mehrfach ausgezeichnete App
bietet wertvolle Informationen
und nützliche Infos anschaulich
aufbereitet - natürlich kostenfrei.**



Muttertagsbasteln

für Kinder von 6-10 Jahre

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

Kurs Nr. 521 Montag, 03.05.21, 16:00 - 17:30 Uhr
Dorothea Noll
Marianne Stephan
Gebühr: 8,00 €
Materialkosten: 6,00 €

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. 522 Montag, 10.05.21, 16:00 - 17:30 Uhr
Dorothea Noll
Marianne Stephan
Gebühr: 8,00 €
Materialkosten: 6,00 €

Muttertagsbasteln

für Kinder 6-8 Jahren

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

Kurs Nr. 523 Montag, 03.05.21, 15:30 - 16:30 Uhr
Gisela Betz
4,50 €
Materialkosten: 4,50 €



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. 602
Wohlfühlmomente

Tipp: Kurs Nr. 614
Fruchtbare Zeiten nutzen

„Letzte Hilfe Kurs“



Am Ende wissen, wie es geht

Das Lebensende und Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos, denn uraltes Wissen zum Sterbegeleit ist mit der Industrialisierung und den medizinischen Errungenschaften schleichend verloren gegangen. Um dieses Wissen zurückzugewinnen, bieten wir einen Kurskurs zur „Letzten Hilfe“ an. In diesen Letzte Hilfe Kursen lernen interessierte Bürgerinnen und Bürger, was sie für die ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens tun können.

Kleines 1 x 1 der Sterbebegleitung

Wir vermitteln Basiswissen und Orientierungen sowie einfache Handgriffe. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern ist auch in der Familie und Nachbarschaft möglich. Wir möchten Grundwissen an die Hand geben und ermutigen, sich Sterbenden zu zuwenden. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Lebensende am meisten brauchen.

Begleiten statt töten

Die letzte Hilfe, die einem Menschen in seinem Leben zuteil wird, darf keine sein, die ihn tötet. Der Abschied vom Leben ist der Schwerste, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält. Deshalb braucht es, wie auf allen schweren Wegen, jemanden der dem Sterbenden die Hand reicht. Diese Hand reichen, erfordert nur ein bisschen Mut und Wissen. In unseren Letzte Hilfe Kursen vermitteln wir beides.

Ein ausgezeichnetes Projekt. Mehr Infos unter:
www.letztehilfe.info

Eine Kooperationsveranstaltung mit dem Ambulanten Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst Südwestpfalz

Kurs Nr. 600 Freitag, 09.04.21, 16:00 - 20:30 Uhr
Anita Löhlein-Stuppy
Monika Kau
5,00 €

Rechtzeitig vorsorgen

**Vorsorgevollmacht,
Betreuungsverfügung -
Patientenverfügung**



Wer regelt Ihre Angelegenheiten, wenn Sie es nicht mehr können? Jeder kann unabhängig vom Alter in Situationen geraten, in der andere für ihn entscheiden müssen. Drei Arten von Vollmachten und Verfügungen helfen, damit das in Ihrem Sinne geschieht. Die entsprechende Vorsorge sollten Sie in gesunden Tagen treffen.

Dieser Abend informiert über Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung und Patientenverfügung und bietet Raum für individuelle Fragen.

Kurs Nr. 601 **Dienstag, 16.03.21, 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 Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens.

Wohlfühlmomente

Entspannungs- und Wohlfühlabend für Paare

Im Alltagstrott bleibt oft zu wenig Zeit für die Partnerschaft. Dieser Abend eröffnet dem „Geheimnis der Liebe“ Raum. Sich gegenseitig Achtsamkeit und Aufmerksamkeit zu schenken tut gut und schenkt Kraft und Ruhe. So wie der Heilige Valentin Liebenden Blumen geschenkt hat, beschenkt Sie dieser Abend mit Entspannungs- und Wohlfühlmomenten, die der Partnerschaft gut tun und sie neu beleben.

Anschließend laden wir zu einem Glas Sekt und kleinen Knabereien ein.

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

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, kleines Kissen, Woldecke

Kurs Nr. 602 **Freitag, 12.02.21, 18:00 - 21:00 Uhr**
Sandra Miersch
30,00 € pro Paar

Waldbaden

Wo Bäume wachsen, da können auch Menschen gut leben, davon war schon Noah auf seiner Arche überzeugt, als er die Taube erwartete, die ihm einen Olivenbaumzweig brachte.

Heute erkunden Mediziner die gesunde Wirkung der Bäume auf den Menschen. Angefangen hat das Ganze in Japan, dort wird es Shinrin Yoku genannt. Beim Waldbaden geht es darum, die Natur mit all unseren Sinnen wahrzunehmen. Bei einfachen Bewegungs- und Wahrnehmungsübungen erleben wir die Natur intensiv und spüren die positive Wirkung, die die Stille, das heilsame Grün oder die angenehmen Düfte auf unseren Körper haben. Was liegt näher, als diese positive Wirkung der Bäume in unserem schönen Pfälzer Wald einmal auszuprobieren.



Treffpunkt:

Auf der Platte – Ruhbank Pirmasens

Kurs Nr. 603 dienstags, 08.06.21, 15.06.21 und 22.06.21,
18:00 - 20:00 Uhr
Marianne Laub
45,00 €

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 Frühlingsmenü zu.

Kurs Nr. 604 Freitag, 30.04.21, 18:00 - 22:00 Uhr
Ingrid Lorenz
60,00 € incl. Lebensmittel und Getränke

Kaffeehaus Nachmittag für Frauen

Kaffee ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Noch besser ist Kaffee und Kuchen im Kreise netter Frauen zu genießen. Gemeinsam zu plaudern, sich auszutauschen, Neues zu erfahren, neue Kontakte zu knüpfen – all das ist an diesem Nachmittag möglich.

Thema: Lachen ist gesund

Kurs Nr. 605 **Dienstag, 09.02.21, 16:00 - 18:00 Uhr**
Susanne Dausend-Thomas
10,00 €

Marktfrühstück am Donnerstag

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 Schlossstraße 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, über eine Spende freuen wir uns. Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



**Ort: Foyer des
Caritas Förderzentrums**

Kurs Nr. 607 **donnerstags, 11.03.21,
22.04.21, 20.05.21
und 24.06.21,
09:00 - 11:00 Uhr**
Brigitte Maria Facco



Singen für die Seele! Singing for Soul!

Chorprojekt für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.



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.

Die Termine werden bei Anmeldung bekannt gegeben.

! Ort: Foyer des Caritas Förderzentrums
Pirmasens, Schlossstr. 22 oder
Johanneskirche (gegenüber)

Das Angebot ist kostenfrei!

Eine Kooperation von Caritas Förderzentrum Vinzenz von Paul und Kath. Familienbildungsstätte

Kurs Nr. 608 **mittwochs, 24.03.21, 28.04.21**
und 23.06.21, 17:00 - 18:30 Uhr
Michaela Andre

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 betriebswirt-

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

Die Veranstalterinnen, die an einem Strang ziehen, sind:

- ARBEIT & LEBEN gGmbH, Gesellschaft für Beratung und Bildung, Zweigstelle Westpfalz
- Ev. Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft Kaiserslautern
- Frauenbeauftragte Protestantisches Dekanat Pirmasens
- Gleichstellungsbeauftragte Landkreis Südwestpfalz
- Kath. 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



Entsprechend dem aktuellen Bund-Länder-Beschluss findet der Kurs als Präsenzveranstaltung oder in digitaler Form statt.

Kurs Nr. 609 Dienstag, 20.04.21, 18:00 - 21:00 Uhr
7,00 €



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. 610 **mittwochs, 24.02.21, 24.03.21, 21.04.21, und 23.06.21, 17:00 - 19:00 Uhr**
Andreas Meister



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 unserem Angebot SingleDing eröffnen wir einen Begegnungsraum für Männer und Frauen. Wir laden zu unterschiedlichen Freizeitgestaltungsmöglichkeiten ein. Sei es gemeinsames Kochen, Ausflüge, Theater, Wandern, Sport....

Bist Du dabei?


Brunch zubereiten und genießen

Kurs Nr. 611 Samstag, 10.04.21, 10:00 - 13:00 Uhr
Bärbel Nelke
13,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Komm mal in die Küche - Frühlingmenü selbstgekocht

Kurs Nr. 612 Samstag, 08.05.21, 18:00 - 21:00 Uhr
Bärbel Nelke
13,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Über Stock und Stein - Unterwegs mit dem Alpaka

 **Treffpunkt: Johanniskreuzer Str. 15
in Heltersberg**

Kurs Nr. 613 Samstag, 12.06.21, 11:00 - 14:00 Uhr
Bärbel Nelke
35,00 €

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

Paul Josef Nardini



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 jeder/m selbst, komplexe biologische und physiologische Abläufe ganzheitlich zu verstehen und zu verinnerlichen. Hier erleben Sie spannende Unterhaltung, gepaart mit großem Wissenszuwachs!

Eine Kooperation mit der MFM-Zentrale Bistum Speyer

Kurs Nr. 614 **Dienstag, 11.05.21, 19:00 - 21:00 Uhr**
Alexandra Dellwo-Monzel
5,00 € pro Paar

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 für Sie, unterstützen und beantworten Fragen rund um Smartphone, Tablet und Co., wie z.B. Handykauf, Tarife und Verträge sowie zu Installation und Gebrauch von Apps bspw. beim Kauf von Bahntickets über die entsprechende App, Navigation, Tätigen von Bankgeschäften usw.

Der Kurs ist kostenfrei, um eine Spende wird gebeten!

Kurs Nr. 615 **mittwochs, 23.06.21, 30.06.21 und**
07.07.21, 14.07.21, 10:00 - 12:00 Uhr
Bettina Bayer, Peter Kiefer

Zierstich – das Nähcafé

Nähen ist voll im Trend! Natürlich macht das viel mehr Spaß in Gemeinschaft. Wir bieten einen offenen Raum für Menschen mit kleinen Nähprojekten, die ihre Erfahrungen gerne mit anderen teilen oder vom Wissen anderer profitieren wollen und solche, die gerne in Gemeinschaft nähen. Bitte bringen Sie Ihre eigene Nähmaschine mit!



Der Besuch im Nähkaffee ist kostenfrei. Wir bitten um eine Spende.

Kurs Nr. 616 **donnerstags, 25.02.21, 11.03.21 und 29.04.21, 17:00 - 19:00 Uhr**
Beate Klausmann

Anzeige



Werden Sie eine von uns!
kfd - katholische Frauengemeinschaft Deutschlands - der größte deutsche Frauenverband!

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

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

Bild: AdobeStock

Nadelspiel – das Strickcafé

Hereinspaziert ins Strickcafé „Nadelspiel“!
Ein Ort zum Schmausen, Reden, Zuhören,
Austauschen und natürlich zum Stricken.
Engeladen 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.

Der Besuch im Strickcafé ist kostenfrei. Wir bitten um eine
Spende. Die Spende kommt unserem mama mia Projekt zu
Gute.

Kurs Nr. 617 **donnerstags, 04.03.21, 18.03.21, 15.04.21,**
29.04.21, 06.05.21, 20.05.21, 17.06.21
und 01.07.21, 16:00 - 17:30 Uhr
Angela Stuart, Traudel Geißinger



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 Café ist ein ehrenamtliches Treffen, bei dem man
alleine oder gemeinsam mit anderen Ihre kaputten Dinge repara-
rieren kann. Werkzeug und Material für Reparaturen ist
vorhanden. Zum Beispiel für Möbel, elektrische Geräte, Fahr-
räder, Spielzeug und vieles mehr. Vor Ort helfen Reparatur-
experten. 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 mit-
zuarbeiten und Ihre Talente, Fähigkeiten und Fertigkeiten mit
anderen zu teilen, melden Sie sich bei uns.

Reparaturen erfolgen kostenfrei, Spenden werden gerne ent-
gegen genommen!

Kurs Nr. 618 **Samstag, 13.03.21, 09:30 - 11.30 Uhr**
Freitag, 07.05.21, 17:00 - 19:00 Uhr



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. 720
Waldapotheke

Tipp: Kurs Nr. 736
**Zurechtfinden im Dschungel von
Ernährungsempfehlungen**

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 Montag Abend

Kurs Nr. 700 montags, 22.02.21 - 17.05.21,
17:00 - 18:00 Uhr, 11x
Annette Venske
44,00 €

Kurs Nr. 701 montags, 22.02.21 - 17.05.21,
18:15 - 19:30 Uhr, 11x
Annette Venske
55,00 €

Yoga am Dienstag Vormittag

Kurs Nr. 702 dienstags, 02.02.21 - 15.06.21,
09:00 - 10:00 Uhr, 15x
Manuela Kuß
60,00 €

Kurs Nr. 703 dienstags, 02.02.21 - 15.06.21,
10:15 - 11:45 Uhr, 15x
Manuela Kuß
90,00 €



Bitte bringen Sie
zu allen Kursen Ihre
eigene Matte mit!



Yoga am Dienstag Abend

Kurs Nr. 704 dienstags, 09.02.21 - 08.06.21,
18:45 - 20:00 Uhr, 12x
Anja Wolf
60,00 €

Yoga am Samstag

Kurs Nr. 705 Samstag, 27.02.21, 9:30 - 12:30 Uhr
Anja Wolf
30,00 €

Kurs Nr. 706 Samstag, 24.04.21, 13:00 - 16:00 Uhr
Anja Wolf
30,00 €

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.

! Treffpunkt:
Am Kneippbecken im Strecktal

Bitte tragen Sie bequeme Kleidung und Sportschuhe.

Kurs Nr. 707 mittwochs, 05.05.21, 12.05.21 und
19.05.21, 18:00 - 19:00 Uhr
Andrea Ertl-Deutschmann
18,00 €

Schmerzen mit Yoga lindern

Vortrag mit Bewegungseinheiten

Die häufigsten Ursachen für Schmerz sind schlechte Haltung, ungesunder Lebensstil, wenig Bewegung und ungesunde Ernährung. Yoga bietet ein umfangreiches Programm, um Schmerz auf eine ganzheitliche Weise zu lindern. Kräftigung des Körpers und Entspannung sind die wichtigsten Bestandteile. Yoga schult die Körperwahrnehmung, stärkt und stabilisiert, gleicht aus und fördert die Konzentration.

Jeder kann Yoga praktizieren, egal ob jung oder alt, ob trainiert oder untrainiert!

In der Bewegungseinheit lernen Sie Übungen kennen, die bei den häufigsten Schmerzen helfen. Sie können diese dann problemlos zuhause regelmäßig üben.

Kurs Nr. 708 **Mittwoch, 14.04.21, 18:00 - 21:00 Uhr**
Andrea Ertl-Deutschmann
18,00 €



Bitte bringen Sie Ihre eigene Matte,
eine Decke und ein kleines Kissen mit!

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. 709 **dienstags, 02.02.21 - 22.06.21,**
17:15 - 18:15 Uhr, 15x
nicht am 20.04.21
Angelika Neuheisel
60,00 €

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. 710 **mittwochs, 03.02.21 - 16.06.21,**
16:45 - 17:45 Uhr, 17x
Angelika Neuheisel
68,00 €

Kurs Nr. 711 **mittwochs, 03.02.21 - 16.06.21,**
18:00 - 19:00 Uhr, 17x
Angelika Neuheisel
68,00 €

Wirbelsäulengymnastik am Morgen

Gezielte gelenkschonende Dehnungsgymnastik von Kopf bis Fuß, Kräftigungs- und Entlastungsübungen für die Wirbelsäule sowie Lockerungsübungen für Nacken und Schultergürtel verhelpfen körperliche Alltagsbeschwerden zu lindern bzw. auszugleichen. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen fördern die Beweglichkeit und auch eine bewusstere 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. 712 **montags, 01.02.21 - 21.06.21,**
9:00 - 10:00 Uhr, 16x
Angelika Neuheisel
64,00 €

Bewegungsangebot für Männer und Frauen

Kurs Nr. 713 **mittwochs, 03.02.21 - 16.06.21,**
9:00 - 10:00 Uhr, 17x
Angelika Neuheisel
68,00 €

Wirbelsäulengymnastik am Morgen

Bewegungsangebot nur für Frauen

Gezielte gelenkschonende Dehnungsgymnastik von Kopf bis Fuß, Kräftigungs- und Entlastungsübungen für die Wirbelsäule sowie Lockerungsübungen für Nacken und Schultergürtel verhelfen körperliche Alltagsbeschwerden zu lindern bzw. auszugleichen.

Gleichgewichts- und Koordinationsübungen fördern die Beweglichkeit und auch eine bewusstere 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.

Kurs Nr. 714 **mittwochs, 03.02.21 - 16.06.21,**
10:15 - 11:15 Uhr, 17x
Angelika Neuheisel
68,00 €

Anzeige



C★A★M★P★U★S
WELLNESS & SPORTS CLUB



CAMPUS - WELLNESS & SPORTS GMBH

Kantstraße 1, 66953 Pirmasens

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



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.

Kurs Nr. 715 **donnerstags, 04.02.21 - 24.06.21,**
18:00 - 19:00 Uhr, 16x
nicht am 20.05.21
Melanie Müller
64,00 €

Kurs Nr. 716 **donnerstags, 04.02.21 - 24.06.21,**
19:15 - 20:15 Uhr, 16x
nicht am 20.05.21
Melanie Müller
64,00 €

Einheimische Wild- und Heilkräuter

Aufgrund der in den letzten Jahren oft ungewöhnlich warmen Witterung um diese Jahreszeit und dem damit verbundenen frühen Saisonbeginn in Sachen Wildkräuter, schauen wir nach dem ersten essbaren Grün, das in diesem Stadium ein Maximum an Energie und Wirksamkeit beinhaltet. So wie Neugeborenes voller Vitalität ist im Vergleich mit Welkendem, so ist die Erneuerung unserer Kräfte nach der Winterzeit mit Hilfe der Grünkraft zu vergleichen in der Vorbereitung auf den Höhepunkt des Pflanzenwachstums im Frühling in der Osterzeit. Vorbereitung im Sinne des Kennenlernens der grünen Schätze, die oftmals unerkannt im Verborgenen auf ihre Entdeckung warten.

Zusätzlich streifen wir das Thema Gemmotherapie. Hier geht es um die Verwendung und Zubereitung der Knospen von Bäumen und Sträuchern als Heilmittel.



Über den Treffpunkt (im Raum Wallhalbtal / Sickingerhöhe) und evtl. zusätzlich Mitzubringendes werden Sie in der Woche vor Kursbeginn informiert.

Kurs Nr. 717 **Samstag, 27.02.21, 14:00 - 16:30 Uhr**
Gudrun Gomille
Gebühr: 15,00 €

Einheimische Wild- und Heilkräuter

Jetzt, kurz vor Ostern und zu Vollmond, ist der Prozess des Erwachens in der Natur auf seinem Höhepunkt. Das Grün drängt dem Licht entgegen. Wir beschäftigen uns mit der traditionellen Gründonnerstagsuppe und wie wir jetzt die Kraft der Pflanzen nutzen können, einfach und alltagstauglich. Welche Pflanzen begegnen uns nun auf unseren Spaziergängen und wie sind ihre Wirkrichtungen.

! Über den Treffpunkt (im Raum Wallhalbtal / Sickingershöhe) und evtl. zusätzlich Mitzubringendes werden Sie in der Woche vor Kursbeginn informiert.

Kurs Nr. 718 Samstag, 27.03.21, 14:00 - 16:30 Uhr
Gudrun Gomille
15,00 €

NEU:
Unser Kanal auf

You Tube



<https://www.youtube.com/channel/UCk6MXbBdCcdASK4XJFPUBzg>

Einheimische Wild- und Heilkräuter

Der Sonnenhöchststand ist erreicht. Jetzt sind andere Kräfte in den Heilpflanzen am Werk wie zum Frühlingsanfang. Wir tauchen ein in das Wissen, was sich hinter der äußeren Erscheinung der aktuellen Heilkräuter verbirgt und wie wir sie uns zu Nutze machen können.



Über den Treffpunkt (im Raum Wallhalbtal / Sickingerhöhe) und evtl. zusätzlich Mitzubringendes werden Sie in der Woche vor Kursbeginn informiert.

Kurs Nr. 719 Samstag, 26.06.21, 14:00 - 16:30 Uhr
Gudrun Gomille
15,00 €

Waldapotheke

Der Wald kann zu unserer Heilung und unserem Wohlbefinden beitragen. Wie wir die natürlichen Ressourcen des Waldes zu unserer Heilung und als Genussmittel nutzen können, erfahren Sie in diesem Kurs. Hergestellt wird eine Tannenbutter, ein Hus-tensaft, Tee und mehr.

Bitte bringen Sie 5 Schraubgläser unterschiedlicher Größe mit.

Kurs Nr. 720 Mittwoch, 14.04.21, 18:00 - 20:00 Uhr
Sandra Miersch
9,00 €
Materialkosten: 12,00 €

Vergessene Heiltinkturen neu entdecken

Tinkturen zählen zu den wichtigsten Heilmitteln der Naturheil-kunde. In diesem Kurs lernen Sie verschiedene Tinkturen aus der sanften Naturmedizin mit ihren Anwendungsmöglichkeiten kennen. Außerdem werden wir eine Heiltinktur selbst herstellen.

Bitte ein Schraubglas mitbringen.

Kurs Nr. 721 Mittwoch, 24.03.21, 18:00 - 20:00 Uhr
Sandra Miersch
9,00 €
Materialkosten: 12,00 €

Aroma-Öle und ihre Anwendung

Düfte sind das Tor zu unseren Emotionen. Die aus altem Wissen entstandene Aromatherapie kann stimulieren, entspannen, seelisch aufbauen und auch bei körperlichen Befindlichkeitsstörungen wertvolle Hilfe leisten. In diesem Kurs lernen Sie die wichtigsten Öle und ihre Anwendungsmöglichkeiten kennen. Außerdem stellen wir gemeinsam einen Aroma-Roll-On und ein Wohlfühl-Badesalz her.

Kurs Nr. 722 **Mittwoch, 17.03.21, 18:00 - 20:00 Uhr**
Sandra Miersch
9,00 €
Materialkosten: 9,00 €

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.

Körperpflege – Zahnputz-Pulver, Lippenpflege, Aroma – Roll-On

Kurs Nr. 723 **Mittwoch, 05.05.21, 18:00 - 20:00 Uhr**
Sandra Miersch
9,00 €
Materialkosten: 12,00 €

Putzen und Waschen

Kurs Nr. 724 **Mittwoch, 19.05.21, 18:00 - 20:00 Uhr**
Sandra Miersch
9,00 €
Materialkosten: 12,00 €

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. 725 **Mittwoch, 12.05.21, 18:00 - 20:00 Uhr**
Sandra Miersch
9,00 €

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. 726 **Mittwoch, 10.03.21, 19:00 - 21:00 Uhr**
Andrea Ertl-Deutschmann
9,00 €

Tinnitus, Migräne und Schwindel

Kieferstellung, die neue Gleitsichtbrille, 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. 727 **Mittwoch, 10.02.21, 19:00 - 21:00 Uhr**
Christian Zehfuß
9,00 €

PS²

Pirmasenser SportSponsoring



**Die aktive Förderung
für jugendliche
Pirmasenser
Sport-Talente
seit 2007**

+++ Ohne Presse-Beteiligung +++

Tel: 06331-286009

Twitter: SportSponsorPS

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 und was Sie bei Schmerzen tun können.

Kurs Nr. 728 **Mittwoch, 03.03.21, 19:00 - 21:00 Uhr**
Christian Zehfuß
9,00 €

Probleme mit dem Knie?

Das Knie ist unser größtes Gelenk. Wir laufen, springen, turnen, spielen Fußball, fahren Rad, das Knie trägt unseren Oberkörper und hilft beim Ausbalancieren.

Aber manchmal schmerzt es auch. Was können Ursachen von Knieschmerzen sein und wie können wir selbst zur Linderung beitragen oder sie vermeiden. Der Physiotherapeut Christian Zehfuß informiert und beantwortet Fragen.

Kurs Nr. 729 **Mittwoch, 28.04.21, 19:00 - 21:00 Uhr**
Christian Zehfuß
9,00 €

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. 730 **Dienstag, 18.05.21, 19:30 - 21:30 Uhr**
Andrea Vester
9,00 €



Praxis für Psychotherapie (HPG)

● Traditionelle Chinesische Medizin

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

● Komplementäre Tumorthérapien

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

● Körperbehandlung

- Craniosacrale Körperarbeit
- Wirbelsäulenthérapie nach Dorn/Breuß
- Schröpfen
- Diverse Massagetechniken
- Fußreflexzonenthérapie
- Basenwickel
- Mikrostromtherapie

● Individuelle Therapien

- Biochemie nach Dr. Schüßler
- Komplexmittel Homöopathie
- Bachblüten- und Edelsteintherapie
- 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

In schweren Zeiten nicht alleine sein

Diagnose Krebs in der Familie – was nun?

Die Diagnose Krebs bedeutet einen gewaltigen Einschnitt in das Leben von Betroffenen und ihren Angehörigen. Viele Menschen haben das Gefühl die Kontrolle über ihr Leben zu verlieren. Nicht nur im Bezug auf die ärztliche Behandlung, sondern auch in vielen anderen Lebensbereichen müssen auf einmal Vorstellungen und Selbstverständlichkeiten neu überdacht werden. Psychoonkolog/innen begleiten Sie als geschultes Fachpersonal in seelischen und emotionalen Bereichen in dieser schwierigen Phase beim Umgang mit dem Schock der Diagnose, den Fragen nach Ursachen und der Entwicklung von Zukunftsperspektiven. So können Ängste reduziert, schwierige Herausforderungen besser gemeistert sowie selbstbestimmte Ziele erarbeitet werden, um eine nachhaltige Sicherung Ihrer Lebensqualität bis zuletzt zu erreichen.

Kurs Nr. 733 **Dienstag, 08.06.21, 18:00 - 19:30 Uhr**
Andrea Vester
9,00 €

Babys und Kleinkindern naturheilkundlich unterstützen

Vortrag und Sprechstunde

Kinder sind keine „Kleinen Erwachsenen“. Nicht jedes Verfahren ist für Kinder geeignet.

Herkömmliche Heilverfahren und mögliche Alternativen werden in diesem Kurs erklärt, die unterschiedlichen Ansatzpunkte der Medikamentation aufgezeigt.

Modernes und Althergebrachtes in sinnvoller Ergänzung zueinander werden erläutert.

Infekte, Verdauungsstörungen, Bewegungseinschränkung, Schlafprobleme, Ernährung

Kurs Nr. 734 **Montag, 28.06.21, 9:30 - 11:00 Uhr**
Andrea Vester
9,00 €

Mit starken Knochen gegen Osteoporose

Unser Skelett trägt uns durch unser ganzes Leben – und ist doch keineswegs so starr, wie es scheint. Unsere Knochen befinden sich im ständigen Umbau und wir können ihre Stabilität aktiv beeinflussen. Gleichzeitig ist Osteoporose (Knochenschwund) eine der am weitesten verbreiteten Volkskrankheiten in Deutschland. In diesem Vortrag erfahren Sie, wie Sie Ihre Knochen durch die richtige Ernährung und Bewegung stärken und erhalten und so einer Osteoporose vorbeugen können.

Kurs Nr. 735 Samstag, 24.04.21, 10:00 - 12:00 Uhr
Katharina Hammerschmidt
9,00 €

Kompass für den Ernährungsdschungel

„Kohlenhydrate nach 18 Uhr machen dick.“ „Eier erhöhen den Cholesterinspiegel.“ Im Alltag werden wir ständig mit Informationen und Empfehlungen rund ums Thema Ernährung konfrontiert. Oft widersprechen sich die Ratschläge und wir wissen nicht, was davon wir glauben sollen. In diesem Vortrag bringen wir Licht in den Dschungel aus Ernährungsempfehlungen und -mythen und Sie erfahren, wie Sie sich wissenschaftlich fundiert informieren können.

Bringen Sie gerne ein Beispiel für eine Empfehlung mit, die wir im Kurs gemeinsam überprüfen.

Kurs Nr. 736 Samstag, 08.05.21, 10:00 - 12:00 Uhr
Katharina Hammerschmidt
9,00 €

Gott ist der Mittelpunkt,
das Fundament aller Dinge.

Paul Josef Nardini





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. 815
Ein Herz zum Valentinstag

Tipp: Kurs Nr. 820
Bienenwachstücher selber machen

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 diesem Samstag sollen naturgetreue Bleistiftzeichnungen entstehen. Sie erlernen das Zeichnen von der ersten Skizze aus Grundformen, bis zum kleinsten Detail, erkennen 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. 800 **Samstag, 12.06.21, 9:30 - 12:00 Uhr**
Beate Klausmann
12,00 €
Kopien: 1,00 €

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, 02.02.21 - 22.06.21,**
18:00 - 19:00 Uhr, 13x
nicht am 20.04.21
Andreas Wieland
78,00 €
Kopien: 5,00 €

Gitarrenkurs für Fortgeschrittene

Der Kurs richtet sich an alle Teilnehmer*innen des Anfängerkurses und alle Interessierte, die gerne ihre Gitarrenkenntnisse verbessern möchten.

Gerne werden Liedvorschläge der Teilnehmer*innen aufgegriffen.

Kurs Nr. 802 dienstags, 02.02.21 - 22.06.21,
19:15 - 20:15 Uhr, 13x
nicht am 20.04.21
Andreas Wieland
78,00 €
Kopien: 5,00 €

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, 02.02.21 - 09.03.21,
19:00 - 21:30 Uhr, 5x
Gerdi Wagner
60,00 €
Brennkosten: 35,00 €
zzgl. Materialkosten für Ton und Glasur

Kurs Nr. 804 dienstags, 23.03.21 - 11.05.21,
19:00 - 21:30 Uhr, 5x
nicht am 20.04.21
Gerdi Wagner
60,00 €
Brennkosten: 35,00 €
zzgl. Materialkosten für Ton und Glasur

Kurs Nr. 805 dienstags, 08.06.21 - 06.07.21,
19:00 - 21:30 Uhr, 5x
Gerdi Wagner
Gebühr: 60,00 €
Brennkosten: 35,00 €
zzgl. Materialkosten für Ton und Glasur

Töpfern am Dienstag

Kurs Nr. 806 dienstags, 23.03.21 - 11.05.21,
16:00 - 18:30 Uhr, 5x
nicht am 20.04.21
Gerdi Wagner
Gebühr: 60,00 €
Brennkosten: 35,00 €
zzgl. Materialkosten für Ton und Glasur

Töpfern am Samstag

Kurs Nr. 807 Samstag, 27.02.21, 10:00 - 17:00 Uhr
und 20.03.21, 09:00-13:00
Gerdi Wagner
50,00 €
Brennkosten: 25,00 €
zzgl. Materialkosten für Ton und Glasur

Kurs Nr. 808 Samstag, 10.04.21, 10:00 - 17:00 Uhr
und 24.04.21, 09:00-13:00
Gerdi Wagner
50,00 €
Brennkosten: 25,00 €
zzgl. Materialkosten für Ton und Glasur

Anzeige



ROLLER
Beschläge • Schließanlagen

*Ihr Fachgeschäft
in Sicherheit & Qualität* 

Gerbergasse 7 • Pirmasens
www.otto-roller.de Tel. 06331-2457-0



Schnitzkurs

Jim Knopf

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

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

Kurs Nr. 809 freitags, 19.02.21 - 19.03.21,
17:00 - 19:00 Uhr, 5x
Gerdi Wagner
45,00 € zzgl. Materialkosten

Schnitzkurs

Was schlüpft da aus dem Ei?

Die Natur erwacht zu neuem Leben. In allen Nestern wird fleißig gebrütet. Alles was da schlüpft, ob Huhn, Gans, Ente oder Vogel wird 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. 810 freitags, 09.04.21 - 21.05.21,
17:00 - 19:00 Uhr, 5x
Gerdi Wagner
45,00 € zzgl. Materialkosten

Schnitzkurs

Märchenfiguren

Von den 7 Raben über Gänseliesel bis zu den Bremer Stadtmusikanten, ein Schnitzkurs für Märchenliebhaber*innen.

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

Materialkosten werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

Kurs Nr. 811 freitags, 11.06.21 - 09.07.21,
17:00 - 19:00 Uhr, 5x
Gerdi Wagner
45,00 € 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 zusammenschrupfen und sich verbinden.

Neue Formen und Farben machen aus dieser alten Technik ein modernes Hobby. An diesen Tagen entstehen individuelle Kunstwerke aller Art. Der persönlichen Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.

Materialkosten werden nach Verbrauch mit der Kursleiterin abgerechnet.

Filzen am Vormittag

Kurs Nr. 812 Mittwoch, 28.04.21, 08:30 - 11:30 Uhr
Kurs Nr. 813 Mittwoch, 05.05.21, 08:30 - 11:30 Uhr
Gerdi Wagner
17,00 € zzgl. Materialkosten

Filzen am Samstag

Kurs Nr. 814 Samstag, 12.06.21, 10:00 - 17:00 Uhr
Gerdi Wagner
40,00 € zzgl. Materialkosten

Ein Herz zum Valentinstag

Entstehen wird ein Herz, aus floralem Material, das zum romantischen Dinner auf den Tisch gestellt werden kann. Verarbeitet wird ein Reagenzglas in dem eine rote Rose ihren Platz finden wird. Sie kann getrocknet stehen bleiben oder immer wieder durch eine frische ersetzt werden. Verziert wird dieser Hingucker mit Perlen, Strass, Filz, wie immer nach dem eigenen Geschmack.

Bitte mitbringen: kleines scharfes Messer, Gartenschere, Schere

Kurs Nr. 815 **Donnerstag, 04.02.21, 18:30 - 20:00 Uhr**
Carmen Lelle
9,00 €
Materialkosten: 10,00 €

Wand- und Tischschmuck

Wir dekorieren einen Metallring, z.T. mit Wolle umwickelt, mit Gräsern und getrockneten Blüten verziert.

Zarte Pastelltöne lassen den Frühling erahnen und die angefügten Bänder wehen im Wind.

Bitte mitbringen: kleines scharfes Messer, Gartenschere, Schere

Kurs Nr. 816 **Donnerstag, 18.02.21, 18:30 - 20:00 Uhr**
Carmen Lelle
9,00 €
Materialkosten: 10,00 €



B. Mérat
J. Ehrgott

Gott ist der Mittelpunkt,
das Fundament aller Dinge.

Paul Josef Nardini

Osternest mal anders

Diesmal dienen uns leere Konservendosen als Gefäße. Diese veredeln wir mit Rinde, Moos und Zweigen...

Anschließend befüllen wir sie mit Frühjahrsblühern. Zum Schluss dekorieren wir mit Eierschalen, Band, Federn...

Bitte mitbringen: 3 leere Konservendosen in verschiedenen Größen, kleines scharfes Messer, Schere, Gartenschere und einen Korb zum Transport.

Kurs Nr. 817 **Donnerstag, 18.03.21, 18:30 - 20:00 Uhr**
Carmen Lelle
9,00 €
Materialkosten: 10,00 €

Tischdekoration

Immer wieder NEU, immer wieder ANDERS

Zwei miteinander verbundene Holzkisten werden so mit Schnüren umwickelt, dass ein Gerüst entsteht. In dieses werden nun Reagenzgläser eingebracht.

Im Anschluss befüllen wir die Gläser mit frischen Frühlingsblumen und diverssem Grün.

Diese Dekoration kann immer wieder NEU, immer wieder ANDERS gestaltet werden und bereitet uns somit auch lange Freude.

Bitte mitbringen: kleines scharfes Messer, Gartenschere

Kurs Nr. 818 **Donnerstag, 08.04.21, 18:30 - 20:00 Uhr**
Carmen Lelle
9,00 €
Materialkosten: 10,00 €

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 Steckverschluss. Die Tasche 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.

Kurs Nr. 819 Freitag, 16.04.21, 16:00 - 20:00 Uhr
Beate Klausmann
30,00 € zzgl. Materialkosten

Bienenwachstücher selber machen

Bienenwachstücher kann man mit wenigen Mitteln einfach und schnell selber machen. Ein guter Beitrag zu einer sauberen Welt. Man braucht dazu nur wenig Material und kann Stoffreste verwenden. Die Tücher kann man in unterschiedlichen Größen herstellen. Toll ist, dass man sie auch zum Einfrieren verwenden kann.

Kurs Nr. 820 Montag, 01.03.21, 18:00 - 20:00 Uhr
Dorothea Noll
9,00 € zzgl. Materialkosten

Makramee – Blumenampeln

Makramee ist wieder total in. Überall entdeckt man wieder die alte Knotentechnik. In diesem Kurs fertigen wir eine Makramée-Blumenampel mit der man jede Grünpflanze toll in Szene setzen kann.

Kurs Nr. 821 Montag, 12.04.21, 18:00 - 21:00 Uhr
Dorothea Noll
13,50 € 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.

Die anfallenden Materialkosten richten sich nach dem jeweiligen Silberverbrauch.

Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

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

Goldschmiedeatelier am Mittwoch

Kurs Nr. 823 **mittwochs, 24.02.21 - 24.03.21,**
18:30 - 21:00 Uhr, 5x

Kurs Nr. 824 **mittwochs, 07.04.21 - 05.05.21,**
18:30 - 21:00 Uhr, 5x

Ulrike König

60,00 €

Gebrauchsmaterial: 7,00 €

zzgl. Materialkosten für Silber

Goldschmiedeatelier am Samstag

Kurs Nr. 825 **Samstag, 06.03.21, 10:00 - 17:00 Uhr**

Kurs Nr. 826 **Samstag, 06.02.21, 10:00 - 17:00 Uhr**

Ulrike König

40,00 €

Gebrauchsmaterial: 4,00 €

zzgl. Materialkosten für Silber

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

Paul Josef Nardini





09

Hauswirtschaft / Küche

In allen unseren Kochkursen vermitteln wir grundsätzliche Kochfertigkeiten. Wir legen Wert auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit frischen, regionalen, saisonalen 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. 901
Zero-Waste für Einsteiger

Tipp: Kurs Nr. 914
Die Wunderpflanze Brennessel

Zero Waste – für Einsteiger

Das Thema Müll und Müllvermeidung ist in aller Munde. Aber viele sind damit überfordert:

Wie setze ich das Thema bei mir zu Hause um, kann ich als Einzelner überhaupt etwas bewegen?

Gemeinsam werden die Teilnehmer individuelle Strategien für den Alltag suchen und sich austauschen.

Programmpunkte werden u.a. sein:

- Die Pyramide des nachhaltigen Konsums
- Aus Alt mach Neu = Upcycling im Alltag
- Resteküche und Haushaltshelfer

Die Lebensmittelumlagen werden im Kurs mit der Kursleiterin abgerechnet!

Kurs Nr. 901 Freitag, 26.02.21, 18:00 - 20:00,
und 05.03.21, 18:00 - 21:00 Uhr
Martina Wagner
21,00 € zzgl. Lebensmittelgebühr

Ich nehme ab! Gesund und ohne Jojo-Effekt

Haben Sie Gewichtsprobleme und keine Lust mehr auf Diäten und Hungern? Warum Sie Diäten vergessen sollten, erkläre ich Ihnen in diesem Kurs. Wie Übergewicht entsteht, welche krankhaften Folgen es haben kann und wie Sie überschüssige Kilos gezielt und ohne Hungern wieder los werden, erfahren Sie in einem Vortrag. Anschließend erarbeiten wir in einem Workshop gemeinsam Strategien, worauf es im Alltag zu achten gilt – damit der Erfolg auf der Waage nachhaltig bleibt.

Kurs Nr. 902 Samstag, 20.03.21, 9:30 - 12:30 Uhr
Katharina Hammerschmidt
16,00 €

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.

Kurs Nr. 904 montags, 26.04.21, 03.05.21, 10.05.21 und 17.05.21, 19:00 - 22:00 Uhr
Erich Kylius
52,00 €
Lebensmittelumlage: 44,00 €

Kurs Nr. 905 dienstags, 27.04.21, 04.05.21, 11.05.21 und 18.05.21, 19:00 - 22:00 Uhr
Erich Kylius
52,00 €
Lebensmittelumlage: 44,00 €

Power Vorrat selbst gemacht!

Einmal vorbereitet, immer schnell zu Hand

Heute gibt es alles zu kaufen, aber Fertigprodukte enthalten viele Zusatzstoffe, die dem Körper eher schaden als nutzen. Gerade bei Lebensmittelallergien oder Unverträglichkeiten hat, wird das Einkaufen im Supermarkt oft zur Odyssee.

In diesem Kurs lernen Sie, wie einfach das geht. Vom Sauerteig über Kräutersalz und Detox-Würze bis hin zu selbstgemachtem Ghee.

Werden Sie selbst kreativ und lassen Sie sich inspirieren.

Bitte bringen Sie 5 kleine Schraubgläser (150 ml) mit.

Kurs Nr. 906 Mittwoch, 10.03.21, 18:00 - 21:00 Uhr
Sandra Miersch
13,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

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.

Kurs Nr. 907 **Mittwoch, 03.03.21, 18:00 - 21:00 Uhr**
Sandra Miersch
13,00 €
Lebensmittelumlage: 15,00 €

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.

Schweden

Kurs Nr. 908 **Mittwoch, 24.02.21, 19:00 - 22:00 Uhr**
Andrea Ertl-Deutschmann
13,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Südafrika

Kurs Nr. 909 **Mittwoch, 28.04.21, 19:00 - 22:00 Uhr**
Andrea Ertl-Deutschmann
13,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Kochen mit Erich

klassisch, kreativ, raffiniert und lecker

Auf Sie warten interessante Rezeptideen klassisch, kreativ, raffiniert und lecker und vor allem auch für Einsteiger*innen 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.

Kurs Nr. 910 **Mittwoch, 07.04.21, 19:00 - 22:00 Uhr**

Erich Kylius

13,00 €

Lebensmittelumlage: 10,00 €

Kurs Nr. 911 **Donnerstag, 08.04.21, 19:00 - 22:00 Uhr**

Erich Kylius

13,00 €

Lebensmittelumlage: 10,00 €

Frühling in der Pfanne

Pfannkuchen sind schnell zubereitet und beliebt. In diesem Kurs erwarten Sie leckere Rezepte, für Frühlings-Pfannkuchen – herzhaft und lecker! Sie werden getürmt, gerollt und gegessen. Freuen Sie sich auf interessante Kompositionen.

Kurs Nr. 912 **Donnerstag, 20.05.21, 18:00 - 21:00 Uhr**

Ingrid Lorenz

13,00 €

Lebensmittelumlage: 10,00 €

Gott ist der Mittelpunkt,
das Fundament aller Dinge.

Paul Josef Nardini



Tarte und Aufstriche

wenn Gäste kommen

Wenn Gäste kommen wollen Sie nicht lange in der Küche stehen, aber trotzdem etwas tolles zu Essen anbieten. In diesem Kochkurs lernen Sie interessante Rezepte kennen, die genau das bieten und wunderbar vorbereitet werden können. Tarte können Sie mit unterschiedlichen Böden wie z. B. Mürbeteig oder Blätterteig, mit Fleisch oder vegetarisch, mit Gemüse der Saison oder auf andere Art und Weise zubereiten. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Ebenso sieht es bei Aufstrichen aus. Zu einem Glas Wein mit leckerem Brot schmecken sie einfach jedem Gast. Los geht's!

Kurs Nr. 913 **Donnerstag, 10.06.21, 18:00 - 21:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
13,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Die Wunderpflanze Brennessel

Die meisten von uns kennen die Brennessel als ungeliebtes, schmerzhaftes Unkraut. Dieser Kochkurs zeigt ein anderes Gesicht der Wunderpflanze. Teilnehmer*innen lernen interessante Rezepte aus der Pflanze und ihren Samen kennen, außerdem erfahren Sie vieles über die Heilwirkung der Brennessel und auch über den Einsatz als Dünger für den Garten. Nach diesem Kurs werden viele die Brennessel in ihrem Garten begrüßen!

Kurs Nr. 914 **Donnerstag, 17.06.21, 18:00 - 21:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
13,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

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 oder als Eis. Für den König der Edelgemüse gibt es hunderte von Zubereitungsarten. Einige davon werden wir heute nachkochen.

Bitte Restebehälter mitbringen.

Kurs Nr. 915 **Mittwoch, 05.05.21, 18:00 - 21:00 Uhr**
Dorothea Noll
13,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Die tolle Knolle

Kartoffeln liebt jeder Mensch! Aus unsere Küche sind sie nicht wegzudenken. In diesem Kurs kochen wir neben bekannten Klassikern auch neue Kartoffelgericht, die kleine und große Esser mögen.

Bitte Restebehälter mitbringen.

Kurs Nr. 916 Montag, 15.03.21, 18:00 - 21:00 Uhr
Dorothea Noll
13,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Osterbrunch

Ostern steht vor der Tür und Sie freuen sich auf den Besuch der ganzen Familie. Natürlich möchten Sie nicht nur in der Küche stehen, sondern das gemeinsame Essen mit allen Lieben genießen. Dieser Kurs zeigt wie das möglich ist. Leckere Rezepte, die Sie gut vorbereiten können und die kleinen und großen Gästen schmecken. Lassen Sie sich überraschen von der Rezeptvielfalt beim Osterbrunch.

Bitte Restebehälter mitbringen.

Kurs Nr. 917 Montag, 08.03.21, 18:00 - 21:00 Uhr
Dorothea Noll
13,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

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 und lernen Sie Neues über die Verwendung des Bärlauch.

Kurs Nr. 918 Dienstag, 13.04.21, 18:00 - 21:00 Uhr
Stefanie Epp
13,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Erdbeerkuchen

Die Erdbeerzeit beginnt! Die meisten Menschen können es kaum erwarten bis der erste Erdbeerkuchen auf dem Tisch steht. Dieser Kurs zeigt, dass es neben dem klassischen Erdbeerboden viele interessante Varianten mit diesem leckeren Obst gibt. Dieser Kurs ist ein Muss für alle Erdbeerliebhaber*innen!

Ganz nebenbei, lernen Teilnehmer*innen die notwendigen Backfertigkeiten kennen.

Bitte Kuchencontainer mitbringen.

Kurs Nr. 919 **Mittwoch, 19.05.21, 18:00 - 21:00 Uhr**
Dorothea Noll
13,00 €
Lebensmittelumlage: 10,00 €

Rund um die Hefe

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

Heute gibts Klassiker rund um den Hefeteig. Wir backen „echtes“ französisches Baguette.

Ein Pfälzer Klassiker: Dampfnudeln mit Wein- oder Vanillesosse und was nicht fehlen darf – der Hefezopf gefüllt mit Schokoladencreme und Schneckenudeln.

So vielfältig kann ein Grundteig sein.

Kurs Nr. 920 **Donnerstag, 15.04.21, 18:00 - 21:00 Uhr**
Idel Matheis
13,00 €
Lebensmittelumlage: 8,00 €



10

Fortbildung

Eltern-Kind-Gruppenleiter*innen, 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
[Eltern-Kind-Gruppen sicher leiten](#)

Tipp: Kurs Nr. FB06
[Erste Hilfe am Kind](#)

Eltern-Kind-Gruppen sicher leiten

Dieser Kurs richtet sich an Frauen und Männer, die planen in absehbarer Zeit eine Eltern-Kind-Gruppe anzubieten oder bereits seit kurzem eine Gruppe leiten. Der Kurs vermittelt den Teilnehmer*innen die erforderliche Sicherheit, Kreativität und fachliche Kompetenz. Themenschwerpunkte und Inhalte sind:

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

Die Teilnahme wird mit einem Zertifikat bestätigt.

Für Eltern-Kind-Gruppen Leiter*innen der Katholischen Familienbildungsstätte und solche, die es werden wollen, ist der Kurs kostenfrei.

Kurs Nr. FB01 montags, 25.01.21, 08.02.21 und
08.03.21, 17:00 - 20:00 Uhr, 3x
Susanne Dausend-Thomas
60,00 €

- Anzeige -

Talent
hat jeder...



Wie man es fördert und weiterentwickelt, finden Sie hier:

www.weiterbildungportal.rlp.de



WEITERBILDUNGSPORTAL
RHEINLAND-PFALZ



Rheinland-Pfalz
DIE LANDESREGIERUNG

Foto: © StarJumper/NetlyStarAgency-Fotolia.com

Ukulele Workshop mit Wolfgang Hering

**Fortbildung für päd. Fachkräfte, 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 für Anfänger*innen

Kurs Nr. FB02 Samstag, 10.04.21, 9:00 - 16:00 Uhr
Wolfgang Hering
110,00 € incl. Übungsbuch
Gebühr für Miniclub Leiterinnen: 45,00 €

Kurs für Fortgeschrittene

Kurs Nr. FB03 Samstag, 10.04.21, 17:00 - 19:00 Uhr
Wolfgang Hering
30,00 €
Gebühr für Miniclub Leiterinnen: 10,00 €

Austausch und Fortbildungstreffen für Babysitter*innen

Du hast an einer Babysitter*innen Schulung teilgenommen und möchtest Dich gerne mit anderen Babysitter*innen austauschen und auch Neues lernen? Dann ist dieser Kurs genau richtig. Auf Dich wartet ein buntes Programm mit Informationen, Liedern, Spiel- und Bastelideen. Wir freuen uns auf ein Wiedersehen und spannende Erfolgsbotschaften!

Kurs Nr. FB04 Freitag, 23.04.21, 15:30 - 17:30 Uhr
Bärbel Nelke
Susanne Dausend-Thomas

Erste Hilfe am Kind

**für Eltern, Großeltern, Eltern-Kind-Gruppen-
Leiter*innen, Babysitter*innen und andere Interessierte**

Dieser Kurs wendet sich speziell an alle, die Kinder haben oder mit Kindern zu tun haben. Bei diesem Lehrgang werden Sie in der Durchführung der richtigen Maßnahmen bei Kindernotfällen geschult. Es werden keinerlei Vorkenntnisse benötigt.

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.



**Der Kurs findet im DRK-Haus
Adam-Müller-Str. 43, Pirmasens statt!**

Bei diesem Kurs kann keine Kostenübernahme durch die Unfallkasse erfolgen.

Kurs Nr. FB05 Samstag, 24.04.21, 9:00 - 16:45 Uhr
DRK Kreisverband SÜW e.V.
49,50 €

Mit Kindern feiern und beten

Fortbildung für Erzieher*innen und pädagogische Fachkräfte

Die Fortbildung möchte das Bewusstsein für alltägliche Rituale in der Kita 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 wird ein Gottesdienst in der Kita gefeiert.

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

Kurs Nr. FB06 **Dienstag, 04.05.21, 14:00 - 17:00 Uhr**
Clemens Schirmer
Jutta Schwarzmüller

#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



11

Wichtige Adressen / Referenten/-innen Verzeichnis

Auf den folgenden Seiten finden Sie eine Reihe wichtiger Adressen mit Telefonnummern und Ansprechpartner*innen sowie ein Verzeichnis unserer Referent*innen.

Wichtige Adressen

Caritas-Zentrum Pirmasens

Schachenstraße 1, 66953 Pirmasens, Telefon 06331/27 40 10
www.caritas-zentrum-pirmasens.de

- Schwangerschaftsberatung
 - Kinderschutzdienst
 - Erziehungs-, Ehe- und Lebensberatung
 - Migranten
 - Gemeindec Caritas
 - Menschen mit Demenzerkrankung
-

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

Referent*innen

Adelmann Bernd	Pastoralreferent, Krankenhausseelsorger
Andre Michaela	Einrichtungsleiterin Caritas-Förderzentrum Vinzenz v. Paul Pirmasens
Arnold Norbert	Kreativbereich
Baskowski Thomas	Planet Coaching
Bauer-Simons Annette	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Frauenseelsorge, Bistum Speyer
Bayer Bettina	Digitalbotschafterin
Betz Gisela	Kreativbereich
Berger Claudia	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Blaschko Julia	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Brunner Christina	Psychologin, KESS-Trainerin
Braband Christina	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Burkhardt Heinz	St. Jakobus Gesellschaft
Buse Wolfgang	Kreativbereich
Brunschede Stephanie	Caritas-Zentrum Ludwigshafen
Christ Teresa	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Dausend-Thomas Susanne	Bildungsreferentin, Erzieherin, PEKIP-Gruppenleiterin der FBS, KESS Trainerin, Elternbegleiterin
Dellwo-Monzel Alexandra	MFM-Zentrale, Bistum Speyer
Edrich Felix	Grundschullehrer, Kirchenmusiker, Rodalben
Epp Stefanie	Hauswirtschafterin, Erzieherin, Sozialarbeiterin
Ertl-Deutschmann Andrea	Gesundheitspädagogin, Kreativ Bereich
Facco Brigitte	Leiterin der Kath. Familienbildungsstätte, Bildungs-Sozialmanagement B.A., Sozialfachwirtin, Erzieherin
Geißinger Traudel	Kreativbereich
Göller Christine	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Gomille Gudrun	Krankengymnastin und Heilpraktikerin für Psychotherapie
Gutzler Martina	Pfarrerin, Krankenhausseelsorgerin, Weltgebetstag der Frauen
Hammerschmidt Katharina	Ernährungswissenschaftlerin, B.Sc
Hering Wolfgang	Kinderliedermacher, Buchautor, Studium der Erziehungswissenschaften
Hüller Nadine	Erzieherin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Horländer Stefanie	Diplom-Sozialpädagogin

Höfer Rita	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bistum Speyer
Jähnigen Petra	Erzieherin, Elternbegleiterin
Kau Monika	Palliativ- und Hospizfachkraft im AHPB
Kiefer Peter	Digitaler Botschafter
Klausmann Beate	Kreativbereich
Kerstin Klan	Grundschulpädagogin
König Ulrike	Goldschmiedemeisterin
Kunz Katrin	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Kuß Manuela	Krankenschwester, Yoga-Lehrerin
Kylius Erich	Hauswirtschaftsbereich
Laub Marianne	Ergotherapeutin, Kursleiterin Waldbaden, Legasthenie-Trainerin, Elternbegleiterin
Lelle Carmen	Floristin
Löhlein-Stuppi	Ambulanter Hospizdienst
Lorenz Ingrid	Gesundheitsberaterin, Hauswirtschaftsbereich
Lynker Isabell	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Magin Eva	Erzieherin, KESS Trainerin
Maier-Ziegler Theresia	Caritas-Zentrum Ludwigshafen
Matheis Idel	Hauswirtschaftsbereich
Meister Andreas	Psychologe, SKFM
Miersch Sandra	Coach für Stress und Gesundheitsmanagement
Müller Melanie	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Nelke Bärbel	Kinder-, Jugend- und Familienberaterin, Erzieherin, Elternbegleiterin, Koordination Netzwerk Familienbildung
Neuheisel Angelika	Fachübungsleiterin
Noll Dorothea	Kreativbereich
Petry Lajos	Kinderbetreuung
Rapp Michaela	Diplom-Sozialpädagogin, Systemische Multifamilientrainerin, KESS-Elterntainerin
Scherer-Haas Karin	Erzieherin, Elternbegleiterin
Schirmer Clemens	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bistum Speyer
Schwester Roswitha Schmidt	Oberin des Schwesternkonvents der Armen Franziskanerinnen von der Heiligen Familie
Schmitt Udo	Planet Coaching
Scholz Barbara	Erzieherin, PEKIP-Gruppenleiterin
Schüttel Maren	MFM-Referentin
Schwarz Müller Jutta	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bistum Speyer
Schwarz Müller Stefan	Bistum Speyer

Simon-Glöckler Ursula	Caritas-Zentrum Pirmasens
Speidel Bernhard	Caritas-Centrum Pirmasens
Stern Andreas	Biologe, Erlebnispädagoge
Stuart Angela	Kreativbereich
Stephan Marinanne	Kreativbereich
Thomas Marie-Luise	Yogalehrerin BDY und Sozialpädagogin
Topal Verena	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Venske Annette	Informatikerin, Yoga-Lehrerin, Entspannungstrainerin
Vester Andrea	Krankenschwester, Heilpraktikerin
Vicari Sonja	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Wagner Gerdi	Geburtsvorbereiterin GfG, Bildhauerin
Wagner Martina	Fachkraft für Natur- und Umweltkunde
Wendel Jana	Caritas-Zentrum Pirmasens
Wieland Andreas	Gitarrenkursleiter
Wittwer Katrin	Weltgebetstag der Frauen
Wolf Anja	Yoga-Lehrerin
Wüst Alexandra	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Wolf Dagmar	Elternbegleiterin, Kreativbereich
Zehfuß Christian	Sportphysio- und Lymphtherapeut
Zimmermann-Geisert Waltraud	Pfarrerin, Weltgebetstag der Frauen

NEU:
Unser Kanal auf



<https://www.youtube.com/channel/UCK6MXbBdCcdASK4XJFPUBzg>

Impressum

Herausgeber: Katholische Familienbildungsstätte &
Haus der Familie Pirmasens
Unterer Sommerwaldweg 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,
privat

Satz & Gestaltung: Mediengestaltung Anja Klein,
67368 Westheim

Druck: Chroma Druck - Eine Unternehmung
der Limberg-Druck GmbH,
Danziger Platz 6, 67059 Ludwigshafen



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/AGB 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, 20. Januar 2021** 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**