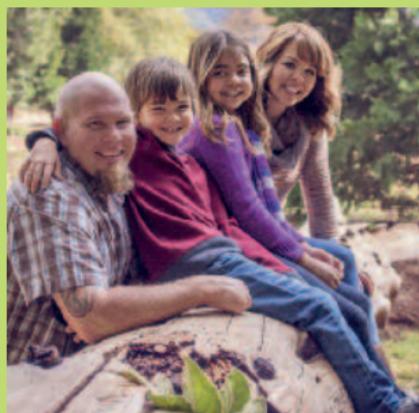




HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Katholische Familien- bildungsstätte

Pirmasens



Programm

¹2024

Frühjahr | Sommer



Begegnung
Lebensgestaltung



Über Kredite sprechen? Besser mit uns.

Der Sparkassen-Privatkredit mit Top-Beratung.

Setzen Sie auf verantwortungsvolle Beratung statt auf gut gemeinte Ratschläge: Denn mit uns finanzieren Sie Ihre Vorhaben nicht nur sicher und schnell, sondern auch transparent und flexibel. Jetzt informieren unter www.spk-swp.de.

Ihren Vertrag schließen Sie mit der S-Kreditpartner GmbH, einem auf Ratenkredite spezialisierten Verbundunternehmen der Sparkassen-Finanzgruppe: www.s-kreditpartner.de.

Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Südwestpfalz

**„Ein neues Jahr heißt neue Hoffnung, neue Gedanken,
neue Begegnungen und neue Wege zum Ziel!“** (Unbekannt)

Wir begrüßen das neue Jahr 2024 und mit ihm die neuen Hoffnungen und neuen Gedanken und freuen uns auf neue Begegnungen und neue Wege zum Ziel.

Unsere Freude ist insbesondere darauf begründet, dass unser Generalvikar, Herr Markus Magin im Spätherbst die positive Nachricht übermittelt hat, dass im Rahmen des Strategie- und Sparprozesses des Bistums Speyer die Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie, ein Segensort in Pirmasens, für weitere 3 Jahre bestehen bleibt.

Auch wenn wir in den zurückliegenden Jahren stets hoffnungsvoll und zuversichtlich waren und alljährlich breitgefächerte Programme gestaltet haben, so nimmt diese Aussage nun endlich sehr viel Druck und Unsicherheit aus der gesamten Situation für die Dozent*innen, für all unsere Familien, unsere Kursteilnehmer*innen, unsere Besucher*innen und selbstverständlich auch für uns Mitarbeiterinnen. Sie schenkt uns neuen Mut, Zuversicht und Motivation.

Mit dieser neuen Motivation starten wir in das Jahr 2024, in dem es auch einen Grund zum Feiern gibt: Die Kath. Familienbildungsstätte hat Jubiläum, sie wird 45 Jahre alt!!!

Zu diesem Anlass werden wir im 2. Halbjahr ein kleines Fest planen und laden schon jetzt alle herzlich dazu ein!

Wir danken den Verantwortlichen des Bistums für diese gute Entscheidung zum Wohle der Familien.

Wir bedanken uns auch bei Ihnen und Euch allen liebe Dozent*innen, ehrenamtlich Aktiven und Kursteilnehmer*innen für die Unterstützung und die Treue in den zurückliegenden, mitunter schwierigen Jahren und blicken auf die weitere gemeinsame, wertvolle Zeit mit vielen inspirierenden Begegnungen!



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

280

279

278

Bildung NACH MAß

277

Wir schneiden Ihr Bildungsangebot!

276

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

275

274

273

272

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

271

270

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

269

258



557

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

556

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

555

554

553



Begegnung
Lebensgestaltung

Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens

550

Wir über uns

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

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

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

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

Was die Katholische Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens auszeichnet, ist die langjährige Erfahrung in der Familienbildungsarbeit, die große Fachkompetenz und das herzliche Miteinander.

Die Katholische Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens steht an der Seite der Menschen. All das spiegelt sich in ihrem Motto „Begegnung und Lebensgestaltung“ wieder.

**Bischöfliches Ordinariat
Seelsorge in Pfarrei und
Lebensräumen**



BISTUM SPEYER
BISCHÖFLICHES ORDINARIAT

Telefon: 06232/102-427

E-Mail: pfarrei-lebensraeume@bistum-speyer.de

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



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Teilnahmebedingungen / AGB

Anmeldungen

Zu jedem Kurs ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Anmeldungen werden im 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 oder nicht fristgerechter Abmeldung wird die gesamte Kursgebühr fällig. Dies gilt auch für Materialkosten und Umlagen, falls diese im betreffenden Kurs anfallen.

Bei rechtzeitiger Abmeldung wird eine Verwaltungsgebühr von 3,00 € erhoben. Ist die Teilnahmegebühr 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 Teilnahmebeiträge 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, wird über das Bistum Speyer das Mahnverfahren eingeleitet.

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-/Familienangeboten obliegt die Aufsichtspflicht den Eltern/Sorgeberechtigten.

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 jede/jeder die/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

Vorwort	1
Wir über uns	3
Teilnahmebedingungen / AGB	4-5
Datenschutzbestimmungen	6-7
01 Netzwerk Familienbildung	11-17
Babysitterschulung	13
BabyBahnhof	14
FamilienKOMPASS	15
MGH Waldfischbach	16
Plan A	17
02 Sinn erfahren – Glauben leben	19-26
Palästina -Verbunden durch das „Band des Friedens“	20
Eine kulinarische Erkundungsreise in der Vorbereitung auf den Weltgebetstages 2024	20
Herzensworte machen Mut.....	21
Mit dem Esel unterwegs, auf den Spuren des Propheten Bileam	22
Leckere Kräuter mögen nicht nur Schaf und Ziege	22
Herzensworte machen Mut.....	23
Gibt es auch Geschichten von Einhörnern in der Bibel?	23
„Jeder Tropfen zählt“	24
Von Holzwürmern und Wüstenvätern.....	24
„Lasst uns staunen“ – Bibelzeit für Klein und Groß.....	25
Mutfinder – Trauergruppe für Kinder	25
Himmelslichter-Trauercafé für verwaiste Eltern.....	26
Der Tod ordnet das Leben neu.....	26
03 Familie werden und leben	27-44
mama mia – und plötzlich ist alles anders.....	28
Jetzt bist Du da – Willkommen im Leben	29
Ein Kind in unserer Mitte- PEKiP Kurs für Paare	29
PEKiP Gruppen.....	30
Eltern-Kind-Gruppen - Miniclubs	31-33
Bunte Papa Spielezeit.....	34
Zeit für Papa und Kind	34
Turnzwerge	35
Purzelbaum und Hampelmann	35
Hula-Hoop.....	36
Komm in die Wohlfühloase.....	36
Bogenschießen im Pfälzerwald	37
Auf nächtlichen Spuren unterwegs im Pfälzerwald.....	38
Floß bauen am See	38
Familienwanderung mit dem Alpaka	39
Wir gehen auf Natursafari	41
Auf geht's in den Wald – Draußen mitten drin sein	41
Der Göffel	42
Perlenschmuck selbst gefädelt.....	42
Osterbasteln mit Oma oder Opa	42
Muttertagsbasteln mit Oma und Opa	43
Vatertagsbasteln mit Oma und Opa	43

Unterm Himmelszeit leben Kinder einer Welt	43
„Grenzen setzen und Grenzen achten“	44
„Mein Leben läuft leichter – mit Musik!“	44

04 Partnerschaft mit Kindern leben 47-50

Nein, ich will nicht!.....	46
Gelassen durch die Wackelzahnpubertät	46
Dem Sandmännchen unter die Arme greifen!	47
Grenzen setzen, aber wie?.....	47
In Notfällen mit dem Baby oder Kleinkind gut reagieren	48
Kleiner Erziehungsratgeber für Großeltern	48
Stottern – was tun?	49
Quasselkiste	49
KESS erziehen – Abendteuer Pubertät – online	50
KESS erziehen – Weniger Stress. Mehr Freude – online.....	50

05 Kinder machen tolle Sachen 51-57

Spurensuche PS – wie Pirmasens.....	52
Hula-Hoop.....	52
Kinderyoga	53
Die „KörperWunderWerkstatt“	53
Bogenschießen im Pfälzerwald	54
Gärtnern in der Kiste.....	54
Am Teich – Malkurs	55
In Afrika – Malkurs	55
Emaillé Schmuck	56
Muttertagsbasteln	56
Vegan backen ist ein Kinderspiel.....	56
Cupcake – kleine Kuchen zur Erdbeerzeit.....	57
Was ich schon (kochen) kann!.....	57

06 Wert(e) voll leben 58-66

Solibrot Aktion	58
Die Liebe feiern	60
„Gemeinsam aufs Parkett“	60
„Tanzen ist Träumen mit den Füßen“	61
Bogenschießen im Pfälzerwald	61
So wird mein Garten zum Naturgarten	62
Letzte Hilfe am Lebensende.....	62
Rechtzeitig vorsorgen	63
Halt in haltloser Zeit.....	63
Kaffeehaus – Nachmittag für Frauen.....	64
Finanzdinner für Frauen.....	64
Frauen verdienen mehr!.....	64
Repair Café	65
Bei Gott geht kein Mensch verloren	66
Mit Dir, ohne Dich	66

07 Gesundheit fördern und erhalten 67-73

Primäre Prävention und Gesundheitsförderung – Yoga	68
Hormon Yoga für Frauen	69
Bodyworkout für Anfänger und Fortgeschrittene	69

Ganzkörpertraining sanft und effektiv	70
Fitness und Gesundheit	70
Hula-Hoop Schnupperkurs	71
Hula-Hoop	71
Kreatives Tanzen	71
Tinnitus, Schwindel und Migräne	72
Fit in den Frühling	72
Das Lymphsystem	72
Chancen und Grenzen der komplementären Krebstherapie	73
Autoimmunerkrankungen nicht hilflos ausgeliefert sein	73

08 Freizeit / Kreativität **75-82**

Malen mit Kaffee – Ton in Ton Malerei	76
Aquarellkurs Negativtechnik	76
Bleistift-Zeichenkurs Naturstudien	76
Kreatives Gestalten mit Ton	77
Goldschmiedeatelier	77
Nähen mit Nadine	78
Nähcafé – Zierstich	78
Makramee	79
Zwerge filzen	79
Osterhase filzen	79
Vögel filzen	80
Workshop Nadelfilzen	80
Dekokranz im Boho Style	81
Österliche Tischdeko	81
Naturgirlande	82
Holzbrett mal floral gestaltet!	82

09 Vielfalt schmecken – Tischgemeinschaft erleben **83-87**

Liebe geht durch den Magen	84
Sterneküche für Zuhause	84
Magisches Harry Potter Menü	85
Kochen wie im Märchen	85
Mein liebstes Urlaubsgericht	85
Urlaubsgrüße aus Griechenland	86
Gerichte mit großem Namen	86
Partybrezel	86
Sachertorte	87
Muttertags-Herztorte	87

10 Sich austauschen und weiterbilden **89-92**

Kinder erleben die „Eine Welt“	91
Yoga für die Kleinsten	91
Liebe Dich selbst und bleib in Balance	92

11 Wichtige Adressen / Referent*innenverzeichnis / Impressum **93-96**

Wichtige Adressen	94
Referent*innen	95-96
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.



Rheinland-Pfalz

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

- Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens,
Telefon 06331/203 97-15,
E-Mail: netzwerk-familienbildung@fbs-pirmasens.de

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



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.



Die nächste Schulung in der Katholischen Familienbildungsstätte & Haus der Familie findet im 2. Halbjahr 2024 statt.

Schulung im Landkreis

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

BabyBahnhof

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

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

Themen: Homöopathie für Babys und Kleinkinder / Was tun im Notfall, zum Beispiel bei Ersticken? / Dem Sandmännchen unter die Arme greifen / Wie kann ich die Sprachentwicklung beim Kind begleiten und fördern? / Die 10 häufigsten Fragen an Hebammen/ Papa ist nicht erst zum Toben da – die Beziehung von Papa und Baby stärken / Wie sehe ich, dass es meinem Kind gut geht und wie ich es unterstützen kann / So kenne ich mich gar nicht – was tun, wenn der Kragen platzt? / Wie kann Berufstätigkeit mit einem kleinen Kind gelingen? / Unterschiede bei Kindern – das Spezielle bei meinem Kind / Wo bleiben wir als Paar? Unsere erste Zeit zu dritt.

**BabyBahnhof in Waldfishbach-Burgalben
im Bildungshaus Maria Rosenberg
Start Frühjahr 2024
Fragen Sie nach unserem Flyer!**

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



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



LANDKREIS
SÜDWESTPFALZ



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.

Lokales Bündnis für Familie im Landkreis Südwestpfalz – Aufbruch in ein neues Bündniszeitalter: „Projekt Zukunft“



2024 feiert die Bundesinitiative „Lokale Bündnisse für Familie“ ihr 20 jähriges Bestehen – unser Bündnis vor Ort ist seit 16 Jahren aktiv und hat seitdem jede Menge wertvolle Arbeit für Familien vor Ort geleistet. Doch Themen und Herausforderungen sind naturgemäß im konstanten Wandel und auch bei den Mitwirkenden im Bündnis selbst gibt es zahlreiche Veränderungen. Deshalb ist es an der Zeit für eine Standortbestimmung und einen Blick nach vorne.

Alle bisherigen Bündnispartner und Bündnispartnerinnen sowie alle, die es werden wollen, sind herzlich eingeladen, die Weichen für die künftige Bündnisarbeit gemeinsam zu stellen.

**Freitag, 23. Februar 2024, 14.00-16.00 Uhr,
Kreistagssaal der Kreisverwaltung Südwestpfalz.**

Um Anmeldung wird gebeten: Telefonisch oder per E-Mail an: Landkreis Südwestpfalz – Gleichstellungsstelle – Susanne Morsch, Tel. 06331/809 278; E-Mail: s.morsch@lksuedwestpfalz.de

**Weitere Infos zum Lokalen Bündnis finden Sie unter
www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de**



**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Das Mehrgenerationenhaus & Haus der Familie Waldfishbach-Burgalben

**ein Kooperationspartner der Katholischen Familien-
bildungsstätte & 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 Waldfishbach-Burgalben präsentiert.

Einige Aktivitäten im Landkreis sind gemeinsame Kooperationsprojekte von Mehrgenerationenhaus Waldfishbach-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**

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!

Wir sind für euch da:

Ansprechpartnerinnen



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

Nadine Hüller – Elternbegleiterin, Tel.: 0160-5406468

www.elternchancen.de/Pirmasens



LANDKREIS
SÜDWESTPFALZ



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



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. 205
Leckere Kräuter mögen nicht nur Schaf und Ziege

Tipp: Kurs Nr. 210
„Lasst uns staunen – Bibelzeit für Klein und Groß“

Palästina – Verbunden durch das „Band des Friedens“

Vorbereitungsseminar zum Weltgebetstag der Frauen am 3. März 2024

Der Weltgebetstag der Frauen ist mehr als eine Stunde Gottesdienst im März, er ist eine große ökumenische Solidaritätsbewegung. Nachzudenken, wie wir am Band des Friedens mitknüpfen können, dazu laden uns die Frauen aus Palästina ein.

Das Vorbereitungsseminar dient der Auseinandersetzung:

- mit der politischen und sozialen Situation in Palästina
- mit der Lebenswirklichkeit der Frauen dort
- mit dem Thema „...durch das Band des Friedens“
- mit den Bibeltexten dazu
- mit Elementen zur Gottesdienstgestaltung

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

Kurs Nr. 201 **Samstag, 20.01.24, 09:30 - 17:00 Uhr**
Katrín Wittwer, Andrea Krauß,
Waltraud Zimmermann-Geisert
10,00 €

Eine kulinarische Erkundungsreise in der Vorbereitung auf den Weltgebetstages 2024

Wir laden Sie ein zu einer kulinarischen Erkundungsreise in das Gastland des Weltgebetstages 2024 – Lassen Sie sich ein auf die Geschmäcker des Landes. Gemeinsam wollen wir verschiedene Gerichte zubereiten, in den Lebens- und Glaubensalltag der Frauen des Landes eintauchen und mit allen Sinnen einen ersten Eindruck bekommen. Im Mittelpunkt steht das Motto des Weltgebetstages: Palästina-Verbunden durch das „Band des Friedens“.

Eine Kooperation der Evangelischen Arbeitsstelle Bildung und Gesellschaft Kaiserslautern und der Kath. Familienbildungsstätte

Kurs Nr. 202 **Dienstag, 20.02.24, 17:00 - 22:00 Uhr**
Katrín Wittwer
Ingrid Lorenz
25,00 € / Lebensmittelumlage: 15,00 €

Herzensworte machen Mut

Ermutigung zum Wochenabschluss

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

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

Kurs Nr. 203 freitags, 02.02.24, 22.03.24, 19.04.24 und
03.05.24, 09:30 - 11:00 Uhr
Susanne Dausend-Thomas
kostenfrei

Anzeige



Viele Wege
führen zu Gott,
einer geht über die Berge.
Reinhold Stecher

www.berge-mit-tiefgang.de
Geführte Touren und spirituelle Angebote

„Die Bibel muss an die frische Luft“

Bibeltage im Bistum Speyer

Die Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens ist bei den Bibeltagen mit sechs Angeboten vertreten. Bitte beachten Sie die Kursnummer 204 - 209 und fragen Sie nach dem Flyer für alle Angebote der Bibeltage ab Februar 2024.



Mit dem Esel unterwegs, auf den Spuren des Propheten Bileam

für Familien mit Kindern von 6-12 Jahren

Der Prophet Bileam hatte einen ganz besonderen Esel. Noch heute erzählt man sich seine Geschichte. Er konnte Dinge sehen, die seinem Herrn Bileam verborgen blieben. An diesem Nachmittag wandert Ihr mit den Nachkommen dieses besonderen Esels, durch die Pfalz und hört seine Geschichte. Ein spannendes Abenteuer unsere Eselwanderung mit den Eseln vom Erlebnishof Gerhardsbrunn.



Treffpunkt: Erlebnishof Gerhardsbrunn
Ortsstraße 1, 66894 Gerhardsbrunn

Kurs Nr. 204 Samstag, 15.06.24, 15:00 - 18:00 Uhr
Stefan Schwarzmüller, Janne Bach
50,00 € pro Familie

Leckere Kräuter mögen nicht nur Schaf und Ziege

Geschichten lauschen und Gerichte zubereiten für Kinder von 7-10 Jahren

Das weiß doch jeder, wie gerne Schafe und Ziegen Kräuter mögen. Aber was man aus diesen leckeren Kräutern alles zubereiten kann, das könnt Ihr an diesem Nachmittag ausprobieren und schmecken. Dazu gibt es spannende Geschichten von bedeutenden Schafen und Ziegen, die schon Abraham und Jesus begegnet sind.



Kurs Nr. 205 Dienstag, 18.06.24, 16:00 - 18:30 Uhr
Ingrid Lorenz
Susanne Dausend-Thomas
15,00 € incl. Lebensmittelumlage

Herzensworte machen Mut

Ermutung zum Wochenabschluss

Wie kommt das Kamel durch das Nadelöhr?

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.

Thema: Wie kommt das Kamel durch das Nadelöhr?

Kurs Nr. 206 Freitag, 21.06.24, 09:30 - 11:00 Uhr
Susanne Dausend-Thomas
kostenfrei



Gibt es auch Geschichten von Einhörnern in der Bibel?

für Kinder von 8-12 Jahren

In der Bibel gibt es jede Menge Geschichten. In vielen kommen Tiere vor, Löwen, Schafe, Ziege, Esel, Raben...und Einhörner. Einhörner!? Stimmt das wirklich? Wird in der Bibel von Einhörnern berichtet? Das erfahrt Ihr an diesem spannenden Nachmittag.

Kurs Nr. 207 Freitag, 21.06.24, 16:00 - 17:30 Uhr
Stefan Schwarzmüller
kostenfrei



Solibrot Aktion in der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens

Rostige Ritter und Kartoffelsuppe

Jeden Tag satt werden: Für viele Kinder weltweit ist dies ein unerfüllbarer Wunsch. Millionen Kinder leiden an Hunger und Mangelernährung.

Donnerstag, 14.03.24, 11:30 - 13:30 Uhr



„Jeder Tropfen zählt“



Die Geschichte einer sehr mutigen kleinen Blaumeise - Für Familien mit Kindern von 5-9 Jahren

An diesem Samstag lernt Ihr die Geschichte einer sehr mutigen kleinen Blaumeise kennen. Die alte Eiche steht in Flammen, die kleine Blaumeise sieht die Not und handelt. In ihrem Schnabel trägt sie Tropfen um Tropfen, um zu löschen. Wird das ausreichen, um das Feuer zu löschen? Was machen die anderen Tiere? Was würdet Ihr tun?

Gemeinsam mit Euren Eltern schaut Ihr das Bilderbuch, hört die Geschichte und lernt die kleine Blaumeise kennen. Freut Euch auf einen spannenden Nachmittag, zum gemeinsamen Nachdenken, Singen, Kreativwerden und mehr.

Kurs Nr. 208 **Samstag, 22.06.24, 10:00 - 12:00 Uhr**
Herbert Adam
Beate Klausmann
40,00 € je Familie incl. Bilderbuch:
Jeder Tropfen zählt

Von Holzwürmern und Wüstenvätern



für Familien mit Kindern von 6-12 Jahren

Wüstenväter gibt es einige in der Bibel. Manche davon sind Euch sicher bekannt, wie z. B. Abraham und Noah. Holz war zu ihren Zeiten ein wichtiger Baustoff. Wo mit Holz gearbeitet wird, gibt es auch immer Holzwürmer und was die so alles erlebt haben, Ihr werdet staunen.

Kurs Nr. 209 **Samstag, 22.06.24, 16:00 - 17:30 Uhr**
Stefan Schwarzmüller
Lisa Sewenig
kostenfrei

„Lasst uns staunen – Bibelzeit für Klein und Groß“

Für Eltern mit Kindern ab 5

Gemeinsam erleben wir eine Geschichte aus der Bibel und erkunden sie danach: die Kinder auf ihre Weise und die Erwachsenen auf ihre Weise. Am Ende sind wir wieder zusammen und feiern ein kleines Fest. Lieder, Gebete, Stille und Gespräch, basteln und auf andere hören – das sind die bestimmenden Elemente dieser Bibelzeit.

Kurs Nr. 210 samstags, 23.03.24, 13.04.24 und
04.05.24, jeweils 10:00 - 11:30 Uhr
Stefach Schwarzmüller
kostenfrei

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!

Kurs Nr. 211 samstags, 27.01.24, 24.02.24, 20.04.24,
04.05.24, 15.06.24, jeweils 13:00 - 16:00 Uhr
Anke Habermeyer, Björn Heinrich
kostenfrei



Caritas-Zentrum
Pirmasens

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. 212 freitags, 26.01.24, 23.02.24, 22.03.24, 26.04.24,
17.05.24 und 28.06.24, 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.

Es besteht auch die Möglichkeit zur telefonischen Begleitung!

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

Bernd Adelman, Waltraud Zimmermann-Geißert



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. 333
Auf geht's in den Wald

Tipp: Kurs Nr. 339 / 340
Mit der Solibrot Trommelreise die Welt entdecken



mama mia

... und plötzlich ist alles anders!

Treffpunkt
für junge
Schwangere

kostenfrei



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 zu- steht, begleiten Sie bei Behördengängen und unterstützen bei Anträgen. Mütter mit Säuglingen lernen im Kurs, wie sie ihr Baby einfach und gut versorgen und wie es gelingt, ein zufriedenes Baby zu haben. Sie erfahren wie Sie in den oft recht turbulenten ersten Wochen nach der Geburt auch ein bisschen Zeit für sich bekommen. 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.

Weitere Informationen erhalten Interessierte unter
06331/203 97 15, Kath. Familienbildungsstätte und
06331/ 27 40 10 Caritas-Zentrum

Kurs Nr. 301 **dienstags, 10:00 - 12:00 Uhr**
Gerdi Wagner, Patricia Buttlar

Jetzt bist Du da – Willkommen im Leben

Willkommensvormittag für Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr

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 Baby und die neugeborenen Eltern(teile) als Familie begrüßen und feiern. Willkommen im Leben!

Um Anmeldung wird gebeten.

Kurs Nr. 302 **Dienstag, 16.04.24,**
09:30 - 11:30 Uhr
Nadine Hüller
kostenfrei



Familie

03



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Ein Kind in unserer Mitte

PEKiP Kurs für Paare mit Kindern von 5-9 Monaten



Mit dem ersten Kind verändert sich sehr viel im Leben eines Paares. Das Kind ist da und so klein es ist, es zieht viel Aufmerksamkeit auf sich. Es braucht Wärme, Nähe, will gut versorgt werden und raubt auch so manche Nacht. Und da sind zwei Menschen, die plötzlich Eltern sind und in diese Rolle erst hineinwachsen müssen.

Dieser Vormittag bietet Raum und Zeit sich mit anderen Paare in der gleichen Situation auszutauschen. Außerdem gibt es reichlich Gelegenheit für Spiel und Bewegung mit den Babys und wertvolle bereichernde Impulse von der PEKiP Leiterin Stefanie Reinhardt-Epp.

Kurs Nr. 303 **Samstag, 17.02.24, 10:00 - 12:00 Uhr**
Stefanie Reinhardt-Epp
30,00 € pro Elternpaar mit Baby

Spiel und Bewegung für Babys im 1. Lebensjahr



PEKiP Kurse für Mütter oder 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. 304 **donnerstags, 15.02.24 - 27.06.24,**
9:00 - 10:30 Uhr, 15x
nicht am 14.03.24
Barbara Scholz
152,00 € (ein Elternteil mit Baby)

Kurs Nr. 305 **donnerstags, 15.02.24 - 27.06.24,**
10:45 - 12:15 Uhr, 15x
nicht am 14.03.24
Barbara Scholz
152,00 € (ein Elternteil mit Baby)



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

In Miniclubs treffen sich Eltern mit ihren Kindern ab 9 Monaten 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. 306 montags, 19.02.24 - 24.06.24,
16:30 - 18:00 Uhr, 15x
Nadine Hüller
90,00 € (ein Elternteil mit Kind)

Gruppe Berger – Dienstagvormittag

Kurs Nr. 307 dienstags, 20.02.24 - 11.06.24,
09:00 - 10:30 Uhr, 13x
Claudia Berger
78,00 € (ein Elternteil mit Kind)

Gruppe Berger – Dienstagvormittag

Kurs Nr. 308 dienstags, 20.02.24 - 11.06.24,
10:45 - 12:15 Uhr, 13x
Claudia Berger
78,00 € (ein Elternteil mit Kind)

Gruppe Helfrich-Roet – Mittwochvormittag

Kurs Nr. 309 mittwochs, 21.02.24 - 26.06.24,
09:30 - 11:00 Uhr, 15x
Charlott Helfrich-Roet
90,00 € (ein Elternteil mit Kind)

Gruppe Berger – Freitagvormittag

Kurs Nr. 310 freitags, 23.02.24 - 14.06.24,
10:00 - 11:30 Uhr, 13x
Claudia Berger
78,00 € (ein Elternteil mit Kind)

Eltern-Kind-Gruppen außerhalb

Gruppen Lynker – 67714 Waldfishbach-Burgalben



Kursort: Bildungshaus Maria Rosenberg,
Rosenbergstraße 22

Kurs Nr. 311 donnerstags, 22.02.24 - 20.06.24,
15:30 - 16:30 Uhr, 14x
Isabell Lynker
56,00 € (ein Elternteil mit Kind)

Kurs Nr. 312 donnerstags, 22.02.24 - 20.06.24,
16:30 - 17:30 Uhr, 14x
Isabell Lynker
56,00 € (ein Elternteil mit Kind)

Gruppen Topal – 67716 Heltersberg



Kursort: Henselsches Anwesen,
Schulstr. 6, 67716 Heltersberg

Kurs Nr. 313 dienstags, 20.02.24 - 25.06.24,
9:00 - 10:00 Uhr, 15x
Verena Topal
60,00 € (ein Elternteil mit Kind)

Kurs Nr. 314 dienstags, 20.02.24 - 25.06.24,
10:15 - 11:15 Uhr, 15x
Verena Topal
60,00 € (ein Elternteil mit Kind)

Gruppe Siegenthaler – 76846 Hauenstein



Kursort: Kita. St. Hedwig,
Am Zimmerberg 14

Kurs Nr. 315 donnerstags, 22.02.24 - 20.06.24,
16:00 - 17:00 Uhr, 14x
Tina Siegenthaler
56,00 € (ein Elternteil mit Kind)

Gruppe Heimann – 66919 Weselberg



Kursort: Dorfgemeinschaftshaus
Harsberg, Schulstraße

Kurs Nr. 316 donnerstags, 22.02.24 - 02.05.24,
10:00 - 11:30 Uhr, 10x
Ina Heimann, Nadine Jakob
60,00 € (ein Elternteil mit Kind)

**Kidsclub Weselberg Christina Braband
für Eltern mit Kindern von 3-5 Jahren**



**Kursort: Dorfgemeinschaftshaus
Harsberg, Schulstraße**

Kurs Nr. 317 **donnerstags, 22.02.24 - 13.06.24,**
15:30 - 17:00 Uhr, 12x
Christina Braband
72,00 € (ein Elternteil mit Kind)

**Kidsclub „Treffpunkt Familie“
für Eltern mit Kindern von 3-5 Jahren**



**Kursort: „Treffpunkt Familie“
Dankelsbachstr. 64, 66953 Pirmasens**

Anmeldung unter 0170/1162288 oder eb.ps@evkirchepfalz.de

Ein Angebot von
„Treffpunkt Familie“
im Protestantischen
Dekanat Pirmasens.



Protestantisches Dekanat
Pirmasens



Kurs Nr. 318 **mittwochs, 21.02.24 - 26.06.24,**
16:00 - 17:30 Uhr, 15x
Sebastian Eisenblätter
90,00 € (ein Elternteil mit Kind)

Vater-Kind-Gruppe – 66976 Rodalben



**Kursort: Protestantische Kirche Rodalben
Jugendraum Friedhofstraße 33,
66976 Rodalben, Zugang über die Hauptstr.**

Eine Kooperation mit der
Erwachsenenbildung im
protestantischen
Dekanat Pirmasens.



Protestantisches Dekanat
Pirmasens

Kurs Nr. 319 **mittwochs, 21.02.24 - 26.06.24,**
09:30 - 11:00 Uhr, 15x
Sebastian Eisenblätter
90,00 € (ein Elternteil mit Kind)

Bunte Papa Spielezeit

für Väter mit Kindern von 3-6 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. 320 freitags, 08.03.24, 26.04.24 und 07.06.24,
16:00 - 18:00 Uhr
Fabian Rothschnitt
Michael Hüller
45,00 € incl. Materialkosten pro
Vater-Kind Paar

Zeit für Papa und Kind

für Väter mit Kindern von 2-5 Jahren

Zusammen mit Papa spielen, toben und turnen ist was Besonderes. Wir verbringen den Nachmittag gemeinsam und haben eine großartige Zeit. Toben, spielen, malen, singen... langweilig wird es nicht. Die Kinder haben die Möglichkeit soziale Erfahrungen mit Gleichaltrigen zu machen und die Väter kommen in Kontakt und können sich austauschen.



**Ort: „Treffpunkt Familie“ Dankelsbachstr. 64,
66953 Pirmasens**

Anmeldung unter 0170/1162288 oder eb.ps@evkirchepfalz.de

Ein Angebot von „Treffpunkt Familie“ im Protestantischen Dekanat Pirmasens.

Kurs Nr. 321 freitags, 23.02.24, 22.03.24 und 19.04.24,
16:00 - 17:30 Uhr
Sebastian Eisenblätter
20,00 €



Protestantisches Dekanat
Pirmasens

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. 322 dienstags, 20.02.24 - 25.06.24,
10:30 - 11:30 Uhr, 15x
Charlott Helfrich-Roet
120,00 € pro Eltern-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 Entwicklungsprozesse und bildet, und zwar nicht nur auf körperlich-motorischer Ebene, sondern auch auf geistiger, emotionaler und sozialer Ebene.

Kurs Nr. 323 dienstags, 05.03.24 - 04.06.24,
16:45 - 17:45 Uhr, 10x
Nadine Rothschnitt
80,00 € 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. 324 **Samstag, 16.03.24, 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 so wieso 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 zu Hause einfach weitergeführt werden.

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

Kurs Nr. 325 **Freitag, 23.02.24, 15:30 - 16:30 Uhr**
Carmen Maier-Hettrich
10,00 € pro Eltern-Kind Paar

Kurs Nr. 326 **freitag, 08.03.24, 15:30 - 16:30 Uhr**
Carmen Maier-Hettrich
10,00 € pro Eltern-Kind Paar

Bogenschießen im Pfälzerwald

für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren

Bei dieser Veranstaltung schießen wir zuerst mit traditionellen Langbögen ohne Visier – wie sie schon im Mittelalter weit verbreitet waren. Im zweiten Teil der Veranstaltung schießen wir mit modernen Compoundbögen mit Visier.

Gelernt wird das Bogenschießen mitten im wunderschönen Pfälzerwald.

Wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk tragen.



**Treffpunkt: Biosphärenhaus
in Fischbach bei Dahn**

Kurs Nr. 327

Samstag, 27.04.24, 10:00 - 12:00 Uhr
Andreas Stern
Erwachsene: 11,00 € / Kinder: 9,00 €

Bogenschießen im Pfälzerwald – Fortgeschrittenenkurs

für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren

Dieser Kurs richtet sich an alle Familien, die bereits einen Kurs bei Andreas Stern besucht haben!

Hier schießen wir mit stärkeren Bögen als sonst und zusätzlich auch mit verschiedenen Bogentypen wie Langbogen, Reiterbogen und Sport-Compoundbogen. So können deren Vor- und Nachteile kennengelernt werden.

Weiterhin können verschiedene Pfeilmaterialien wie Holz/ Bambus, Aluminium und Carbon vergleichend geschossen werden. Zum Abschluss möchten wir Cloudschießen: ein indirektes Entfernungsschießen, wie es aus dem Film Braveheart bekannt ist.

Wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk tragen.



**Treffpunkt: Biosphärenhaus
in Fischbach bei Dahn**

Kurs Nr. 328

Samstag, 27.04.24, 15:00 - 17:00 Uhr
Andreas Stern
Erwachsene: 11,00 € / Kinder: 9,00 €
zzgl. Materialkosten für Spezialpfeile
ca. 2,00 € pro Person

Auf nächtlichen Spuren unterwegs im Pfälzerwald

für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

An diesem Abend möchten wir in Familiengruppen eine Art abendliche/nächtliche Schnitzeljagd mit mehreren Stationen unternehmen und dabei gleichzeitig spielerisch die wunderschöne Burg Gräfenstein erkunden!

Aufgeteilt in mehrere Familienteams müssen dabei Aufgaben gelöst, versteckte Hinweise & Botschaften gefunden und Rätselfragen beantwortet werden.

Zum Abschluss geht es auf einen kleinen Dunkel-Parcours durch den Wald bevor uns am Ende eine Schatzkiste erwartet.



Treffpunkt: Wanderparkplatz an der Burg Gräfenstein. Er heißt auch „Schäferei“ und die Rettungspunktnummer ist die 6712-944.

Kurs Nr. 329

Freitag, 03.05.24, 19:00 - 22:00 Uhr

Andreas Stern

Erwachsene: 16,00 € / Kinder: 11,00 €

Floß bauen am See

für Papas mit Kindern ab 8 Jahren

Wie kann man einen See oder einen Fluß überqueren, wenn grade mal keine Brücke in der Nähe ist und kein Boot in Sicht?

Mit wenigen Hilfsmitteln, viel Kreativität und Muskelkraft bauen wir gemeinsam ein Floß und 'setzen über'.

Ein Erlebnis der besonderen Art für Papas und Kinder.

Bitte strapazierfähige Kleidung anziehen und Rucksackverpflegung mitbringen!



Treffpunkt: Biosphärenhaus in Fischbach bei Dahn

Kurs Nr. 330

Samstag, 08.06.24, 14:00 - 17:00 Uhr

Andreas Stern

Erwachsene: 20,00 € / Kinder: 15,00 €

Material wird bei der Kursleitung bezahlt

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 „Kuscheligen – Kulleraugen – Gefährten“ eignen sich Kinder und Erwachsene vielerlei biologische und ökologische Kenntnisse im Sinne einer nachhaltigen Umweltentwicklung 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. 331

Samstag, 27.04.24, 11:00 - 12:30 Uhr

Katharina Baas

22,00 € für Erwachsene incl. Alpaka

12,00 € für Erwachsene ohne Alpaka

10,00 € pro Kind ohne Alpaka

Anzeige

Wir Heizungsprofis helfen!

Tel. 06331/94110

HEIBRA HEIZUNG
gasheizung • bäder • kundendienst

HEIBRA GmbH & Co. KG
Blocksbergstraße 170
66955 Pirmasens



Der ambulante Kinder- und Jugendhospizdienst Rückenwind bietet Lebensbegleitung für lebensbedrohlich und -verkürzt erkrankte Kinder, Jugendliche und ihre Familien - in Zeiten der Krankheit, des Abschieds und der Trauer, oft über Jahre.

Kinder- und Jugendhospizdienst
Hertelsbrunnenring 22
67657 Kaiserslautern
kinderhospiz@hospiz-kaiserslautern.de
0631-343 775 03
www.hospiz-kaiserslautern.de

Wir gehen auf Natursafari

für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

Streuobstwiesen gehören zu den artenreichsten Biotopen Europas. Bis zu 5000 Tier- und Pflanzenarten können sich auf einer einzigen Wiese tummeln. Mit Becherlupen bewaffnet wollen wir uns genau umschaun, Interessantes entdecken und staunen. Durch kleine Spiele und Aufgaben kommt natürlich auch der Spaß nicht zu kurz. Zum Abschluss stellen wir noch ein Ohrwurmhäuschen zum Mitnehmen her.

Bitte an Getränke und wetterangepasste Kleidung denken.



**Treffpunkt: Seebühne
im Strecktalpark**

Kurs Nr. 332

Samstag, 01.06.24, 14:00 - 16:30 Uhr

Martina Wagner

Erwachsene: 11,00 € / Kinder: 7,00 €

Materialkosten von 2,00 € werden bei der Kursleitung bezahlt.

Auf geht's in den Wald – Draußen mitten drin sein

für Familien mit Kindern von 4-10 Jahren

Der Wald ist Spiel-, Erfahrungs-, Sinnes- und Lernraum. Er schafft Verbindung und ist ein Ort für Abenteuer und Märchen. Er ist die Quelle von Kreativität und Phantasie und er ist für alle Menschen offen!

Darum laden wir Euch Eltern zusammen mit Euren Kindern herzlich ein, all dies zu erfahren und zu erleben. Gemeinsam werden wir Spielmöglichkeiten mit Naturmaterialien kreieren, uns begegnen und mit allen Sinnen den Wald erfahren.

Der gemeinsame Abschluss auf einem Spielplatz wird uns Raum zum Austausch und Anlass zur Geselligkeit bieten.

Bitte wetterfeste Kleidung, Rucksackverpflegung und Getränke mitbringen.



Treffpunkt: Platte Pirmasens

Kurs Nr. 333

Samstag, 06.07.24, 11:00 - 14:00 Uhr

Nadine Hüller, Stefanie Reinhardt-Epp

30,00 € pro Familie

Der Göffel

Schnitzen für Papas mit Kindern ab 10 Jahren

Unter Anleitung und mit professioneller Ausstattung (Schnitzmesser und Schnitzschutzhandschuh) schnitzen wir ein Multifunktionsgerät: einen Göffel (praktische Kombination von Gabel und Löffel).



**Treffpunkt: Biosphärenhaus
in Fischbach**

Kurs Nr. 334 **Samstag, 08.06.24, 10:00 - 12:00 Uhr**
Andreas Stern
Erwachsene: 10,00 € / Kinder: 6,00 €
zzgl. Materialkosten

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. 335 **Mittwoch, 13.03.24, 15:30 - 16:30 Uhr**
Gisela Betz
Erwachsene: 5,00 € / Kinder: 4,00 €

Osterbasteln mit Oma oder Opa

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

Mit der liebevollen Unterstützung von Oma oder Opa entstehen an diesem Nachmittag hübsche Osterdekorationen.

Kurs Nr. 336 **Mittwoch, 13.03.24, 15:00 - 16:30 Uhr**
Dorothea Noll
Erwachsene: 12,50 € incl. Materialkosten
Kinder: 10,00 € incl. Materialkosten

Muttertagsbasteln mit Oma und Opa

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

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

Kurs Nr. 337 **Mittwoch, 24.04.24, 15:00 - 16:30 Uhr**
Dorothea Noll
Erwachsene: 12,50 € incl. Materialkosten
Kinder: 10,00 € incl. Materialkosten

Vatertagsbasteln mit Oma und Opa

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

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

Kurs Nr. 338 **Mittwoch, 17.04.24, 15:00 - 16:30 Uhr**
Dorothea Noll
Erwachsene: 12,50 € incl. Materialkosten
Kinder: 10,00 € incl. Materialkosten

Unterm Himmelszeit leben Kinder einer Welt

Mit der Solibrot Trommelreise die Welt entdecken

Vorschulkinder-Gruppen aus den Kitas 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.

Die Trommelreise ist der gemeinsame Start für die Solibrot Aktionen in den Kitas im Bistum Speyer.

Kurs Nr. 339 **Freitag, 16.02.24, 10:30 - 11:45 Uhr**
Markus Hoffmeister

Kurs Nr. 340 **Freitag, 16.02.24, 13:00 - 14:15 Uhr**
Markus Hoffmeister

„Grenzen setzen und Grenzen achten“

Frühjahrswochenende für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder bis 16 Jahre

Grenzen strukturieren unseren Alltag und existieren in unterschiedlichen Formen. Sie stiften Identität, schränken manchmal ein, bieten aber auch Schutz und Orientierung. Grenzen können ausgedehnt werden, wenn wir etwas wagen. Das Frühjahrswochenende lädt zu einem Austausch im Kreis anderer alleinerziehender Frauen zu diesen Themen ein. Stärkende Selbstfürsorgeübungen und achtsame Wahrnehmungsübungen werden ein Forschen ermöglichen – alle gemeinsam, und jede für sich selbst.

Kurs Nr. 341

Freitag, 03.05.24, 17:30 Uhr bis

Sonntag, 05.05.24, 14:00 Uhr



Annette Bauer-Simons, Christine Engländer
Gebühren bitte bei der Anmeldung erfragen.

„Mein Leben läuft leichter – mit Musik!“

Bildungsfreizeit für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder bis 16 Jahre

In der Natur die Routine des Alltags unterbrechen, innehalten und Zeit haben zum Auftanken, Neues entdecken und mit allen Sinnen genießen: dazu wollen diese Tage Impulse geben. Für die Gemeinschaft der Frauenrunde stehen Angebote zu Weiterbildung, Austausch und Gespräch sowie Zeiten der Stille und spirituelle Angebote auf dem Programm. Parallel zu den Angeboten für die Frauen gibt es für die Kinder ein eigenes buntes und kreatives Programm.

Freuen Sie sich auf Sommertage in einer wunderschönen Umgebung und schöpfen Sie Kraft und Energie für Ihren Alltag!

Kurs Nr. 342

Freitag, 19.07.24, 17:30 Uhr bis

Freitag, 27.07.24, 14:00 Uhr



Kerstin Klan

Gebühren bitte bei der Anmeldung erfragen.

Beide Angebote:

Ort: Schönau, Bildungs- und
Freizeitstätte Heilsbach

Anmeldung und Information:
Bischöfliches Ordinariat

Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen

Frauenseelsorge Webergasse 11, 67346 Speyer,

Tel. 06232/10 23 28, E-Mail: frauen@bistum-speyer.de



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. 403
Dem Sandmännchen unter die Arme greifen

Tipp: Kurs Nr. 406
Kleiner Erziehungsratgeber für Großeltern

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. 401 **Dienstag, 12.03.24, 19:30 - 21:30 Uhr**
Nadine Hüller
8,00 €

Gelassen durch die Wackelzahnpubertät

Mit Beginn der sogenannten „Wackelzahnpubertät“ und im Verlauf der Jahre 5-10 durchleben Kinder ein Wechselbad der Gefühle und die Eltern gleich mit!

Ob innerhalb der Familie, auf dem Spielplatz oder im Klassenzimmer, plötzlich stehen Eltern und Kind vor sehr vielfältigen Herausforderungen.

Doch es lohnt sich die Herausforderungen der Erziehung aktiv anzunehmen, mit Ihrem Kind in Verbindung zu bleiben und gemeinsam zu wachsen.

Denn hier werden Grundlagen für eine stabile Persönlichkeitsentwicklung und eine „verträgliche“ Pubertät gebildet.

Dieser Abend bietet Ihnen viele Informationen, Erklärungen aus Psychologie und Hirnforschung um, Sie zu unterstützen und zu ermutigen.

Kurs Nr. 402 **Dienstag, 23.04.24, 19:30 - 21:30 Uhr**
Nadine Hüller
8,00 €

Dem Sandmännchen unter die Arme greifen

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

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

Kurs Nr. 403 **Mittwoch, 13.03.24, 18:00 - 20:00 Uhr**
Stefanie Reinhardt-Epp
8,00 €

Grenzen setzen, aber wie?

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

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

Kurs Nr. 404 **Dienstag, 09.04.24, 19:30 - 21:30 Uhr**
Bärbel Nelke
8,00 €



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

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 Not-situationen mit Babys und Kleinkindern. Gerne können Eltern auch ihre ganz persönlichen Fragen und Anliegen einbringen.

Kurs Nr. 405 **Mittwoch, 15.05.24, 18:30 - 20:30 Uhr**
Heike Klages
8,00 €

Kleiner Erziehungsratgeber für Großeltern

Damit das „Großelternsein“ gut gelingt

Großeltern tun Enkelkindern einfach gut! Wie schön, wenn Kinder sie haben. Dennoch, in die neue Rolle müssen sich Oma und Opa erst einfinden. Wo sollen sie sich einmischen oder es lieber lassen? Natürlich meinen es Großeltern nur gut, denn sie haben ja schon viel Lebenserfahrung gesammelt! Doch letztlich sind die Eltern die Erziehungsberechtigten.

Folgende Themen werden angesprochen:

- Mit der neuen Großelternrolle gut zurechtkommen
- Gute Rituale schaffen
- Sinnvoll Grenzen setzen – auch für Großeltern
- Wieviel „Verwöhnen“ darf sein?
- Konflikte mit den Eltern vermeiden bzw. lösen

Außerdem gibt es genügend Zeit, um mit anderen Großeltern ins Gespräch zu kommen.

Kurs Nr. 406 **Donnerstag, 04.04.24, 19:00 - 21:00 Uhr**
Bärbel Nelke
8,00 €

Stottern – was tun?

Stottern tritt in allen Kulturen auf. In Deutschland stottern ca. 1 % der Erwachsenen. Meistens beginnt Stottern ohne offensichtlichen Anlass im Alter zwischen 2 und 5 Jahren. Für die Betroffenen und deren Angehörigen stellen sich eine Menge Fragen. Gemeinsam mit dem Vorstandsvorsitzenden des Landesverbandes Stottern & Selbsthilfe Stottern Rheinland- Pfalz-Saarland e.V., Herrn Winfried Agne, wird es an diesem Abend um Lösungsansätze gehen.

Kurs Nr. 407 Montag, 10.06.24, 19:00 - 21:00 Uhr
Winfried Agne
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 in gemütlicher Atmosphäre auszutauschen über die neue „Familien-situation“ und gleichzeitig Unterstützung und Begleitung anbieten, damit das Zusammenleben gut gelingt.

Kurs Nr. 408 Montag, 26.02.24, 9:00 - 11:00 Uhr
Barbara Scholz
5,00 €

Kurs Nr. 409 Montag, 18.03.24, 9:00 - 11:00 Uhr
Barbara Scholz
5,00 €

Kurs Nr. 410 Montag, 22.04.24, 9:00 - 11:00 Uhr
Barbara Scholz
5,00 €

Kurs Nr. 411 Montag, 13.05.24, 9:00 - 11:00 Uhr
Barbara Scholz
5,00 €

KESS erziehen – Abendteuer Pubertät

Für Eltern mit Kindern ab 11 Jahren – online

In einer gelassenen Haltung, die darauf vertraut, dass Jugendliche wie Eltern bereichert aus der Phase der Pubertät herausgehen, werden deren anstrengende, wie schöne Seiten in den Blick genommen. Der Kurs unterstützt Väter und Mütter in dieser Zeit des Umbruchs und zeigt Wege, wie sie Jugendliche in ihrem Selbstwertgefühl stärken, Grenzen respektvoll setzen und Kooperationen entwickeln können.

Kurs Nr. 412 dienstags, 06.02. - 12.03.2024, 5 Abende,
mittwochs, 05.06. - 03.07.2024, 5 Abende,
jeweils 20:00 - 22:15 Uhr, online
Rita Höfer, Birgit F. Müller
60 € pro Person / Paar 90 €
inkl. Elternhandbuch



KESS erziehen – Weniger Stress. Mehr Freude.

für Eltern mit Kindern von 3-10 Jahren – online

„Weniger Stress. Mehr Freude.“ ist das Thema des Kurses aus der Reihe KESS erziehen. Die Referentin stellt die Entwicklung des Kindes, gestützt durch Ermutigung, und dessen verantwortungsvolle Einbeziehung in die Gemeinschaft in den Mittelpunkt. Mütter und Väter erhalten eine praktische, ganzheitlich orientierte Erziehungshilfe. Gleichzeitig wird eine Vernetzung interessierter Eltern angeregt.

Kurs Nr. 413 dienstags, 16.04. - 14.05.24., 5 Abende
mittwochs, 04.09. - 02.10.24, 5 Abende
jeweils 20:00 - 22:15 Uhr, online
Rita Höfer, Birgit F. Müller
60 € pro Person / Paar 90 €
inkl. Elternhandbuch



Kess
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert
erziehen®

Beide Angebote:

Anmeldung: Tel. 06232/102-314
E-Mail: kess-erziehen@bistum-speyer.de

Bischöfliches Ordinariat, Seelsorge in Pfarrei
und Lebensräumen: Ehe und Familie,
Webergasse 11, 67346 Speyer



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. 503 / 504
[Körperwunderwerkstatt](#)

Tipp: Kurs Nr. 502
[Vegan backen ist ein Kinderspiel](#)

Spurensuche PS – wie Pirmasens

Ferienfreizeit für Kinder von 8-12 Jahren

In Pirmasens leben ca. 40.000 Menschen, Ihr seid einige davon. Wieso trägt Eure Stadt eigentlich den Namen Pirmasens? Woher kommt der Name Pirmasens? Wenn Ihr Lust habt, dieses Geheimnis zu lüften, dann meldet Euch zu dieser Ferienfreizeit an. Unter dem Motto „Mission PS“ wollen wir, in und um Pirmasens, gemeinsam auf Spurensuche gehen und so der Lösung näherkommen. Wir erkunden beeindruckende Orte und lernen bedeutende Menschen kennen. Außerdem werden wir gemeinsam werkeln, kochen, singen, spielen und jede Menge Spaß haben. Seid Ihr dabei?

Eine Kooperation mit der Pfarrei Seliger Paul Josef Nardini.

Kurs Nr. 500 15.07.24 - 18.07.24, jeweils 8:00 - 16:00 Uhr,
19.07.24, 8:00 - 14:00 Uhr
Brigitte Maria Facco,
Susanne Dausend-Thomas,
Artur Noras
80,00 € incl. Verpflegung

Hula-Hoop

für Kids ab 9 Jahren

Hula Hoop liegt voll im Trend und begeistert auch Kids. In diesem Kurs könnt Ihr gemeinsam mit anderen hüllern 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 es macht einfach jede Menge Spaß. Also an die Reifen und los geht's. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Eigene Reifen können gerne mitgebracht werden.

Kurs Nr. 501 montags, 26.02.24 - 18.03.24,
16:00 - 16:45 Uhr, 4x
Simone Weber
28,00 €

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 freitags, 12.04.24 - 26.04.24,
16:00 - 17:00 Uhr, 3x
Carmen Maier-Hettrich
30,00 €

Die „KörperWunderWerkstatt“

Im Workshop „KörperWunderWerkstatt“ erfahren die Mädchen und Jungen in geschlechtsgetrennten Gruppen und auf sehr kindgerechte Art und Weise, wie sich der Körper von Mädchen und Jungen in der Pubertät verändert. Es wird vor allem die emotionale Ebene angesprochen und das Staunen über das „Meisterstück“ des eigenen Körpers gelernt.

Die Kinder lernen behutsam die weiblichen und männlichen Geschlechtsorgane kennen und erfahren liebevoll wie ein neues Leben entsteht. Anhand einer Fülle von bunten, anschaulichen Materialien, von Symbolen und Vergleichen können die Mädchen und Jungen entdecken, wie in der Wunderwerkstatt ihres eigenen Körpers gerade ein Meisterwerk entsteht! Sie spüren, wie kostbar und wertvoll ihr Körper ist.

Für die Eltern der Kinder aus Kurs 503 und 504 findet am 12.04.24, von 19:00-20:30 Uhr ein Informationsabend statt.

für Jungen von 9-11 Jahren

Kurs Nr. 503 Samstag, 13.04.24, 09:00 - 13:00 Uhr
Alexandra Dellwo-Monzel
35,00 €

für Mädchen von 9-11 Jahren

Kurs Nr. 504 Samstag, 13.04.24, 09:00 - 13:00 Uhr
Maren Schüttel
35,00 €

Bogenschießen im Pfälzerwald

für Kinder ab 10 Jahren

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

Im zweiten Teil der Veranstaltung schießen wir mit modernen Compoundbögen mit Visier. Gelernt wird das Bogenschießen mitten im wunderschönen Pfälzerwald.

Wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk tragen.



**Treffpunkt: Biosphärenhaus
in Fischbach bei Dahn**

Kurs Nr. 506

Samstag, 29.06.24, 10:00 - 12:00 Uhr

Andreas Stern

15,00 €

Gärtnern in der Kiste

für Kinder ab 7 Jahre

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

Kurs Nr. 507

Dienstag, 23.04.24, 15:30 - 17:30 Uhr

Ingrid Lorenz

17,00 € incl. Materialkosten

Am Teich – Malkurs

für Jugendliche von 10-15 Jahren

An diesem Samstagmorgen wollen wir Tiere am Teich malen. Aber halt, nicht nur die, kleine Feen und Phantasiewesen reiten und schwimmen auf und mit den Teichbewohnern. Entweder in Farbe oder nur als kleine Skizze, ganz wie Ihr wollt. In Schritt für Schritt Anleitungen wollen wir unterschiedliche Körperproportionen, Flügel oder Froschbeine üben und bunte Kunstwerke gestalten.

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

Kurs Nr. 508 **Samstag, 20.04.24, 9:30 - 12:00 Uhr**
Beate Klausmann
19,00 € incl. Materialkosten

In Afrika – Malkurs

für Jugendliche von 10-15 Jahren

An diesem Samstagmorgen wollen wir Tiere aus Afrika malen. Natürlich die bekannten Tiere, wie Elefant, Nashorn, Giraffe und das ein oder andere nicht so bekannte. Entweder in Farbe oder nur als kleine Skizze, ganz wie Ihr wollt. In Schritt für Schritt Anleitungen wollen wir unterschiedliche Körperproportionen, Fellmuster oder Ohrenformen üben und bunte Kunstwerke gestalten.

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

Kurs Nr. 509 **Samstag, 23.03.24, 9:30 - 12:00 Uhr**
Beate Klausmann
19,00 € incl. Materialkosten

Emaile Schmuck

für Kinder von 6-10 Jahren

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

Kurs Nr. 510 **Mittwoch, 06.03.24, 16:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
12,00 € / Materialkosten: 10,00 €

Muttertagsbasteln

für Kinder 6-8 Jahren

Hier entsteht mit kreativen Händen das passende Geschenk zum Muttertag. Natürlich dürfen wir nicht verraten, was gebastelt wird, denn dann ist es ja keine Überraschung mehr für die Mamas.

Kurs Nr. 511 **Mittwoch, 08.05.24, 15:30 - 16:30 Uhr**
Gisela Betz
6,00 € / Materialkosten: 7,00 €

Vegan backen ist ein Kinderspiel

für Kinder ab 8 Jahren

Klimawandel, Tierwohl, Lebensmittelallergien...es gibt viele Gründe für vegane Alternativen. Davon habt Ihr sicher schon gehört und Euch vielleicht auch eigene Gedanken darüber gemacht.

In diesem Kurs lernt Ihr mit viel Freude einen veganen Kuchen zu backen. Ganz einfach und unkompliziert, von der Zutatenliste bis zur Herstellung.

Dank der kleinen Backfibel „Vegan backen ist ein Kinderspiel“ könnt Ihr jederzeit vegane Alternativen (wie ersetze ich Milch, Eier...) nachschlagen. So können auch eigene Lieblingsrezepte vegan nachgebacken werden.

Kurs Nr. 512 **Freitag, 12.04.24, 15:30 - 18:30 Uhr**
Michael Hüller
15,00 € / Lebensmittelumlage: 5,00 €

Cupcake – kleine Kuchen zur Erdbeerzeit

für Kinder von 8-13 Jahren

Klein, fein und einfach zuckersüß – Cupcakes sind bunte Mini-törtchen und voll im Trend. Mit nur wenigen Zutaten und ein bisschen Fantasie gelingen die tollsten, leckersten Kunstwerke für kleine Schleckermäuler. Garniert mit den Früchten der Saison – leckeren Erdbeeren.

Kurs Nr. 513 **Mittwoch, 15.05.24, 16:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
10,00 € / Lebensmittelumlage: 8,00 €

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!

Pizza und Pasta

Kurs Nr. 514 **Dienstag, 05.03.24, 15:30 - 18:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
12,50 € / Lebensmittelumlage: 5,00 €

**Kochen mit Gartenkräutern –
Kräutergeschenke zum Muttertag**

Kurs Nr. 515 **Dienstag, 07.05.24, 15:30 - 18:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
12,50 € / Lebensmittelumlage: 5,00 €

Picknick

Kurs Nr. 516 **Dienstag, 04.06.24, 15:30 - 18:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
12,50 € / Lebensmittelumlage: 5,00 €



Solibrot Aktion in der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens

Rostige Ritter und Kartoffelsuppe

Jeden Tag satt werden: Für viele Kinder weltweit ist dies ein unerfüllbarer Wunsch. Millionen Kinder leiden an Hunger und Mangelernährung.

Unsere Idee:

Essen Sie bei uns in der Familienbildungsstätte Rostige Ritter und Kartoffelsuppe und unterstützen Sie mit Ihrer Spende das Straßenkinderprojekt Butterflies im indischen Delhi.

Am Donnerstag, den 14. März sind Sie dazu herzlich eingeladen. Von 11:30 -13:30 Uhr bieten wir die leckere Speise an. Bitte melden Sie sich an, damit wir einen Sitzplatz für Sie reservieren können. Gerne können auch Rostige Ritter und Suppe mit nach Hause genommen werden. In diesem Fall bitten wir Sie Transportbehältnisse mitzubringen.

Wir freuen uns auf Sie und Ihre Spende für Straßenkinder in Indien.

**Donnerstag, 14.03.24,
11:30 - 13:30 Uhr**

Weitere leckere Rezepte
finden Sie in unserer
Solibrot Backbroschüre!





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)volleres glückliches Leben.

Leben Sie wert(e)voll los!

Tipp: Kurs Nr. 610
Halt in haltlosen Zeiten

Tipp: Kurs Nr. 612
Finanzdinner für Frauen

Die Liebe feiern

Segensfeier für Liebende am Valentinstag

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

Kurs Nr. 601 **Mittwoch, 14.02.24, 18:00 - 19:00 Uhr**
Susanne Dausend-Thomas

„Gemeinsam aufs Parkett“

Hochzeitstanz im Rhythmus der Beziehung

Sie wollen in nächster Zeit kirchlich heiraten? Wir freuen uns mit Ihnen und laden Sie zum Tanzen ein.

Sie lernen in diesem Kurs die passenden Tanzschritte für Ihren „Hochzeitstanz“. So sind Sie für Ihre Hochzeitsfeier gut gerüstet und können sich perfekt vorbereitet, gemeinsam mit Ihren Gästen, aufs Tanzparkett wagen. Gerne können Sie auch Eltern oder Freunde zu diesem Kursangebot mitbringen. Beim letzten Termin laden wir Sie in die Kirche St. Elisabeth ein und wollen Ihnen, in dieser besonderen Phase Ihrer Paarbeziehung, Gottes guten Segen zusprechen.

Wir freuen uns auf Sie, tanzen Sie los!

Kurs Nr. 602 **freitags, 16.02.24 - 01.03.24,**
18:00 - 20:00 Uhr, 3x
Winfried Agne
60,00 € pro Paar

„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 und Sektempfang

Kurs Nr. 603 **Samstag, 03.02.24, 14:00 - 18:00 Uhr**
Winfried Agne
60,00 € pro Paar

Abendkurs für Paare

Kurs Nr. 604 **montags, 19.02.24 - 18.03.24,**
20:00 - 21:30 Uhr, 5x
Winfried Agne
75,00 € pro Paar

Kurs Nr. 605 **montags, 15.04.24 - 13.05.24,**
20:00 - 21:30 Uhr, 5x
Winfried Agne
75,00 € pro Paar

Bogenschießen im Pfälzerwald

für Paare

Den Bogen spannen, auf das Ziel konzentrieren, den Pfeil lösen, dem Pfeil hinterherschauen und genießen, wie er genau dort einschlägt, wo man ihn haben wollte. Das sind Glücksmomente, die wunderbar zur Paarbeziehung passen. Wir laden Sie ein über das Bogenschließen die gemeinsame „Richtung“ in den Blick zu nehmen und sich anregen zu lassen.

Wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk tragen.



**Treffpunkt: Biosphärenhaus
in Fischbach bei Dahn**

Kurs Nr. 606 **Samstag, 29.06.24, 15:00 - 17:00 Uhr**
Andreas Stern
30,00 € pro Paar

So wird mein Garten zum Naturgarten

Gärtnern für die Artenvielfalt

Gestalten Sie einen naturnahen & ökologischen Garten und unterstützen Sie damit die Natur. Aber wie kann das gelingen? In diesem Workshop versuchen wir Ihre Ideen und Wünsche hin zum eigenen Naturgarten auf den Weg zu bringen.

Beim ersten Termin besprechen wir die Grundlagen eines Naturgartens, entwerfen einfache Planskizzen. Beim zweiten Termin geht es um die Umsetzung. Beim letzten Termin wird das Tun reflektiert.

Zum ersten Termin bitte mit bringen: Zeichenblock DIN A3, Bleistift, Holzfarbstifte, Radierer, Lineal, Klebestift, Schere, eventuell alte Gartenhefte, Pflanzkataloge zum Zerschneiden, wenn möglich 3-4 ausgedruckte Fotos von ihrem Garten.

Kurs Nr. 607 **Donnerstag, 22.02.24, 18:30 - 21:00 Uhr**
Donnerstag, 29.02.24, 18:30 - 20:30 Uhr
Donnerstag, 06.06.24, 18:30 - 20:30 Uhr
Martina Wagner
40,00 €



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 Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst Südwestpfalz



Kurs Nr. 608 **Freitag, 28.06.24, 15:00 - 19:30 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? Dieser Abend informiert über Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung – Patientenverfügung und Ehegattenvertretung und bietet Raum für individuelle Fragen.

Eine Kooperation mit dem
Sozialdienst Kath. Frauen und
Männer für die Stadt Pirmasens e. V.



Kurs Nr. 609 **Dienstag, 05.03.24, 18:00 - 20:00 Uhr**
Nico Kuhn
5,00 €

Halt in haltloser Zeit

„Werft eure Zuversicht nicht weg“ (Hebräer 10, 35)

In Zeiten großer Umbrüche und Unsicherheiten stellt sich die Frage nach dem, was uns dauerhaft Halt gibt. In diesem Seminar steht die Frage im Mittelpunkt: „Wie können wir vermehrt im Grund des Seins verwurzelt werden.“ Wir nehmen unsere äußere und innere Haltung in den Blick und kommen mit Hilfe des biblischen Begriffs der „Zuversicht“ in Kontakt mit uns selbst.

Wer Schritte auf einem derartigen Weg zu mehr Selbstfürsorge gemeinsam mit anderen beschreiten will, ist zu diesem Seminar, das mit achtsamkeitsorientierten Methoden und biblischen Impulsen gestaltet wird, herzlich eingeladen.

Aus dem Inhalt:

- Biographiearbeit – eigene Lebensspuren wahrnehmen
- Persönliche Stressoren erkennen und regulieren
- Wechselwirkung von Körper, Gedanken und Emotionen
- Atemmeditation, „In die Stille hören“

Es wird eine gemeinsame Mittagspause geben, bitte bringen Sie sich dafür eine Kleinigkeit zu Essen und Trinken mit!

Kurs Nr. 610 **Samstag, 06.04.24, 9:30 - 15:30 Uhr**
Anke Habermeyer
35,00 €

Kaffeehaus-Nachmittag für Frauen

Kaffee ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Noch besser ist es, Kaffee und Kuchen im Kreise netter Frauen zu genießen.



Gemeinsam zu plaudern, sich auszutauschen, Neues und Wissenswertes zu erfahren, neue Kontakte zu knüpfen. All das ist an diesem Nachmittag möglich.

Thema: Finanzwissen für Frauen

Kurs Nr. 611 **Mittwoch, 13.03.24, 16:00 - 18:00 Uhr**
Dagmar Stock, Brigitte Maria Facco
10,00 € incl. Kaffee und Kuchen

Finanzdinner für Frauen

Grundsätze für den erfolgreichen Vermögensaufbau von Frauen



Über's Geld reden Frauen selten. Noch immer investieren mehr Männer in ihren Vermögensaufbau als Frauen, noch immer verlassen sich Frauen bei der Rente auf ihre Männer, noch immer ist Altersarmut weitgehend weiblich. Deshalb laden wir Sie ein, sich aktiv mit dem Thema Geldanlage, Finanzplanung und Altersvorsorge auseinanderzusetzen. Damit es nicht „zu trocken“ wird, wartet auf Sie, nach dem fachlichen Input, ein kleines, feines Dinner, bei dem Sie sich mit anderen Frauen austauschen können.

Kurs Nr. 612 **Donnerstag, 25.04.24, 18:00 - 21:00 Uhr**
Dagmar Stock, Brigitte Maria Facco
10,00 € incl. Getränke und Snacks

Frauen verdienen mehr!

Frauen verdienen mehr! Das ist die Forderung des Arbeitskreises Frauen und Erwerbsarbeit. Die Veranstalterinnen – Frauen aus konfessionellen und nicht-konfessionellen Institutionen in Zusammenarbeit mit den Gleichstellungsbeauftragten – machen sich stark für die Gleichstellung von Frauen und Männern. Der Arbeitskreis lädt zu einem Abend mit abwechslungsreichen Programm aus Vortrag, Talkrunde, Beispielen aus der Praxis und Unterhaltung ein. Das anschließende „Abendbrot in Rot“ eröffnet Raum zu Austausch und Begegnung.

Ab März 2024 liegen die Flyer für die Veranstaltung am 09. April 2024 vor.

Kurs Nr. 613 **Dienstag, 09.04.24, 18:00 - 21:00 Uhr**

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 Reparaturoxperten. 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, Spenden werden gerne entgegen genommen!

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

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Kurs Nr. 614 Freitag, 26.01.24, 17:00 - 19:00 Uhr

Kurs Nr. 615 Freitag, 05.04.24, 17:00 - 19:00 Uhr

Kurs Nr. 616 Freitag, 07.06.24, 17:00 - 19:00 Uhr



Beide Angebote sind eine Kooperation mit dem Netzwerk Demenz und der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Südwestpfalz



Bei Gott geht kein Mensch verloren

Gottesdienst für Menschen mit Demenz und Ihre Angehörigen und Freunde

Demenz ist Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit: 1,5 Millionen an Demenz erkrankte Menschen leben heute in Deutschland. Dennoch bleibt diese Wirklichkeit im gesellschaftlichen Leben meist verborgen. Mit unseren Gottesdiensten wollen wir an Demenz erkrankte Menschen, ihre Freunde und Angehörige wieder in die Mitte der Gemeinde holen. Neben dem Erleben der Gemeinschaft können demenziell erkrankte Menschen auch an vertraute und früher gelebte „Gläubigkeit“ anknüpfen. Denn bei Gott geht kein Mensch verloren.

Der Gottesdienst steht unter dem Thema: Der Mai ist gekommen!

Im Anschluss laden wir zum gemütlichen Verweilen bei Kaffee und Kuchen ein.

Kurs Nr. 618 Freitag, 03.05.24, 16:30 - 17:30 Uhr
Brigitte Facco, Susanne Dausend-Thomas

Mit Dir, ohne Dich

Unser gemeinsames Leben mit Demenz – Lesung mit Ulrich Schaffer

In seinem Buch „Mit Dir, ohne Dich“ erzählt Ulrich Schaffer die Geschichte einer großen Liebe. Über 50 Jahre waren er und seine Frau Waltraud verheiratet als ihre Demenz das Leben auch für ihn radikal veränderte. Bei seiner Lesung in der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie wird Ulrich Schaffer aus seinem einfühlsamen und ermutigenden Buch lesen.

Kurs Nr. 619 Termin steht noch nicht fest
Ulrich Schaffer



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. 705
Hormon Yoga

Tipp: Kurs Nr. 706
Bodyworkout für Frauen

Primäre Prävention und Gesundheitsförderung

Beim Yoga erlernen Sie 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, 19.02.24 - 13.05.24,
17:15 - 18:15 Uhr, 11x
Annette Venske
55,00 €

Kurs Nr. 702 montags, 19.02.24 - 13.05.24,
18:30 - 19:30 Uhr, 11x
Annette Venske
55,00 €

Yoga am Dienstagvormittag

Kurs Nr. 703 dienstags, 20.02.24 - 25.06.24,
09:00 - 10:00 Uhr, 15x
nicht am 09.04.24
Manuela Kuß
75,00 €

Yoga am Dienstagabend

Kurs Nr. 704 dienstags, 06.02.24 - 25.06.24,
19:30 - 20:30 Uhr, 15x
nicht am 13.02. und 09.04.24
Seline Stoffel
75,00 €

Hormon Yoga für Frauen

Viele Frauen leiden unter den Veränderungen ihres Körpers in den Wechseljahren. Eine Unterstützung bietet das Hormon-yoga. Es handelt sich um eine Art dynamisches Yoga, welches nicht nur zur Steigerung der Vitalität und des Wohlbefindens beiträgt, sondern bei regelmäßigem Üben schnell dazu führt den Hormonhaushalt von Frauen wieder in ein ausgewogenes Gleichgewicht zu bringen. Die ausgewählten Übungen werden dabei mit Yoga Atemtechniken kombiniert.

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

Kurs Nr. 705 freitags, 12.04.24 - 26.04.24,
17:30 - 18:30 Uhr, 3x
Carmen Maier-Hettrich
30,00 €

Bodyworkout für Anfänger und Fortgeschrittene

Ein effektives Ganzkörpertraining, das neben Vielseitigkeit und Individualität auch ganz viel Spaß verspricht!

Das Allrounder Workout eignet sich wunderbar, um alle Bereiche der körperlichen Fitness zu trainieren. Durch den bunten Mix an verschiedensten Übungen mit Kleingeräten und dem eigenen Körpergewicht ist das Training ganzheitlich, kurzweilig und für alle Leistungsgruppen geeignet. Anfänger werden Spaß an der Bewegung erlangen und Fortgeschrittene werden auf ihrem jeweiligen Level gefordert. Ganz neue Einblicke ins funktionelle Training, die unsere körperliche und mentale Gesundheit verbessern und stärken werden.

Abgerundet wird die Trainingseinheit mit einem anschließend verdienten Entspannungsblock, wie beispielsweise fasziales Dehnen, progressive Muskelentspannung oder Mobilitätstraining.

Kurs Nr. 706 dienstags, 06.02.24 - 25.06.24,
18:15 - 19:15 Uhr, 15x
nicht am 13.02. und 09.04.24
Seline Stoffel
75,00 €

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. 707 **mittwochs, 07.02.24 - 08.05.24,**
09:00 - 10:00 Uhr, 12x
Angelika Neuheisel
60,00 €

Für Frauen

Kurs Nr. 708 **mittwochs, 07.02.24 - 08.05.24,**
10:15 - 11:15 Uhr, 12x
Angelika Neuheisel
60,00 €

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. 709 **mittwochs, 07.02.24 - 08.05.24,**
17:30 - 18:30 Uhr, 12x
Angelika Neuheisel
60,00 €

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 diesem Kurs. 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. 710 **mittwoch, 14.02.24, 16:15 - 17:00 Uhr**
Simone Weber
5,00 €

Workout rund um den bunten Reifen

Kurs Nr. 711 **mittwochs, 21.02.24 - 20.03.24,**
16:15 - 17:00 Uhr, 5x
Simone Weber
25,00 €

Kurs Nr. 712 **mittwochs, 10.04.24 - 15.05.24,**
16:15 - 17:00 Uhr, 5x
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. 713 **mittwochs, 31.01.24 - 20.03.24,**
19:00 - 20:15 Uhr, 7x
Winfried Agne
35,00 €

Kurs Nr. 714 **mittwochs, 03.04.24 - 26.06.24,**
19:00 - 20:15 Uhr, 10x
Winfried Agne
50,00 €

Tinnitus, Schwindel und Migräne

Viele Menschen klagen über Migräne, Schwindel oder Tinnitus. Die physikalische Therapie bietet medikamentenfreie Behandlungsmethoden an. Bei der physikalischen Therapie werden physikalische Einflüsse wie Druck, Zug, Wärme, Kälte oder Elektrizität genutzt, um auf den Körper einzuwirken. So können Schmerzen gelindert, die Durchblutung gefördert oder die Beweglichkeit verbessert werden. Diese werden an diesem Abend ebenso, wie mögliche Auslöser erklärt.

Kurs Nr. 715 **Dienstag, 27.02.24, 19:00 - 21:00 Uhr**
Christian Zehfuß
9,00 €

Fit in den Frühling durch

entgiften, entsäuern, entschlacken

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

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

Natürlich erfahren Sie auch, welche naturheilkundlichen Behandlungsmethoden Ihnen weiterhelfen können. In diesem Rahmen soll auch das so genannte Basenfasten Thema sein.

Kurs Nr. 716 **Donnerstag, 04.04.24, 19:30 - 21:30 Uhr**
Andrea Vester
9,00 €

Das Lymphsystem

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

Dieser Abend informiert Sie über:

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

Kurs Nr. 717 **Dienstag, 16.04.24, 19:30 - 21:30 Uhr**
Christian Zehfuß
9,00 €

Chancen und Grenzen der komplementären Tumorthherapie

Die komplementäre Onkologie bietet Patient*innen mit Krebs neue, wissenschaftlich fundierte Behandlungsoptionen jenseits, aber mit Zustimmung der herkömmlichen Schulmedizin. Ergänzende Ansätze können das körperliche und seelische Wohlbefinden der Patient*innen verbessern und möglicherweise auch die Wirksamkeit der herkömmlichen Behandlungsmethoden unterstützen, sowie deren zum Teil massive Nebenwirkungen abmildern.

Dieser Abend soll Betroffene, sowie Angehörige informieren und unterstützen.

Kurs. Nr. 718 **Donnerstag, 02.05.24, 19:30 - 21:30 Uhr**
Andrea Vester
9,00 €

Autoimmunerkrankungen nicht hilflos ausgeliefert sein

Seit einigen Jahren ist eine massive Zunahme verschiedener Autoimmunerkrankungen zu verzeichnen. Der Körper entgleist und greift eigenen Zellen an. Dabei können verschiedene Organsysteme bzw. Gewebe betroffen sein und es entstehen Krankheitsbilder. Bei all diesen Erkrankungen gibt es gewisse Gemeinsamkeiten. Dieser Vortrag soll Betroffene über die Ursachen einer Autoimmunerkrankung und über mögliche ursachenbezogene Therapiemöglichkeiten jenseits der nebenwirkungsintensiven Symptombehandlung informieren.

Kurs. Nr. 719 **Donnerstag, 13.06.24, 19:30 - 21:30 Uhr**
Andrea Vester
9,00 €



Praxis für Psychotherapie (HPG)

● Traditionelle Chinesische Medizin

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

● Komplementäre Tumorthérapien

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

● Körperbehandlung

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

● Individuelle Therapien

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

Simter Str. 12, 66955 Pirmasens
 Telefon 06331 239 80 06
www.naturheilpraxis-vester-vitalitas.de
 Termine nach telefonischer Vereinbarung



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
Aquarellkurs Negativtechnik

Tipp: Kurs Nr. 820
Dekokranz im Bohostyle

Malen mit Kaffee – Ton in Ton Malerei

An diesem Samstag 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.

Mitzubringen sind ein Aquarellblock (g/m² 200 g, feine Struktur), verschiedene Stärken von Aquarellpinsel und min. 3 kleine Becher (z.B. Joghurtbecher) zum Kaffee verdünnen.

Kurs Nr. 801 **Samstag, 24.02.24, 9:30 - 11:30 Uhr**
Beate Klausmann
10,00 €

Aquarellkurs Negativtechnik

An diesem Samstag möchten wir mit Aquarellfarben in der Negativtechnik tolle Kunstwerke entstehen lassen.

Beginnend mit der hellsten Farbe wird, Schicht für Schicht, immer ein dunklerer Hintergrund aufgetragen, so entsteht ein dreidimensionaler Eindruck. Der Kurs ist für Anfänger wie auch für Geübte geeignet.

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

Kurs Nr. 802 **Samstags, 06.04.24, 13:30 - 16:00 Uhr**
Beate Klausmann
12,00 €

Bleistift-Zeichenkurs Naturstudien

Möchten Sie Schritt für Schritt lernen wie man mit einfachen Grundformen Blumen und Blüten skizziert? 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. 803 **Samstag, 20.04.24, 13:30 - 16:00 Uhr**
Beate Klausmann
12,00 €

Kreatives Gestalten mit Ton

Töpfern am Samstag

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

Diese Kurse sind auch für Anfänger ohne Vorkenntnisse geeignet.

Kurs Nr. 804 **Samstag, 08.06.24, 10:00-17:00 Uhr**
Samstag, 29.06.24, 09:00-12:00 Uhr
Gerdi Wagner
52,00 € / Brennkosten: 37,00 €
Materialkosten für Ton und Glasur werden nach Verbrauch berechnet und bei der Kursleitung bezahlt.

Goldschmiedeatelier

Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

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!

Die anfallenden Materialkosten richten sich nach dem jeweiligen Silberverbrauch.

Goldschmiedeatelier am Mittwoch

Kurs Nr. 805 **mittwochs, 06.03.24 - 20.03.24,**
18:30 - 21:00 Uhr, 3x
Ulrike König
42,00 € / Materialkosten für Silber und Gebrauchsmaterial werden nach Verbrauch berechnet und bei der Kursleitung bezahlt.

Goldschmiedeatelier am Samstag

Kurs Nr. 806 **Samstag, 24.02.24, 10:00 - 17:00 Uhr**
Ulrike König
40,00 € / Materialkosten für Silber und Gebrauchsmaterial werden nach Verbrauch berechnet und bei der Kursleitung bezahlt.

Kurs Nr. 807 **Samstag, 16.03.24, 10:00 - 17:00 Uhr**
Ulrike König
40,00 € / Materialkosten für Silber und Gebrauchsmaterial werden nach Verbrauch berechnet und bei der Kursleitung bezahlt.

Nähen mit Nadine

Kreativ werden mit Stoff und Nähmaschine, das ist das Markenzeichen dieser Nähkurse. Nadine Rottschmidt gibt ihre Nähbegeisterung an die Teilnehmer*innen weiter. So entstehen unter fachkundiger Anleitung vielfältige Kunstwerke für Groß und Klein.

Bitte bringen Sie eine Nähmaschine, ein Verlängerungskabel, eine Stoffschere, eine Bastelschere, Stecknadeln, unterschiedliche Nadeln und Nähgarne mit.

Geburtstagskrone

Kurs Nr. 808 **Samstag, 09.03.24, 9:00 - 13:00 Uhr**
Nadine Rothschnitt
20,00 € / Materialkosten: 9,00

Kosmetiktasche mit Reißverschluss

Kurs Nr. 809 **Samstag, 27.04.24, 9:00 - 13:00 Uhr**
Nadine Rothschnitt
20,00 € / Materialkosten: 7,00 €

Kühltasche mit Klettverschluss

Kurs Nr. 810 **Samstag, 15.06.24, 9:00 - 13:00 Uhr**
Nadine Rothschnitt
20,00 € / Materialkosten: 20,00 €

Nähcafé – Zierstich

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

Kurs Nr. 811 **Donnerstag, 01.02.24, 17:00 - 19:00 Uhr**
Beate Klausmann
10,00 €

Kurs Nr. 812 **Donnerstag, 18.04.24, 17:00 - 19:00 Uhr**
Beate Klausmann
10,00 €

Kurs Nr. 813 **Donnerstag, 16.05.24, 17:00 - 19:00 Uhr**
Beate Klausmann
10,00 €

Makramee

Makramee ist wieder total in. Überall entdecken wir die alte Knotentechnik. In diesem Kurs fertigen wir Herzen und Schlüsselanhänger.

Kurs Nr. 814 **Mittwoch, 10.04.24, 18:00 - 20:00 Uhr**
Dorothea Noll
10,00 € / Material wird nach Verbrauch
berechnet und bei der Kursleitung bezahlt.

Zwerge filzen

für geübte Nadelfilzer*innen

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.

Bitte eine eigene Filzmatte zum Nadelfilzen mitbringen.

Kurs Nr. 815 **Donnerstag, 15.02.24, 18:00 - 21:00 Uhr**
Barbara Scholz
15,00 € / Materialkosten: 10,00 €

Osterhase filzen

für geübte Nadelfilzer*innen

Passend zu Ostern filzen wir einen Osterhasen mit bunten Eiern. Mit einer Filznadel und etwas Geschick, Schritt für Schritt erklärt, so dass es zu Hause auch ohne Anleitung möglich ist den Hasen nachzuarbeiten.

Bitte eine eigene Filzmatte zum Nadelfilzen mitbringen.

Kurs Nr. 816 **Donnerstag, 14.03.24 und 21.03.24,**
jeweils 18:00 - 21:00 Uhr
Barbara Scholz
30,00 € / Materialkosten: 20,00 €

Vögel filzen

Wir filzen einen kleinen Vogel aus naturbelassener und farbiger Wolle. Mit einer Filznadel und etwas Geschick, Schritt für Schritt erklärt, so dass es zu Hause auch ohne Anleitung möglich ist den Vogel nachzuarbeiten. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich, Basiskenntnisse werden vermittelt.

Kurs Nr. 817 **Donnerstag, 02.05.24, 18:00 - 21:00 Uhr**
Barbara Scholz
15,00 € / Materialkosten: 13,00 € incl. Filzmatte

Workshop Nadelfilzen

In diesen Workshops lernen Sie mit Hilfe einer Nadelfilzgrundausstattung die Grundsätze des Nadelfilzens kennen, so dass Sie auch selbständig dieses kreative Handwerk weiter ausprobieren und verfeinern können.

Waldorf Fee

Kurs Nr. 818 **Samstag, 02.03.24, 10:00 - 14:00 Uhr**
Nadine Hüller
20,00 € / Material wird nach Verbrauch berechnet und bei der Kursleitung bezahlt.

Stehende Figur

Kurs Nr. 819 **Samstags, 08.06.24, 10:00 - 14:00 Uhr**
Nadine Hüller
20,00 € / Material wird nach Verbrauch berechnet und bei der Kursleitung bezahlt.

**Solibrot Aktion in der
Kath. Familienbildungsstätte
& Haus der Familie Pirmasens**

Rostige Ritter und Kartoffelsuppe

Jeden Tag satt werden: Für viele Kinder weltweit ist dies ein unerfüllbarer Wunsch. Millionen Kinder leiden an Hunger und Mangelernährung.

Donnerstag, 14.03.24, 11:30 - 13:30 Uhr



Dekokranz im Boho Style

Der Boho Style ist aktuell im Trend. Er eignet sich wunderbar für diesen Dekoreif. Eukalyptus, Schleierkraut und verschiedene Gräser in Natur- und Pastelltönen finden Verwendung. Der Kranz wird zur Hälfte gebunden, damit der dekorative Drahtreif zur Geltung kommt. Wir dekorieren mit Spitzen- und Satinbändern, Perlen, Federn und Schmuckdraht.

Bitte mitbringen: Kleines scharfes Messer, kleine Astschere

Kurs Nr. 820 **Donnerstag, 22.02.24, 18:30 - 20:00 Uhr**
Carmen Lelle
10,00 € / Materialkosten: 12,00 €

Österliche Tischdeko

Heute gestalten wir eine Tischdekoration mit frischen Blüten. Mini Osterglocken, Traubenhyazinthen, Moos, Zweige und Flechten finden ihren Platz. Als Untergrund dient uns ein Holzbrett. Ausdekoriert wird mit Eierschalen, Federn und Band in verschiedenen Farben.

Bitte mitbringen: Kleines scharfes Messer, kleine Astschere

Kurs Nr. 821 **Donnerstag, 07.03.24, 18:30 - 20:00 Uhr**
Carmen Lelle
10,00 € / Materialkosten: 12,00 €

Malerbetrieb

Wallitt

Bodenbeläge ✓ Beschriftungen ✓ Betonsanierung
Fassadenrenovierung ✓ Vollwärmeschutz ✓ Gerüstbau

Malerbetrieb Wallitt GmbH
Bottenbacher Straße 62 · 66954 Pirmasens
Telefon 0 63 31 / 9 85 81 · Telefax 0 63 31 / 9 85 91
Wallitt-Malerbetrieb@t-online.de · www.wallitt.de

Anzeige

Naturgirlande

In diesem Kurs binden wir eine Naturgirlande, die im Freien, aber auch im Haus hängen kann. Unser Grundgerüst bildet ein Drahtgestell, welches mit Moos ummantelt wird. Danach werden wir unsere Girlande mit Efeuranken umschlingen. Mit Blüten, Zweigen und Drahtornamenten wird unsere Girlande geschmückt.

Bitte mitbringen: Kleines scharfes Messer, kleine Astschere

Kurs Nr. 822 **Donnerstag, 04.04.24, 18:30 - 20:00 Uhr**
Carmen Lelle
10,00 € / Materialkosten: 12,00 €

Holzbrett mal floral gestaltet!

Wir dekorieren ein ca.1 m langes Holzbrett. Frische und trockene Materialien werden auf dem Brett befestigt. Das Brett kann hochkant als Deko gestellt oder liegend gearbeitet werden. Die mit Draht befestigten Reagenzgläser können immer wieder neu befüllt werden. Als abschließendes Finish verwenden wir Muscheln und Rindestückchen .

Bitte mitbringen: Kleines scharfes Messer, kleine Astschere

Kurs Nr. 823 **Donnerstag, 16.05.24, 18:30 - 20:00 Uhr**
Carmen Lelle
10,00 € / Materialkosten: 12,00 €



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. 901
Liebe geht durch den Magen

Tipp: Kurs Nr. 907
Gerichte mit großem Namen

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.

Kurs Nr. 901 **Donnerstag, 16.05.24, 19:00 - 22:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
30,00 € pro Paar
Lebensmittelumlage: 35,00 € pro Paar

Sterneküche für Zuhause

Männerkochkurs

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

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

Kurs Nr. 902 **dienstags, 05.03.24, 12.03.24 und 19.03.24,**
jeweils 19:00 - 23:00 Uhr
Erich Kylius
60,00 € / Lebensmittelumlage: 51,00 €

**Solibrot Aktion in der
Kath. Familienbildungsstätte
& Haus der Familie Pirmasens**



Rostige Ritter und Kartoffelsuppe

Jeden Tag satt werden: Für viele Kinder weltweit ist dies ein unerfüllbarer Wunsch. Millionen Kinder leiden an Hunger und Mangelernährung.

Donnerstag, 14.03.24, 11:30 - 13:30 Uhr

Magisches Harry Potter Menü

für Eltern 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. 903 Freitag, 23.02.24, 16:00 - 19:00 Uhr
Andrea Ertl-Deutschmann
Erwachsene: 30,00 € incl. Lebensmittelumlage
Kinder: 20,00 € incl. Lebensmittelumlage

Kochen wie im Märchen

für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren

Es war einmal... Wenn es um klassische Kindermärchen und Geschichten geht, ist einer der beliebtesten Aspekte das Essen! Märchen sind voll von ausgefallenen Festmahlen und Snacks. Neben dem gemeinsamen Kochen darf natürlich eine Vorleserunde und die gemeinsame Tischrunde nicht fehlen.

Kurs Nr. 904 Freitag, 19.04.24, 16:00 - 19:00 Uhr
Andrea Ertl-Deutschmann
Erwachsene: 30,00 € incl. Lebensmittelumlage
Kinder: 20,00 € incl. Lebensmittelumlage

Mein liebstes Urlaubsgericht

für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren

Ferienzeit ist die schönste Zeit des Jahres und von jedem Urlaub bringt man immer ein Lieblingsgericht mit. Dabei ist es egal wohin die Reise geht, jedes Land hat seine ganz besonderen Genüsse. Ob eine selbstgemachte Pizza aus Italien oder leckere holländische Poffertjes, es gibt jede Menge Leckeres zu entdecken und gemeinsam zuzubereiten. Eine kleine Länderkunde darf neben dem gemeinsamen Genießen nicht fehlen.

Kurs Nr. 905 Freitag, 28.06.24, 16:00 - 19:00 Uhr
Andrea Ertl-Deutschmann
Erwachsene: 30,00 € incl. Lebensmittelumlage
Kinder: 20,00 € incl. Lebensmittelumlage

Urlaubsgrüße aus Griechenland

Wer schon mal in Griechenland war, weiß, dass es nicht nur Gyros und Souflaki gibt. Die griechische Küche ist voll von Kräutern, Olivenöl, Zwiebeln und Knoblauch. Vegetarische Gerichte mit viel Gemüse oder Hülsenfrüchte sind aus der Alltagsküche nicht wegzudenken. Und wegen der orthodoxen Fastenzeit kennt die griechische Küche zahlreiche vegane Gerichte. Daneben lieben die Griechen die sogenannten Mezedes, die Appetithaben in unterschiedlichsten Formen und die süßen griechischen Desserts, die aus Sirup, Honig, Nüssen und Gewürzen bestehen.

Kurs Nr. 906 **Donnerstag, 02.05.24, 18:00 - 21:00 Uhr**
Andrea Ertl-Deutschmann
15,00 € / Lebensmittelumlage: 17,00 €

Gerichte mit großem Namen

Der rote Teppich liegt aus, ein großer Abend mit berühmten Gästen kann beginnen! Lassen Sie uns gemeinsam auf eine spannende und interessante kulinarische Reise gehen und Gerichte kochen, die den Namen von berühmten Persönlichkeiten erhalten haben. Ob Waldorffsalat, Bœuf Stroganoff oder Pfirsich Melba, wir bereiten Gerichte mit Geschichte zu. Erfahren Sie nicht nur wie man diese besonderen Gerichte zubereitet, sondern auch wie es zu den Rezepten kam.

Kurs Nr. 907 **Donnerstag, 21.03.24, 18:00 - 21:00 Uhr**
Andrea Ertl-Deutschmann
15,00 € / Lebensmittelumlage: 17,00 €

Partybrezel backen und belegen

Die große Partygesellschaft ist eingeladen, bleibt die Frage, womit die Gäste verwöhnen? Unser Vorschlag, bunt gefüllte Partybrezeln. Wir backen die traditionellen Neujahrsbrezeln einfach ein paar Nummern größer und füllen sie nach Herzenslust.

Bitte Schürze und Kuchenbox mitbringen.

Kurs Nr. 908 **Mittwoch, 21.02.24, 18:00 - 21:00 Uhr**
Dorothea Noll
15,00 € / Lebensmittelumlage: 17,00 €

Sachertorte

Die Sachertorte gilt als die klassische Wiener Torte und ist weltweit beliebt. In diesem Backkurs zeigt Ihnen die Konditorin Cornelia Heß wie sie hergestellt wird und verrät ihre persönlichen Tricks und Kniffe, wie die Torte am besten gelingt. Jeweils zwei Personen backen eine Torte. Als Kontrast zur süßen Torte werden außerdem Eiweißbrote ohne Mehl und Hefe gebacken und dazu passende Brotaufstriche zubereitet, die als Imbiss in der Mittagspause verspeist werden.

Bitte bringen Sie einen Kuchencontainer für Ihre Tortenhälfte mit.

Kurs Nr. 909 **Samstag, 24.02.24, 9:00 - 13:00 Uhr**
Cornelia Heß
20,00 € / Lebensmittelumlage: 17,00 €

Muttertags-Herztorte

Für die beste Mama das perfekte Muttertagsgeschenk aus eigener Herstellung. Sie werden angeleitet und erhalten wertvolle Tipps und Kniffe damit die Herztorte nicht nur super lecker schmeckt, sondern auch optisch ein Highlight wird. Wir werden die Torte mit Dinkelmehl backen. Bestenfalls backen Sie eine Torte in Zweiertteams, sodass Sie Ihre Muttertags-Herztorte im Ganzen mit nach Hause nehmen können.

Bitte bringen Sie einen Tortencontainer mit.

Kurs Nr. 910 **Samstag, 11.05.24, 9:00 - 13:00 Uhr**
Cornelia Heß
20,00 € / Lebensmittelumlage: 17,00 €

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®



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
Die Solibrotaktion gut vorbereiten

Tipp: Kurs Nr. FB02
Yoga für die Kleinsten

#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 erleben die „Eine Welt“

Die Solibrot Aktion in der Kita gut vorbereiten

Nehmen Sie die Kinder in der Fastenzeit 2024 mit auf eine Reise um die Welt. Sie erfahren vom Leben in anderen Ländern und dass nicht alle Menschen das tägliche Brot zum Leben haben. Aber auch: Wir Kinder haben Rechte! Wir können etwas tun, wir können anderen helfen. Das ist mit Solibrot – dem Solidaritätsbrot möglich.

Mit dieser Fortbildung wollen wir Sie unterstützen, die Solibrot Aktion in Ihrer Kita gut vorzubereiten und durchzuführen. Wir laden Sie in gewohnter Weise zum Lauschen, Staunen, Entdecken und Ausprobieren ein.

Eine Kooperation des Referates Seelsorge in Kindertagesstätten und der Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens

Kurs Nr. FB01 **Donnerstag, 25.01.24, 14:00 - 16:30 Uhr**
Ingrid Lorenz, Jutta Schwarzmüller,
Susanne Dausend-Thomas
30,00 € incl. Solibrot Ordner

Yoga für die Kleinsten

Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

Auch Kinder stehen oft unter Druck, sind hibbelig, angespannt oder unruhig. Da kann der spielerische Yoga Ansatz Kindern helfen, ausgleichen und unterstützen, denn Yoga ist wie Balsam für Körper, Seele und Geist.

Pädagogische Fachkräfte lernen wie die Haltungen des Yogas einfach und kindgerecht vermittelt werden können. Sie tragen sowieso schon die Namen von Tieren, wie z.B. die Schlange, die Katze, der Hund ... So macht Yoga Kindern und pädagogischen Fachkräften Spaß, schult das Körperbewusstsein, die Konzentration und tut einfach gut.

Alle Übungen werden erläutert und von den Teilnehmer*innen selbst ausprobiert, so dass Entschleunigung selbst erfahrbar wird. Neben dem praktischen Üben, wird auch Hintergrundwissen zum Thema Entspannung und Stressreduktion vermittelt.

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

Kurs Nr. FB02 **Freitag, 23.02.24 und 08.03.24,**
13:00 - 15:00 Uhr
Carmen Maier-Hettrich
70,00 €

Liebe Dich selbst und bleib in Balance

Stärkungstag für pädagogische Fachkräfte

Der Alltag von pädagogischen Fachkräften ist geprägt durch zunehmende Schnelllebigkeit und steigende Anforderungen. Die Corona Pandemie und die Kriege auf der Erde haben das Leben kräftig durcheinandergebracht. Stabilität und Sicherheit sind ins Wanken gekommen.

Vieles bewegt und verändert sich. Die Selbstfürsorge, der Blick auf sich selbst, den eigenen Körper, das physische und psychische Wohlbefinden, kommen immer mehr zu kurz. Auch unsere Energiereserven sind begrenzt.

Deshalb braucht es Zeit und Fürsorge für sich selbst. Kräfte stärkend kann oft schon eine kleine Auszeit sein, einfach mal rauskommen, den eigenen Blick weiten.

Wir möchten gerne einen kleinen Beitrag zur Entschleunigung leisten und laden Sie herzlich zu einem Stärkungstag ein und schenken Ihnen somit etwas Zeit für sich selbst. Zeit, um ein gesundes Denken und Fühlen zu pflegen. Zeit, um Kraft und Mut für den Alltag neu zu beleben. Zeit für sinnorientierte Anregungen. Zeit zum Aufatmen. Zeit auch sich selbst zu lieben, um die Balance zu finden und darin zu bleiben.

Kurs Nr. FB03 **Freitag, 15.03.24, 13:00 - 18:00 Uhr**
Jutta Schwarzmüller,
Susanne Dausend-Thomas
35,00 €

Eine Kooperation des Referates Seelsorge in Kindertagesstätten und der Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens.



11

Wichtige Adressen / Referenten/-innen Verzeichnis

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

Wichtige Adressen

Caritas-Zentrum Pirmasens

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

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

Telefonseelsorge

Telefon 0800/1110111 und 0800/1110222 (gebührenfrei)

Haus der Diakonie

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

Schulpsychologisches Beratungszentrum

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

Frauenhaus Pirmasens

Telefon 06331/92626

Kindertagespflegevermittlung

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

Stadt Pirmasens

Jugendamt, Frau 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	Gemeindereferent, Musiker
Adelmann Bernd	Pastoralreferent, Krankenhauseelsorger
Agne Winfried	Entspannungstrainer, Anleiter pädagogisches Tanzen, Landesverband Stottern RLP, Selbsthilfe Stottern RLP
Baas Katharina	Erzieherin, Fachkraft für tiergestützte Interventionen
Bach Janne	Erlebnishof Gerhardsbrunn
Bauer-Simons Annette	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bistum Speyer
Berger Claudia	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Betz Gisela	Kreativbereich
Braband Christina	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Buttlar Patricia	Kindheitspädagogin B.A.
Dellwo-Monzel Alexandra	MFM Zentrale Bistum Speyer
Dausend-Thomas Susanne	Bildungsreferentin, Erzieherin, PEKIP-Gruppenleiterin, KESS Trainerin, Elternbegleiterin
Engländer Christiane	Dipl. Sozialarbeiterin
Eisenblätter Sebastian	Eltern-Kind-Gruppenleiter, Gemeindediakon, Prot. Dekanat Pirmasens
Ertl-Deutschmann Andrea	Gesundheitspädagogin
Facco Brigitte Maria	Bildungs-Sozialmanagement B.A., Sozialfachwirtin, Erzieherin, Leiterin der Kath. Familienbildungsstätte
Frank Petra	Ambulanter Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst Südwestpfalz
Habermeyer Anke	Dipl. Theologin, Pfarrerin, Achtsamkeitscoach
Helfrich-Roet Charlott	Erzieherin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Heimann Ina	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Heinrich Björn	Jugend- und Heimerzieher
Heß Cornelia	Konditorin, Kindertagespflegeperson
Höfer Rita	Seelsorgerin in Pfarrei und Lebensraum, Bistum Speyer
Hoffmeister Markus	Geschichtenerzähler, Theologe, Theaterpädagoge und Musiker
Hüller Michael	Heilpädagoge, Eltern-Kind-Gruppenleiter
Hüller Nadine	Erzieherin, Elternbegleiterin, Plan A, Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Jakob Nadine	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Klages Heike	Kinderkrankenschwester
Klan Kerstin	Grundschulpädagogin
Klausmann Beate	Kreativbereich
König Ulrike	Goldschmiedemeisterin

Krauß Andrea	Weltgebetstag der Frauen
Kreiner Monika	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bistum Speyer
Kuß Manuela	Yoga-Lehrerin
Kylius Erich	Hauswirtschaftsbereich
Lelle Carmen	Floristin
Leilich Andrea	Ambulanten Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst Südwestpfalz
Lorenz Ingrid	Gesundheitsberaterin, Hauswirtschaftsbereich
Lynker Isabell	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Maier-Hettrich Carmen	Erzieherin, Entspannungstrainerin, Yoga Lehrerin
Martin Annette	Ambulanter Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst Südwestpfalz
Müller Birgit F.	KESS Trainerin
Nelke Bärbel	Kinder-, Jugend- und Familienberaterin, Erzieherin, Elternbegleiterin, Koordinatorin Horeb Treff
Neuheisel Angelika	Fachübungsleiterin
Noll Dorothea	Kreativbereich, Hauswirtschaftsbereich
Noras Arthur	Kaplan, Pfarrei Seliger Paul Josef Nardini
Reinhard-Epp Stefanie	Hauswirtschafterin, Erzieherin, Sozialarbeiterin, PEKiP Trainerin,
Rothschmitt Fabian	Arbeitspädagoge, Eltern-Kind-Gruppenleiter
Rothschmitt Nadine	Übungsleiterin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Scholz Barbara	Erzieherin, PEKiP Leiterin
Schaffer Ulrich	Schriftsteller, Fotograf
Schüttel Maren	MFM Trainerin
Schwarz Müller Jutta	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bistum Speyer
Schwarz Müller Stefan	Pastoralreferent Bistum Speyer
Sewenig Lisa	Förderschullehrerin
Siegenthaler Tina	Erzieherin, Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Stern Andreas	Erlebnispädagoge, Biologe
Stoffel Seline	Gesundheits- und Ernährungstrainerin, Sport- und Fitness Kauffrau
Stock Dagmar	Vermögenscoaching
Topal Verena	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Venske Annette	Informatikerin, Yoga Lehrerin, Entspannungstrainerin
Vester Andrea	Krankenschwester, Heilpraktikerin
Wagner Gerdi	Geburtsvorbereiterin GfG, Bildhauerin
Wagner Martina	Fachkraft für Natur- und Umweltkunde, „Ferienkochkünstlerin“ zertifiziert vom MUEFF
Weber Simone	Hula Hoop Trainerin
Wilhelm-Stutterich Uta	Trauerbegleiterin
Wittwer Katrin	Weltgebetstag der Frauen
Zehfuß Christian	Sportphysio- und Lymphtherapeut
Zimmermann-Geisert	Dekanin i.R, Weltgebetstag der Frauen,
Waltraud	Trauergruppe

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

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

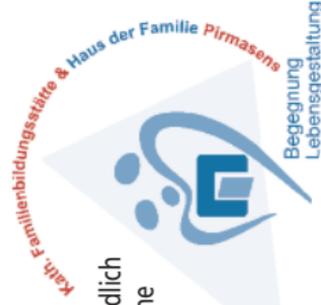
Alter

Geburtsdatum *

Vorname des 2. Kindes

Alter

Geburtsdatum *



Bitte
ausreichend
frankieren

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

e-Mail

**Katholische
Familienbildungsstätte
& Haus der Familie**

Unterer Sommerwaldweg 44

66953 Pirmasens

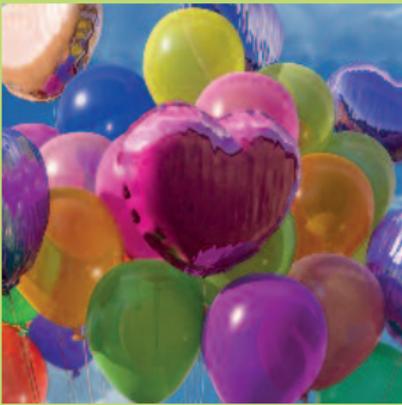
Bitte unbedingt **alle** Felder ausfüllen!

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

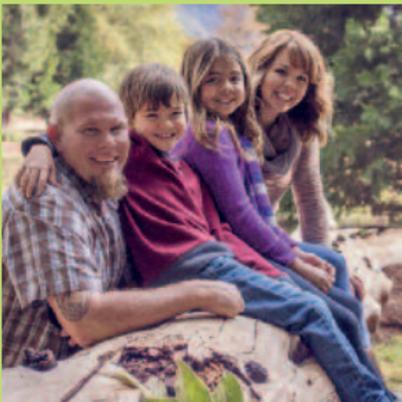
Bildungsreferentin:

Susanne Dausend-Thomas

Sekretariat:

Jeanette Ganter

Susanne Auer



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