



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Katholische Familien- bildungsstätte

Pirmasens



Programm

1 2022

Frühjahr | Sommer



Begegnung
Lebensgestaltung



Mobile Banking premium.

**Mit der vielfach ausgezeichneten
Sparkassen-App.
Nutzen auch Sie viele praktische
Funktionen.**

Banking-Apps

Testsieger

BÖRSE **DKI**
ONLINE

Ausgabe 20/2021; 22 Angebote im Test

Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Südwestpfalz**

„Hoffnung wächst, wo wir sie teilen und einander mitteilen“ (Andreas Sturm)

Vision – Segensorte – Hoffnung

Diese Worte haben uns im Bistum Speyer und auch hier in Pirmasens in der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie im Jahr 2021 bewegt und begleitet.

Das Jahr 2022 startet nun für uns voller Hoffnung, nachdem uns im zurückliegenden Jahr die Sparmaßnahmen des Bistums und damit verbunden, die in Erwägung gezogene Schließung der Familienbildungsstätte sehr beschäftigte. Viele Menschen und Organisationen engagierten sich mit ihrer Hoffnung und ihren Visionen für den Erhalt der Kath. Familienbildungsstätte, die für viele ein Segensort ist. Für dieses Engagement und die Unterstützung an Sie alle ein ganz herzliches Dankeschön!

Ende November überbrachte Herr Generalvikar Sturm bei einem Besuch in der FBS dann die frohe Botschaft: **„Das Damoklesschwert schwebt nicht mehr über der Familienbildungsstätte“**.

Verschiedene Prozesse werden derzeit im Bistum Speyer bearbeitet und Ergebnisse und Erkenntnisse zusammengetragen. Bischof Wiesemann hat die Vision des Bistums an die Gläubigen übergeben. Auch viele von Ihnen haben mit ihren Rückmeldungen auf den Fragebögen dazu beigetragen. „Die Vision soll das künftige Handeln des Bistums leiten. Sie beschreibt die zukünftige Gestalt der Kirche als Segensort, der mehr zum Zuhause wird, ihre Türen weit offen hält, sich als Tischgemeinschaft verstehen kann, die weit über sich hinaus verweist, Sorge trägt für Gottes Garten, sich als Werkstatt versteht, die Neues hervorbringt und als Raum der Stille und der Gottesbegegnung erfahren werden kann“. (nähere Infos siehe Bistums Homepage)

In dieser Beschreibung eines Segensortes können wir uns, die Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie mit unserer Arbeit und unseren Angeboten finden und freuen uns, Sie alle an diesem Segensort weiterhin empfangen, Ihnen begegnen und mit Ihnen aktiv sein zu können.

„Das Jahr der Familie“ wurde von Papst Franziskus im März 2021 ausgerufen und es begleitet uns bis zum Internationalen Weltfamilientreffen am 26. Juni 2022. Für uns in der Familienbildungsstätte ist jedes Jahr ein Jahr der Familie! Wir orientieren uns stets an den Bedürfnissen und Bedarfen aller Mitglieder der Familie, doch haben wir auch explizit zum „Jahr der Familie“ Angebote geplant.

Insgesamt haben wir für Sie ein bunt gemischtes Programm zusammengestellt in der Hoffnung, dass wir vieles davon mit Ihnen in Präsenz erleben können, wissen jedoch auch, dass wir flexibel und kreativ bleiben und die Kurse und Seminare der jeweils gültigen Corona-Bekämpfungsverordnung anpassen müssen.

Ihnen allen ein gutes und hoffnungsvolles Jahr 2022

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

280

279

278

Bildung NACH MAß

277

Wir schneiden Ihr Bildungsangebot!

276

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

275

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

274

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

273

272

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

271

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

269

258



557

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

556

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

555

554



Begegnung
Lebensgestaltung

553

Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens

550

Wir über uns

Für diejenigen, die die Katholische Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens noch nicht kennen:

Die Katholische Familienbildungsstätte & Haus der Familie 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 & Haus der Familie Pirmasens 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 Pirmasens 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

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, Kultur und Integration gefördert.



Rheinland-Pfalz
MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Teilnahmebedingungen / AGB

Anmeldungen

Zu jedem Kurs ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Anmeldungen werden im Büro der Katholischen Familienbildungsstätte & Haus der Familie 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 Donnerstag,
20. Januar 2022 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 & Haus der Familie 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 & Haus der Familie 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 Katholische Familienbildungsstätte & Haus der Familie 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 allen unseren Veranstaltungen grundsätzlich nicht gestattet.

Lehrmaterial darf ohne Zustimmung der Katholische Familienbildungsstätte & Haus der Familie 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 Katholische Familienbildungsstätte & Haus der Familie 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.

In den Winterferien, vom 21.02.- 01.03.2022 und in den Osterferien, vom 13.04.-24.04.2022, 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, Newsletters 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 Familienbildung	11
	FamilienKOMPASS	12
	Babysitterschulung	13
	Babysitter Börse	14
	BabyBahnhof	14
02	Sinn erfahren – Glauben leben	15
	Segen berührt neues Leben	16
	Ein Esel muss es sein	16
	Weltfamilientreffen in Rom und auf dem Rosenberg! ..	17
	Kochen und Bibel	18
	Herzensworte machen Mut	18
	Vorbereitungsseminar Weltgebetstag 2022	19
	"Rastplatz" – die Zuhörbank	20
	Der Tod ordnet das Leben neu	21
	Du fehlst mir so!	21
	Die Krankenhauseelsorge ist für Sie da	22
	Segensfeier am Valentinstag	22
03	Familie werden und leben	23
	mama mia – und plötzlich ist alles anders	24
	PEKiP Gruppen	25
	Eltern-Kind Gruppen – Miniclubs	26
	Familienwanderung mit dem Alpaka	28
	Bogenschießen im Pfälzer Wald	28
	Über Nacht auf dem Baumwipfelpfad	29
	Abseilen vom Baumwipfelpfad	30
	Vater-Kind-Survival-Schnuppertag	30
	Zwischen Himmel und Erde	31
	Ich bin in meinem Element!	31
	Familie im Gespräch	32
	Osterbasteln mit Oma oder Opa	32
	Perlenschmuck selbst gefädelt	33
	Marmelade, Konfitüre und Gelee	33
04	Partnerschaft mit Kindern leben	35
	Erziehung – (k)ein Kinderspiel?	36
	Die Beziehung positiv gestalten	36
	Die coole Mutter	37
	Grenzen setzen, aber wie?	37
	Den Steuerknüppel in der Hand	38
	Nein, ich will nicht!	38

	Liebespaar bleiben auch mit Kind	39
	Quasselkiste	39
	Babysitterbörse	40
05	Kinder machen tolle Sachen	41
	Bogenschießen im Pfälzerwald	42
	Blasrohre bauen und ausprobieren	42
	Die Walddetektive – zu Besuch bei Sherlock Holz	43
	Gärtnern in der Kiste	44
	Was ich schon (kochen) kann!	44
	Lecker Kekse!	45
	Malkurs Hasen	45
	Malkurs Frosch und Libelle	45
	Emaillenschmuck	46
	Kreatives Gestalten mit Ton	46
	Arbeiten mit Speckstein	46
	Von der Wolle zum Filz	47
	Osterbasteln	47
	Muttertagsbasteln	47
	Vatertagsbasteln	47
06	Wert(e) voll leben	49
	Liebe geht durch den Magen	50
	Aus Liebe zu mir selbst	50
	Kaffeehaus Nachmittag für Frauen	51
	Frauen – wem gehört die Welt!	51
	Frauen verdienen mehr – Reinigungskräfte unter der Lupe	52
	Aus dem Schatten ans Licht	53
	Frauen Power	54
	Echte Männer reden	54
	Nadelspiel – das Strickkaffee	55
	Nähcafé – Zierstich	55
	Waldbaden	56
	Repair Café	56
07	Gesundheit fördern und erhalten	57
	Yoga	58
	Ganzkörpertraining sanft und effektiv	59
	Fitness und Gesundheit	60
	Nordic Walking – Lauftreff	60
	Der Darm das innere Ökosystem des Menschen	60
	Fit in den Frühling	61
	Chronisch müde, ausgebrannt und antriebslos	61
	Mit starken Knochen gegen Osteoporose	61
	Ich nehme ab! Gesund und ohne Jojo-Effekt	62
	Ernährung contra Entzündung	62
	Wenn der Rücken schmerzt	62
	Probleme mit dem Knie	63
	Wie guter Nachtschlaf gelingen kann	63
	Tinnitus, Schwindel und Migräne	64

08	Freizeit / Kreativität	65
	Bleistiftzeichnungen	66
	Kreatives Gestalten mit Ton	66
	Filzen	67
	Schnitzkurse.....	68
	Goldschmiedeatelier	69
	Workshop Nadelfilzen	70
	Ein Herz zum Valentinstag	70
	Wand- und Tischschmuck.....	70
	Osternest mal anders	71
	Tischdekoration.....	71
	Makramee – Blumenampeln.....	71
	Einander Engel sein.....	72
09	Vielfalt schmecken – Tischgemeinschaft erleben	73
	Frühling in der Pfanne.....	74
	Die Wunderpflanze Brennessel.....	74
	Tarte und Aufstriche	74
	Die tolle Knolle	75
	Osterbrunch.....	75
	Spargelzeit zum Genießen	75
	Erdbeerkuchen.....	76
	Rund um die Hefe.....	76
	Sterneküche für Zuhause.....	76
10	Sich austauschen und weiterbilden	77
	Eltern-Kind-Gruppen sicher leiten.....	78
	Ukulele Workshop	78
	Achtsamkeit macht Schule.....	79
	Qualifizierungskurs Kindertagespflege	80
11	Wichtige Adressen / Referent*innen- verzeichnis / Impressum	81
	Wichtige Adressen.....	82
	Referent*innenverzeichnis	83
	Impressum.....	Umschlag hinten

Logos im Programm an den Kursen



virtuell



präsent



außerhalb



im MutmachGarten



01

Netzwerk Familienbildung

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



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

NETZWERK

Das Netzwerk Familienbildung, als Teil der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie, ist als Arbeitsgruppe an das Lokale Bündnis für Familie des Landkreises Südwestpfalz angebunden (www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de).

Es initiiert und koordiniert Angebote, die wohnortnah und an besonderen Bedürfnissen aller Familien ausgerichtet sind.

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, Haus der Diakonie Pirmasens, Kreisjugendamt, MGH Waldfischbach-Burgalben

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

Netzwerkkoordinatorin:

Bärbel Nelke, Tel. 06331/203 97-15,
E-Mail: netzwerk-familienbildung@fbs-pirmasens.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.



BABYSITTER



Babysitterschulung

für Jugendliche ab 14 Jahren

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

Im Anschluss erhalten die Jugendlichen ein Babysitter-Zertifikat, eine Teilnahmebescheinigung und einen Ordner mit Kursunterlagen.

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 der Katholischen Familienbildungsstätte & Haus der Familie aufgenommen und im Landkreis Südwestpfalz weitervermittelt.

Schulung in der Katholischen Familienbildungsstätte & Haus der Familie

! Die nächste Babysitter*innen Schulung findet im 2. Halbjahr 2022 statt.

Schulung im Landkreis

Die Babysitterschulung bieten wir gerne auch vor Ort an. Wenn Sie als Schule, z.B. bei Projekttagen, als Gemeinde oder Pfarrei daran interessiert sind, eine individuelle Schulung anzubieten, wenden Sie sich bitte an unsere Ansprechpartnerin Frau Susanne Dausend-Thomas unter 06331/203 97-14.

Babysitter-Börse

BABYSITTER



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.

Bitte wenden Sie sich an Susanne Dausend-Thomas unter 06331/203 97-14.

! Weitere Informationen auf Seite 42.

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 Waldfischbach-Burgalben

**Voraussichtlich im Frühjahr 2022
im Bildungshaus Maria Rosenberg
Fragen Sie nach unserem Flyer!**

**Der Babybahnhof ist ein Angebot der genannten
Netzwerkpartner.**

Info unter: www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de



02

Sinn erfahren – Glauben leben

Als Katholische Familienbildungsstätte & Haus der Familie 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
Ein Esel muss es sein

Tipp: Kurs Nr. 203
Weltfamilientreffen in Rom –
Familihtag auf Maria Rosenberg

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.

Kath. Familienbildungsstätte: 06331/203 97-15
Krankenhauseelsorge: 06331/714 10-84



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

Ein Angebot der Evangelischen und Katholischen Kirche in der Pfalz

Kurs Nr. 201

Bernd Adelman

Susanne Dausend-Thomas



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 ihrer besonderen Begegnung 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 u.v.m.

Kurs Nr. 202

Freitag, 08.04.22, 15:00 - 17:00 Uhr

Susanne Dausend-Thomas und das Team
der Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen

6,00 € für Erwachsene / 4,00 € für Kinder

Weltfamilientreffen in Rom und auf dem Rosenberg!

Familientag auf Maria Rosenberg

Gott ist in den Familien gegenwärtig: Eltern leben die Botschaft Jesu im gewöhnlichen Alltag. Kinder lernen, dass sie sich auf Mutter und Vater verlassen können. Durch dieses Grundvertrauen erfahren sie auch, was die Zusage Gottes „Ich bin immer für dich da“ bedeutet. Familien sind die Botschafter der Liebe Gottes!

Auch für Papst Franziskus steht fest: „Die Gegenwart des Herrn wohnt in der realen, konkreten Familie mit all ihren Leiden, ihren Kämpfen, ihren Freuden und ihrem täglichen Ringen“. Das von ihm initiierte „Jahr der Familie“ endet am 26. Juni mit dem Weltfamilientreffen in Rom. Die Katholische Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens und das Geistliche Zentrum Maria Rosenberg holen das Weltfamilientreffen auf den Rosenberg, der an diesem Nachmittag ganz im Zeichen der Familie steht: Spiele, kreativ sein mit der eigenen Familie, Spaß & Spannung für die Kids auf dem „Rosenberger Stationenweg“ und Angebote für die Eltern, sowie eine Segensfeier zum Abschluss.

Alle sind dazu eingeladen, auch schon den Kindergottesdienst und die Sonntagsmesse um 10:00 Uhr mit zu feiern.

Vor Ort werden Speisen und Getränke zu familienfreundlichen Preisen angeboten

Anmeldung: bis eine Woche zuvor (mit Anzahl & Alter der Kinder) unter info@maria-rosenberg.de oder 06333/923200



**Ort: Geistliches Zentrum Maria
Rosenberg – vor der alten Kapelle**

Kurs Nr. 203



Sonntag, 26.06.22, 11:30 - 16:30 Uhr

Steffen Dully

Brigitte Maria Facco

Susanne Dausend-Thomas

Volker Sehy

Bärbel Nelke

kostenfrei

Kochen und Bibel

Zu Gast bei Sara und Abraham

- Was haben eigentlich die Menschen, von denen in der Bibel berichtet wird, gekocht und gegessen?
- Welche Zutaten wurden zum Kochen verwendet?
- Wie haben die Menschen zu dieser Zeit gelebt?
- Wie wichtig war Gastfreundschaft?

Sara und Abraham haben besondere Gäste in ihrem Zelt bewirtet. Wir wollen gemeinsam, mit allen Sinnen, in diese Geschichte der Bibel eintauchen: Kochen, Backen, die Bibel aufschlagen und erleben, essen und miteinander zu Gast sein.

Komm tritt ein und sei zu Gast bei Sara und Abraham.
Sei willkommen und fühl Dich wohl!

Dieser Kurs ist eine Kooperation vom Bereich "Bibel und Leben" im Bischöflichen Ordinariat Speyer und der Katholischen Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens.

Kurs Nr. 204 Samstag, 14.05.22, 10:00 - 15:00 Uhr
Walburga Wintergerst
Susanne Dausend-Thomas
Ingrid Lorenz
Gebühr: 15,00 €
Lebensmittelumlage: 15,00 €

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 heilsame und wunderbare Zuwendungen.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu Austausch und Gespräch, um dann gestärkt und ermutigt ins Wochenende zu starten.

Kurs Nr. 205 Freitags, 11.02.22, 18.03.22, 29.04.22,
13.05.22, 10.06.22 und 01.07.22,
09:30 - 11:00 Uhr
Susanne Dausend-Thomas
Brigitte Maria Facco
kostenfrei

Vorbereitungsseminar Weltgebetstag 2022

**Zukunftsplan:
Hoffnung
England – Wales –
Nordirland**

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 verschiedenen Konfessionen beschäftigen sich jedes Jahr mit der Lebenssituation, den Problemen und den Kraftquellen von Frauen. 2022 kommen diese aus Großbritannien, genauer aus England, Wales und Nordirland.

Im Vorbereitungsseminar beschäftigen wir uns:

- mit der politischen und sozialen Situation dieser drei Regionen Großbritanniens
- mit der Lebenswirklichkeit von Frauen, die dort leben
- mit dem Thema „Zukunftsplan Hoffnung“ und dem dazu ausgewählten Bibeltext des Propheten Jeremia und
- mit Elementen zur Gottesdienstgestaltung

Ein gemeinsames Angebot der Frauenseelsorge im Bistum Speyer, der Frauenarbeit in der Evangelischen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft der Evangelischen Kirche der Pfalz und der Frauenarbeiten der Methodistenkirche, dem Bund Alt-Katholischer Frauen und der Mennonitengemeinden.

Kurs Nr. 206 Samstag, 29.01.22, 09:30 - 17:00 Uhr
Katrin Wittwer
Waltraud Zimmermann-Geisert
Andrea Krauß
10,00 €



“Rastplatz” – die Zuhörbank

Wir wollen den Menschen begegnen!

Manchmal ist es einfach schön einen Gesprächspartner / eine Gesprächspartnerin zu haben, mit dem/der man Freude und Glück, aber auch Sorgen und Nöte teilen kann. Wer auf der Suche nach einem solchen Gesprächsangebot in Pirmasens ist, wird bei uns fündig.

Die Idee unseres Rastplatzes ist einfach: wir laden zum Gespräch ein, schenken Zeit, bieten Orientierung und vermitteln auf Wunsch Kontakte in Hilfenetzwerke. Dabei sind alle Menschen willkommen – unabhängig von ihrer Herkunft oder Konfession. Personen, die im Alltag nicht die Möglichkeit haben, sich jemanden anzuvertrauen, finden hier ein offenes Ohr und Unterstützung. Zuhörer*innen sind ehren- und hauptamtliche Mitarbeitende der Kirchen in Pirmasens – ein gemeinsames Team der evangelisch-methodistischen, der evangelischen und der katholischen Gemeinden. Der Rastplatz ist überall da, wo unsere Fahne aufgestellt wird: am Marktplatz, in der Innenstadt, am Krankenhaus, bei den Quartierstreffs, in der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie, im Park und an allen möglichen anderen Orten. Wir wollen den Menschen vor Ort begegnen.

Melden Sie sich gerne bei uns, wenn Sie sich für die genauen Orte und Termine interessieren.

Ein Angebot der evangelisch-methodistischen, der evangelischen und der katholischen Gemeinden mit dem Caritas-Zentrum Pirmasens und der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens.



Anzeige



ROLLER

Beschläge • Schließanlagen

*Ihr Fachgeschäft
in Sicherheit & Qualität* 

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

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 (Gemeindezentrum), Unterer Sommerwald 44 in Pirmasens statt.

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

Es besteht auch die Möglichkeit zur telefonischen Begleitung! Interessierte können mit Bernd Adelman unter 06331/7141084 Kontakt aufnehmen.



Bernd Adelman
Waltraud Zimmermann-Geißert

Du fehlst mir so!

Trauergruppe für Kinder

Der Tod eines geliebten Menschen verändert nicht nur das Leben von Erwachsenen, sondern auch das der ebenfalls betroffenen Kinder. Plötzlich ist alles anders! Wie gut, dass es Orte gibt, die Kinder in dieser Situation auffangen und begleiten.

Trauergruppen stellen für die Kinder einen geschützten Raum dar, in dem sie ihre Gefühle ausdrücken können und Unterstützung und Hilfe bekommen, um mit dieser veränderten Lebenssituation umgehen und leben zu können. Außerdem ist es hilfreich zu erleben, dass auch andere Kinder in der gleichen Situation sind.

Die Katholische Familienbildungsstätte & Haus der Familie und das Caritas-Zentrum Pirmasens werden gemeinsam mit der Pfarrerin Anke Habermeyer in diesem Jahr eine Trauergruppe für Kinder starten.

Die Krankenseelsorge ist für Sie da

Wenn ein Mensch krank wird, leidet nicht nur sein Körper. Oft zwingen Schmerzen und Ängste dazu, Fragen zu stellen, die in Zeiten eines „gesunden Alltagslebens“ nur wenig Raum finden. Patient*innen, aber auch Angehörige, stehen plötzlich vor der Frage nach Sinn und Ursachen von Krankheit und Leid. Eine Krise ist immer zugleich Gefahr und Chance. Auf dem Weg durch die Krise bieten Ihnen die Krankenseelsorger*innen ihre Begleitung an, aber auch in Zeiten der Freude und der Dankbarkeit.

Gerne können Sie mit den Krankenseelsorger*innen Kontakt aufnehmen, wenn einer Ihrer Angehörigen oder Sie selbst Patient*in im Städtischen Krankenhaus Pirmasens sind und den Besuch wünschen.

In diesen Gesprächen können sich Patient*innen, aber auch ihre Angehörigen, Ängste und Sorgen von der Seele reden, Gefühle zulassen und klären, was wichtig ist. Verschwiegenheit und religiöse Offenheit gehören dabei zu den Prinzipien.

Sie erreichen die Seelsorger*innen im Städtischen Krankenhaus Pirmasens unter 06331/714-1084 (mobiles Haustelefon) oder 06331/714-1049.



Segensfeier am Valentinstag

„Der Liebe Segen geben“

Wir laden alle Liebenden am Valentinstag ein innezuhalten, sich bewusst Zeit zu schenken, im Beten, im Nachdenken und Hören, im Betrachten und Da-sein. In der Kath. Kirche St. Elisabeth geben wir dem „Geheimnis der Liebe“ Raum und Gottes Segen.

Anschließend genießen Sie einen gemütlichen Umtrunk bei Kerzenschein.

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

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

Kurs Nr. 200 Montag, 14.02.22, 19:30 - 22:00 Uhr
Team Segensgottesdienst
kostenfrei



03

Familie werden und leben

Familie braucht Zeit. Füreinander 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. 316
Über Nacht auf dem Baumwipfelpfad

Tipp: Kurs Nr. 321
Marmelade, Konfitüre und Gelee



MAMA MIA

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 werdende 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. 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. Sie haben Gelegenheit, andere Mütter in der gleichen Situation kennen zu lernen und können gemeinsam Lieder, Spiele und Aktivitäten ausprobieren.

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

 **Veranstaltungsort ist der Horeb Treff,
Klosterstraße 9 in Pirmasens**

Das Angebot ist kostenlos.

Wir danken allen Spendern, die den Kurs fördern und finanzieren.

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 Gerdi Wagner
Ursula Simon-Glöckler
Bärbel Nelke
kostenfrei



Spiel und Bewegung für Babys im 1. Lebensjahr

PEKiP-Kurse für Mütter und Väter mit ihren Babys



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

Besonders in der Zeit, in der Babys vom Spielen ausruhen, finden die Eltern im Gespräch Möglichkeit zu 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 & Haus der Familie Pirmasens unter 06331/203 97 15.

Gerne tragen wir Sie schon nach der Geburt des Kindes auf unsere Warteliste ein.

PEKiP NEU

Kurs Nr. 301 **donnerstags, 10.02.22 - 05.05.22,**
9:00 - 10:30 Uhr, 10x
Barbara Scholz
100,00 €

Kurs Nr. 302 **donnerstags, 10.02.22 - 05.05.22,**
10:45 - 12:15 Uhr, 10x
Barbara Scholz
100,00 €

Eltern-Kind-Gruppen – Miniclubs

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

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

Wenn Sie Interesse an einer Gruppe haben, melden Sie sich bitte in der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens & Haus der Familie unter 06331/203 97 15.

Eltern-Kind-Gruppen in der Familienbildungsstätte

“Gruppe Göller” Montagnachmittag

Kurs Nr. 303 montags, 07.02.22 - 13.06.22,
16:00 - 17:30 Uhr, 15x
Christine Göller / 75,00 €

“Gruppe Berger” Dienstagvormittag

Kurs Nr. 304 dienstags, 08.02.22 - 07.06.22,
09:30 - 11:00 Uhr, 15x
Claudia Berger / 75,00 €

“Gruppe Hüller” Dienstagnachmittag

Kurs Nr. 305 dienstags, 08.02.22 - 07.06.22,
15:30 - 17:00 Uhr, 15x
Nadine Hüller / 75,00 €

“Gruppe Hüller” Mittwochvormittag

Kurs Nr. 306 mittwochs, 09.02.22 - 08.06.22,
09:30 - 10:30 Uhr, 15x
Nadine Hüller / 75,00 €

“Gruppe Berger” Freitagvormittag

Kurs Nr. 307 freitags, 11.02.22 - 10.06.22,
09:30 - 11:00 Uhr, 15x
Claudia Berger / 75,00 €

“Gruppe Vicari” Rieschweiler-Mühlbach



Achtung - findet in der FBS statt!

Kurs Nr. 308 mittwochs, 09.02.22 - 08.06.22,
16:00 - 17:30 Uhr, 15x
Sonja Vicari / 75,00 €

Eltern-Kind-Gruppen außerhalb

“Gruppe Müller” Rodalben



Pfarrheim St. Josef Rodalben

Kurs Nr. 309 donnerstags, 10.02.22 - 30.06.22,
09:30 - 11:00 Uhr, 15x
nicht am 19.05. + 02.06.22
Melanie Müller / 75,00 €



“Gruppe Lynker” Waldfishbach



Bildungshaus Maria Rosenberg
Waldfishbach-Burgalben

Kurs Nr. 310 donnerstags, 10.02.22 - 09.06.22,
15:30 - 17:00 Uhr, 15x
Isabell Lynker / 75,00 €



“Gruppe Topal” Heltersberg



Henselsches Anwesen,
Schulstr. 6, 67716 Heltersberg

Kurs Nr. 311 dienstags, 08.02.22 - 07.06.22,
9:30 - 11:00 Uhr, 15x
Verena Topal / 75,00 €



“Gruppe Braband” Weselberg



Pfarrheim St. Maria, Hauptstr. 16,
66919 Weselberg

Kurs Nr. 312 donnerstags, 17.02.22 - 07.04.22,
09:30 - 11:00 Uhr, 6x
Christina Braband / 30,00 €



Kurs Nr. 313 donnerstags, 17.02.22 - 07.04.22,
15:30 - 17:00 Uhr, 6x
Christina Braband / 30,00 €



Familienwanderung mit dem Alpaka

„Kuschelige – Kulleraugen – Gefährten“

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.

Wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk tragen.



**Treffpunkt: Scheideller Weg 34
in Heltersberg**

Kurs Nr. 314 Samstag, 07.05.22, 14:00 - 17:00 Uhr



Planet Coaching
Schmitt Udo & Bastkowski Thomas
Erwachsene: 35,00 € incl. Alpaka
Jeder weitere Erwachsene: 15:00 €
Kinder: 12,50 €

Bogenschießen im Pfälzer Wald

für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren

Bei dieser Veranstaltung schießen wir zuerst mit traditionellen Langbögen ohne Visier – wie sie schon im Mittelalter weit verbreitet waren.

Im zweiten Teil der Veranstaltung schießen wir mit modernen Compoundbögen mit Visier – wie sie aktuell zur Jagd eingesetzt werden. Gelernt wird das Bogenschießen mitten im wunderschönen Pfälzer Wald.

Wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk tragen.



**Treffpunkt: Biosphärenhaus
in Fischbach bei Dahn**

Kurs Nr. 315 Samstag, 21.05.22, 15:00 - 17:00 Uhr



Andreas Stern
Erwachsene: 11,00 € / Kinder: 9,00 €

Übernacht auf dem Baumwipfelpfad

für Eltern mit Kindern von 8-12 Jahren

In 18 m luftiger Höhe im Schlafsack verummmt 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!



**Treffpunkt: Biosphärenhaus
in Fischbach bei Dahn**

Kurs Nr. 316



**Freitag, 10.06.22, 20:00 Uhr bis
Samstag, 11.06.22, 08:00 Uhr**
Andreas Stern

Erwachsene: 31,00 € / Kinder: 21,00 €

Anzeige



**HEIBRA
HEIZUNG**
gasheizung • bäder • kundendienst

Tel. 06331/94110

HEIBRA GmbH & Co. KG
Blocksbergstraße 170
66955 Pirmasens

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!!

Wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk tragen.



**Treffpunkt: Biosphärenhaus
in Fischbach bei Dahn**

Kurs Nr. 317

Samstag, 25.06.22, 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 Blasrohr-schießen, beim Bau einer Seilbrücke zwischen zwei Bäumen, beim Feuer entfachen ohne Streichholz und Gasfeuerzeug und vielem mehr.

Für die Mittagspause bitte Rucksackverpflegung mitbringen.

Wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk tragen.



**Treffpunkt: Biosphärenhaus
in Fischbach bei Dahn**

Kurs Nr. 318

Samstag, 02.07.22, 10:00 - 16:00 Uhr
Andreas Stern



Väter: 31,00 € / Kinder: 21,00 €

Zwischen Himmel und Erde

Frühlingswochenende für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder bis 16 Jahre

Das Wochenende lädt dazu ein, mit vielfältigen Impulsen ins Gleichgewicht kommen zu können.

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



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@bis-tum-speyer.de

Kurs Nr. 322 Freitag, 06.05.22, 17:30 Uhr bis Sonntag 08.05.22, 14:00 Uhr



Erwachsene 50 €

Jugendliche ab 13 Jahren 30 €

Kinder von 3-12 Jahren 20 €

Annette Bauer-Simons, Marie-Luise Thomas

Ich bin in meinem Element!

Bildungsfreizeit für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder bis 16 Jahre

Die Routine des Alltags unterbrechen, innehalten und Zeit haben zum Auftanken, Neues entdecken und mit allen Sinnen genießen. 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@bis-tum-speyer.de

Kurs Nr. 323 Sonntag, 31.07.22, 17:00 Uhr bis Sonntag, 07.08.2022, 14:00 Uhr



Annette Bauer-Simons, Kerstin Klan
Gebühr bitte erfragen (da abhängig von Zuschüssen)

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, per 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?

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 Freizeitanstalt 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. 324 **Freitag, 24.06.22, 17:30 Uhr bis
Sonntag, 26.06.22, 14:00 Uhr**



Annette Bauer-Simons
Stefanie Horländer

Michaela Rapp

Erwachsene 50,00 €

Kinder/Jugendliche 30,00 €

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. 319 **Montag, 28.03.22, 15:00 - 16:00 Uhr**

Dorothea Noll

Erwachsene: 8,00 € incl. Materialkosten

Kinder: 7,00 € incl. Materialkosten

Perlenschmuck selbst gefädelt

für Mamas oder Papas mit Kindern von 3-6 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. 6,50 €, Engel ab 3,50 €.)

Kurs Nr. 320 Montag, 25.04.22, 15:30 - 16:30 Uhr
Gisela Betz
Erwachsene: 5,00 € / Kinder: 4,00 €

Marmelade, Konfitüre und Gelee

für Eltern mit Kindern von 7-9 Jahren

In diesem Kurs lernen Eltern und Kinder unter Anleitung, wie leckere Marmelade zubereitet wird. Denn gemeinsam kochen macht einfach mehr Spaß. Verarbeitet werden die Früchte der Saison.

Die Lebensmittelumlage werden mit der Kursleiterin im Kurs abgerechnet.

Kurs Nr. 321 Mittwoch, 22.06.22, 16:00 - 18:00 Uhr
Dorothea Noll
Erwachsene: 9,00 € / Kinder: 7,00 €

Autoschilder



Autoschilder Schnelldienst

Unterer Sommerwaldweg 83
Gegenüber der Kreisverwaltung
66953 Pirmasens
Tel. 06331/60 80 110



Kostenübernahme durch 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 Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie viele interessante und spannende Angebote, die gefördert werden können.

Für die Kleinsten:

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

Für die Kleinen:

Turnen, Tanzen, Basteln, Töpfern,



Begegnung
Lebensgestaltung

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



04

Partnerschaft mit Kindern leben

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. 407
Liebespaar bleiben auch mit Kind

Tipp: Kurs Nr. 408 - 412
Quasselkiste

Erziehung – (k)ein Kinderspiel?

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

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

Kurs Nr. 401 **Dienstag, 15.02.22, 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.

Kurs Nr. 402 **Dienstag, 15.03.22, 19:30 - 21:30 Uhr**
Christina Brunner
8,00 €

Die coole Mutter

Anspruch und Wirklichkeit

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

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

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

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

Kurs Nr. 403 Montag, 21.03.22, 19:30 - 21:30 Uhr
Andrea Vester
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 setze ich sinnvoll Grenzen?

Wie lernen Kinder Grenzen einzuhalten?

Kurs Nr. 404 Dienstag, 22.03.22, 19:00 - 21:00 Uhr
Bärbel Nelke
8,00 €



Abonnieren Sie unseren **Newsletter** und informieren Sie sich über **aktuelle Kursangebote!**

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. 405 **Dienstag, 26.04.22, 19:00 - 21:00 Uhr**
Bärbel Nelke
8,00 €

Nein, ich will nicht!

Das sogenannte Trotzalter

Mit Beginn des sogenannten 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.

Kurs Nr. 406 **Dienstag, 03.05.22, 19:00 - 21:00 Uhr**
Susanne Dausend-Thomas
8,00 €

Liebespaar bleiben auch mit Kind

Mit dem ersten Kind wird aus dem Liebespaar auch ein Elternpaar. Das Kind scheint das Glück perfekt zu machen, doch der Alltag mit Kind hält viele Herausforderungen bereit. So liegt der Blick meist auf den Bedürfnissen des Kindes und weniger auf den Bedürfnissen der beiden Partner. Wie kann es gelingen Elternpaar zu werden und trotzdem Liebespaar zu bleiben? Dieser Abend hält Antworten bereit.

Kurs Nr. 407 Dienstag, 26.04.22, 19:30 - 21:30 Uhr
Andrea Vester
8,00 €

Quasselkiste

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



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

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

Dazu gibt es Kaffee, Tee und Kekse. Um Anmeldung wird gebeten.

Barbara Scholz
kostenfrei

Kurs Nr. 408 Montag, 14.02.22, 9:00 - 11:00 Uhr
Kurs Nr. 409 Montag, 28.03.22, 9:00 - 11:00 Uhr
Kurs Nr. 410 Montag, 25.04.22, 9:00 - 11:00 Uhr
Kurs Nr. 411 Montag, 30.05.22, 9:00 - 11:00 Uhr
Kurs Nr. 412 Montag, 27.06.22, 9:00 - 11:00 Uhr

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 06331/203 97-14.

- 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 



05

Kinder machen tolle Sachen

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. 504
[Gärtnern in der Kiste](#)

Tipp: Kurs Nr. 505 - 508
[Was ich schon kochen kann](#)

Bogenschießen im Pfälzerwald

für Kids ab 10 Jahren

Bei dieser Veranstaltung schießen wir zuerst mit traditionellen Langbögen ohne Visier – wie sie schon im Mittelalter weit verbreitet waren.

Im zweiten Teil der Veranstaltung schießen wir mit modernen Compoundbögen mit Visier – wie sie aktuell zur Jagd eingesetzt werden. Gelernt wird das Bogenschießen mitten im wunderschönen Pfälzer Wald.

Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen.



**Treffpunkt: Biosphärenhaus
in Fischbach bei Dahn**

Kurs Nr. 501

Samstag, 09.04.22, 10:00 - 12:00 Uhr

Andreas Stern

15,00 €



Blasrohre bauen und ausprobieren

für Kinder ab 10 Jahren

An diesem Nachmittag bauen wir einen voll funktionsfähigen doppelläufigen Blasrohr-Rohling und 4 Pfeile, mit denen man schon perfekt schießen und den jede/jeder mit nach Hause nehmen kann. Zuhause kann dann jede/jeder sein Blasrohr individuell ausgestalten und mit seiner Lieblings-Schnur ummanteln. Nach dem Bau geht es noch auf einen 3D-Parcours, um die Blasrohre zu testen!

Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen.



**Treffpunkt: Biosphärenhaus
in Fischbach bei Dahn**

Kurs Nr. 502

Samstag, 07.05.22, 13:00 - 15:00 Uhr

Andreas Stern

15,00 € / Materialkosten: 8,00 €




Die Walddetektive – zu Besuch bei Sherlock Holz

für Kinder von 6-12 Jahren

Ein geheimnisvoller Diebstahl ist geschehen. Folgt den Hinweisen von Sherlock Holz und helft bei der Suche nach dem Täter. Werden wir gemeinsam die Lösung im Wald entdecken?

Bitte wetterangepasste Kleidung und festes Schuhwerk tragen und einen kleinen Pausensnack und Getränke mitbringen.

 **Treffpunkt: 66954 Pirmasens-Gersbach,
Parkplatz am neuen Friedhof,
Eichelsbacherstraße**

Kurs Nr. 503 Samstag, 04.06.22, 14:00 - 16:00 Uhr
Martina Wagner



12,00 €

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

Gärtnern in der Kiste

für Kinder ab 7 Jahre

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 damit für die ganze Familie ein Essen zubereiten.

Kurs Nr. 504 Dienstag, 17.05.22, 15:30 - 17:30 Uhr

Ingrid Lorenz

kostenfrei zum Jahr der Familie



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 lernt ihr grundsätzliche Kochfertigkeiten kennen, die ihr dann auch zu Hause zum Einsatz bringen könnt. 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, 22.03.22, 15:30 - 18:00 Uhr

Ingrid Lorenz

kostenfrei zum Jahr der Familie

Frühling in der Pfanne

Kurs Nr. 506 Dienstag, 05.04.22, 15:30 - 18:00 Uhr

Ingrid Lorenz

kostenfrei zum Jahr der Familie

Kräuterküche

Kurs Nr. 507 Dienstag, 03.05.22, 15:30 - 18:00 Uhr

Ingrid Lorenz

kostenfrei zum Jahr der Familie

Picknick

Kurs Nr. 508 Dienstag, 21.06.22, 15:30 - 18:00 Uhr

Ingrid Lorenz

kostenfrei zum Jahr der Familie



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, 04.05.22, 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, 19.03.22, 9:30 - 12:00 Uhr**
Beate Klausmann
12,00 €
Gebrauchsmaterial: 2,00 € / Kopien: 1,00 €

Malkurs Frosch und Libelle

für Jugendliche von 10-15 Jahren

An diesem Samstag wollen wir Frösche und Libellen malen. Entweder in Farbe oder als kleine Skizze, ganz wie ihr wollt. In Schritt für Schritt Anleitungen wollen wir unterschiedliche Körperproportionen gestalten.

Bitte mitbringen: Zeichenblock, 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, 07.05.22, 9:30 - 12:00 Uhr**
Beate Klausmann
12,00 €
Gebrauchsmaterial: 2,00 € / Kopien: 1,00 €

Emaillenschmuck

für Kinder von 8 bis 11 Jahren

Mit einem Schleifblock säubern wir die Kupferrohlinge und bestreuen diese gleichmäßig mit Farbschmelzpulver. Anschließend werden die Teile im Backofen geschmolzen und ausgehärtet. Die Schmuckteile können dann mit Glitzersteinen und verschiedenen Techniken ausgearbeitet werden. Es können mehrere Schmuckteile gefertigt werden.

Kurs Nr. 512 **Mittwoch, 08.06.22, 16:00 - 17:30 Uhr**
Dorothea Noll
8,00 € / Materialkosten: 10,00 €

Kreatives Gestalten mit Ton

für Kinder ab 6 Jahren

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

Gerdi Wagner
45,00 € / Brennkosten: 9,00 €
zzgl. Materialkosten für Ton und Glasur

Kurs Nr. 513 **dienstags, 08.02.22 - 22.03.22,**
16:00 - 18:00 Uhr, 5x

Kurs Nr. 514 **dienstags, 03.05.22 - 31.05.22,**
16:00 - 18:00 Uhr, 5x

Arbeiten mit Speckstein

für Kinder von 6-10 Jahren

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

Gerdi Wagner
9,00 € zzgl. Materialkosten

Kurs Nr. 515 **Freitag, 18.02.22, 14:30 - 16:30 Uhr**

Kurs Nr. 516 **Freitag, 08.04.22, 14:30 - 16:30 Uhr**

Von der Wolle zum Filz

für Kinder ab 7 Jahren

Wie entsteht aus bunter Märchenwolle eigentlich Filz? Ganz einfach: man nimmt heißes Wasser, Kernseife, Märchenwolle und mit Gefühl und Muskelkraft entstehen wundervolle Kunstwerke.

Gerdi Wagner
9,00 € zzgl. Materialkosten

Kurs Nr. 517 Freitag, 11.03.22, 14:30 - 16:30 Uhr

Kurs Nr. 518 Freitag, 29.04.22, 14:30 - 16:30 Uhr

Osterbasteln

für Kinder von 6-8 Jahren

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

Kurs Nr. 519 Mittwoch, 30.03.22, 15:30 - 16:30 Uhr
Dorothea Noll
5,00 € / Materialkosten: 6,00 €

Muttertagsbasteln

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

für Kinder von 5-8 Jahren

Kurs Nr. 520 Montag, 02.05.22, 15:30 - 16:30 Uhr
Gisela Betz
5,00 € / Materialkosten: 6,00 €

für Kinder von 6-10 Jahre

Kurs Nr. 521 Mittwoch, 11.05.22, 16:00 - 17:30 Uhr
Dorothea Noll
8,00 € / Materialkosten: 8,00 €

Vatertagsbasteln

Für Kinder von 7-10 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 Mittwoch, 18.05.22, 16:00 - 17:30 Uhr
Dorothea Noll
8,00 € / Materialkosten: 8,00 €

#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



06

Wert(e)voll leben

Was hat in meinem Leben Wert, was bin ich mir wert, worauf lege ich Wert?

Die Kursangebote in diesem Fachbereich dienen der Reflexion und aktiven Ausgestaltung der je eigenen Rollen und Aufgaben und machen Lust auf wert(e)volles, glückliches Leben. Leben Sie wert(e)voll los!

- Tipp:** Kurs Nr. 602
Aus Liebe zu mir selbst
- Tipp:** Kurs Nr. 606
Aus dem Schatten ans Licht

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. 601 **Donnerstag, 28.04.22, 17:30 - 21:30 Uhr**
Ingrid Lorenz
60,00 € incl. Lebensmittel und Getränke

Aus Liebe zu mir selbst

Mit Achtsamkeit sich selbst begegnen

„Als ich mich selbst zu lieben begann...“ – mit diesen einleitenden Worten hat Charlie Chaplin anlässlich seines 70. Geburtstages bemerkenswerte Einsichten zur Gestaltung seines eigenen Lebens zum Ausdruck gebracht.

Oft sind wir unzufrieden mit dem eigenen Leben, mit uns selbst, würden gern etwas verändern, aber wissen nicht wie. Wer Schritte auf dem Weg zu mehr Selbstfürsorge gemeinsam mit anderen beschreiten will, ist zu dieser Kursreihe herzlich eingeladen.

Mit Hilfe verschiedener Achtsamkeitsmeditationen lernen Sie, Ihren eigenen inneren Raum zu betreten und mit dem, was Ihnen dort begegnet, liebevoll umzugehen, so dass in Ihrem Leben mehr Momente von innerem Frieden und Gelassenheit auftauchen können. Tauchen Sie in Ihre innere Stille ein, um von dort gestärkt wieder zurückzukommen, um auch anderen Menschen achtsamer begegnen zu können. Nach einer Einführung ins Thema „Achtsamkeit“, steht an den folgenden Abenden jeweils ein anderer Aspekt – wie Vertrauen und Selbstliebe – im Mittelpunkt und Sie bekommen die Möglichkeit im Ausprobieren und Austausch, das zu finden, was für Sie am besten passt.

Kurs Nr. 602 **Donnerstags, 24.03.22, 31.03.22**
und 07.04.22, 19:30 - 20:30 Uhr, 3x
Anke Habermeyer
21,00 €

Kaffeehaus Nachmittag für Frauen

Kaffee ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Noch besser ist es 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. 603 Donnerstag, 28.04.22, 16:00 - 18:00 Uhr
Susanne Dausend-Thomas
10,00 €

Frauen – wem gehört die Welt!

Nachhaltigkeitstag mit buntem Angebot



An diesem Tag wollen wir in verschiedenen Workshops nachhaltig - kreativ werden. Beim Werken, Kochen und der Herstellung von nachhaltigen Produkten erhalten Sie Anregungen zu einem verantwortungsvollen Umgang mit der Schöpfung und werden dabei, gemeinsam mit anderen Frauen, viel Spaß haben.

Wir starten in den Nachhaltigkeitstag mit einem inhaltlichen Impuls und werden anschließend im Garten der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie einen regionalen Imbiss zu uns nehmen. Gestärkt gehen wir dann in die unterschiedlichen Workshops. Der Tag endet mit einem gemeinsamen Abschluss in der Kirche.

Wir freuen uns auf Ihre Teilnahme an diesem unterhaltsamen und inhaltvollen Angebot!

Leitung: Team aus dem ständigen Ausschuss Hauswirtschaft und Verbraucherthemen des kfd Diözesanverbandes Speyer und Mitarbeiterinnen und Dozentinnen der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens.

Eine Kooperationsveranstaltung der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens und dem Diözesanverband der kfd im Bistum Speyer.

Kurs Nr. 604 Freitag, 23.09.22, 16:00 - 20:00 Uhr
10,00 € für kfd Mitglieder
20,00 €

Frauen verdienen mehr! – Reinigungskräfte unter der Lupe

**Abendbrot in Rot – Impulse und Informationen –
Talkrunde mit Frauen aus der Praxis – Kabarett –
Austausch und Diskussion**

Reinigungskräfte wischen die Flure, reinigen die Toiletten und räumen unseren Müll weg - meist ungesehen und selten wertgeschätzt. In Zeiten erhöhter Hygieneanforderungen wird noch deutlicher, welche wichtige Arbeit die Beschäftigten in der Reinigungsbranche leisten. Mit ihrer Arbeit halten sie das System am Laufen. Das Reinigungsgewerbe wird nach wie vor von Frauen dominiert. Frauentypische Berufe sind unterbewertet. Aufwertung dieser Berufe heißt sowohl die Wahrnehmung des gesellschaftlichen Werts von frauendominierten Berufen zu erhöhen als auch die Bezahlung dieser Berufe zu stärken. Wir wollen Aufmerksamkeit schaffen für diesen Niedriglohnbereich mit seinen Auswirkungen auf Rente und Leben.

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

Kurs Nr. 605 **Donnerstag, 07.04.22, 18:00 - 21:00 Uhr**
8,00 €
Gefördert aus Mitteln des
Landes Rheinland-Pfalz



Abonnieren Sie unseren
Newsletter und informieren
Sie sich über **aktuelle**
Kursangebote!

Aus dem Schatten ans Licht

Starke Frauen aus 1000 Jahren Pfälzer Geschichte

Ausstellungsbesuch im Stadtmuseum Zweibrücken

Die Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie lädt interessierte Frauen und Männer zum Besuch der Ausstellung im Stadtmuseum Zweibrücken ein.

Obwohl die Gender-Forschung in den letzten Jahrzehnten große Fortschritte gemacht hat und die Leistungen von Frauen in Politik, Wirtschaft, Kultur, Wissenschaft und Alltag in den Fokus gerückt sind, finden sich nur mühsam belastbare Hinweise auf „starke“ Frauen in der Geschichte. Denn: Je weiter die Zeiten zurückgehen, desto weniger Quellen finden sich. Zu sehr war die Geschichtsschreibung männlich dominiert, zu sehr standen die Frauen im Schatten der Männer, zu sehr lagen ihre Leistungen in wenig öffentlichkeitswirksamen Bereichen: hinter Klostermauern, im Bereich von Haus- und Landwirtschaft, Handwerk und Gewerbe, Kindererziehung und Krankenpflege.

Schlaglichtartig stellt die Ausstellung die Lebensbedingungen und Leistungen von 23 ausgewählten Frauen aus gut tausend Jahren dar. Alle haben einen Bezug zur Pfalz oder zu Gebieten, die historisch einmal mit der Pfalz verbunden waren. Die vorgestellten Frauen stehen exemplarisch für viele andere, meist namenlos gebliebene, Heldinnen der Ereignis- und Sozialgeschichte.

Die Kuratorin der Ausstellung, Dr. Charlotte Glück wird uns durch die Ausstellung führen und uns die starken und bewundernswerten pfälzischen Frauen näher bringen.

 **Treffpunkt: Stadtmuseum Zweibrücken,
Herzogstr. 9 (Petrihaus),
66482 Zweibrücken**

Kurs Nr. 606 **Mittwoch, 12.01.22, 15:45 - 17:00 Uhr**



Dr. Charlotte Glück
9,00 €

Frauenpower

Edith Stein

Der 8. März ist der Internationale Frauentag, der seit mehr als 100 Jahren begangen wird. Frauen demonstrieren an diesem Tag weltweit für Gleichberechtigung und gegen Diskriminierung von Frauen. Die Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie lädt auch in diesem Jahr wieder zur Veranstaltung „Frauenpower“ ein und nimmt Edith Stein, eine der bedeutendsten Gestalten des 20. Jahrhunderts, in den Blick.

Edith Stein war eine deutsche Philosophin, Ordensfrau und Frauenrechtlerin jüdischer Herkunft. Sie schlug eine Verbindung zwischen jüdischer und christlicher Existenz, zwischen Wissenschaft und Glaube, und behauptete sich immer wieder in der von Männern dominierten universitären Welt. Am 9. August 1942 wurde sie in Auschwitz ermordet.

Kurs Nr. 607 Freitag, 08.04.22, 18:00 - 20:00 Uhr
Brigitte Maria Facco / Susanne Dausend-Thomas
kostenfrei

Echte Männer reden

Gespräche von Mann zu Mann



**ECHE
MÄNNER
REDEN.**

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, aber nicht in die traditionelle Vaterrolle gehen.
- Sie sollen beruflich erfolgreich sein und gleichzeitig das Familienleben priorisieren und aktiv daran teilnehmen
- und als liebevoller und fürsorglicher Vater ihren Erziehungsteil leisten, wo sich das mit den Vorstellungen des Umfelds deckt.
- Sie sollen möglichst viel Geld verdienen, aber bereit sein, nur Teilzeit zu arbeiten, wenn die Partnerin ihrerseits ihre Berufstätigkeit ausbauen möchte.
- Sie sollen Helden sein und gleichzeitig den Vortritt lassen, wenn es nicht erwünscht ist.

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 außerdem sein: Gestaltung von Beziehung und Partnerschaft – Probleme im familiären Umfeld – Berufliche Schwierigkeiten – Depression und Burn-Out – Lebenskrisen – Gesundheitsfürsorge – Sexualität

Echte Männer reden eben.

Eine Kooperation von SKFM für das Bistum Speyer e.V., dem GISW Institut und der Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens.



Kurs Nr. 608 dienstags, 08.02.22, 08.03.22, 22.03.22, 05.04.22, 26.04.22, 10.05.22, 24.05.22, 07.06.22, 21.06.22 und 05.07.22, 17:00 - 19:00 Uhr
Jörg Eckhardt / Hans-Josef Hohmann
kostenfrei



Nadelspiel – das Strickkaffee

Hereinspaziert ins Strickkaffee "Nadelspiel"! Ein Ort zum Schmausen, Reden, Zuhören, Austauschen und natürlich zum Stricken. Eingeladen sind alle, die sich Unterstützung und Rat bei Strickprojekten holen wollen. Kaffee, Tee und Kekse stehen bereit.



Kurs Nr. 609 donnerstags, 10.02.22 - 09.06.22, 16:00 - 17:30 Uhr, 15x
nicht am 28.04.22
Angela Stuart
kostenfrei, Spende erwünscht für mama mia

Nähcafé – Zierstich

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



Kurs Nr. 610 donnerstags, 17.02.22, 17.03.22, 19.05.22 und 23.06.22, 17:00 - 19:00 Uhr, 4x
Beate Klausmann
kostenfrei, Spende erwünscht für mama mia

Waldbaden

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)

Kurs Nr. 611

Donnerstag, 12.05.22, 17:00 - 19:00 Uhr



Marianne Laub

15,00 €

Kurs Nr. 612

Donnerstag, 23.06.22, 17:00 - 19:00 Uhr



Marianne Laub

15,00 €

Repair Café

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



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

Reparaturen erfolgen kostenfrei, Spenden werden gerne entgegen genommen!

Kurs Nr. 613 Freitag, 04.03.22, 17:00 - 19:00 Uhr

Kurs Nr. 614 Freitag, 21.05.22, 09:30 - 11:30 Uhr

Kurs Nr. 615 Freitag, 08.07.22, 17:00 - 19:00 Uhr



07

Gesundheit fördern und erhalten

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. 712
**Chronisch müde, ausgebrannt und
antriebslos**

Tipp: Kurs Nr. 715
Ernährung contra Entzündung

Primäre Prävention und Gesundheitsförderung

Zum Yoga gehören Entspannungs- und Konzentrationsübungen und Übungen zur Entwicklung und Vertiefung der Atmung. Mit unseren Yoga-Angeboten können Teilnehmer*innen die gesundheitsfördernde Wirkung von Entspannung und Bewegung erleben.

Bitte mitbringen: bequeme Kleidung, Yogamatte, Wolldecke und eventuell ein kleines Kissen.

Yoga am Montagabend

Kurs Nr. 701 montags, 07.03.22 - 30.05.22,
17:15 - 18:15 Uhr, 12x
Annette Venske
60,00 €

Yoga am Montagabend

Kurs Nr. 702 Montags, 07.03.22 - 30.05.22,
18:30 - 19:30 Uhr, 12x
Annette Venske
60,00 €

Yoga am Dienstagvormittag

Kurs Nr. 703 dienstags, 08.02.22 - 07.06.22,
09:00 - 10:00 Uhr, 15x
Manuela Kuß
75,00 €

Kurs Nr. 704 dienstags, 08.02.22 - 07.06.22,
10:15 - 11:45 Uhr, 15x
Manuela Kuß
112,50 €

Kurs Nr. 705 dienstags, 08.02.22 - 24.05.22,
18:45 - 20:00 Uhr, 13x
Anja Wolf
Gebühr: 81,25 €



Ganzkörpertraining sanft und effektiv

Gezielte gelenkschonende Dehnungsgymnastik von Kopf bis Fuß, Kräftigungs- und Entlastungsübungen für die Wirbelsäule sowie Lockerungsübungen für den Nacken und Schultergürtel verhelfen körperliche Alltagsbeschwerden zu lindern bzw. auszugleichen. Gleichgewichts- und Koordinationsübungen fördern die Beweglichkeit und auch eine bewusstere Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung in verschiedenen Alltagssituationen. Die Teilnahme ist für jedes Alter geeignet.

für Männer und Frauen

Kurs Nr. 706 mittwochs, 09.02.22 - 29.06.22,
09:00 - 10:00 Uhr, 18x
Angelika Neuheisel
90,00 €

für Frauen

Kurs Nr. 707 mittwochs, 09.02.22 - 29.06.22,
10:15 - 11:15 Uhr, 18x
Angelika Neuheisel
90,00 €

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



Fitness und Gesundheit

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

Verschiedene Übungen zur Entspannung runden das Programm ab.

Kurs Nr. 708 **mittwochs, 09.02.22 - 29.06.22,**
17:30 - 18:30 Uhr, 18x
Angelika Neuheisel
90,00 €

Nordic Walking - Lauftreff

für Männer und Frauen

Für alle erfahrenen und fitten Nordic Walking*innen, die nicht alleine laufen wollen und eine Walkinggruppe suchen, bieten wir diesen offenen Lauftreff an. Gelaufen wird bei jedem Wetter!



Treffpunkt: Lemberg, Parkplatz an der Burg

Bitte festes Schuhwerk, wetterfeste Kleidung anziehen und Stöcke mitbringen!

Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich.

Kurs Nr. 709 **montags, 02.05.22 - 30.05.22,**
17:00 - 18:30 Uhr, 5x
 Silke Ziegler
kostenfrei

Der Darm – das innere Ökosystem des Menschen

Eine gesunde Darmflora besteht aus vielen Bakterienstämmen, die mit uns in friedlicher Koexistenz leben und das Immunsystem der Darmschleimhautoberfläche bilden. An diesem Abend erfahren Sie, was sie aktiv tun können, damit ihr Darm gesund bleibt.

Kurs Nr. 710 **Mittwoch, 16.02.22, 19:30 - 21:30 Uhr**
Andrea Vester
9,00 €

Fit in den Frühling

durch entgiften, entsäuern, entschlacken

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

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

Kurs Nr. 711 **Mittwoch, 02.03.22, 19:30 - 21:30 Uhr**
Andrea Vester
9,00 €

Chronisch müde, ausgebrannt und antriebslos

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

Kurs Nr. 712 **Montag, 04.04.22, 19:30 - 21:30 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.

Kurs Nr. 713 **Samstag, 19.03.22, 10:00 - 12:00 Uhr**
Katharina Hammerschmidt
12,00 €

Ich nehme ab! Gesund und ohne Jojo-Effekt

Haben Sie Gewichtsprobleme und keine Lust mehr auf Diäten und Hungerkuren? Warum Sie Diäten vergessen sollten, erkläre ich Ihnen in diesem Kurs. Wie Übergewicht entsteht, welche ernsthaften Folgen es haben kann und wie Sie überschüssige Kilos ohne Hungern wieder loswerden, erfahren Sie in diesem Workshop. Wir werden uns anhand von Beispielen und Rezepten anschauen, wie Sie Mahlzeiten geschickt umgestalten können, ohne verzichten zu müssen.

Kurs Nr. 714 **Samstag, 02.04.22, 10:00 - 13:00 Uhr**
Katharina Hammerschmidt
18,00 €

Ernährung contra Entzündung

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

Kurs Nr. 715 **Samstag, 07.05.22, 10:00 - 12:00 Uhr**
Katharina Hammerschmidt
12,00 €

Wenn der Rücken schmerzt

Nicht nur ältere Menschen klagen über Schmerzen im Rücken. Oft sind es Verspannungen der Rückenmuskulatur, die zu Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule führen. Ursachen können unterschiedlich sein. 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. 716 **Mittwoch, 16.02.22, 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.

Kurs Nr. 717 **Dienstag, 15.03.22, 19:00 - 21:00 Uhr**
Christian Zehfuß
9,00 €

Wie guter Nachtschlaf gelingen kann

Nicht nur während der Corona – Pandemie sind Schlafprobleme für viele Menschen eine große Belastung. Was kann helfen? Natürlich macht es Sinn Bett und Matratze in den Blick zu nehmen oder Entspannungstechniken zu erlernen, aber daneben gibt es viele andere Möglichkeiten und Hilfestellungen, die Sie an diesem Abend kennenlernen.

Kurs Nr. 718 **Dienstag, 10.05.22, 19:00 - 21:00 Uhr**
Christian Zehfuß
9,00 €

Anzeige



**Wir programmieren Ihr
TENS-GERÄT auf Basis ihrer
individuellen Verordnung in
Kooperation mit Ihrem Arzt**

Praxis K & Ch Zehfuß Physiotherapie
Zweibrücker Straße 21
(06331) 286009
Physiotherapie.Zehfuss.PS@web.de

Tinnitus, Schwindel und Migräne

Die physikalische Therapie bietet hier medikamentenfreie Behandlungsmethoden an. Es werden physikalische Einflüsse wie Druck, Zug, Wärme, Kälte oder Elektrizität genutzt, um auf den Körper einzuwirken. So können Schmerzen gelindert, die Durchblutung gefördert oder die Beweglichkeit verbessert werden. Diese werden an diesem Abend ebenso, wie mögliche Auslöser erklärt.

Kurs Nr. 719 **Dienstag, 21.06.22, 19:00 - 21:00 Uhr**
Christian Zehfuß
9,00 €

Anzeige



kfd | KATHOLISCHE FRAUENGEMEINSCHAFT DEUTSCHLANDS
*Lebensschaffend
glücken und lieben*

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



08

Freizeit kreativ gestalten

Kreatives Tun und Handwerken in der Gruppe macht Spaß und fördert die eigenen Fähigkeiten und Talente. Das kreative Tun in der Gruppe zeichnet sich durch das herzliche Miteinander aus, so dass der soziale Kontakt zur Energiequelle gegen den alltäglichen Stress wird und Freundschaften entstehen, die tragen.

Tipp: Kurs Nr. 823
Ein Herz zum Valentinstag

Tipp: Kurs Nr. 827
Makramee-Blumenampel

Bleistiftzeichnungen

Zeichnen nach dem Vorbild der Natur

Haben Sie Lust die Schönheit der Natur festzuhalten? An diesem Freitag sollen naturgetreue Bleistiftzeichnungen entstehen. Sie erlernen das Zeichnen von der ersten Skizze aus Grundformen, bis zum kleinsten Detail, Erkennung von Formen, Licht, Schatten und Perspektive. Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger, wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

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

Kurs Nr. 801 Samstag, 07.05.22, 13:00 - 15:30 Uhr
Beate Klausmann
12,00 € / Kopien: 2,00 €

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

Gerdi Wagner
63,00 € / Brennkosten: 35,00 €
zzgl. Materialkosten für Ton und Glasur

Kurs Nr. 802 dienstags, 08.02.22 - 15.03.22,
19:00 - 21:30 Uhr, 5x

Kurs Nr. 803 dienstags, 26.04.22 - 31.05.22,
19:00 - 21:30 Uhr, 5x

Kurs Nr. 804 dienstags, 07.06.22 - 05.07.22,
19:00 - 21:30 Uhr, 5x

Töpfern am Samstag

Gerdi Wagner
50,00 € / Brennkosten: 28,00 €
zzgl. Materialkosten für Ton und Glasur

Kurs Nr. 805 Samstag, 19.02.22, 10:00 - 17:00 Uhr
und Samstag, 12.03.22, 09:00 - 12:00 Uhr

Kurs Nr. 806 Samstag, 07.05.22, 10:00 - 17:00 Uhr
und Samstag 21.05.22, 14:00 - 17:00 Uhr

Glasieren und Brennen

Ausschließlich für Teilnehmer*innen mit Werkstücken, die in Töpferkursen der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie gefestigt wurden.

Gerdi Wagner
15,00 € / Brennkosten: 10,00 €
zzgl. Materialkosten für Glasur

- Kurs Nr. 807** Samstag, 26.03.22, 9:00 - 12:00 Uhr
Kurs Nr. 808 Samstag, 26.03.22, 13:00 - 16:00 Uhr
Kurs Nr. 809 Samstag, 25.06.22, 9:00 - 12:00 Uhr
Kurs Nr. 810 Samstag, 25.06.22, 13:00 - 16:00 Uhr

Filzen am Vormittag

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

am Mittwoch

Gerdi Wagner
16,00 € zzgl. Materialkosten

- Kurs Nr. 811** Mittwoch, 16.02.22, 09:00 - 12:00 Uhr
Kurs Nr. 812 Mittwoch, 16.03.22, 09:00 - 12:00 Uhr
Kurs Nr. 813 Mittwoch, 11.05.22, 09:00 - 12:00 Uhr

am Samstag

- Kurs Nr. 814** Samstag, 02.04.22, 09:00 - 13:00 Uhr
Gerdi Wagner
20,00 € zzgl. Materialkosten

Die Geschenkidee!

Verschenken Sie einen Kurs der

**Katholischen Familienbildungsstätte &
Haus der Familie Pirmasens.**

Wir stellen Ihnen gerne einen Gutschein aus.



Schnitzkurse

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.

Was schlüpft da aus dem Ei?

Kurs Nr. 815 freitags, 18.02.22 - 18.03.22,
17:00 - 19:00 Uhr, 3x
nicht am 04.03.22
Gerdi Wagner
30,00 € zzgl. Materialkosten

Jim Knopf

Kurs Nr. 816 freitags, 01.04.22 - 13.05.22,
17:00 - 19:00 Uhr, 5x
Gerdi Wagner
50,00 € zzgl. Materialkosten

Märchenfiguren

Kurs Nr. 817 freitags, 10.06.22 - 15.07.22,
17:00 - 19:00 Uhr, 5x
nicht am 08.07.22
Gerdi Wagner
50,00 € zzgl. Materialkosten

Von wegen
Kopf in den
Sand stecken...



- Anzeige -

Wer nach vorne schaut, kommt hier weiter: www.weiterbildungsportal.rlp.de



WEITERBILDUNGSPORTAL
RHEINLAND-PFALZ



Rheinland-Pfalz
DIE LANDESRICHTUNG

Foto: © NaDi - Fotolia.com

Goldschmiedeatelier für Anfänger und Fortgeschrittene

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

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

Goldschmiedeatelier am Mittwoch

Ulrike König

87,50 €

Gebrauchsmaterial und Werkzeug: 12,00 €
zzgl. Materialkosten für jeweiligen
Silberverbrauch

Kurs Nr. 818 **mittwochs, 09.02.22 - 16.03.22,**
18:30 - 21:00 Uhr, 5x

Kurs Nr. 819 **mittwochs, 27.04.22 - 01.06.22,**
18:30 - 21:00 Uhr, 5x
nicht am 18.05.22

Goldschmiedeatelier am Samstag

Ulrike König

42,00 €

Gebrauchsmaterial und Werkzeug: 10,00 €
zzgl. Materialkosten für jeweiligen
Silberverbrauch

Kurs Nr. 820 **Samstag, 12.02.22, 10:00 - 16:00 Uhr**

Kurs Nr. 821 **Samstag, 05.03.22, 10:00 - 16:00 Uhr**

Workshop Nadelfilzen

Waldorf Fee

In diesem Workshop entsteht unter fachkundiger Anleitung und mit Hilfe einer Nadelfilzgrundausrüstung eine Waldorf Fee. Außerdem lernen Sie die Grundsätze des Nadelfilzens kennen, so dass Sie auch selbständig dieses kreative Handwerk weiter ausprobieren und verfeinern können.

Kurs Nr. 822 Samstag, 05.03.22, 10:00 - 14:00 Uhr

Nadine Hüller

20,00 € / Materialkosten: 10,00 €

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. 823 Donnerstag, 03.02.22, 18:30 - 20:00 Uhr

Carmen Lelle

9,00 € / Materialkosten: 10,00 €

Wand- und Tischschmuck

Wir dekorieren einen Metallring, umwickeln ihn z.T. mit Wolle und verzieren ihn mit Gräsern und getrockneten Blüten.

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

Bitte mitbringen: kleines scharfes Messer, Gartenschere, Schere

Kurs Nr. 824 Donnerstag, 17.02.22, 18:30 - 20:00 Uhr

Carmen Lelle

9,00 € / Materialkosten: 10,00 €

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. 825 **Donnerstag, 31.03.22, 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 diversem 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. 826 **Donnerstag, 28.04.22, 18:30 - 20:00 Uhr**
Carmen Lelle
9,00 € / Materialkosten: 10,00 €

Makramee – Blumenampeln

Makramee ist wieder total in. Überall entdecken wir die alte Knotentechnik. In diesem Kurs fertigen wir eine Makramée Blumenampel mit der jede Grünpflanze toll in Szene gesetzt werden kann.

Kurs Nr. 827 **Mittwoch, 08.06.22, 18:00 - 21:00 Uhr**
Dorothea Noll
15,00 € zzgl. Materialkosten nach Verbrauch

Familienaktion

Einander Engel sein



Die "Flügelplane", entworfen von unserer Dozentin Beate Klausmann, hängt in unserem Außengelände und ist für alle Familien frei zugänglich.

Kommen Sie einfach vorbei!



**Begegnung
Lebensgestaltung**



09

Vielfalt schmecken – Tischgemeinschaft erleben

Hier 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.

Was alle Kurse in diesem Fachbereich auszeichnet, ist die lebendige Gemeinschaft an Tisch und Herd, die für alle Teilnehmenden einen Platz bereithält.

Tipp: Kurs Nr. 901
Frühling in der Pfanne

Tipp: Kurs Nr. 902
Die Wunderpflanze Brennessel

Frühling in der Pfanne

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

Kurs Nr. 901 **Donnerstag, 19.05.22, 18:00 - 21:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
13,00 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €
ohne Getränke

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. 902 **Donnerstag, 02.06.22, 18:00 - 21:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
13,00 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €
ohne Getränke

Tarte und Aufstriche

In diesem Kochkurs lernen sie interessante Gerichte kennen, die wunderbar vorbereitet werden können. Tarte kann mit unterschiedlichen Böden wie z. B. Mürbeteig oder Blätterteig, mit Fleisch oder vegetarisch, mit Gemüse der Saison oder auf andere Art und Weise zubereitet werden. Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt. Ebenso sieht es bei Aufstrichen aus.

Kurs Nr. 903 **Donnerstag, 09.06.22, 18:00 - 21:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
13,00 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €
ohne Getränke

Die tolle Knolle

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

Kurs Nr. 904 **Mittwoch, 16.03.22, 18:00 - 21:00 Uhr**
Dorothea Noll
13,00 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €
ohne Getränke

Osterbrunch

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

Kurs Nr. 905 **Mittwoch, 23.03.22, 18:00 - 21:00 Uhr**
Dorothea Noll
13,00 € / Lebensmittelumlage: 12,00 €
ohne Getränke

Spargelzeit zum Genießen

Mit der Spargelsaison 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 Edelmetalle gibt es hunderte von Zubereitungsarten. Einige davon werden wir heute nachkochen. Bitte Restebehälter mitbringen.

Kurs Nr. 906 **Mittwoch, 06.04.22, 18:00 - 21:00 Uhr**
Dorothea Noll
13,00 € / Lebensmittelumlage: 12,00 €
ohne Getränke

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!

Bitte Kuchencontainer mitbringen.

Kurs Nr. 907 **Mittwoch, 11.05.22, 18:00 - 21:00 Uhr**
Dorothea Noll
13,00 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €
ohne Getränke

Rund um die Hefe

Hefegebäck

Mit Hefe zu arbeiten ist eigentlich ganz einfach, wenn man weiß wie. Heute gibt es Klassiker rund um den Hefeteig. Wir backen 'echtes' französisches Baguette, dazu gibt es verschiedene Aufstriche.

Ein Pfälzer Klassiker: Dampfnudeln mit Vanillesoße und was nicht fehlen darf: der Hefezopf gefüllt mit Schokoladencreme. So vielfältig kann ein Grundteig sein.

Kurs Nr. 908 **Dienstag, 05.04.22, 18:00 - 21:00 Uhr**
Idel Matheis
13,00 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €
ohne Getränke

Sterneküche für Zuhause

Kochkurs für fortgeschrittene Hobbyköche

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

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

Erich Kylius
26,00 € / Lebensmittelumlage: 22,00 €
ohne Getränke

Kurs Nr. 909 **montags, 16.05.22 und 23.05.22,**
19:00 - 22:00 Uhr

Kurs Nr. 910 **dienstag, 17.05.22 und 24.05.22,**
19:00 - 22:00 Uhr



10

Sich austauschen und weiterbilden

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. FB04
Achtsamkeit macht Schule

Eltern-Kind-Gruppen sicher leiten

Dieser Kurs richtet sich sowohl an "Insider*innen", die bereits in einer Eltern-Kind-Gruppe aktiv sind, als auch an "Beginner*innen", die bald eine Gruppe leiten und das nötige Grundwissen und Rüstzeug dazu erwerben möchten.

Themenschwerpunkte und Inhalte:

- Konzeptionelle Grundlagen und Ziele
- Leitung und Rolle
- Praxishandeln und Methoden
- Entwicklungspsychologie
- Organisatorisches und Rahmenbedingungen
- Praktisches und Kreatives

Die Teilnahme wird mit einem Zertifikat bestätigt.

Kurs Nr. FB01 **Mittwoch, 26.01.22 und 02.02.22,**
17:00 - 20:00 Uhr
Susanne Dausend-Thomas
25,00 € / kostenfrei für Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen der Familienbildungsstätte

Ukulele Workshop mit Wolfgang Hering für Anfänger*innen

Fortbildung für päd. Fachkräfte, Eltern-Kind-Gruppenleiter*innen und Kindertagespflegepersonen

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

Sie lernen die wichtigsten Grundlagen des Spiels mit der Ukulele samt Praxisbeispielen aus der Kinderlieder-Szene.

für Anfänger*innen

Kurs Nr. FB02 **Samstag, 12.03.22, 9:00 - 16:00 Uhr**
Wolfgang Hering
110,00 € incl. Übungsheft
45,00 € incl. Übungsheft für Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen der Familienbildungsstätte

für Fortgeschrittene Spieler*innen

Kurs Nr. FB03 Samstag, 12.03.22, 17:00 - 19:00 Uhr
Wolfgang Hering
35,00 € / 15,00 € für Eltern-Kind-Gruppenleiterinnen der Familienbildungsstätte

Achtsamkeit macht Schule

Achtsamkeitsübungen in den Kindergartenalltag integrieren

Achtsamkeit bedeutet sich bewusst und ohne Bewertung dem zuzuwenden, was im Hier und Jetzt passiert und dadurch Körper und Geist miteinander in Übereinstimmung zu bringen. Somit ist Achtsamkeit eine Fähigkeit, sich seinen Gedanken und Gefühlen, seiner Körperwahrnehmung und Sinne bewusst zu sein. Diese Fähigkeit muss trainiert werden, damit sie zur Verfügung steht. In den Kindergartenalltag integriert, unterstützen Achtsamkeitsübungen unsere Kinder bei ihrer Selbstwahrnehmung und Selbstbeeinflussung. So tragen regelmäßige Achtsamkeitsübungen zur Stressbewältigung, zur Steigerung der Konzentrationsfähigkeit, zur Aufmerksamkeits- und Emotionsregulation und zur Stärkung des Selbstbewusstseins bei.

Nach einer kurzen Einführung in die Haltung der Achtsamkeit werden Sie einige Achtsamkeitsübungen kennenlernen und selbst ausprobieren. Im Vordergrund steht dabei die Frage wie solche Übungen im Kindergartenalltag integriert und kultiviert werden können.

Aus den Inhalten: Was ist Achtsamkeit? Welche Haltungen stehen hinter der Achtsamkeit? Buddhistischer Ursprung und Achtsamkeit im christlichen Kontext; Methoden des Achtsamkeitstrainings kennenlernen und selbst ausprobieren; Achtsamkeit im Kindergarten: Wie kann ich Achtsamkeitsübungen im Kindergartenalltag integrieren? Raum der Stille, achtsame Präsenz

Theoretische Impulse und praktische Übungen wechseln sich ab. Denn nur, wenn man die Achtsamkeit für sich persönlich entdeckt und in sein Leben integriert und "lebt", gelingt auch eine überzeugende Vermittlung an die Kinder.

Kurs Nr. FB04 Freitag, 11.03.22, 14:00 - 17:00 Uhr
Anke Habermeyer
25,00 €

Qualifizierungskurs Kindertagespflege

des Landkreises Südwestpfalz und der Stadt Pirmasens

Kinder in Kindertagespflege zu betreuen, sie in ihrer Entwicklung zu unterstützen und zu fördern, kann eine sehr schöne und erfüllende Aufgabe sein. Tagesmütter und -väter übernehmen diese verantwortungs- und vertrauensvolle Aufgabe bei der Arbeit mit den Kindern und in der Zusammenarbeit mit den Eltern und Sorgeberechtigten. Die Kindertagespflege zeichnet sich durch eine familienähnliche Form der Betreuung aus.

Die Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens bietet im Auftrag des Landkreises Südwestpfalz und der Stadt Pirmasens die Qualifizierungsmaßnahme zur Erteilung einer Pflegerlaubnis an, die sich an den Vorgaben des Ministeriums für Bildung Rheinland-Pfalz orientiert.

Die Qualifizierung endet mit der Erstellung einer Abschlussarbeit und einem Abschlussgespräch der Teilnehmer*innen.

Die erfolgreiche Teilnahme an der Qualifizierungsmaßnahme wird mit einem Zertifikat belegt. Gerne senden wir Ihnen unseren Infoflyer zu.

Der Kurs umfasst 160 Unterrichtseinheiten verteilt auf insgesamt 34 Wochentage.

Kursbeginn ist am 07.03.2022, Kurstage sind jeweils Montag und Mittwoch, von 18.30 bis 21.30 Uhr, sowie 3 Samstage, 26.03., 21.05. und 11.06.2022, von 9.00 bis 16.00 Uhr.

Der Erste-Hilfe-am-Kind-Kurs findet am 30.04.2022 von 9.00 bis 16.45 Uhr statt.

Die Qualifizierung endet mit einem Kolloquium und der Zertifikatsübergabe am 18.07.2022.

Während der Schulferien finden keine Kurse statt.

Kurs Nr. FB05 Bärbel Nelke
Dorothea Frank
Nina Klein
Andrea Dechent-Schmalenberger
180,00 € Gebühr
30,00 € Materialkosten
49,50 € Erste-Hilfe-am-Kind-Kurs



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
 - Gemeindecaritas
 - 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 Klein, Telefon 06331/809-110

Stadt Pirmasens

Jugendamt, Frau Dechent-Schmalenberger, Tel. 06331/877-232

Lokales Bündnis für Familien

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

Referent*innen

Adelmann Bernd	Pastoralreferent, Krankenhausseelsorger
Bauer-Simons Annette	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bistum Speyer
Berger Claudia	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Betz Gisela	Kreativbereich
Braband Christina	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Brunner Christina	Psychologin, KESS Trainerin
Dausend-Thomas Susanne	Bildungsreferentin, Erzieherin, PEKIP-Gruppenleiterin, KESS Trainerin, Elternbegleiterin
Dechent-Schmalenberger Andrea	Fachberatung Kindertagesstätten / Kindertagespflege, Stadt Pirmasens
Dully Steffen	Diakon/Pastoralreferent Geistliches Zentrum Maria Rosenberg
Eckhardt Jörg	Echte Männer reden
Facco Brigitte Maria	Bildungs-Sozialmanagement B.A., Sozialfachwirtin, Erzieherin, Leiterin der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens
Frank Dorothea	Caritas-Zentrum Pirmasens
Göller Christine	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Dr. Glück Charlotte	Historikerin, Stadtmuseum Zweibrücken
Habermeyer Anke	Dipl. Theologin, Pfarrerin
Hammerschmidt Katharina	Ernährungswissenschaftlerin, B.S.
Hering Wolfgang	Kinderliedermacher, Buchautor, Studium der Erziehungswissenschaften
Hohmann Hans-Josef	Dipl. Theologe, Supervisor, Systemischer Berater
Horländer Stefanie	Sozialpädagogin
Hüller Nadine	Erzieherin, Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
Kästle-Silva Beate	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bistum Speyer, Bistum Speyer
Kerstin Klan	Grundschulpädagogin
Klausmann Beate	Kreativbereich
Klein Nina	Fachberatung Kindertagespflege Landkreis Südwestpfalz
König Ulrike	Goldschmiedemeisterin
Kuß Manuela	Yoga-Lehrerin
Krauß Andrea	Weltgebetstag der Frauen

Kylius Erich	Hauswirtschaftsbereich
Laub Marianne	Ergotherapeutin, Kursleiterin Waldbaden, Legasthenie-Trainerin Elternbegleiterin
Lelle Carmen	Floristin
Lorenz Ingrid	Gesundheitsberaterin, Hauswirtschaftsbereich
Lynker Isabell	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Matheis Idel	Hauswirtschaftsbereich
Müller Melanie	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Nelke Bärbel	Kinder-, Jugend- und Familienberaterin, Erzieherin, Elternbegleiterin, Koordination Netzwerk Familienbildung, Koordinatorin Horeb Treff
Noll Dorothea	Kreativbereich, Hauswirtschaftsbereich
Neuheisel Angelika	Fachübungsleiterin
Rapp Michaela	Sozialpädagogin, Systemische Multifamilien-trainerin, KESS Trainerin
Schmitt Udo	Planet Coaching
Scholz Barbara	Erzieherin, PEKiP Leiterin
Sehy Volker	Pfarrer, Direktor Geistliches Zentrum Maria Rosenberg
Simon-Glöckler Ursula	Caritas Zentrum Pirmasens
Stern Andreas	Biologe, Erlebnispädagoge
Stuart Angela	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, "FerienkochkünstlerIn" zertifiziert vom MUEFF
Wintergerst Walburga	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bistum Speyer
Wittwer Katrin	Weltgebetstag der Frauen
Wolf Anja	Yoga-Lehrerin
Zehfuß Christian	Sportphysio – und Lyphtherapeut
Ziegler Silke	Übungsleiterin Nordic Walking
Zimmermann-Geisert Waltraud	Dekanin i.R, Weltgebetstag der Frauen, Trauergruppe



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,
www.pexels.com, privat

Satz & Gestaltung: Mediengestaltung Anja Klein,
67368 Westheim

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

Datenschutzerklärung · Anmeldung

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 & Haus der Familie Pirmasens 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 & Haus der Familie Pirmasens.

- Ich möchte das Kursprogramm der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens halbjährlich postalisch erhalten.
- Ich möchte den Newsletter mit aktuellen Informationen per e-Mail erhalten.

Ich bin damit einverstanden, dass mein Name, meine Post- und e-Mail-Adresse zu diesem Zweck von der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens gespeichert werden. Meine Zustimmung kann ich jederzeit schriftlich widerrufen.

Datum / Unterschrift

ANMELDUNG

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

* Nur bei PEKIP / Eltern-Kind-Gruppen

1.

Kurs Nr. / Titel

Anzahl Erwachsener

Vorname des 1. Kindes

Alter

Geburtsdatum *

Vorname des 2. Kindes

Alter

Geburtsdatum *

2.

Kurs Nr. / Titel

Anzahl Erwachsener

Vorname des 1. Kindes

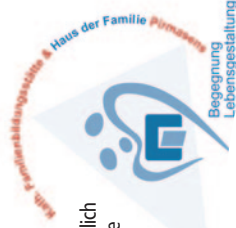
Alter

Geburtsdatum *

Vorname des 2. Kindes

Alter

Geburtsdatum *



Anmeldungen sind ab **Donnerstag, 20. Januar 2022** möglich.

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

e-Mail

Bitte unbedingt **alle** Felder ausfüllen!

Bitte
ausreichend
frankieren

**Katholische
Familienbildungsstätte
& Haus der Familie**

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 / 203 97-15

Fax 06331 / 203 97-13

e-mail: info@fbs-pirmasens.de

www.fbs-pirmasens.de



**Begegnung
Lebensgestaltung**