HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Katholische Familien-bildungsstätte

Pirmasens

Programm

2 2023

Herbst | Winter

Begegnung
Lebensgestaltung

Anzeige

Ein Geldkreislauf, der gut für alle ist.

Jeder uns anvertraute Euro fließt wieder zurück in den Geldkreislauf der Region. So fördern wir nachhaltig die Wertschöpfung und Entwicklung vor Ort. Mehr zu uns als Sparkasse und zum Thema Nachhaltigkeit erfahren Sie unter **www.spk-swp.de**

Weil's um mehr als Geld geht.

Sparkasse
Südwestpfalz

#kirchemitdir

Infos unter:
pfarrgremien.bistum-speyer.de

BISTUM SPEYER

280
279
278
277
276
275
274
273
272
271
270
269
258
557
556
555
554
553

Bildung NACH MAß

Wir schneidern Ihr Bildungsangebot!

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

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

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

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

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

Begegnung
Lebensgestaltung

Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens

Wir über uns

Für diejenigen, die die Katholische Familienbildungsstätte & 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
Telefon: 06232/102-427
E-Mail: pfarrei-lebensraeume@bistum-speyer.de

BISTUM SPEYER
BISCHÖFLICHES ORDINARIAT

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

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR FAMILIE, FRAUEN, KULTUR UND INTEGRATION

Teilnahmebedingungen / AGB

Anmeldungen

Zu jedem Kurs ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Anmeldungen werden im Sekretariat der Katholischen Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens 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.

Unsere Bürozeiten

Montag: 14:00 -16:00 Uhr
Dienstag 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 ober 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

Für das Bistum Speyer als Körperschaft des öffentlichen Rechts gelten die umsatzsteuerlichen Regelungen. Die Teilnehmerbeiträge verstehen sich inklusive gesetzlicher Mehrwertsteuer.

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 Katholischen Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens nicht vervielfältigt oder gewerblich genutzt werden.

Aufsichtspflicht
Bei allen Angeboten für Kinder gilt, dass die Aufsichtspflicht erst mit der Übergabe des Kindes an die zuständige Kursleitung beginnt und entsprechend mit der Übergabe des Kindes an die Eltern endet.
Wir bitten Sie, keine Sonderabsprachen mit Ihrem Kind zu treffen, die Räume der Katholischen Familienbildungsstätte & 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.

Besondere Hinweise
Grundsätzlich sind zu allen Kursen nur angemeldete Personen teilnahmeberechtigt. Bitte achten Sie bei den jeweiligen Kursen auf die ausgeschriebenen Zielgruppen.

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:

Kath. Datenschutzzentrum Frankfurt/M. KdöR,
Roßmarkt 23, 60311 Frankfurt/M.
Diözesane Datenschutzbeauftragte: Frau Ursula Becker-Rathmair
Tel.: 069 / 58 99 755 - 10, Fax: 069 / 58 99 755 - 11

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

Kirche mit Dir – Pfarrgremienwahl 1
Wir über uns 3
Teilnahmebedingungen / AGB 4-5
Datenschutzbestimmungen 6-7

01 Netzwerk Familienbildung 11-12
Babysitterschulung 13
BabyBahnhof 14
FamilienKOMPASS 15
MGH Waldfischbach 16
Plan A 17

02 Sinn erfahren – Glauben leben 19
Segen berührt neues Leben 20
Herzensworte machen Mut 21
Was feiern wir eigentlich an Weihnachten? 21
„Freu dich: Gott kommt auf die Welt!" 22
„Rastplatz" – die Zuhörbank 23
Mutfinder – Trauergruppe für Kinder 24
Himmelslichter – Trauercafé für verwaiste Eltern 24
Der Tod ordnet das Leben neu 25

03 Familie werden und leben 27
mama mia – und plötzlich ist alles anders 28
Jetzt bist Du da – Willkommen im Leben 29
PEKiP Gruppen 30
Eltern-Kind-Gruppen – Miniclubs 31-33
Bunte Papa Spielezeit 34
Purzelbaum und Hampelmann 34
Turnzwerge 35
Hula-Hoop 35
Komm in die Wohlfühloase 36
Heute bin ich mal ein Luchs 36
Erlebnisschule Wald und Wild 37
Familienwanderung mit dem Alpaka 37
Der Stockmann, an die Stöcke fertig los! 38
Winterweihnachtsspaziergang 38
Pfiffig gärtnern in der Dose 39
Perlenschmuck selbst gefädelt 39
Herbstbasteln mit Oma oder Opa 40
Weihnachtsbasteln mit Oma oder Opa 40
Magisches Harry Potter Menü 40
Plätzchen, Stollen und Lebkuchen 41
Lebkuchenhaus backen für Familien 41
Wir essen uns fit – eine leckere Familienküche für alle 42-43
Mehr Leichtigkeit für mein Leben 44
Den Duft des Advents entdecken 45

04 Partnerschaft mit Kindern leben 47

Erziehung – (k)ein Kinderspiel? 49
Mein Kind wird ein Schulkind 49
Nein, ich will nicht! 50
Die Sprachentwicklung des Kindes gut begleiten 50
Workshop für Eltern „Körper. Gefühle. Neugier." 51
Grenzen setzen, aber wie? 51
Quasselkiste 52
In Notfällen mit dem Baby oder Kleinkind gut reagieren 52

05 Kinder machen tolle Sachen 53

Komm und hör – die Orgel 54
Kinderyoga 54
Was ich schon (kochen) kann! 55
Cupcake 55
Pralinen 56
Emaille Schmuck 56
Malkurs – Tiere des Waldes 56
Malkurs – Engel 57
Weihnachtsüberraschung für Mama und Papa 57
Unterm Himmelszelt leben Kinder einer Welt – Solibrot Trommelreise 58

06 Wert(e) voll leben 59

Woche der Demenz 60-61
Letzte Hilfe am Lebensende 62
Rechtzeitig vorsorgen 62
Aus Liebe zu mir selbst 63
Das Glück der kleinen Dinge 63
Liebe geht durch den Magen 64
„Tanzen ist Träumen mit den Füßen" 64
Starke Stimme für Frauen, die keine Stimme haben 65
Bücherduft und Kerzenschimmer 66
Team Familie am Start 66
Nadelspiel – das Strickcafé 67
Nähcafé – Zierstich 67
Repair Café 68
Konzert Resonanz 69

07 Gesundheit fördern und erhalten 71

Primäre Prävention und Gesundheitsförderung – Yoga 72
Yoga auf dem Stuhl 73
Rückentraining für Menschen ab 60 Jahren 73
Anspannen und Entspannen 74
In Balance mit Dir, Deinem Körper und Deiner Seele 74
Power Workout für Anfänger und Fortgeschrittene 75
Präventives Rückentraining 76
Ganzkörpertraining sanft und effektiv – Frauen und Männer 76
Fitness und Gesundheit 77
Hula-Hoop 77
Kreatives Tanzen 78
Richtig „Tapen" will gelernt sein 78

Entzündungsreaktion des Körpers verstehen 78
Zahnbehandlung und Physiotherapie Hand in Hand 79
Diagnose Parkinson 79
Diagnose Laktoseintoleranz – und jetzt? 81
Wunschgewicht erreichen und das auf Dauer! 81
Chronisch müde, ausgebrannt und antriebslos 81
Der Darm – das innere Ökosystem des Menschen 81

08 Freizeit / Kreativität 83

Bleistiftzeichnungen 84
Malen mit Kaffee – Ton in Ton Malerei 84
Goldschmiedeatelier 85
Nähen mit Nadine 86
Pilze filzen 87
Workshop Nadelfilzen 87
Zwerge filzen 87
Herbstlicher Pilz aus Naturmaterial 88
Herbstkranz 88
Weihnachtliches Gesteck 89
Tannenkranz 89

09 Vielfalt schmecken – Tischgemeinschaft erleben 91

Kochen und Bibel 92
Liebe geht durch den Magen 92
Besser Esser*innen 93
Pfälzer Tapas 93
Alte Gemüsesorten neu entdeckt 94
Weihnachtsbäckerei 94
Magisches Harry Potter Menü 95
Plätzchen, Stollen und Lebkuchen 95
Lebkuchenhaus backen für Familien 96
Sterneküche für Zuhause 96

10 Sich austauschen und weiterbilden 97

„Kinder und Familien bei Tod, Trauer und Verlust begleiten" 99
Sterben, Tod und Trauer in der Kindertagesstätte 99
Qualifizierungskurs Kindertagespflege 100
„Der gute Draht" 100
„KESS erziehen" professionell! 101
Bischof Nikolaus, vom Teilen und Schenken 102
Mit Engel Emma durch den Advent 103
Backen. Teilen. Gutes tun 103
Werkkurs Biblische Erzählfiguren 104

11 Wichtige Adressen / Referent*innen-verzeichnis / Impressum 105

Wichtige Adressen 106
Referent*innen 107-108
Impressum ....Umschlag hinten

01

Netzwerk Familienbildung

Das Netzwerk Familienbildung wird vom Ministerium für Familie, Frauen, 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.

RheinlandPfalz
MINISTERIUM FÜR FAMILIE, FRAUEN, KULTUR UND INTEGRATION

NETZWERK

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

Das Netzwerk Familienbildung initiiert und koordiniert Angebote, die wohnortnah und an Bedarfen und Bedürfnissen ausgerichtet sind. Das Netzwerk versteht sich als Bindeglied zwischen Institutionen, Kommunalen Stellen, Fachkräften und Familien. In Zusammenarbeit z.B. mit Kindertagesstätten werden Angebote initiiert. Fachkräfte werden regelmäßig informiert und miteinander vernetzt.

Im Netzwerk tätig sind Vertreter*innen vieler Akteure im Bereich der Familienhilfe und -beratung im Landkreis sowie der Kreisverwaltung. Die Elternbegleiterinnen werden mit in die Arbeit eingebunden. Diese können für pädagogische Elterncafés/ Elternnachmittage und -abende von Kitas angefragt werden. Das Angebot ist kostenfrei.

In Zusammenarbeit mit den Kita-Sozialarbeiter*innen sollen zielgerichtet Angebote erarbeitet und etabliert werden.

Aktuelle Veranstaltungen entnehmen Sie bitte:

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

oder erfragen Sie bei der

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

Bitte melden auch Sie sich bei uns mit IHREN WÜNSCHEN UND ANLIEGEN.

Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens
HAUS DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

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.

Kurs Nr. 111 **Samstag, 14.10.23, 09:00 - 16:00 Uhr**
Bärbel Nelke
Gebühr: 40,00 € incl. kleinem Imbiss

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.

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 Berufstätigkeitmit 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
im Bildungshaus Maria Rosenberg
Start Frühjahr 2024
Fragen Sie nach unserem Flyer!

Der Babybahnhof ist ein Angebot der genannten Netzwerkpartner*innen

FamilienKOMPASS

für den Landkreis Südwestpfalz und die Stadt Pirmasens

Der Familienkompass enthält wichtige Adressen. Er bietet im Notfall oder auch für Neu-Hinzugezogene eine Orientierungshilfe.

- 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.

LOKALES BÜNDNIS FÜR FAMILIE
IM LANDKREIS SÜDWESTPFALZ
Wir sind dabei!

LANDKREIS SÜDWESTPFALZ

Stadt Pirmasens

Mehr Generationen Haus

Miteinander – Füreinander

Das Mehrgenerationenhaus & Haus der Familie Waldfischbach-Burgalben

ein Kooperationspartner der Katholischen Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens

Mehrgenerationenhäuser sollen den Zusammenhalt und den Austausch der verschiedenen Lebensalter in Deutschland stärken.

Mehrgenerationenhäuser sind offene Tagestreffpunkte, in denen sich die Generationen wieder selbstverständlich begegnen und sich gegenseitig helfen – ganz wie in einer Familie. Denn wo das Netzwerk der Großfamilie zur Ausnahme wird, sollen Mehrgenerationenhäuser Orte sein, an denen die gegenseitige Unterstützung von Jung und Alt neu belebt wird.

Wie bereits seit vielen Jahren bietet das MGH verschiedene Angebote, diese reichen von regelmäßigen, kreativen Angeboten bis hin zu Bildungs- und Familienangeboten und werden im aktuellen Programmheft des MGH Waldfischbach-Burgalben präsentiert.

Einige Aktivitäten im Landkreis sind gemeinsame Kooperationsprojekte von Mehrgenerationenhaus Waldfischbach-Burgalben und Familienbildungsstätte Pirmasens

Weitere Infos unter: 06333/27667 63

Denise Schulz, MGH: 06333/2791 89

Café am Bahnhof: Mobil: 0178/50765 90,
E-Mail: mgh@ghgimasb.de

Plan A
Aufmerksamkeit Achtsamkeit Akzeptanz

Mit Elternbegleitung Familien in Pirmasens stärken

Mit Elternbegleitung Familien in Pirmasens stärken und ihnen über die Stolpersteine des Alltags helfen. Von A wie Anträge, bis Z wie Zukunft. Gemeinsam packen wir an, verändern und handeln wir.
Weil Familie unser Plan A ist!

Teilnahme kostenfrei!

ElternChanceN
MIT ELTERNBEGLEITUNG FAMILIEN STÄRKEN

Wir sind für euch da:

Ansprechpartnerinnen

Marianne Laub – Koordination ElternChaneN, Tel.: 06331-14377929

Nadine Hüller – Elternbegleiterin, Tel.: 0160-5406468

Jutta Penth – Elternbegleiterin, Tel.: 0160-5012408

www.elternchancen.de/Pirmasens

LANDKREIS SÜDWESTPFALZ

Stadt Pirmasens

In Kooperation mit der Katholischen Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens und der Stadt Pirmasens.

Das Projekt „Plan A - mit Elternbegleitung Familien in Pirmasens stärken" wird im Rahmen des Programms „ElternChanceN - mit Elternbegleitung Familien stärken" durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und die Europäische Union über den Europäischen Sozialfonds Plus (ESF Plus) gefördert.

Gefördert durch:

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Kofinanziert von der Europäischen Union

CONTEGA
INGENIEURE

Herzogstraße 8
66953 Pirmasens
06331 2239-0
info@contega.de
www.contega.de

Wir betreuen als Planungs- und Beratungsunternehmen Auftraggeber aus Industrie, Gewerbe, öffentl. Verwaltung und Medizinwesen in Bezug auf Gebäudetechnik.

Zu unseren Hauptaufgabengebiete gehören:

- Vollumfängliche Energieberatung mit Fokus auf regenerative Energien inkl. Förderberatung

- Beraten → Planen → Realisieren bis zur Übergabe des Bauvorhabens in den Gewerken Heizung-Lüftung-Sanitär-Elektro

- Brandschutztechnische Sanierungen

- Bestandsaufnahmen

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. 206**
Mutfinder – Trauergruppe für Kinder

Tipp: **Kurs Nr. 207**
Himmelslichter –
Trauercafé für verwaiste Eltern

Segen berührt neues Leben

Segensfeier 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.

Im Anschluss sind alle zu einem kleinen Umtrunk mit Austausch eingeladen.

Eine Kooperation der Krankenhausseelsorge des Städtischen Krankenhauses Pirmasens und der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens.

Ort: Die Segensfeier findet in der Kirche St. Elisabeth, Unterer Sommerwaldweg 44, 66954 Pirmasens statt.

Um Anmeldung wird gebeten!

Kurs Nr. 201 **Montag, 18.09.23, 18:00 - 20:00 Uhr**
Bernd Adelmann
Diana Lipps
Susanne Dausend-Thomas

Gott segne dich mein Kind.
Gott schütze Deinen Leib
und Deine Seele.
Gott gebe Dir alles, was Du
brauchst. Zum Wachsen,
zum Geboren werden,
zum Lieben. Amen.

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. 202 **freitags, 22.09.23, 13.10.23, 10.11.23 und 08.12.23, 09:30 - 11:00 Uhr**
Susanne Dausend-Thomas
Brigitte Maria Facco
kostenfrei

Was feiern wir eigentlich an Weihnachten?

für Erwachsene

Wissens Sie's noch? Wie war das mit Maria und Josef, dem Engel, den Hirten, Königen und natürlich dem Jesuskind? Oder gab's da gar noch andere Personen? Wenn sie Lust haben das Geschehen rund um die Geburt Jesus genauer in den Blick zu nehmen und auch noch Anregungen suchen wie Sie die Adventszeit in Ihrer Familie gestalten können, dann ist das ein Abend für Sie. Spannend, lebendig und bereichernd ist die Weihnachtsgeschichte auf jeden Fall. Also dann, auf geht's nach Bethlehem!

Kurs Nr. 203 **Montag, 27.11.23, 19:00 - 21:00 Uhr**
Susanne Dausend-Thomas
kostenfrei

Anzeige

ROLLER
Beschläge • Schließanlagen
Ihr Fachgeschäft
in Sicherheit & Qualität
Gerbergasse 7 • Pirmasens
www.otto-roller.de Tel. 06331-2457-0

„Freu dich: Gott kommt auf die Welt!“

Krabbelmette für Kinder von 2-5 Jahren

Heiligabend - ein Tag, der Kinderherzen höher schlagen lässt: Voller Erwartung fiebern die Kinder der „Bescherung durch das Christkind“ entgegen.

Wir feiern dieses wunderschöne Fest, weil Gott in der Geburt Jesu im Stall von Bethlehem Mensch geworden ist - ein Ereignis, um das sich viele Bilder und Geschichten ranken. Seine Botschaft rührt uns auch heute noch an, uns und unsere Kinder.

Mit den „ganz Kleinen“ wollen wir uns in der „Krabbelmette“ an dieses große Ereignis erinnern und es voll Freude feiern.

Ort: Kirche St. Elisabeth, Unterer Sommerwaldweg 44, 66954 Pirmasens statt.

Kurs Nr. 204 **Sonntag, 24.12.23, 11:00 - 12:00 Uhr**
Bernd Adelmann

Kirche Kunterbunt

frech und wild und wundervoll

Kirche für Kinder und ihre Bezugspersonen

Kirche Kunterbunt ist eine frische, generationenverbindende Form von Kirche und hat 5- bis 12-Jährige und ihre Bezugspersonen gemeinsam im Blick. Junge Familien, auch Paten und Großeltern, können hier Gemeinde erleben, auch wenn sie bisher wenig Bezug zu Glauben und Kirche hatten.

Im Dekanat Pirmasens haben sind in den letzten Monaten einige Pfarreien auf den Weg gemacht so eine kunterbunte Form von Kirche ins Leben zu rufen.

Weiter Informationen gibt es bei Tanja Rieger, der Ansprechpartner im Bistum Speyer: Tanja.Rieger@bistum-speyer.de

Wer sich selbst informieren möchte wird hier fündig:

Netzwerk in Pfalz und Saarpfalz:
https://schon-jetzt.de/kirche-kunterbunt/

Deutschlandweites Netzwerk:
https://www.kirche-kunterbunt.de/

“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 hauptamtlich Mitarbeitende der Kirchen in Pirmasens – ein gemeinsames Team der evangelischen und der katholischen Gemeinden sowie des Caritas-Zentrums, der Krankenhausseelsorge, und der Katholischen Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens.

Der Rastplatz ist überall da, wo unsere Fahne aufgestellt wird: am Marktplatz, in der Innenstadt, am Krankenhaus, bei den Quartierstreffs, in der Katholischen Familienbildungsstätte, im Park und an allen möglichen anderen Orten. Wir wollen den Menschen vor Ort begegnen.

Mutfinder – Trauergruppe für Kinder von 6-10 Jahren,

die einen nahen Angehörigen verloren haben

Wenn ein geliebter Mensch stirbt, ist plötzlich alles anders. Mut geht verloren und muss neu gefunden werden.

Wir wollen den Kindern in ihrer Trauer einen geschützten Raum schenken, sie begleiten und unterstützen, Ausdrucksformen für ihre Trauer finden und somit ihre Selbstwirksamkeit fördern.

In unserer Trauergruppe für Kinder gehen wir gemeinsam auf Spurensuche nach dem verschütteten Mut.

Vor dem ersten Gruppentreffen findet ein persönliches Kennlerngespräch statt.

Anmeldung erforderlich!

caritas
Caritas-Zentrum Pirmasens

Kurs Nr. 206 **samstags, 16.09.23, 25.11.23 und 09.12.23, 13:00 - 16:00 Uhr**
Anke Habermeyer, Björn Heinrich
kostenfrei

Himmelslichter

Trauercafé für verwaiste Eltern

Ihr Kind ist tot. Es tut so unfassbar weh. Sie trauern.

Freunde sind da, doch sie finden nicht wirklich die richtigen Worte, scheinen nicht wirklich zu verstehen. Können sie auch gar nicht, weil sie diese besondere Situation nicht kennen und unsicher sind.

Sie suchen nach einem geschützten Raum mit anderen, die Sie verstehen, Sie ein Stück begleiten auf diesem schweren Weg.

Das finden Sie im Trauercafé, Raum und Zeit für Ihre Trauer. In einem geborgenen, sicheren und schönen Umfeld finden Sie die Möglichkeit zum Austausch bei einer Tasse Kaffee oder Tee.

Kommen Sie vorbei, Sie sind herzlich willkommen!

Für Rückfragen steht Ihnen Frau Wilhelm-Stutterich unter 0175 85 30 204 zur Verfügung.

Kurs Nr. 207 **freitags, 29.09.23, 27.10.23, 24.11.23 und 29.12.23, 17:00 - 18:30 Uhr**
Uta Wilhelm-Stutterich
kostenfrei

Der Tod ordnet das Leben neu

Trauergruppe

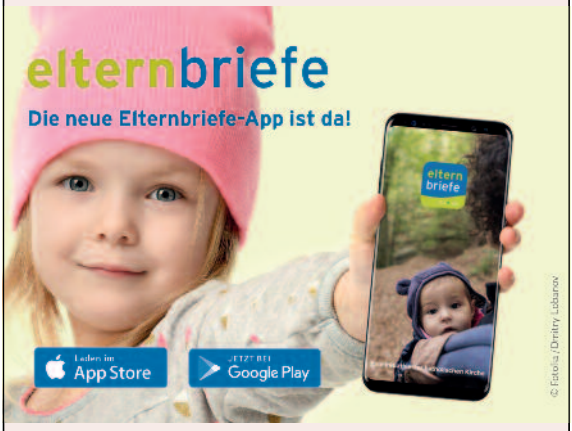
Der Tod ordnet das Leben neu. Die Erde dreht sich weiter, aber für die Betroffenen ist nichts mehr wie es war. Die Trauergruppe ist ein Ort für alle, die einen geliebten Menschen verloren haben. Hier besteht Gelegenheit Verlust und Leid miteinander zu teilen, gemeinsam nach Wegen des Trostes zu suchen, 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 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 Adelmannn unter 06331/7141084 Kontakt aufnehmen.
Bernd Adelmann, Waltraud Zimmermann-Geißert

Anzeige



Die App für Mütter und Väter

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

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

elternbriefe du+wir
Eine Initiative der katholischen Kirche

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

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

03

Familie werden und leben

Familien brauchen Zeit. Füreinander und Miteinander gestalten Familien Alltag und Freizeit. Dazu geben wir in unseren Kursen Anregungen, bieten Begleitung und Unterstützung, damit alle Familienmitglieder in ihren Kompetenzen gestärkt werden, um ihre Aufgaben bewältigen zu können. Beim Zusammentreffen unterschiedlichster familialer Lebensformen geschieht hierbei Begegnung und Austausch.

Tipp: **Kurs Nr. 318**
Bunte Papa Spielezeit

Tipp: **Kurs Nr. 324 / 325**
Erlebnisschule Wald und Wild

mama mia – und plötzlich ist alles anders

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.
- Wir informieren Sie über finanzielle Hilfen und was Ihnen zusteht, begleiten Sie bei Behördengängen und unterstützen bei Anträgen.
- Sie lernen im Kurs, wie sie ihr Baby einfach und gut versorgen und wie es gelingt, ein zufriedenes Baby zu haben.
- Sie haben Gelegenheit andere Mütter in der gleichen Situation kennen zu lernen und können gemeinsam Lieder, Spiele und Aktivitäten ausprobieren.

Veranstaltungsort ist der Horeb-Treff, Klosterstr. 9 in Pirmasens.

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

Wir veranstalten den Kurs in Kooperation mit dem Caritas-Zentrum Pirmasens.

dienstags, 10:00 - 12:00 Uhr
Gerdi Wagner, Patricia Buttlar
kostenfrei

Weitere Informationen erhalten Interessierte unter 06331/203 97 15, Katholische Familienbildungsstätte und 06331/274010, Caritas-Zentrum Pirmasens

Jetzt bist Du da – Willkommen im Leben

Willkommensvormittag für Eltern mit Neugeborenen

Eins ist klar, mit einem Baby verändert sich das Leben komplett.

Ein Kind hat Einfluss auf vielen Ebenen, neue Gedanken, Gefühle und Fragen entstehen.

All dies findet an diesem Vormittag Raum, darf einfach sein und eingebracht werden. Für jede Familie steht ein Willkommenspaket bereit. Gemeinsam werden wir das neugeborene Baby und die neugeborenen Eltern(teile) als Familie begrüßen und feiern.
Willkommen im Leben!

Um Anmeldung wird gebeten.

Eine Kooperation mit Plan A –
Mit Elternbegleitung Familien in Pirmasens stärken.

Plan A – Mit Elternbegleitung Familien in Pirmasens stärken
(Achtsamkeit, Achtsamkeit, Akzeptanz)

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Kofinanziert von der Europäischen Union

Kurs Nr. 300 **Mittwoch, 20.09.23, 09:30 - 11:30 Uhr**
Nadine Hüller
kostenfrei

mama mia

... und plötzlich ist alles anders!

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

Spenden können in der Katholischen Familienbildungsstätte abgegeben werden.

Spiel und Bewegung für Babys im 1. Lebensjahr

PEKIP Kurse für Mütter und Väter mit ihrem Baby

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.

Kurs Nr. 301 **donnerstags, 14.09.23 - 07.12.23, 9:00 - 10:30 Uhr, 10 x nicht am 28.09.23**
Barbara Scholz
102,00 € incl. Teilnahmebescheinigung

Kurs Nr. 302 **donnerstags, 14.09.23 - 07.12.23, 10:45 - 12:15 Uhr, 10 x nicht am 28.09.23**
Barbara Scholz
102,00 € incl. Teilnahmebescheinigung

Miniclub Gruppenleiter*innen gesucht

Sind Sie auf der Suche nach einer neuen Tätigkeit, die Sie gut mit Ihrer Familie vereinbaren können?
Haben Sie Freude an der Arbeit mit Eltern und kleinen Kindern?
Möchten Sie ein neues Tätigkeitsfeld für sich entdecken?

Wir suchen neue Gruppenleiter*innen für unsere Eltern-Kind-Gruppen in der Kath. Familienbildungsstätte und außerhalb.

Neugierig geworden?
Dann melden Sie sich gerne bei Susanne Dausend-Thomas, Tel. 06331/203 97-15, zu einem Informationsgespräch.

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 Kath. Familienbildungsstätte

Gruppe Hüller – Montagnachmittag

Kurs Nr. 303 **montags, 11.09.23 - 04.12.23, 16:30 - 18:00 Uhr, 9 x nicht am 25.09.23**
Nadine Hüller
54,00 €

Gruppe Berger – Dienstagvormittag

Kurs Nr. 304 **dienstags, 12.09.23 - 12.12.23, 09:00 - 10:30 Uhr, 9 x nicht am 26.09.23 und 10.10.23**
Claudia Berger
54,00 €

Gruppe Berger – Dienstagvormittag

Kurs Nr. 305 **dienstags, 12.09.23 - 12.12.23, 10:45 - 12:15 Uhr, 9 x nicht am 26.09.23 und 10.10.23**
Claudia Berger
54,00 €

Gruppe Helfrich-Roet – Mittwochvormittag

Kurs Nr. 306 **mittwochs, 13.09.23 - 06.12.23, 09:30 - 11:00 Uhr, 9 x nicht am 27.09.23**
Charlott Helfrich-Roet
54,00 €

Gruppe Berger – Freitagvormittag

Kurs Nr. 307 **freitags, 15.09.23 - 08.12.23,**
10:45 - 12:15 Uhr, 9x
nicht am 29.09.23 und 06.10.23
Claudia Berger
54,00 €

Eltern-Kind-Gruppen außerhalb

Gruppe Lynker – 67714 Waldfischbach-Burgalben

Kursort: Bildungshaus Maria Rosenberg, Rosenbergstraße 22

Kurs Nr. 308 **donnerstags, 14.09.23 - 30.11.23,**
15:30 - 16:30 Uhr, 10 x
Isabell Lynker
40,00 €

Kurs Nr. 309 **donnerstags, 14.09.23 - 30.11.23,**
16:30 - 17:30 Uhr, 10 x
Isabell Lynker
40,00 €

Gruppe Topal – 67714 Heltersberg

Kursort: Henselsches Anwesen, Schulstraße 6

Kurs Nr. 310 **dienstags, 12.09.23 - 05.12.23,**
9:00 - 10:00 Uhr, 10 x
Verena Topal
40,00 €

Kurs Nr. 311 **dienstags, 12.09.23 - 05.12.23,**
10:15 - 11:15 Uhr, 10 x
Verena Topal
40,00 €

Gruppe Braband – 66919 Weselberg

Kursort: Dorfgemeinschaftshaus Harsberg, Schulstraße 5

Kurs Nr. 312 **mittwochs, 06.09.23 - 29.11.23,**
15:30 - 17:00 Uhr, 10 x
Christina Braband, Ina Heimann
60,00 €

Gruppe Heimann – 66919 Weselberg

Kursort: Dorfgemeinschaftshaus Harsberg, Schulstraße 5

Kurs Nr. 313 **donnerstags, 07.09.23 - 07.12.23, 09:30 - 11:00 Uhr, 10 x**
Ina Heimann
60,00 €

Gruppe Helfrich-Roet – 66981 Münchweiler

Kursort: Kath. Gemeinderaum, Schulstraße 11

Kurs Nr. 314 **dienstags, 12.09.23 - 05.12.23, 13:30 - 15:00 Uhr, 10 x**
Charlott Helfrich-Roet
60,00 €

Gruppe Bús/Zimmermann – 66969 Lemberg

Kursort: Protestantische Kita Lemberg, Glashütterstraße 41, 66969 Lemberg

Kurs Nr. 315 **donnerstags, 14.09.23 - 30.11.23, 15:00 - 16:00 Uhr, 10 x**
Laura Zimmermann
Vivien Bús
40,00 €

Gruppe Siegenthalter – 76846 Hauenstein

Kursort: Kita St. Hedwig, Am Zimmerberg 14

Kurs Nr. 316 **donnerstags, 14.09.23 - 16.11.23, 16:00 - 17:00 Uhr, 10 x**
Tina Siegenthaler
40,00 €

Kidsclub Weselberg Christina Braband
für Eltern mit Kindern von 2-5 Jahren

Kursort: Kursort: Dorfgemeinschaftshaus Harsberg, Schulstraße 5

Kurs Nr. 317 **donnerstags, 07.09.23 - 23.11.23, 15:30 - 17:00 Uhr, 10 x**
Christina Braband
60,00 €

Bunte Papa Spielezeit

für Väter mit Kindern von 2-6 Jahren

Mit dem Papa macht das Spielen Spaß, das weiß doch jedes Kind. Diese Nachmittage bieten genügend Zeit und auch den passenden Raum dazu. Gemeinsam wird gesungen, kreatives ausprobiert, leckeres zubereitet, erzählt und zugehört, gefeiert, getobt und vieles mehr.

Kinder haben die Möglichkeit in der schützenden Nähe des Papas vielfältige soziale Erfahrungen mit Gleichaltrigen zu machen und Väter kommen mit anderen Vätern in Kontakt und können sich prima austauschen.

Kurs Nr. 318 **freitags, 13.10.23, 17.11.23 und 15.12.23, 16:00 - 18:00 Uhr**
Fabian Rothschmitt, Michael Hüller
30,00 € pro Vater-Kind Paar
Materialkosten: 20,00 € pro Vater-Kind Paar

Purzelbaum und Hampelmann

Spielen und Turnen für Eltern mit Kindern von 2-3 Jahren

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

Kurs Nr. 319 **dienstags, 12.09.23 - 12.12.23, 16:45 - 17:45 Uhr, 10 x nicht am 14.11.23**
Nadine Rothschmitt
70,00 € pro Eltern-Kind Paar

Turnzwerge

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

Bewegungsspiele und mehr für die Kleinen.

Hier können die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben und mit Unterstützung von Mama oder Papa Neues ausprobieren und lernen. Mit Musik und in der Gruppe macht Turnen und Toben im Zwergenland natürlich doppelt Spaß.

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

Kurs Nr. 320 **dienstags, 19.09.23 - 05.12.23, 10:30 - 11:30 Uhr, 9 x**
Martina Benkel
81,00 € pro Eltern-Kind Paar

Hula-Hoop

für Eltern mit Kindern ab 6 Jahren

Hula Hoop liegt voll im Trend und begeistert Kinder und Erwachsene. In diesem Kurs können Kinder mit ihren Eltern gemeinsam hullern und dabei jede Menge Spaß haben. Wie es jedem gut gelingt, die bunten Reifen um die Hüften sausen zu lassen, lernt man in diesem Kurs. Die Bewegung tut dem Körper gut, der Rücken wird gestärkt und bei regelmäßigem Training verschwinden auch kleine Fettpölsterchen. Also an die Reifen und los geht’s. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eigene Reifen können gerne mitgebracht werden.

Kurs Nr. 321 **Samstag, 07.10.23, 10:00 - 11:00 Uhr**
Simone Weber
10,00 € pro Eltern-Kind Paar

Komm in die Wohlfühloase

Eltern-Kind Yoga
für Eltern mit Kindern von 4-7 Jahren

Sich einfach nur wohlfühlen und es sich gut gehen lassen, abschalten, entspannen und Stress reduzieren. Unsere Eltern-Kind Yoga Wohlfühloase lädt Eltern und Kinder genau dazu ein. In angenehmer Atmosphäre wollen wir unsere Körper mit Yoga Haltungen entspannen. Ganz kindgerecht werden die Haltungen des Yogas gelehrt und umgesetzt. Sie tragen sowieso schon die Namen von Tieren, wie z.B. die Schlange, die Katze, der Hund … So macht Yoga Spaß, schult das Körperbewusstsein, die Konzentration und tut einfach gut. Das macht gemeinsam mit Mama oder Papa ganz besonders viel Spaß und kann dann zu Hause einfach weitergeführt werden.

Bitte Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs Nr. 322 **Freitag, 10.11.23, 15:15 - 16:15 Uhr**
Carmen Maier-Hettrich
10,00 € pro Eltern-Kind Paar

Heute bin ich mal ein Luchs

Eine Walderlebnistour für Väter und Kinder ab 6 Jahren

Echt spannend, es gibt wieder Luchse in unseren Wäldern. Aber wie lebt eigentlich so ein Luchs? Was frisst er? Wie sehen seine Spuren aus? Gemeinsam wollen wir Spannendes entdecken und erforschen, also spitzt eure Pinselohren und macht mit.

Bitte an Getränke, einen kleinen Pausensnack und wetterangepasste Kleidung denken.

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

Kurs Nr. 323 **Samstag, 16.09.23, 13:30 - 16:00 Uhr**
Martina Wagner
11,00 € für Väter
7,00 € für Kinder

Erlebnisschule Wald und Wild – ein Stück Wald zum Begreifen

Der Wald ist ein spannender Lebensraum für vielerlei Tiere am Boden und in der Luft. Die Erlebnisschule Wald und Wild, des Landesjagdverbandes RLP, macht Station in der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie und lädt Eltern/Großeltern mit ihren Kindern/Enkeln zum Entdecken und Begreifen ein. Auf spielerische Weise tauchen die Kleinen mit den Großen in den Lebensraum Wald ein.

Die Erlebnisschule versteht sich, mit ihren waldpädagogischen Materialien, als Türöffnerin zu vielfältigen Naturerfahrungen und zur Umweltbildung.

für Großeltern mit Kinder von 6-9 Jahren

Kurs Nr. 324 **Samstag, 23.09.23, 10:00 - 12:30 Uhr**
Silke Brandstetter
kostenfrei

für Eltern mit Kinder von 6-9 Jahren

Kurs Nr. 325 **Samstag, 23.09.23, 14:00 - 16:30 Uhr**
Silke Brandstetter
kostenfrei

Familienwanderung mit dem Alpaka

„Kuschelige – Kulleraugen – Gefährten“
für Familien mit Kindern ab 6 Jahren

Alpakas sind intelligente Herdentiere. Sie sind liebenswert, neugierig, lebensfroh, sozial und einfach zum Verlieben. Bei dieser Familienwanderung mit den „K-K-G“ eignen sich Kinder und Erwachsene vielerlei ökologische Kenntnisse im Sinne einer nachhaltigen Entwicklung an. Jede Familie führt bei der Wanderung ein Alpaka. Kinder ab 12 Jahren dürfen das Alpaka schon alleine führen, jüngere Kinder gemeinsam mit einem Elternteil. Ein wohltuendes tierisches Vergnügen für die ganze Familie.

Wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk tragen.

Treffpunkt: Sandstein-Monolith bei Donsieders (Zufahrt über L482).

Kurs Nr. 326 **Samstag, 23.09.23, 10:00 - 11:30 Uhr**
Katharina Baas
22,00 € für Erwachsene incl. Alpaka
12,00 € für Erwachsene ohne Alpaka
10,00 € pro Kind ohne Alpaka

Der Stockmann, an die Stöcke fertig los!

Familienführung mit Kindern ab 5 Jahren

Im Mittelpunkt dieser Familienführung steht das bezaubernde Bilderbuch „Stockmann“ von Axel Scheffler. Angeregt durch die Geschichte werden wir uns im Wald Stöcke suchen und daraus spannende, phantasievolle und zauberhafte Dinge gestalten. Lustige Stockspiele dürfen natürlich auch nicht fehlen.

Bitte an Getränke, einen kleinen Pausensnack und wetterangepasste Kleidung denken.

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

Kurs Nr. 327 **Samstag, 07.10.23,14:00 - 16:00 Uhr**
Martina Wagner
11,00 € für Erwachsene
7,00 € für Kinder

Winterweihnachtsspaziergang

Familienführung mit Kindern ab 5 Jahren

Gemeinsam wollen wir mit unseren Laternen durch den Neufferpark spazieren. Im Lichterschein werden wir gemeinsam singen, uns allerlei Wissenswertes von Weihnachtsbräuchen erzählen lassen und bei einem Apfelpunsch Geschichten lauschen.

Bitte eigene Becher /Tassen mitbringen, die Laterne (nur mit LED-Beleuchtung) nicht vergessen und festes Schuhwerk und wettergemäße Kleidung tragen.

Treffpunkt: Neuffervilla

Kurs Nr. 328 **Freitag, 08.12.23, 17:30 - 19:30 Uhr**
Martina Wagner
11,00 € für Erwachsene
7,00 € für Kinder
Materialkosten: 2,00 € pro Person

Pfiffig gärtnern in der Dose

für Väter mit Kindern von 6-10 Jahren

Gärtnern macht einfach Spaß und mit dem Papa gleich doppelt so viel! Heute gärtnern wir in der Dose. Zuerst muss die Dose vorbereitet werden. Dazu kann jeder individuell seine Dose gestalten. Hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt. Die Dose kann bemalt oder mit Bändern, Kordeln, Stoffresten oder Wolle verziert werden. So wie es Euch gefällt. Dann wird eingepflanzt.
Der Jahreszeit entsprechend wird die Dose herbstlich bepflanzt. Also schnappt Euren Papa und los geht's!

Eine Kooperation mit Plan A –
Mit Elternbegleitung Familien in Pirmasens stärken.

Plan A – Aufmerksamkeit, Anteilnahme, Akzeptanz
Mit Elternbegleitung Familien in Pirmasens stärken

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Kofinanziert von der Europäischen Union

Kurs Nr. 329 **Freitag, 13.10.23, 16:00 - 18:00 Uhr**
Jutta Penth
kostenfrei

Perlenschmuck selbst gefädelt

für Mamas oder Papas mit Kindern von 5-9 Jahren

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

Material wird nach Verbrauch berechnet und im Kurs bezahlt (Halskette mit Namen ca. 6,50 €, Engel ab 3,50 €).

Kurs Nr. 330 **Mittwoch, 04.10.23, 15:30 - 16:30 Uhr**
Gisela Betz
5,00 € für Erwachsene
4,00 € für Kinder

Herbstbasteln mit Oma oder Opa

für Omas oder Opas mit ihren Enkeln von 4-7 Jahren

Mit der liebevollen Unterstützung von Oma oder Opa wird an diesem Nachmittag Herbstliches gebastelt. Dabei kommen unterschiedliche Materialien zum Einsatz und auch das Arbeiten mit verschiedenen Werkzeugen kann ausprobiert und erlernt werden. Das Ergebnis erfreut Großeltern und Enkel.

Kurs Nr. 331 **Mittwoch, 20.09.23, 15:30 - 17:00 Uhr**
Dorothea Noll
Großeltern: 11,00 € incl. Materialkosten
Enkel: 9,00 € incl. Materialkosten

Weihnachtsbasteln mit Oma oder Opa

für Omas oder Opas mit ihren Enkeln von 4-7 Jahren

Mit der liebevollen Unterstützung von Oma oder Opa wird an diesem Nachmittag Weihnachtliches gebastelt. Dabei kommen unterschiedliche Materialien zum Einsatz und auch das Arbeiten mit verschiedenen Werkzeugen kann ausprobiert und erlernt werden. Das Ergebnis erfreut Großeltern und Enkel.

Kurs Nr. 332 **Mittwoch, 22.11.23, 15:30 - 17:00 Uhr**
Dorothea Noll
Großeltern: 11,00 € incl. Materialkosten
Enkel: 9,00 € incl. Materialkosten

Magisches Harry Potter Menü

für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Ein Kurs für alle Harry Potter Fans! In vier Küchen zaubern wir ein magisches Menü mit den Leckereien, die wir aus den Büchern und Filmen über den berühmten Zauberlehrling kennen. Ein zauberhaftes Abenteuer für Groß und Klein, bei dem auch grundsätzliche Kochfertigkeiten vermittelt werden. Wir legen Wert auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit frischen, regionalen, saisonalen und unbelasteten Produkten.

Kurs Nr. 908 **Freitag, 22.09.23, 16:00 - 19:00 Uhr**
Andrea Ertl-Deutschmann
Erwachsene incl. Lebensmittel: 30,00 €
Kinder incl. Lebensmittel: 17,00 €

Plätzchen, Stollen und Lebkuchen

Adventsbacken für die ganze Familie

Leckeres Gebäck gehört einfach im Advent dazu. Bei diesem Backnachmittag für die ganze Familie entstehen in vier Küchen Stollen im Glas, Schüttelkuchen, traditionelle und ausgefallene Plätzchen. Darüber hinaus werden wir uns auch Weihnachtsleckereien aus anderen Ländern widmen.

Hier vermitteln wir grundsätzliche Kochfertigkeiten. Wir legen Wert auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit frischen, regionalen, saisonalen und unbelasteten Produkten.

Kurs Nr. 909 **Freitag, 24.11.23, 16:00 - 19:00 Uhr**
Andrea Ertl-Deutschmann
Erwachsene incl. Lebensmittel:22,00 €
Kinder incl. Lebensmittel: 15,00 €

Lebkuchenhaus backen für Familien

mit Kindern von 6-13 Jahren

Einfach und schnell gemacht, kinderleicht zu backen ... und zuckersüß. Die ideale Adventsdekoration für Familien. Weil dieses Haus „einfach zum Anbeißen“ ist, darf es an Weihnachten vernascht werden.

An diesen Nachmittagen gehen Familien gemeinsam ans Werk. Pro Familie wird ein Lebkuchenhaus gebacken und kreativ dekoriert.

Kurs Nr. 333 **Mittwoch, 29.11.23 und 06.12.23, 16:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
18,00 € für Erwachsene
14,00 € für Kinder
Lebensmittelumlage pro Lebkuchenhaus: 12,00 €

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

Wir essen uns fit – eine leckere Familienküche für alle

Mahlzeiten gemeinsam planen und selber kochen, macht einfach allen Familienmitgliedern Spaß und dann noch zusammen am Tisch sitzen und miteinander essen, das verbindet die ganze Familie. Oft ist das gemeinsame Essen aber eine Seltenheit. Zwischen Kita, Schule, Beruf und Freizeit ist das Zeitfenster sehr klein. Da ist es eine Herausforderung, alle gleichzeitig an den Tisch zu bekommen und in Ruhe gemeinsam zu essen.

Mit der „leckeren, gesunden Familienküche“ laden wir Familien in die Küche der Katholischen Familienbildungssätte ein. Gemeinsam mit unseren Dozentinnen wollen wir Familien Lust machen, dem gemeinsamen Familienessen mehr Raum im Familienalltag zu geben. Dazu gibt es tolle Ideen und jede Menge Unterstützung.

Also an die Töpfe, fertig los!

Die Kochangebote sind für die Familien kostenfrei!

Das Projekt wird ideell und finanziell gefördert von der Allgemeinen Ortskrankenkasse (AOK), dem Ministerium für Klimaschutz und dem Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration (MFFKI).

AOK | RheinlandPfalz Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration | RheinlandPfalz Ministerium für Klimaschutz, Umwelt, Energie und Mobilität

---

Ausgewogen Frühstücken – guter Start in den Tag

Kurs Nr. 334 **Samstag, 07.10.23, 9:00 - 13:00 Uhr**
Barbara Scholz
kostenfrei

Hauptsache süß? Wieviel Zucker darf`s denn sein?

Kurs Nr. 335 **Montag, 16.10.23, 10:00 - 14:00 Uhr**
Andrea Ertl-Deutschmann
kostenfrei

Grüne Kräuterküche

Kurs Nr. 336 **Dienstag, 17.10.23, 10:00 - 14:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
kostenfrei

Gut essen, gesund und lecker
mit Unterstützung der Ernährungspyramide

Kurs Nr. 337 **Montag, 18.10.23, 10:00 - 14:00 Uhr**
Andrea Ertl-Deutschmann
kostenfrei

Fit durch heimisches Superfood

Kurs Nr. 338 **Freitag, 20.10.23, 10:00 - 14:00 Uhr**
Andrea Ertl-Deutschmann
kostenfrei

Rituale rund um den Familientisch –
Mahlzeiten sind mehr als Essen

Kurs Nr. 339 **Dienstag, 23.10.23, 10:00 - 14:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
kostenfrei

Leckereien aus Milch

Kurs Nr. 340 **Samstag, 28.10.23, 10:00 - 14:00 Uhr**
Bianca Schuck
kostenfrei

Clever einkaufen – richtig planen – sauber arbeiten und sicher schneiden – das 1x1 in der Küche

Kurs Nr. 341 **Samstag, 11.11.23, 10:00 - 14:00 Uhr**
Martina Wagner
kostenfrei

Umwelt- und klimafreundlich lecker kochen

Kurs Nr. 342 **Samstag, 18.11.23, 10:00 - 14:00 Uhr**
Martina Wagner
kostenfrei

Begegnungen am Herd – Esskultur rund um die Welt

Kurs Nr. 343 **Donnerstag, 23.11.23, 16:00 - 20:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
kostenfrei

Mehr Leichtigkeit für mein Leben

Herbstwochenende für allein erziehende Frauen und ihre Kinder bis 16 Jahre

Mehr Leichtigkeit im Leben – das wünschen sich viele Alleinerziehende, die tagtäglich die vielen Herausforderungen des Alltags für sich und ihre Kinder managen.

Was bedeutet Leichtigkeit für mich ganz persönlich? Was will ich loslassen? Was will ich neu gewinnen? Diesen Fragen werden wir an diesem Wochenende nachgehen.

In einfachen Kreistänzen mit beschwingten Melodien werden wir dem nachspüren, was uns in Bewegung bringt, Erstarrtes lösen kann und mehr Leichtigkeit bringt.

Im Austausch mit anderen Frauen werden wir uns vernetzen und unterstützen auf diesem Weg. Für die Kinder und Jugendlichen gibt es parallel ein eigenes Gruppenangebot.

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

Ort: Bad Dürkheim, Jugendhaus St. Christophorus

Kurs Nr. 343

Freitag, 08.09.23, 17:30 Uhr bis Sonntag, 10.09.23, 14:00 Uhr
Erwachsene 50,00 €
Jugendliche ab 13 Jahren 30,00 €
Kinder von 3-12 Jahren 20,00 €
incl. Übernachtung & Verpflegung
Annette Bauer-Simons
Susanne Karl

Den Duft des Advents entdecken

Adventswochenende für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder bis 16 Jahre

Der Advent ist eine ganz besondere Zeit, in der wir uns auf Weihnachten, das Geburtsfest Christi, vorbereiten. Viele adventlichen Bräuche und Rituale, die wir kennen, sprechen unsere Sinne an. So sind auch viele Düfte für uns untrennbar mit dem Advent verbunden: Der Duft von frischem Tannengrün, mit dem wir den Adventskranz binden, von leckeren Plätzchen, die wir mit unseren Kindern backen, von Bratäpfeln im Ofen...

Wir laden Sie und Ihre Kinder ganz herzlich dazu ein, sinnlich und sinnvoll die Adventszeit zu beginnen. Inhaltliche Impulse, Austausch und Gespräch, Zeiten der Stille und eigenes kreatives Tun gemeinsam mit den Kindern stehen dabei auf dem Programm – es gibt aber auch eigene Programmangebote nur für die Kinder parallel zu den Frauenrunden.

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

Ort: Homburg, Kardinal-Wendel-Haus

Kurs Nr. 344

Freitag, 01.12.23, 17:30 Uhr bis Sonntag, 03.12.23, 14:00 Uhr
Erwachsene 50,00 €
Jugendliche ab 13 Jahren 30,00 €
Kinder von 3-12 Jahren 20,00 €
incl. Übernachtung & Verpflegung
Annette Bauer-Simons
Denise Hofmann

Anzeige

Entspannt erziehen

die App für alle Eltern

In 7 Schritten zu mehr
Gelassenheit und Freude
im Erziehungsalltag.
So kann es gehen ...

**Lade dir die App
kostenlos runter.**

Kontakt und Herausgeber:

**Kess-erziehen-Institut für Personale
Pädagogik und Elternbriefe du + wir**

Rechtsträger AKF e.V.
In der Sürst 1, 53111 Bonn
www.akf-bonn.de,
info@kess-erziehen-institut.de

Kess
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert
erziehen®

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. 402**
Mein Kind wird ein Schulkind

Tipp: **Kurs Nr. 405**
Workshop für Eltern
„Körper – Gefühle – Neugier"

Bundesministerium
für Arbeit und Soziales

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, ….

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

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 wirkungsvoll Grenzen setzen?
- Wie kann ich meinem Kind dabei helfen, dass es sich zu einem selbstständigen, lebenstüchtigen Menschen entwickelt?
- Wie gelingt es mir dabei, weniger Stress und mehr Freude im Familienalltag zu erleben?

Kurs Nr. 401 **Dienstag, 19.09.23, 19:00 - 21:00 Uhr**
Christina Brunner
8,00 €

Mein Kind wird ein Schulkind

Der Übergang von der Kita in die Grundschule ist ein besonderer Schritt im Leben eines Kindes, aber auch seiner gesamten Familie. Dieser Abend will Eltern unterstützen den Übergang des Kindes in die Grundschule, mit all seinen Herausforderungen, gut zu begleiten. Gleichzeitig auch Raum geben für die eigene neue Situation, als Eltern eines Grundschulkindes, mit all ihren herausfordernden Gefühlen.

Auf Sie wartet ein Abend mit Informationen, Austausch anderen Eltern, praktischem Tun und Erleben und genügend Raum für eigene Fragen.

Eine Kooperation mit Plan A – Mit Elternbegleitung Familien in Pirmasens stärken.

Plan A – Achtsamkeit, Aufmerksamkeit, Akzeptanz
Mit Elternbegleitung Familien in Pirmasens stärken

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Kofinanziert von der Europäischen Union

Kurs Nr. 402 **Mittwoch, 04.10.23, 19:00 - 22:00 Uhr**
Jutta Penth
kostenfrei

Nein, ich will nicht!

Das sogenannte Trotzalter

Mit Beginn des so genannten Trotzalters verändert sich plötzlich einiges im Verhältnis Eltern zu Kleinkind. Die Kinder beginnen einen eigenen Willen zu entwickeln und versuchen ihren Kopf durchzusetzen. Dabei 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. 403 **Donnerstag, 12.10.23, 19:00 - 21:00 Uhr**
Nadine Hüller
8,00 €

Die Sprachentwicklung des Kindes gut begleiten

Von Geburt an zeigen Kinder bereits ein großes Interesse für die menschliche Stimme. Egal ob es die tiefe Stimme des Papas, die hohe Stimme der Mama oder auch die Stimme eines gleichaltrigen Kindes ist. Es erfährt auf diese Weise Zuwendung, Nähe und Wärme und kann sich angenommen und willkommen fühlen. Damit ist die Sprache – lange bevor ein Kind selbst sprechen kann – von Geburt an ein wichtiges Bindeglied in der Beziehung zwischen Eltern und ihrem Kind. An diesem Abend, rund um die Sprachentwicklung des Kindes, geht es um folgende Themen:

- Meilensteine in der Sprachentwicklung des Kindes
- Die Bedeutung und die Grundlagen des Spracherwerbs
- Wie können Eltern die sprachlichen Fähigkeiten und die Sprechfreude ihres Kindes gut unterstützen
- Welche Risiken und Störungen gilt es zu beachten

Kurs Nr. 404 **Mittwoch, 11.10.23, 19:30 - 21:30 Uhr**
Bärbel Nelke
8,00 €

Workshop für Eltern „Körper. Gefühle. Neugier.“

Kindliche Sexualität kess begleiten
Ein Angebot für Eltern von Kindern im Alter von 0-6 Jahren

Sexuelle Identität zu entwickeln, ist ein Prozess, der mit der Geburt beginnt. Doch wie kann sexuelle Bildung von Anfang an förderlich begleitet werden?

Verunsicherungen führten allzu oft zu einer Tabuisierung des Themas. Der gesellschaftliche Wandel bezüglich Werte, Normen und Rollenbilder sowie auch die leidvollen Erfahrungen sexualisierter Gewalt fordern uns heute einmal mehr heraus.

Der Workshop will ...

- Eltern eine Hilfe geben, wie sie Kinder stark machen und schützen können
- Eine Antwort darauf geben, was kindliche Sexualität ausmacht
- Eltern sprachfähig machen und ihnen eine Orientierung geben zum Umgang mit kindlicher Sexualität
- Sensibilisieren, hinsichtlich der Notwendigkeit einer geschlechtssensiblen Erziehung

Kurs Nr. 405 **Montag, 30.10.23, 19:00 - 21:30 Uhr**
Eva-Maria Magin
40,00 €

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. 406 **Dienstag, 21.11.23, 19:30 - 21:30 Uhr**
Bärbel Nelke
8,00 €

Quasselkiste

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

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

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

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

Kurs Nr. 407 **Montag, 25.09.23, 9:00 - 11:00 Uhr**
Barbara Scholz
kostenfrei

Kurs Nr. 408 **Montag, 09.10.23, 9:00 - 11:00 Uhr**
Barbara Scholz
kostenfrei

Kurs Nr. 409 **Montag, 20.11.23, 9:00 - 11:00 Uhr**
Barbara Scholz
kostenfrei

Kurs Nr. 410 **Montag, 04.12.23, 9:00 - 11:00 Uhr**
Barbara Scholz
kostenfrei

In Notfällen mit dem Baby oder Kleinkind gut reagieren

Kinder wollen vom ersten Tag an ihre Welt entdecken. Allerdings sind sie noch unerfahren und können oft nicht unterscheiden, was gefährlich oder harmlos ist.

Die Sorge vor Unfällen und Verletzungen besteht also zu Recht. Für Eltern ist es wichtig zu wissen, was im Notfall zu tun ist. Dieser Abend informiert über unterschiedliche Notsituationen mit Babys und Kleinkindern. Gerne können Eltern auch ihre ganz persönlichen Fragen und Anliegen einbringen.

Kurs Nr. 411 **Mittwoch, 20.09.23, 18:30 - 20:30 Uhr**
Heike Klages
8,00 €

05

Kinder machen tolle Sachen

Kinder sind aktiv. Sie begreifen die Welt im Spiel und lernen, im Experimentieren, im Forschen, im Handwerken, im sozialen Kontakt mit anderen Kindern. Dabei entwickeln sie sich „wie von selbst", Fähigkeiten und Fertigkeiten werden in unterschiedlichsten Angeboten und Aktivitäten entdeckt und gefördert.

Tipp: **Kurs Nr. 501**
Komm und hör – die Orgel

Tipp: **Kurs Nr. 502**
Kinderyoga

Komm und hör – die Orgel

Dass es Königinnen auf der Welt gibt, weiß ja jedes Kind. Instrumente hat auch jedes Kind schon gesehen. Aber es gibt eine „Königin der Instrumente“, nämlich die Orgel. Sie kann so viel: laute und leise Musik, langsame und schnelle, traurige und lustige und noch vieles mehr.

Aber wie funktioniert das eigentlich? Wo kommen die Töne her? Warum kann der gleiche Ton mal so und dann wieder ganz anders klingen? Kann man in eine Orgel hineinschauen? Vielleicht sogar hineingehen?

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

Kurs Nr. 501 **Freitag, 22.09.23,15:00 - 16:30 Uhr**
Felix Edrich
Stefan Schwarzmüller
kostenfrei

Kinderyoga

für Kinder von 8-10 Jahren

Auch Kinder stehen oft unter Druck, sind hibbelig, angespannt oder unruhig. Da kann der spielerische Ansatz unseres Yoga Angebotes für Kinder helfen, ausgleichen und unterstützen, denn Yoga ist wie Balsam für Körper, Seele und Geist. Ganz kindgerecht werden die Haltungen des Yogas aufgegriffen und umgesetzt. Sie tragen sowieso schon die Namen von Tieren, wie z.B. die Schlange, die Katze, der Hund … So macht Yoga super viel Spaß, schult das Körperbewusstsein, die Konzentration und tut einfach gut.

Bitte Yoga-Matte, Decke, kleines Kissen und bequeme Kleidung mitbringen.

Kurs Nr. 502 **montags, 11.09.23, 18.09.23, 25.09.23, 09.10.23, 16:00 - 16:45 Uhr**
Carmen Maier-Hettrich
24,00 €

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.

Bitte Restebehälter mitbringen!

So kocht die Oma!

Kurs Nr. 503 **Dienstag, 26.09.23, 15:30 - 18:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
kostenfrei / Lebensmittelumlage: 5,00 €

Kürbisküche

Kurs Nr. 504 **Dienstag, 10.10.23, 15:30 - 18:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
kostenfrei / Lebensmittelumlage: 5,00 €

Alles paniert

Kurs Nr. 505 **Dienstag, 14.11.23, 15:30 - 18:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
kostenfrei / Lebensmittelumlage: 5,00 €

Cupcake

für Kinder ab 8 Jahren

Klein, fein und einfach zuckersüß. Cupcakes sind bunte Minitörtchen und voll im Trend. Üppig mit Sahne oder Buttercreme versehen und liebevoll verziert. Mit nur wenigen Zutaten, ein bisschen Fantasie und einigen Backfertigkeiten gelingen die tollsten, leckersten Kunstwerke für kleine Schleckermäuler.

Bitte Restebehälter mitbringen!

Kurs Nr. 506 **Mittwoch, 04.10.23, 16:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
10,00 € / Lebensmittelumlage: 8,00 €

Pralinen

für Kinder ab 8 Jahren

In diesem Kurs werden kleine Naschkatzen in die Welt der großen Zuckerbäcker entführt. Mit etwas Geduld und geschickten Händen entsteht eine süße Pralinenmasse aus Zucker, Schokolade, Marzipan und Kokos, die zu kleinen Kunstwerken verarbeitet wird. Zum Schluss wird alles dekoriert und verziert.

Kurs Nr. 507 **Mittwoch, 08.11.23, 16:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
10,00 €
Lebensmittelumlage: 8,00 €

Emaille Schmuck

für Kinder von 6-10 Jahren

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

Kurs Nr. 508 **Mittwoch, 13.09.23, 16:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
10,00 € / Materialkosten: 10,00 €

Malkurs – Tiere des Waldes

für Teens von 10-15 Jahren

An diesem Nachmittag wollen wir gemeinsam Waldtiere malen. Kleine Eichhörnchen, Mäuse und Igel, aber auch Spechte, Eulen und das ein oder andere Reh. Als großes buntes Bild oder nur als kleine Skizze, ganz wie ihr wollt. In Schritt für Schritt Anleitungen wollen wir unterschiedliche Körperproportionen, Fell, Beine und Federkleid üben und bunte Kunstwerke gestalten.

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

Kurs Nr. 509 **Dienstag, 26.09.23, 16:00 - 18:00 Uhr**
Beate Klausmann
12,50 € / Gebrauchsmaterial und Kopien: 4,00 €

Malkurs – Engel

für Teens ab 10-15 Jahren

An diesem Samstagmorgen wollen wir kleine Engelchen malen. Die kleinen Engelchen helfen in der Weihnachtsbacktube, üben im Chor singen, putzen Sterne und verpacken Geschenke. Ihr könnt entweder in Farbe oder nur eine kleine Skizze malen, ganz wie ihr wollt. In Schritt für Schritt Anleitungen entstehen die kleinen Weihnachtshelfer, diese können anschließend gut als Weihnachtskarten verarbeitet werden.

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

Kurs Nr. 510 **Samstag, 18.11.23, 9:30 - 12:00 Uhr**
Beate Klausmann
12,50 € / Gebrauchsmaterial und Kopien: 4,00 €

Weihnachtsüberraschung für Mama und Papa

für Kinder von 8-12 Jahren

Braucht Ihr noch ein passendes Weihnachtsgeschenk für Mama und Papa? Dann meldet Euch zu diesem Kurs an! Natürlich dürfen wir hier nicht verraten, was gebastelt wird, denn dann ist es ja keine Überraschung mehr für die Mama und den Papa.

Kurs Nr. 511 **Mittwoch, 13.12.23, 16:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
10,00 € / Materialkosten: 8,00 €

Die Geschenkidee!

Verschenken Sie einen Kurs der

Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens.

Wir stellen Ihnen gerne einen Gutschein aus.

Unterm Himmelszelt leben Kinder einer Welt

Mit der Solibrot-Trommelreise die Welt entdecken

Das Hilfswerk MISEREOR eröffnet seine bundesweite Aktion 2024 im Bistum Speyer. Deshalb haben Kindertageseinrichtungen wieder die Möglichkeit, zusätzlich zur Solibrot Aktion, mit den „Großen" der Kitas, die Trommelreise mitzuerleben.

Nicht überall essen Kinder Brot - anderswo steht Reis, Hirse oder Mais auf dem Tisch. Aber überall auf der Welt brauchen Kinder genügend zu essen und auch Wasser, Medikamente, Liebe und vieles mehr.

Vorschulkinder sind eingeladen sich gemeinsam mit Markus Hoffmeister auf die faszinierende Trommelreise zu machen. Auf alle großen und kleinen Trommler*innen wartet eine afrikanische Djembe.

Die Trommelreise möchte die Kinder zum Staunen, Spüren und Erleben einladen. In der Phantasie reisen die Kinder mit ihren Trommeln durch die Welt und erleben Lebensweisen anderer Kinder. So spüren sie: Auf unserer „Einen Welt" gehören wir alle zusammen.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens, Unterer Sommerwaldweg 44, 66953 Pirmasens

Freitag, 16. Februar 2024, 10:30 Uhr-11:45 Uhr
Freitag, 16. Februar 2024, 13:00 Uhr-14:15 Uhr

Die Teilnahme ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

Weitere Informationen erhalten Sie ab Oktober 2023 unter 06331/203 97 15 oder info@fbs-pirmasens.de!

06

Wert(e)voll leben

Die Kursangebote in diesem Fachbereich dienen der Reflexion, der Auseinandersetzung mit dem eigenen Denken, Fühlen und Handeln mit dem Ziel, mehr über sich selbst zu entdecken, die Ausgestaltung der eigenen Rollen und Aufgaben aktiv anzugehen und die Selbstbildungspotentiale zu aktivieren. Die Kurse machen Lust auf wert(e)volles glückliches Leben.

Leben Sie wert(e)voll los!

Tipp: **Kurs Nr. 611**
Das Glück der kleinen Dinge

Tipp: **Kurs Nr. 612 / 613**
Tanzen ist Träumen mit den Füßen

Woche der Demenz 2023

in der
Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens
Unterer Sommerwaldweg 44,
66953 Pirmasens, 06331/203 97 15

Auftaktveranstaltung Demenzwoche

Begegnung – Stärkung – Information

- Gottesdienst: Das Herz wird nicht dement
- Markt der Möglichkeiten mit Infoständen
- Vortrag Prof. Dr. Adler (Vorsitzender des Vorstandes der Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz)
- Bilderausstellung: DeMensch von Peter Gaymann
- Fingerfood süß und herzhaft
- Kreativangebot für Kinder

Kurs Nr. 601 **Sonntag, 24.09.23, 09:30 - 13:00 Uhr**

Treffen der Alzheimer Selbsthilfegruppe

Die Selbsthilfegruppe eröffnet Raum für Betroffene und für Angehörige. Der gegenseitige Erfahrungsaustausch, die Möglichkeit über die belastende Situation zu sprechen, die hilfreichen Tipps zur Alltagsbewältigung und den Umgang mit der Erkrankung entlasten und tun einfach gut. Die Treffen finden in einer angenehmen Atmosphäre bei Kaffee und Kuchen statt.

Dozent*innen: Edda Mertz, Christoph Prost
Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Um Anmeldung wird gebeten.

Kurs Nr. 602 **Dienstag, 26.09.23, 15:00 - 17:00 Uhr**

Demenz-Partner-Kurs

In diesem Kurs werden neben Informationen zum Krankheitsbild Tipps zum Umgang mit Menschen mit Demenz vermittelt. Denn Menschen mit Demenz brauchen eine sensible Nachbarschaft und Umgebung, um möglichst lange zuhause leben zu können.

Dozent*innen: Edda Mertz, Christoph Prost, Karina Frisch

Um Anmeldung wird gebeten.

Kurs Nr. 603 **Mittwoch, 27.09.23, 18:30 - 20:30 Uhr**

Lokale Allianz für Menschen mit Demenz

www.demenz-region-swp.de

Begegnung Lebenslagen

Gefördert vom:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Demenz, die Krankheit

Dr. Karl-Josef Klees referiert an diesem Abend über das Krankheitsbild Demenz, mit seinen Symptomen. Er erläutert den Krankheitsverlauf, die Risikofaktoren und die medikamentöse Behandlung. Teilnehmer*innen können eigene Fragestellungen einbringen.

Um Anmeldung wird gebeten.

Kurs Nr. 604 **Donnerstag, 28.09.23, 18:30 - 20:30 Uhr**
Dr. Karl-Josef Klees, Arzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Fachkunde Geriatrie

Demenz, was ist denn das?

für Grundschulkinder und ihre Eltern

An diesem Nachmittag möchten wir Grundschulkindern und ihren Eltern das Thema Demenz auf spielerische Weise näher bringen. Dazu schauen wir uns gemeinsam den Film „Knietzsche und die Demenz an". Wenn jemand Demenz hat, ist das Gehirn krank und das geht auch nicht mehr weg. Wie sich das anfühlt, erleben alle beim Demenz-Parcours. Außerdem gestalten wir einen Nestel Ring mit dem sich Demenzkranke gerne beschäftigen.

Eine Anmeldung ist erforderlich.

Kurs Nr. 605 **Freitag, 29.09.23, 16:00 - 18:00 Uhr**
Karina Frisch, Edda Mertz, Brigitte Facco, Susanne Dausend-Thomas

Nestel-Decken selbstgenäht

Die Nestel Decken, mit ihren vielfältigen Entdeckungsmöglichkeiten, wie Reißverschlüsse, Knöpfe, Ringe, Bänder, unterschiedliche Stoffe und vieles mehr, bieten Geborgenheit und beruhigen Demenzkranke. Außerdem minimieren sie Unruhephasen und erleichtern so Angehörigen und Pflegekräften den Pflegealltag. Unter fachkundiger Anleitung entstehen anregende Nestel-Decken.

Eine Anmeldung und Nähkenntnisse sind erforderlich.

Kurs Nr. 606 **Samstag, 30.09.23, 9:00 - 13:00 Uhr**
Nadine Rothschmitt
kostenfrei / Materialkosten: 15,00 €

Letzte Hilfe am Lebensende

Der nahende Tod und das Sterben unserer Angehörigen, Freunde und Nachbarn macht uns oft hilflos.

Der Kurs „Letzte Hilfe“ will den An- und Zugehörigen von schwer kranken oder sterbenden Menschen mehr Sicherheit in der Begleitung vermitteln. Wir möchten Ihnen Grundwissen an die Hand geben und Sie ermutigen, den Ihnen Nahestehenden am Ende des Lebens Zuwendung zu schenken und ihnen Gutes zu tun. Denn Zuwendung ist das, was wir alle am Ende des Lebens am meisten brauchen.

Mehr Infos unter: www.letztehilfe.info

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

Kurs Nr. 607 **Freitag, 15.09.23, 16:00 - 20:30 Uhr**
Annette Martin, Andrea Leilich, Petra Frank
5,00 €

Rechtzeitig vorsorgen

Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung und Ehegattenvertretung

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

Diese Abende informieren über Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung, Patientenverfügung und Ehegattenvertretung und bietet Raum für individuelle Fragen.

Kurs Nr. 608 **Mittwoch, 20.09.23, 18:00 - 19:30 Uhr**
5,00 €

Kurs Nr. 609 **Mittwoch, 08.11.23, 18:00 - 19:30 Uhr**
5,00 €

Eine Kooperation mir dem Sozialdienstes Katholischer Frauen und Männer für den Landkreis Südwestpfalz e.V.

Aus Liebe zu mir selbst – Mit Achtsamkeit sich selbst begegnen

Achtsamkeits-Workshop

Unser Alltag ist oft geprägt von Hektik, Informationsflut und dem Gefühl von „Ich komme nicht hinterher“. Wie schön wäre es da, sich etwas mehr Gelassenheit und Entspannung ins Leben zu holen. Wie das gehen kann, erleben Sie in einer Mischung aus inhaltlichen Impulsen und praktischen Übungen. Bei einer gemeinsamen Essenspause gibt es Gelegenheit zu Austausch und Gespräch.

Achtsamkeits-Coach und Zwischenraumgestalterin Anke Habermeyer gibt einen Einblick in die Welt der achtsamen Momente, in denen wir mal durchatmen können und ein wenig bewusster wahrnehmen, was gerade geschieht. Lassen Sie sich inspirieren und machen Sie mit, wenn es darum geht entspannte Momente für sich zu kreieren.

Sie brauchen keinerlei Vorkenntnisse oder Erfahrungen, nur bequeme Kleidung, ganz viel von sich selbst und einen Imbiss für die Pause.

Kurs Nr. 610 **Samstag, 30.09.23, 13:00 - 17:00 Uhr**
Anke Habermeyer
28,00 €

Das Glück der kleinen Dinge

für Männer und Frauen

Der Herbst ist gekommen. Die Natur hat ihr buntes Kleid angezogen und lädt uns zum Staunen ein. Gemeinsam spazieren wir gemütlich über den Alten Friedhof. Wir lassen uns von der Natur begeistern und sammeln Naturmaterialien. Was wohl daraus entstehen kann? Lassen wir uns überraschen, welche Bastel- oder Dekoideen sich daraus improvisieren lassen. Wieviel Glück das Leben uns schenkt! Auf unserem Weg und beim kreativen Tun lauschen wir immer wieder kleinen Weisheiten zum Thema Glück.

Bitte ein Sammelkörbchen mitbringen.

Treffpunkt: Carolinensaal

Kurs Nr. 611 **Sonntag, 17.09.23, 14:00 - 16:00 Uhr**
Martina Wagner
Gebühr: 14,00 € / Materialkosten: 2,00 €

Liebe geht durch den Magen

Ein Kochabend für Paare

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

Thema: festlich-weihnachtlich

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.

Kurs Nr. 902 **Donnerstag, 14.12.23, 19:00 - 22:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
60,00 € pro Paar
incl. Lebensmittelumlage und Getränke

„Tanzen ist Träumen mit den Füßen“

Entsprechend diesem Motto wollen wir uns gemeinsam Tänze aus verschiedenen Bereichen von Standard und Latein aussuchen, die Schritte einüben und sie mit Musik in Rhythmus und Bewegung umsetzen. Lasst uns zusammen erleben, wieviel Spaß es macht, selbstsicher zur Musik mit unseren Partner*innen über die Tanzfläche zu schweben.

Schnupperkurs mit Kaffeelounge

Wir beginnen mit einem Sektempfang und genießen die Pause bei Kaffee, Kuchen und Austausch.

Ein wohltuender Nachmittag für die Paarbeziehung.

Kurs Nr. 612 **Samstag, 16.09.23, 14:00 - 18:30 Uhr**
Winfried Agne
60,00 € pro Paar

Abendkurs für Paare

Kurs 613 **montags, 25.09.23 - 04.12.23,**
20:00 - 21:30 Uhr, 8 x
Winfried Agne
120,00 € pro Paar

Starke Stimme für Frauen, die keine Stimme haben

Kaffeehausnachmittag zur Situation von Frauen in Syrien, Libanon und Ägypten

Einen weitgereisten Gast dürfen wir an diesem Kaffeehaus-Nachmittag mit Frau Hessen Sayah Corban aus Beirut begrüßen. Als Leiterin des Schutzbereichs im Caritas-Zentrum für Geflüchtete in Beirut ist sie eine feste Anlaufstelle für Frauen und deren stärkste Fürsprecherin. Die 43-Jährige konzentriert ihre ganze Kraft auf das Leid der Arbeitsmigrantinnen, die jeden Tag in libanesischen Haushalten ausgebeutet, misshandelt und vergewaltigt werden. Diese Frauen werden von zwielichtigen Agenturen in Ländern Afrikas und Asiens als Hausangestellte angeworben.

Das katholische Hilfswerk missio, als deren Gast Frau Corban derzeit im Bistum Speyer unterwegs ist, ruft in diesem Jahr unter dem Leitwort „Ihr seid das Salz der Erde“ (Mt 5,13) zur Solidarität mit den Christen im Nahen Osten auf. Im Mittelpunkt der Kampagne stehen die Menschen und Projekte in drei Ländern: Syrien, Libanon und Ägypten.

Die zentralen Festlichkeiten zum Sonntag der Weltmission werden 2023 im Bistum Speyer ausgerichtet. Aus diesem Anlass lädt die Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens in Kooperation mit kfd, KDFB und der Frauenseelsorge im Bistum Speyer zu einem besonderen Kaffeehaus Nachmittag in ihre Räume ein.

Frau Hessen Sayah Corban ist Trägerin des Deutsch-Französischen Preises für Menschenrechte und Rechtsstaatlichkeit und wird uns an diesem Nachmittag von ihrer Arbeit berichten. Sie sagt: „Ich sehe mich als Stimme derjenigen, die keine Stimme haben“.

kfd Katholische Frauengemeinschaft Deutschlands Diözesanverband Speyer

KDFB Katholischer Deutscher Frauenbund

missio glauben.leben.geben.

Eine Kooperation der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens mit kfd, KDFB und Frauenseelsorge im Bistum Speyer

Kurs Nr. 614 **Samstag, 21.10.23, 15:00 - 18:00 Uhr**
Monika Kreiner
kostenfrei

Bücherduft und Kerzenschimmer

Literaturnachmittag im Advent

Ein mit Bedacht ausgewähltes Buch ist ein wunderbares Geschenk! Was gibt es Schöneres als in die richtige Geschichte zur richtigen Zeit einzutauchen? Indes ist die passende Auswahl aufgrund der Fülle des Angebots gar nicht so einfach. Die Literaturwissenschaftlerin Christine Stuck stellt Ihnen Romane, Erzählungen und Gedichte vor. Lernen Sie Neuerscheinungen sowie literarische Schätze kennen, die nicht in Vergessenheit geraten sollten. Eine kleine Einordung wer sich über was zum Weihnachtsfeste freuen könnte, erhalten Sie obendrein.

Eine Kooperation mit dem Diözesenverband kfd Speyer.

kfd KATHOLISCHE FRAUENGEMEINSCHAFT DEUTSCHLANDS Diözesanverband Speyer

Kurs Nr. 615 **Samstag, 25.11.23, 16:00 - 18:00 Uhr**
Annette Bauer-Simons, Christine Stuck
10,00 € / für kfd Mitglieder: 7,00 €

Team Familie am Start

für Mütter und Väter

Im besten Fall läuft die Familie wie ein gut geschmiertes Fahrrad. Der Alltag zeigt aber, dass das Team Familie schwierige Pacoure zu meistern hat, die alle Familienmitglieder entsprechend fordern. Da macht es Sinn, das Team Familie unter die Lupe zu nehmen und die einzelnen Rollen zu beleuchten um anschließend neu gestärkt an den Start zu gehen.

Eine Kooperation mit Plan A – Mit Elternbegleitung Familien in Pirmasens stärken

Plan A – Aufmerksamkeit, Achtsamkeit, Akzeptanz
Plan
Mit Elternbegleitung
Familien in Pirmasens stärken

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Kofinanziert von der Europäischen Union

Kurs Nr. 616 **Donnerstag, 23.11.23, 19:00 - 21:00 Uhr**
Jutta Penth
kostenfrei

Nadelspiel – das Strickcafé

Hereinspaziert ins Strickcafé „Nadelspiel“! Ein Ort zum Schmausen, Reden, Zuhören, Austauschen und natürlich zum Stricken. Eingeladen sind alle, die gerne in Gemeinschaft stricken und sich auch Unterstützung und Rat bei Strickprojekten holen wollen.

Kaffee, Tee und Kekse stehen bereit.

Der Besuch im Strickcafé ist kostenfrei. Wir freuen uns über eine Spende. Die Spende kommt unserem mama mia Projekt zu Gute.

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat!

Kurs Nr. 617 **donnerstags, 21.09.23. 05.10.23, 02.11.23, 16.11.23 + 07.12.23, 15:00 - 16:30 Uhr**
Angela Stuart
kostenfrei

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 und Verlängerungskabel mit!

Kaffee, Tee und Kekse stehen bereit

Der Besuch im Nähcafé ist kostenfrei. Wir freuen uns über eine Spende für mama mia.

Kurs Nr. 618 **donnerstags, 14.09.23, 09.11.23 + 07.12.23, 17:00 - 19:00 Uhr**
Beate Klausmann
kostenfrei

Repair Café

Was macht man mit einem Stuhl, an dem ein Bein kaputt ist? Mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert?

Wegwerfen? Denkste! Komm ins Repair Café und lass Dich beim Reparieren einfach unterstützen.

Das Repair Café ist ein ehrenamtliches Treffen, bei dem Sie alleine oder gemeinsam mit anderen Ihre kaputten Dinge reparieren können. Werkzeug und Material für Reparaturen ist vorhanden.

Zum Beispiel für Möbel, elektrische Geräte, Spielzeug und vieles mehr. Vor Ort helfen Reparaturexperten. Hier können Sie 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.
Wir freuen uns über eine Spenden!

Achtung! Wir nehmen nur Reparaturen an, die vom Fachhandel nicht oder nicht mehr durchgeführt werden. Flachbildfernseher, Fahrräder, Kaffeevollautomaten, Laptops nehmen wir nicht an.

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Kurs Nr. 619	**Samstag, 23.09.23, 09:30 - 11:00 Uhr**
Kurs Nr. 620	**Freitag, 06.10.23, 17:00 - 19:00 Uhr**
Kurs Nr. 621	**Freitag, 10.11.23, 17:00 - 19:00 Uhr**

Konzert Resonanz

Kurs Nr. 622 **Sonntag, 05.11.23, 15:00 Uhr**
Herbert Adam
kostenfei
um Anmeldung wird gebeten!

Anzeige

kfd
KATHOLISCHE FRAUENGEMEINSCHAFT DEUTSCHLANDS
leidenschaftlich glauben und leben

Werden Sie eine von uns!

***kfd* - *katholische Frauengemeinschaft Deutschlands* - der größte deutsche Frauenverband!**

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

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

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. Vielfältige Techniken werden einstudiert und internalisiert.

Tipp: **Kurs Nr. 707**
In Balance mit dir

Tipp: **Kurs Nr. 721**
Wunschgewicht erreichen und das auf Dauer

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 und erlernen.

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

Yoga am Montagabend

Kurs Nr. 701 **montags, 11.09.23 - 27.11.23, 17:15 - 18:15 Uhr, 9 x**
Annette Venske
45,00 €

Kurs Nr. 702 **montags, 11.09.23 - 27.11.23, 18:30 - 19:30 Uhr, 9 x**
Annette Venske
45,00 €

Yoga am Dienstagvormittag

Kurs Nr. 703 **dienstags, 12.09.23 - 05.12.23, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x**
Manuela Kuß
50,00 €

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

Yoga auf dem Stuhl

Stuhlyoga ist eine wunderbare Möglichkeit für die älteren Yogis und Yoginis unter uns, um weiterhin mit Freude Yoga zu üben. Aber es eignet sich nicht nur für Senioren, sondern auch für alle, die eine Verletzung oder körperliche Einschränkung haben, die zwischendurch im Büro Yoga machen möchten oder einfach neugierig auf neue Positionen sind. Gerade für die Balanceübungen im Yoga wie z.B. dem Baum oder bei den Drehbewegungen bietet der Stuhl ein Hilfsmittel, auch bei den Übungen am Boden kann der Stuhl als Entlastung für den Rücken eingesetzt werden.

Kurs Nr. 704 **montags, 09.10.23 - 27.11.23,**
10:00 - 11:00 Uhr, 6 x
Andrea Ertl-Deutschmann
30,00 €

Rückentraining für Menschen ab 60 Jahren

Mit zunehmendem Alter nimmt die Muskulatur ab und oft schleicht sich eine schlechte Haltung unbemerkt ein. Die Folge sind neben Rückenschmerzen auch Bewegungseinschränkungen. In dieser Stunde stärken wir auf sanfte Art die Rücken- und Bauchmuskulatur. Mit entsprechenden Übungen wollen wir die Beweglichkeit der Wirbelsäule zumindest erhalten, nach Möglichkeit aber verbessern. Eine gut ausgebildete Muskulatur und die Bewegungsfähigkeit lassen Senioren ihren Alltag einfacher bewältigen. Viele nützliche Tipps zum Tragen und Heben, erste Hilfe bei Rückenschmerzen und Entspannungseinheiten runden die Stunde ab.

Kurs Nr. 705 **montags, 18.09.23 - 11.12.23,**
08:30 - 09:30 Uhr, 10 x
Martina Benkel
50,00 €

Anspannen und Entspannen

Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen

In angenehmer Atmosphäre wollen wir unseren Körper lernen sich zu entspannen, Gelassenheit zu üben und sich bewusst wahrzunehmen. Aufbauend, von Woche zu Woche, wird das Entspannungsverfahren, bei dem der ganze Körper durch bewusstes An- und Entspannen in einen Zustand tiefer Entspannung versetzt wird, vermittelt. Phantasiereisen, bewusstes Atmen und vieles mehr bereichern die Abende und helfen Stress abzubauen.

Bitte bringen Sie eine Gymnastikmatte, ein Kissen, zwei Decken und bequeme Kleidung mit.

Der Kurs findet im Ludwig-Katz-Haus in Wallhalben statt.

Kurs Nr. 706 **dienstags, 19.09.23 - 12.12.23, 18:30 - 20:00 Uhr, 10 x**
Claudia Weber
125,00 €

In Balance mit Dir, Deinem Körper und Deiner Seele

Unser Alltag sorgt immer wieder für die unterschiedlichsten Belastungen und Stressoren. In diesem Kurs wollen wir uns verschiedene Entspannungstechniken aneignen und sie erleben. So gelingt es neue Energiequellen in uns freisetzen, Lebensfreude und Selbstvertrauen zu stärken, Körper, Geist und Seele zu harmonisieren und in Balance bringen.

Kurs Nr. 707 **mittwochs, 13.09.23 - 06.12.23, 19:00 - 20:00 Uhr, 10 x**
Winfried Agne
50,00 €

Power Workout für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein Rundumpaket für den Körper und die Seele

Der erste Teil der Stunde ist immer einem Cardioteil gewidmet, bei dem das Herz-Kreislaufsystem ordentlich trainiert wird. Der zweite Teil besteht aus einem Muskeltraining von Kopf bis Fuß mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht. Dabei können die Übungen in verschiedene Schwierigkeitsgrade unterteilt werden, so dass Anfänger und Fortgeschrittene lernen nach ihren persönlichen Fitnessstand zu trainieren.

Abgerundet wird die Stunde mit einer Entspannungseinheit. Das kann fasziales Dehnen oder auch eine kleine Meditation sein.

Kurs Nr. 708 **dienstags, 19.09.23 - 12.12.23, 18:15 - 19:15 Uhr, 10 x**
Martina Benkel
50,00 €

- Anzeige -

Martin Herz
martin.herz@barmer.de
015118234383
www.barmer.de

Präventives Rückentraining

Einseitige Haltung im Beruf - egal ob sitzend oder stehend - sorgt heute in unserem Alltag für Rückenschmerzen. Fast immer gehen diese Schmerzen auf ein Ungleichgewicht der Rücken- und Bauchmuskulatur zurück. Deshalb ist eine Stärkung der Muskulatur das A & O im Kampf gegen Rückenschmerzen. Eine gute Muskulatur stützt außerdem die Wirbelsäule und kann somit viele Belastungen von den Bandscheiben abfangen. In dieser Stunde werden gezielt die Rücken- und die Bauchmuskulatur gestärkt. Mit Dehnübungen wird die Beweglichkeit für den Alltag verbessert. Kleine Entspannungseinheiten sorgen dafür, dass auch die Muskulatur lockerer wird. Neben dem Erlernen der Übungen, gibt es für den Alltag viele nützliche Tipps, wie man sich rückengerecht bückt und trägt, aber auch, wie man sich selbst bei Rückenschmerzen Linderung verschaffen kann.

Kurs Nr. 709 **dienstags, 19.09.23 - 12.12.23, 19:30 - 20:30 Uhr, 10 x**
Martina Benkel
50,00 €

Ganzkörpertraining sanft und effektiv – Frauen und Männer

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 Frauen und Männer

Kurs Nr. 710 **mittwochs, 13.09.23 - 06.12.23, 09:00 - 10:00 Uhr, 10 x**
Angelika Neuheisel
50,00 €

Für Frauen

Kurs Nr. 711 **mittwochs, 13.09.23 - 06.12.23, 10:15 - 11:15 Uhr, 10 x**
Angelika Neuheisel
50,00 €

Fitness und Gesundheit

Das gesundheitsorientierte Fitness-Programm vermittelt Übungsbeispiele zur Mobilisation der Wirbelsäule und zur Kräftigung der Bauch-, Beine- und Rückenmuskulatur. Verschiedene Übungen zur Entspannung runden das Programm ab.

Kurs Nr. 712 **mittwochs, 13.09.23 - 06.12.23, 17:30 - 18:30 Uhr, 10 x**
Angelika Neuheisel
50,00 €

Hula-Hoop

Hula Hoop liegt voll im Trend und begeistert Menschen jeden Alters. Wie es auch Anfänger*innen gut gelingt und der Einstieg am effektivsten funktioniert, lernt man in diesen Kursen. In der Gruppe macht das „Hullern“ gleich doppelt so viel Spaß. In einem bunt gemischten Workout steht der Reifen immer im Mittelpunkt. Hula Hoop verbessert Koordination und Gleichgewicht, stärkt die Rückenmuskulatur und regt das Herz-Kreislauf System an. An angenehmer Effekt ist außerdem die Ankurbelung der Fettverbrennung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Schnupperkurs für Einsteiger*innen

Kurs Nr. 713 **Mittwoch, 13.09.23, 16:15 - 17:00 Uhr**
Simone Weber
5,00 €

Workout rund um den bunten Reifen

Kurs Nr. 714 **mittwochs, 20.09.23 - 08.11.23, 16:15 - 17:00 Uhr, 5 x**
Simone Weber
25,00 €

Kreatives Tanzen

Tanzen ist Freude, Lebendigkeit, Aktivität, Bewegung und gleichzeitig in Kontakt treten mit Dir selbst, einem Du und einem Wir. Für diesen besonderen Kurs brauchen Teilnehmer*innen keinen Tanzpartner mitzubringen, da es kein klassischer Tanzkurs ist. Es gibt auch keine Schrittfolgen zu erlernen. Wir wollen die Musik in uns aufnehmen, wirken lassen und den entstehenden Tanzimpuls alleine oder mit einem anderen Menschen vertanzen. Körper, Geist und Seele sollen ins Schwingen kommen, harmonisieren und uns in Balance bringen. So kann ein bewussteres Sein erreicht werden.

Kurs Nr. 715 **mittwochs, 13.09.23 - 06.12.23, 20:15 - 21:45 Uhr, 10 x**
Winfried Agne
75,00 €

Richtig „Tapen" will gelernt sein

Workshop Kinesio-Taping

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

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

Kurs Nr. 716 **Dienstag, 19.09.23, 19:00 - 22:00 Uhr**
Christian Zehfuß
13,50 € / Lernmittelgebühr: 10,00 €

Entzündungsreaktion des Körpers verstehen

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

Kurs Nr. 717 **Dienstag, 10.10.23, 19:30 - 21:30 Uhr**
Christian Zehfuß
9,00 €

Zahnbehandlung und Physiotherapie Hand in Hand

Ob gezogener Zahn, Zahnspangen-Versorgung, Tinnitus oder gar psychosomatische Syndrome, Ihr Zahnarzt kann und darf Physiotherapie verordnen und Physiotherapeuten können helfen. Die Physiotherapie verkürzt die Behandlungsdauer, spart Schmerzmittel, verbessert die Wundheilungen, ermöglicht rasches Weiterbehandeln des Zahnproblems oder verbessert Knirscher-Probleme. An diesem Abend informiert der Physiotherapeut über die Behandlungsmethoden und darüber welche Indikationen die kassenabrechenbaren Parallel-Behandlungen vorsehen.

Kurs Nr. 718 **Dienstag, 07.11.23, 19:00 - 21:00 Uhr**
Christian Zehfuß
9,00 €

Diagnose Parkinson

Über die Parkinson-Krankheit (Morbus Parkinson oder auch Schüttellähmung genannt), findet man im Internet viele Informationen: Der Verlauf von Parkinson fängt mit Frühsymptomen, wie Tremor und Akinese an. Diese verschlimmern sich allmählich in den 5 Parkinson-Stadien bis zu den fortgeschrittenen Parkinson Symptomen, wie veränderte Persönlichkeit und schließlich Demenz. Doch hilft diese Information allein weiter? Zuerst ist die Diagnose erschütternd: Denn Parkinson ist nach heutigen Erkenntnissen noch nicht heilbar. Aber die gute Nachricht ist: Es gibt genügend Möglichkeiten, durch geeignete Maßnahmen die Symptome in Griff zu bekommen und so den Parkinson-Kranken ein weitgehend normales und zufriedenes Leben zu ermöglichen. Neben der medikamentösen Therapie gibt es spezielle Übungen für Parkinson-Kranke, spezielle Trainingsprogramme und leckere Ernährungstipps, die übermittelt werden.

Kurs Nr. 719 **Donnerstag, 05.10.23, 18:30 - 20:30 Uhr**
Andrea Ertl-Deutschmann
9,00 €

Anzeige

Praxis für Psychotherapie (HPG)

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

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

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

Individuelle Therapien
- Biochemie nach Dr. Schüßler
- Komplexmittel Homöopathie
- Bachblüten- und Edelsteintherapie
- Eigenblutttherapie
- Blutegeltherapie
- Darmsanierung und Allergiebehandlung

Charlottenstraße 33 · 66955 Pirmasens
Telefon 0 63 31 - 239 80 06
www.naturheilpraxis-pirmasens.de
info@naturheilpraxis-pirmasens.de

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Diagnose Laktoseintoleranz – und jetzt?

Einfach leben mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Etwa 15-20 % aller Deutschen sind von einer Laktoseintoleranz betroffen – Tendenz steigend. Wie die Unverträglichkeit entsteht, woran man sie erkennt, wie sich der Alltag damit gestalten lässt und worauf man beim Einkauf achten sollte, all dies erfahren Sie an diesem Abend.

Kurs Nr. 720 **Mittwoch, 15.11.23, 18:30 - 20:30 Uhr**
Nina Schneider
9,00 €

Wunschgewicht erreichen und das auf Dauer!

In dieser dreiteiligen Vortragsreihe geht es darum, wie man sein Wunschgewicht erreichen kann ohne den lästigen Jojo-Effekt. Wie sinnvoll sind Diäten, auf welche Lebensmittel sollten wir verzichten und welche helfen uns beim Gewicht reduzieren? Ist Sport unverzichtbar? Und wie kann ich mein Gewicht dauerhaft halten? Diese und weitere Fragen werden in dem jeweils eineinhalb stündigen Kurs ausführlich beantwortet, Einkaufstipps und Rezeptideen inklusive!

Kurs Nr. 721 **mittwochs, 04.10.23, 11.10.23 + 08.11.23, 18:30 - 20:00 Uhr, 3 x**
Nina Schneider
30,00 € / Anfallende Materialkosten werden von der Kursleiterin eingesammelt.

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. 722 **Mittwoch, 11.10.23, 19:30 - 21:30 Uhr**
Andrea Vester
9,00 €

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. 723 **Mittwoch, 29.11.23, 19:30 - 21:30 Uhr**
Andrea Vester
9,00 €

Anzeige

Urlaub und Freizeit an der Saarschleife

Entdecken

Sie das Saarland beim Radfahren und Premiumwandern im Dreiländereck Deutschland – Frankreich – Luxembourg.

Erleben

Sie das Saarland aus einer ganz neuen Perspektive aus 42 m Höhe auf dem Baumwipfelpfad Saarschleife.

Spiel und Spaß im Abenteuerwald – die Spielplatzerlebniswelt in der Natur, ein perfektes Ausflugsziel für die ganze Familie.

Genießen

Sie regionale Produkte aus der Regiothek im Cloef-Atrium.

Saarschleife Touristik GmbH & Co. KG
Cloef-Atrium
D-66693 Mettlach-Orscholz
Tel. +49 6865 9115-0
tourist@mettlach.de

www.mettlach-saarschleifenland.de

08

Freizeit kreativ gestalten

Bei kreativem Tun und Handwerken in der Gruppe werden grundsätzliche gestalterische und lebenspraktische Techniken vermittelt und erarbeitet. Dies 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. 802**
Malen mit Kaffee

Tipp: **Kurs Nr. 815**
Tannenkranz

Bleistiftzeichnungen

Zeichnen nach dem Vorbild der Natur

Haben Sie Lust die Schönheit der Natur in kleinen Naturstudien festzuhalten? An diesen Samstagnachmittag sollen naturgetreue Bleistiftzeichnungen von unterschiedlichen Zapfen, Zweigen, Blüten 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, 18.11.23, 13:30 - 16:00 Uhr**
Beate Klausmann
12,50 € / Kopien: 2,00 €

Malen mit Kaffee – Ton in Ton Malerei

An diesem Freitagabend wollen wir unsere gewöhnlichen Aquarellfarben zuhause lassen und stattdessen mit Kaffee malen. Durch unterschiedliche Verdünnungen des Kaffees lassen sich verschiedene Brauntöne erzeugen und so phantasievolle Ton in Ton Bilder gestalten.

Der Kurs ist für Anfänger wie auch für Geübte geeignet.

Bitte mitbringen: Aquarellblock (200 g/m^2, feine Struktur), verschiedene Stärken von Aquarellpinsel und min. 3 kleine Becher (z.B. Joghurtbecher) zum Kaffee verdünnen.

Kurs Nr. 802 **Freitag, 15.09.23, 18:30 - 20:30 Uhr**
Beate Klausmann
10,00 €

Goldschmiedeatelier

für Anfänger*innen und Fortgeschrittene

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

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

Goldschmiedeatelier am Mittwoch

Kurs Nr. 803 **mittwochs, 08.11.23 - 22.11.23,**
18:30 - 21:00 Uhr, 3 x
Ulrike König
42,00 € / Gebrauchsmaterial: 12,00 €
zzgl. Materialkosten für jeweiligen Silberverbrauch

Goldschmiedeatelier am Samstag

Kurs Nr. 804 **Samstag, 14.10.23, 10:00 - 17:00 Uhr**
Ulrike König
40,00 € / Gebrauchsmaterial: 10,00 €
zzgl. Materialkosten für jeweiligen Silberverbrauch

Kurs Nr. 805 **Samstag, 18.11.23, 10:00 - 17:00 Uhr**
Ulrike König
40,00 € / Gebrauchsmaterial: 10,00 €
zzgl. Materialkosten für jeweiligen Silberverbrauch

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

Nähen mit Nadine

Für Nähanfänger*innen mit einfachen Kenntnissen

Unter fachkundiger Anleitung verfeinern Teilnehmer*innen im gemeinsamen Tun ihre Grundkenntnisse und erweitern ihr Repertoire. Sie lernen, worauf bei einem Stoffzuschnitt zu achten ist, welche Naht wann Sinn macht, wie die einzelnen Stoffteile sinnvoll zusammengenäht werden, welche Nadeln wann genutzt werden und vieles mehr. Am Ende jeden Kurses steht dann ein fertiges Nähergebnis, das Sie motiviert weiter zu machen.

Bitte bringen Sie eine eigene Nähmaschine, ein Verlängerungskabel, eine Stoffschere, eine Bastelschere, Stecknadeln, unterschiedliche Nähgarne und Nähnadeln und eine Jersey Maschinennadel mit.

Geburtstagskrone

Hier entsteht eine Geburtstagskrone, die mitwächst und so für viele Geburtstage genutzt werden kann.

Kurs Nr. 806 **Samstag, 16.09.23, 9:00 - 13:00 Uhr**
Nadine Rothschmitt
20,00 € / Materialkosten: 9,00 €

Loopschal und Mütze

Beide Teile können der Größe der Träger*innen angepasst werden.

Kurs Nr. 807 **Samstag, 14.10.23, 9:00 - 13:00 Uhr**
Nadine Rothschmitt
20,00 € / Materialkosten: 10,00 €

Adventskalender

Dieser Kalender kann in jedem Jahr genutzt werden.

Kurs Nr. 808 **Samstag, 18.11.23, 9:00 - 14:00 Uhr**
Nadine Rothschmitt
25,00 € / Materialkosten: 15,00 €

Nestel-Decken für Menschen mit Demenz

Weitere Informationen zu diesem Kurs finden Sie auf Seite 61.

Kurs Nr. 606 **Samstag, 30.09.23, 9:00 - 13:00 Uhr**
Nadine Rothschmitt
kostenfrei / Materialkosten: 15,00 €

Pilze filzen

An diesem Abend entstehen unterschiedliche Pilze, die aus naturbelassener und farbiger Wolle gefilzt werden.

Mit einer Filznadel und etwas Geschick entstehen hübsche, herbstliche Waldbewohner. Die Vorgehensweise wird Schritt für Schritt erklärt, so dass es zu Hause auch ohne Anleitung möglich ist den Pilz nachzuarbeiten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Basiskenntniss werden vermittelt.

Kurs Nr. 809 **Donnerstag, 21.09.23, 18:00 - 21:00 Uhr**
Barbara Scholz
15,00 € / Materialkosten: 10,00 €

Workshop Nadelfilzen

Waldorf Fee

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

Kurs Nr. 810 **Samstag, 07.10.23, 10:00 - 14:00 Uhr**
Nadine Hüller
20,00 € / Materialkosten: 13,00 €

Zwerge filzen

Wir filzen einen kleinen Zwerg aus naturbelassener und farbiger Wolle.

Mit einer Filznadel und etwas Geschick entsteht ein kleines Wesen. Die Vorgehensweise wird Schritt für Schritt erklärt, so dass es zu Hause auch ohne Anleitung möglich ist den Zwerg nachzuarbeiten.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Basiskenntniss werden vermittelt.

Kurs Nr. 811 **Donnerstag, 23.11.23, 18:00 - 21:00 Uhr**
Barbara Scholz
15,00 € / Materialkosten: 10,00 €

Herbstlicher Pilz aus Naturmaterial

Wir gestalten einen Pilz aus frischem und getrocknetem Material. Moos, Blätter, herbstliche Früchte und Heidekraut kommen zum Einsatz. Unser Grundgerüst bildet eine leere Konservendose, welche mit Moos ummantelt wird.

Nachdem wir auch den Hut abgedeckt haben, befestigen wir unsere Deko.

Drinnen oder auch draußen kann der Pilz als herbstliche Dekoration zur Geltung kommen.

Bitte mitbringen: Kleines scharfes Messer und kleine Astschere

Kurs Nr. 812 **Dienstag, 12.09.23, 18:30 - 20:00 Uhr**
Carmen Lelle
10,00 € / Materialkosten: 12,00 €

Herbstkranz

Gebunden wird ein herbstlicher Kranz aus frischem Moos, Laub, Beeren, was mit der Zeit eintrocknet und so dem Kranz immer wieder ein neues Gesicht verleiht. Wir verarbeiten alles was der Herbst an Farben zu bieten hat.

Unter Anleitung dekorieren wir mit Rinde, Draht und bunten Schnüren. Entweder auf den Tisch gestellt mit einer Kerze in der Mitte oder an die Tür gehängt, entsteht ein Werkstück, das lange Freude bereitet.

Bitte mitbringen: Kleines scharfes Messer und kleine Astschere

Kurs Nr. 813 **Dienstag, 10.10.23, 18:30 - 20:00 Uhr**
Carmen Lelle
10,00 € / Materialkosten: 12,00 €

Weihnachtliches Gesteck

An diesem Abend entsteht ein Gesteck nach eigenen Wünschen - hoch,flach,rund. Wir verarbeiten diverses Tannengrün in einen Steckschwamm. Da die Steckmasse immer wieder befeuchtet werden kann, ist dieses Gesteck sehr gut haltbar. Der verarbeitete Tontopf sorgt für die nötige Standfestigkeit und kann jederzeit in einem schönen passenden Übertopf verschwinden. Naturdeko wie Zapfen und Islandmoos, aber auch Kugeln, Sterne und Glitzer geben unserem Gesteck den finalen Touch.

Bitte mitbringen: Kleines scharfes Messer, kleine Astschere, wer mag eine Lichterkette

Kurs Nr. 814 **Dienstag, 14.11.23, 18:30 - 20:00 Uhr**
Carmen Lelle
10,00 € / Materialkosten: 12,00 €

Tannenkranz

Wir binden einen frischen Tannenkranz, welcher als Adventkranz oder als Türkranz Verwendung findet. Es kommen verschiedene Grünsorten wie Nobilistanne, Konifere, Kiefer, Zypresse zum Einsatz. Diese Grünsorten zeichnen sich durch ihren Duft und ihre lange Haltbarkeit aus. Der Kranz hat einen Durchmesser von 30 cm.

Wer möchte, kann sich Kerzen und Deko Material mitbringen, dann kann er vor Ort fertiggestellt werden.

Diverse Deko kann auch im Kurs erworben werden.

Bitte mitbringen: Kleines scharfes Messer, kleine Astschere, Dekoration für den Kranz nach eigenen Wünschen

Kurs Nr. 815 **Dienstag, 21.11.23, 18:30 - 20:00 Uhr**
Carmen Lelle
10,00 € / Materialkosten: 12,00 €

Zeichnung:
Beate Klausmann

Magenbrot

Das sind die Zutaten für den Teig:

- 500 g Weizenmehl
- 250 g Zucker
- Eine Prise Salz
- 30 g Kakao
- 1 Teelöffel Lebkuchengewürz
- 1 Teelöffel Backpulver
- 250 g zimmerwarme Butter o. Margarine
- 2 Eier

Das sind die Zutaten für den Guss:

- 150 g Puderzucker
- Saft einer Zitrone

So wird's gemacht:

Den Backofen auf 180°C Umluft einstellen.
Zwei Backbleche einfetten oder mit Backpapier belegen.

Die trockenen Zutaten (Weizenmehl, Zucker und Salz, Lebkuchengewürz, Kakao, Backpulver) in einer Schüssel mischen.

Eier und zimmerwarme Butter dazugeben und alles verkneten.

Den Teig in sechs Portionen teilen, daraus Teigstränge rollen und diese auf das Backblech legen.

Ab geht's in den Backofen für 10 - 15 Minuten.

Jetzt muss der Guss vorbereitet werden. Dazu den Puderzucker sieben und mit dem Zitronensaft vermischen (Achtung! Den Zitronensaft vorsichtig zugeben, der Guss soll dickflüssig sein.)

Wenn die Teigstränge aus dem Backofen kommen, sofort mit dem Guss bepinseln.

Jetzt werden die noch heißen Teigrollen in ca. 2 cm breite Stücke geschnitten.

Nach dem Auskühlen sofort probieren!

Weitere leckere Rezepte finden Sie in unserer Solibrot Backbroschüre!

Anzeige

Bild: AdobeStock

09

Vielfalt schmecken – Tischgemeinschaft erleben

Bei allen Seminaren der Speisezubereitung erlernen und vertiefen die Teilnehmer*innen grundsätzliche Koch- und Backfertigkeiten. 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. 900**
Kochen und Bibel

Tipp: **Kurs Nr. 905**
Pfälzer Tapas

Kochen und Bibel

Zu Gast bei Sara und Abraham

Was echte Gastfreundschaft bedeutet, kann man bei Wüstenvater Abraham und seiner Frau Sara erfahren. Die beiden haben ganz besondere Gäste in ihrem Zelt bewirtet. Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam mit uns, einzutauchen in diese Geschichte der Bibel. Gemeinsam wollen wir 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 mit „Bibel und Leben“ im Bischöflichen Ordinariat Speyer.

BIBEL.
GLAUBE.
LEBEN.

Kurs Nr. 901 **Freitag, 17.11.23, 18:00 - 21:00 Uhr**
Walburga Wintergerst, Ingrid Lorenz, Susanne Dausend-Thomas
15,00 € / Lebensmittelumlage: 15,00 €

Liebe geht durch den Magen

Ein Kochabend für Paare

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

Thema: festlich-weihnachtlich

Kurs Nr. 902 **Donnerstag, 14.12.23, 19:00 - 22:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
60,00 € pro Paar
incl. Lebensmittelumlage und Getränke

Besser Esser*innen

Kommt Ihnen auch immer wieder der Gedanke sich gesünder zu ernähren? Denken Sie darüber nach den Fleischgenuss zu reduzieren oder vielleicht ganz darauf zu verzichten, auch zum Wohle unserer Welt und ihrer Bewohner*innen? Dann haben wir hier die passenden Kursangebote für Sie. Unter fachkundiger Anleitung der qualifizierten Ernährungsberaterin, lernen Sie, wie leicht es ist vegetarische/ vegane Gerichte zu kochen und wie schmackhaft und lecker sie sind und das ohne Verwendung von industriell hergestellten Fertigprodukten.

Außerdem erfahren Sie worauf bei einer Ernährungsumstellung zu achten ist, damit Sie auch mit allen wichtigen Nährstoffen versorgt sind.

Neben dem Kochen bieten diese Abende auch die Möglichkeit zu Austausch und Begegnung.

Vegan – vollwertig – lecker und gesund

Kurs Nr. 903 **Donnerstag, 05.10.23, 18:00 - 21:00 Uhr**
Tina Grimm
17,00 € / Lebensmittelumlage: 15,00 €
ohne Getränke

Vegetarisch – vollwertig – lecker und gesund

Kurs Nr. 904 **Montag, 18.09.23, 18:00 - 21:00 Uhr**
Tina Grimm
17,00 € / Lebensmittelumlage: 15,00 €
ohne Getränke

Pfälzer Tapas

Tapas und die Pfalz gehören nicht zusammen? Bei uns werden so durch und durch pfälzische Zutaten wie Handkäs oder Saumagen in einer Weise auf den Tisch gebracht, dass es manchem spanisch vorkommen wird, nämlich als Handkäs in Dornfelder Zwiebeln, als gebratene Saumagenwürfel mit scharfer Tomaten-Salsa, Blutwurst-Ravioli und Kastaniencreme auf Dornfelder Kirschen.

Kurs Nr. 905 **Mittwoch, 20.09.23, 18:00 - 21:00 Uhr**
Andrea Ertl-Deutschmann
15,00 € / Lebensmittelumlage: 15,00 €
ohne Getränke

Alte Gemüsesorten neu entdeckt

Der Herbst hat eine tolle Auswahl an Gemüsesorten zu bieten. In diesem Kochkurs werden Sorten verarbeitet, die in Vergessenheit geraten sind, wie Pastinaken, Schwarzwurzel oder Mangold. Sie werden schmackhaft in neue Gerichte eingebunden.

Kurs Nr. 906 **Donnerstag, 12.10.23, 18:00 - 21:00 Uhr**
Andrea Ertl-Deutschmann
15,00 € / Lebensmittelumlage: 15,00 €
ohne Getränke

Weihnachtsbächerei

altbewährt und brandneu

Was gibt es schöneres, als in der Advents- und Weihnachtszeit mit der der Familie oder Freund*innen Plätzchen und Weihnachtstorten zu backen. Dabei stehen die Klassiker ganz oben auf der Beliebtheitsliste. In jedem Jahr gibt es aber auch reichlich neue Kreationen, genau wie in diesem Backkurs. Lassen sie sich überraschen und backen Sie mit.

Neben den süßen Leckereien werden auch herzhafte Gebäcke zubereitet, die in der Mittagspause verspeist werden.

Bitte bringen Sie Aufbewahrungsboxen für Ihre Plätzchen mit.

Kurs Nr. 907 **samstags, 09.12.23, 9:00 - 13:00 Uhr**
Cornelia Heß
20,00 € / Lebensmittelumlage: 18,00 €

Magisches Harry Potter Menü

für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

Ein Kurs für alle Harry Potter Fans! In vier Küchen zaubern wir ein magisches Menü mit den Leckereien, die wir aus den Büchern und Filmen über den berühmten Zauberlehrling kennen. Ein zauberhaftes Abenteuer für Groß und Klein.

Kurs Nr. 908 **Freitag, 22.09.23, 16:00 - 19:00 Uhr**
Andrea Ertl-Deutschmann
Erwachsene incl. Lebensmittel: 30,00 €
Kinder incl. Lebensmittel: 17,00 €

Plätzchen, Stollen und Lebkuchen

Adventsbacken für die ganze Familie

Leckeres Gebäck gehört einfach im Advent dazu. Bei diesem Backnachmittag für die ganze Familie entstehen in vier Küchen Stollen im Glas, Schüttelkuchen, traditionelle und ausgefallene Plätzchen. Darüber hinaus werden wir uns auch Weihnachtsleckereien aus anderen Ländern widmen.

Kurs Nr. 909 **Freitag, 24.11.23, 16:00 - 19:00 Uhr**
Andrea Ertl-Deutschmann
Erwachsene incl. Lebensmittel: 22,00 €
Kinder incl. Lebensmittel: 15,00 €

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

Lebkuchenhaus backen für Familien

mit Kindern von 6-13 Jahren

Einfach und schnell gemacht, kinderleicht zu backen ....und zuckersüß. Die ideale Adventsdekoration für Familien. Weil dieses Haus „einfach zum Anbeißen“ ist, darf es an Weihnachten vernascht werden.

An diesen Nachmittagen gehen Familien gemeinsam ans Werk. Pro Familie wird ein Lebkuchenhaus gebacken.

Kurs Nr. 331 **Mittwoch, 29.11.23 und 06.12.23, 16:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
18,00 € für Erwachsene / 14,00 € für Kinder
Umlage pro Lebkuchenhaus: 12,00 €

Sterneküche für Zuhause

Männerkochkurse

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

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

Kurs Nr. 910 **Dienstag, 26.09.23, 19:00 - 23:00 Uhr**
Erich Kylius
20,00 € / Lebensmittelumlage: 17,00 €

Kurs Nr. 911 **Dienstag, 10.10.23 und 07.11.23, 19:00 - 23:00 Uhr**
Erich Kylius
40,00 € / Lebensmittelumlage: 34,00 €

10

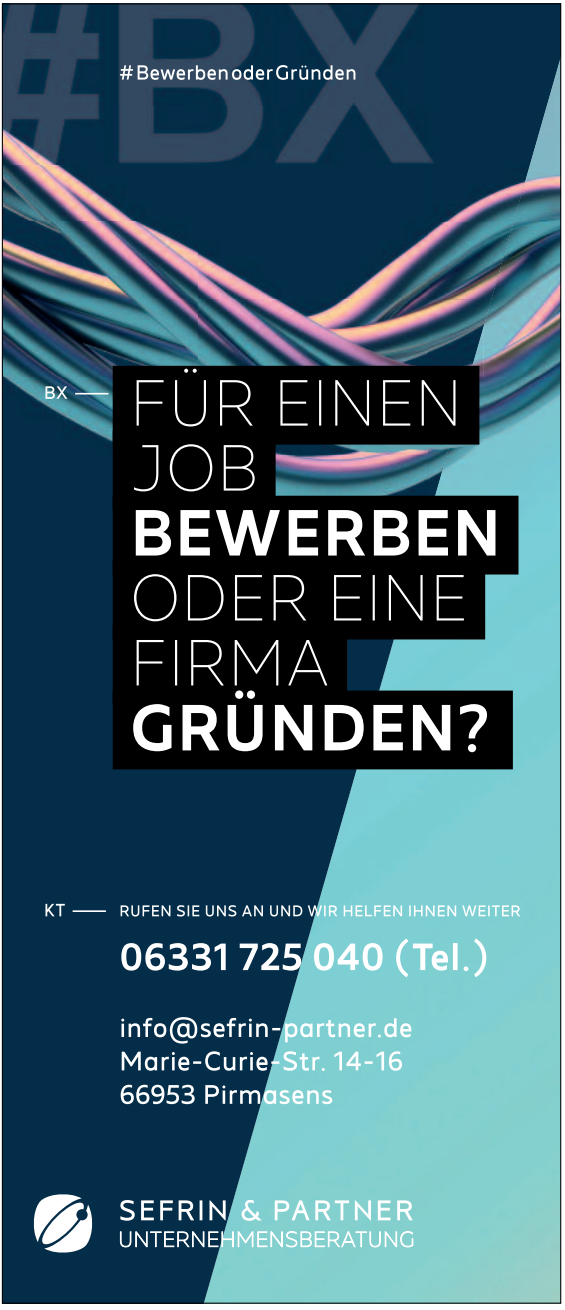
Sich austauschen und weiterbilden

Pädagogischen Fachkräften, Eltern-Kind-Gruppen Leiter*innen und Kindertagespflegepersonen, sowie Ehrenamtlich Engagierten, bieten wir Fortbildung, um sich in ihrer Professionalität zu stärken und weiterzuentwickeln.

Tipp: **Kurs Nr. FB01**
Qualifizierungskurs Kindertagespflege

Tipp: **Kurs Nr. FB05**
Mit Engel Emma durch den Advent

Anzeige


#BX
#BewerbenoderGründen
BX
FÜR EINEN JOB BEWERBEN ODER EINE FIRMA GRÜNDEN?
KT
RUFEN SIE UNS AN UND WIR HELFEN IHNEN WEITER
06331 725 040 (Tel.)
info@sefrin-partner.de
Marie-Curie-Str. 14-16
66953 Pirmasens
SEFRIN & PARTNER
UNTERNEHMENSBERATUNG

„Kinder und Familien bei Tod, Trauer und Verlust begleiten“

Netzwerkkonferenz für pädagogische Fachkräfte und Fachdienste

Das Netzwerk Familienbildung und der Arbeitskreis Frühe Hilfen der Stadt Pirmasens und des Landkreises Südwestpfalz veranstalten eine gemeinsame Netzwerkkonferenz zum Thema „Tod und Trauer bei Kindern und ihren Familien“. Neben einem inhaltlichen Input der Organisation Bärenherz, werden Trauerangebote der Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens vorgestellt. Beim Markt der Möglichkeiten, präsentieren sich sowohl die Netzwerkpartner*innen als auch weitere Akteur*innen mit ihren Angeboten, von Beratung, Begleitung und Betreuung.

Das Angebot ist kostenfrei. Eine Ausschreibung erfolgt über die jeweiligen Fachberatungen und Fachdienste.

Für Rückfragen wenden Sie sich bitte an die Kath. Familienbildungsstätte unter 06331/ 203 97 15.

Veranstaltungsort: Forum Alte Post, Poststraße 2, Pirmasens

Kurs Nr. FB01 **Mittwoch, 08.11.23, 13:30 - 17:00 Uhr**
kostenfrei

Sterben, Tod und Trauer in der Kindertagesstätte

Fortbildungsnachmittag für pädagogische Fachkräfte

Sterben, Tod und Trauer machen vor den Toren eines Kindergartens nicht halt. Gegenüber Kindern fällt es uns oft schwer, die richtigen Worte zu finden. Wir stoßen an unsere eigenen Ängste und Grenzen. Hier setzt die Fortbildung an. Pädagogische Fachkräfte erfahren, wie sie Kinder sensibel und altersgerecht in diesen Fragen begleiten und die schwierigen Themen ins Wort bringen? Neben dem fachlichen Input gibt es Raum eigene Fragestellungen einzubringen.

Kurs Nr. FB02 **Donnerstag, 09.11.23, 14:30 - 16:30 Uhr**
Kerstin Fleischer
15,00 €

Qualifizierungskurs Kindertagespflege

des Landkreises Südwestpfalz und der Städte Pirmasens und Zweibrücken

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 Städte Pirmasens und Zweibrücken die Qualifizierungsmaßnahme zur Erteilung einer Pflegerlaubnis an, die sich an den Vorgaben des Ministeriums für Bildung Rheinland-Pfalz - MB RLP, 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.

Der Kurs umfasst 210 Unterrichtseinheiten verteilt auf insgesamt 46 Wochentage in Kombination von Präsens- u. Onlineveranstaltungen.

Gerne senden wir Ihnen unseren Infoflyer zu.

Kurs Nr. FB03 **Montag, 18.09.23 - 11.03.24, 18:30 - 21:30 Uhr**
Bärbel Nelke, Dorothea Frank, Franziska Büffel, Andrea Dechent-Schmalenberger, Sylvia Weber, Brigitte Maria Facco, Susanne Zöllner
230,00 € / Materialkosten: 50,00 €

„Der gute Draht"

Elterngespräche respektvoll und professionell gestalten

Ein guter Draht zu den Eltern ist die Voraussetzung eine gute Erziehungs- und Bildungspartnerschaft zu leben und das Kind gemeinsam zu begleiten.

Dieses Tagesseminar möchte auf folgende Fragen eingehen:

- Wie können Sie einen „guten Draht" zu den Eltern gestalten?
- Wie können Sie Kritik der Eltern konstruktiv nutzen?
- Wie bleiben Sie im Konflikt handlungsfähig?
- Wie vermitteln Sie Schwierigkeiten mit u. bei dem Kind konkret?
- Wie bleiben Sie auch bei Herausforderungen in einer respektvollen und professionellen Haltung?

Neben systemischen und lösungsfokussierten Methoden bekommen die Teilnehmer/innen immer wieder Gelegenheiten die eigene Praxis in kleinen Gesprächsgruppen zu beleuchten und ihre professionellen Erfahrungen bei kollegialer Fallberatung einzubringen. Die Erarbeitung eines Gesprächsleitfadens für Elterngespräche ist Teil des Seminars.

Kurs Nr. FB04 **Montag, 11.09.23, 09:00 - 16:00 Uhr**
Eva-Maria Magin
85,00 €

Kess
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert
erziehen®

„KESS erziehen" professionell!

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

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

Zentrale Punkte der Fortbildung:

- Welches „Fehlverhalten" der Kinder bringt uns an unsere Grenzen?
- Versteckte Botschaften verstehen und Handlungsalternativen entwickeln
- Präsent sein, den eigenen Stand festigen
- Natürliche und logische Folgen statt Strafen!!
- Warum Streiten so wichtig ist und wie Konflikte gut gelingen
- Ermutigung ist lebenswichtig!

Kurs Nr. FB05 **Montag, 09.10.23, Dienstag, 10.10.23, jeweils 09:00 - 16:00 Uhr, Donnerstag, 18.02.23, 09:00 - 12:00 Uhr**
Eva-Maria Magin
150,00 € / 80,00 € für Miniclub Leiter*innen der Kath. Familienbildungsstätte

Bischof Nikolaus, vom Teilen und Schenken

Fortbildung für päd. Fachkräfte

Der Heilige Nikolaus steht wie kein anderer für Barmherzigkeit und Hilfsbereitschaft. Als Bischof von Myra ist er im Jahre 325 n. Chr. auf dem Konzil von Nicäa für den Glauben an Jesus Christus eingetreten. Viele Legenden erzählen, dass er sich vor allem der benachteiligten und armen Kinder angenommen hat. Am 6. Dezember denken Menschen auf der ganzen Welt an ihn.

Wir laden Sie ein zu einem Nachmittag voller Ideen und Anregungen rund um den Heiligen Nikolaus. In unterschiedlichen Workshops stellen wir Ihnen Möglichkeiten vor, Kita- und Hortkindern die Persönlichkeit des Heiligen Nikolaus und seine feinen Antennen für Hilfsbedürftige erfahrbar zu machen. Sie lernen neue Lieder kennen, bekommen Ideen für die religionspädagogische Arbeit (auch mit den Kleinsten), das ganzheitliche Erzählen, Gestaltungselemente für Kinder- und Familiengottesdienste und vieles mehr. Neue kreative Ideen können ausprobiert und mitgenommen werden.

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des Referates Seelsorge in Kindertagesstätten und der Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens.

Kurs Nr. FB06 **Donnerstag, 14.09.23, 14:00 - 16:30 Uhr**
Jutta Schwarzmüller,
Susanne Dausend-Thomas
25,00 €

Mit Engel Emma durch den Advent

Fortbildung für päd. Fachkräfte

Der erfahrene Engel Gabriel hat im Advent jede Menge zu tun, da muss sich das kleine Engelmädchen Emma ganz schön ran halten mitzukommen. Sie soll Gabriel zur Hand gehen und ihn unterstützen. Emma muss alles ganz genau betrachten, immer nochmal nachfragen und ihre super tollen Ideen mitteilen. So kommt es zu vielen interessanten Begegnungen im Advent.

An diesem Nachmittag laden wir Sie in gewohnter Weise zum Lauschen, Staunen, Entdecken und Ausprobieren ein. Auf Sie warten neuen Ideen, wie Sie die Advents- und Weihnachtszeit, mit den Kindern in Ihrer Kita, neu und anregend gestalten können.

Neugierig geworden? Dann sind Sie herzlich eingeladen.

Bitte mitbringen: Schere, Bleistifte, Lineal und Kleber

Diese Veranstaltung ist eine Kooperation des Referates Seelsorge in Kindertagesstätten und der Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens.

Kurs Nr. FB07 **Montag, 30.10.23, 14:00 - 16:30 Uhr**
Jutta Schwarzmüller,
Susanne Dausend-Thomas
25,00 €

Solibrot 2024 –

Backen. Teilen. Gutes tun.

Kostenfreie Online-Fortbildung mit Markus Hoffmeister am 09.01.2024, von 9 -13 Uhr

Wie wichtig Teilen ist, das erfahren die Kinder bereits täglich im Umgang miteinander, beim gemeinsamen Essen, Spielen und im Gespräch darüber, was sie beschäftigt und bewegt. Das Misereor-Angebot für die Kitas knüpft daran an und lenkt den Blick der Mädchen und Jungen auf Kinder in anderen Ländern, die oft zu wenig zum Leben haben.

Inhalte:
- Einführung in die Spendenaktion Solibrot
- praxisnahe Vermittlung der religionspädagogischen Bausteine
- Vorstellen der Lieder zur Aktion
- Einblicke in Projekte, die mit dieser Aktion unterstützt werden

Melden Sie sich gern per E-Mail an unter aktionen@misereor.de oder telefonisch unter 0241 / 442-542.

Anzeige

Werkkurs Biblische Erzählfiguren

Fortbildungsangebot für Kath. Religionslehrer*innen aller Fachrichtungen und pädagogische Fachkräfte

Biblische Erzählfiguren sind Figuren aus Sisaldrahtgestellen, Bleifüßen und Hartschaumköpfen. Ihre Gesichter sind nur angedeutet. Sie sind ca. 30 cm hoch, beweglich und mit Naturstoffen bekleidet. Sie können stehen, knien, sitzen und durch Haltung und Gebärden unterschiedliche Emotionen ausdrücken. Mit diesen Fähigkeiten sind sie wunderbar geeignet, den Zugang zum biblischen Geschehen auf eine neue Weise zu eröffnen.

In diesem Kurs werden zwei Figuren hergestellt. Durch die gemeinsame Bibelarbeit wird den Teilnehmer*innen die Möglichkeit gegeben, sich mit den Einsatzmöglichkeiten der „Biblischen Erzählfiguren“ vertraut zu machen.

Der Kurs ist für Anfänger*innen und Fortgeschrittene geeignet.

Die Kosten pro Figur betragen ca. 40,00 € plus Kleider. Nach der verbindlichen Anmeldung erhalten Sie eine Materialliste.

Übernachtung und Verpflegung muss selbst organisiert werden.

Dieser Werkkurs ist eine Kooperation der Abteilung Religionsunterricht, Referat Religionspädagogik und der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens.

Kurs Nr. FB08 **Freitag und Samstag, 03.11.23 und 04.11.23, 9:00 - 21:00 Uhr**
Ingrid Thies
50,00 € / kostenfrei für Kath. Religionslehrer*innen aller Fachrichtungen

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 Büffel, Telefon 06331/809-110

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

Stadt Zweibrücken
Jugendamt, Frau Weber, Tel. 06332/871-584

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

Referent*innen

Adam Herbert	Bistum Speyer
Adelmann Bernd	Pastoralreferent, Krankenhausseelsorger
Adler Georg, Prof. Dr. med	Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz
Agne Winfried	Entspannungstrainer, Anleiter päd. Tanzen
Baas Katharina	Erzieherin, Fachkraft für tiergestützte Interventionen
Bauer-Simons Annette	Bistum Speyer
Benkel Martina	Fachübungsleiterin
Berger Claudia	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Betz Gisela	Kreativbereich
Braband Christina	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Brandstetter Silke	Erlebnisschule Wald und Wild
Brunner Christina	Psychologin, KESS Trainerin
Buttlar Patricia	Kindheitspädagogin B.A.
Büffel Franziska	Fachberatung Kindertagespflege Lk Südwestpfalz
Bús Vivien	Erzieherin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Corban Hessen Sayah	Caritas-Zentrum Beirut
Dausend-Thomas Susanne	Bildungsreferentin, Erzieherin, PEKIP-Gruppenleiterin, KESS Trainerin, Elternbegleiterin
Dechent-Schmalenberger Andrea	Fachberatung Kindertagespflege und Kinder tagesstätten, Stadt Pirmasens
Edrich Felix	Organist
Ertl-Deutschmann Andrea	Gesundheitspädagogin
Facco Brigitte Maria	Bildungs-Sozialmanagement B.A., Sozialfachwirtin, Erzieherin, Leiterin der Kath. Familienbildungsstätte
Kerstin Fleischer	Referentin der Hospiz- und Trauerseelsorge, Bistum Speyer
Frank Dorothea	Dipl. Sozialpädagogin
Frank Petra	Ambulanter Hospitz-und Palliativ-Beratungsdienst Südwestpfalz
Grimm Tina	Ernährungsberaterin B.A.
Karina Frisch	Leitstelle Älter werden, Lokale Allianz für Menschen mit Demenz
Habermeyer Anke	Dipl. Theologin, Pfarrerin, Achtsamkeitscoach
Helfrich-Roet Charlott	Erzieherin, Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
Heimann Ina	Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
Heinrich Björn	Jugend- und Heimerzieher,
Heß Cornelia	Konditorin, Kindertagespflegeperson
Hofmann Denise	Grundschulpädagogin
Hüller Michael	Heilpädagoge
Hüller Nadine	Erzieherin, Elternbegleiterin, Plan A, Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Karl Susanne	Tanzleiterin
Klages Heike	Kinderkrankenschwester
Klausmann Beate	Kreativbereich
Klees Karl-Josef, Dr.	Arzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Fachkunde Geriatrie
König Ulrike	Goldschmiedemeisterin

Kreiner Monika	Bistum Speyer
Kuß Manuela	Yoga-Lehrerin
Kylius Erich	Hauswirtschaftsbereich
Lelle Carmen	Floristin
Leilich Andrea	Ambulanter Hospitz-und Palliativ-Beratungs-dienst Südwestpfalz
Lipps Diana	Pfarrerin, Krankenhausseelsorgerin
Lorenz Ingrid	Gesundheitsberaterin, Hauswirtschaftsbereich
Lynker Isabell	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Magin Eva	Erzieherin, systemische Beraterin (ISTN), KESS-Kursleiterin / Eltern-Coach
Maier-Hettrich Carmen	Erzieherin, Entspannungstrainerin, Yoga Lehrerin
Martin Annette	Ambulanter Hospitz-und Palliativ-Beratungs-dienst Südwestpfalz
Mertz Edda	Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.
Nelke Bärbel	Kinder-, Jugend- und Familienberaterin, Erzieherin, Elternbegleiterin, Koordination Netzwerk Familienbildung und Horeb Treff
Neuheisel Angelika	Fachübungsleiterin
Noll Dorothea	Kreativbereich, Hauswirtschaftsbereich
Penth Jutta	Elternbegleiterin, Plan A
Prost Christoph	Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.
Rothschmitt Fabian	Arbeitspädagoge
Rothschmitt Nadine	Sozialarbeiterin B.A.
Scholz Barbara	Erzieherin, PEKiP Leiterin
Schneider Nina	Ernährungsberaterin
Schuck Bianca	Hauswirtschafterin
Schwarzmüller Jutta	Bistum Speyer
Schwarzmüller Stefan	Pastoralreferent Bistum Speyer
Siegenthaler Tina	Erzieherin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Stuart Angela	Kreativbereich
Stuck Christine	Literaturwissenschaftlerin
Thies Ingrid	Dozentin für LEA-Erzählfiguren Deutschland e.V.
Topal Verena	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Venske Annette	Informatikerin, Yoga Lehrerin, Entspannungs-trainerin
Vester Andrea	Krankenschwester, Heilpraktikerin
Wagner Gerdi	Geburtsvorbereiterin GfG, Bildhauerin
Wagner Martina	Fachkraft für Natur- und Umweltkunde, „FerienkochkünstlerIn" zertifiziert vom MUEFF
Weber Claudia	Therapeutin für mentales Coaching, Entspan-nungstechniken und Gesundheitslehre, Erzieherin
Weber Simone	Hula Hoop Trainerin
Wilhelm-Stutterich Uta	Trauerbegleiterin, Berufungsberaterin
Zehfuß Christian	Sportphysio – und Lyphtherapeut
Zimmermann-Geisert Waltraud	Dekanin i.R, Weltgebetstag der Frauen, Trauergruppe
Zimmerman Laura	Erzieherin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Weber Sylvia	Fachberatung Kindertagespflege und Kindertagesstätten Stadt Zweibrücken
Wintergerst Walburga	Bistum Speyer
Zöllner Susanne	Jugend- Heimerzieherin, Fachkraft für Krippenpädagogik, Kindheitspädagogin B.A

Logos im Programm (an den Kursen)

virtuell

präsent

außerhalb

im MutmachGarten

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

Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens
Begegnung Lebensgestaltung

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.

(Bitte entsprechend ankreuzen!)

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 *

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

Sekretariat:
Jeanette Ganter

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