



# Katholische Familienbildungsstätte

Pirmasens



HAUS  
DER FAMILIE  
Rheinland-Pfalz



Programm

# 2024

Herbst | Winter



Begegnung  
Lebensgestaltung



# Für dich am Start.

**Die neue Sparkassen-Card  
(Debitkarte). Eine für alles –  
egal, was du vorhast.**

[www.spk-swp.de](http://www.spk-swp.de)

**Weil's um mehr als Geld geht.**



**Sparkasse  
Südwestpfalz**

„Wenn der Wind der Veränderung weht, suchen manche im Hafen Schutz, während andere die Segel setzen!“ Unbekannt



### 1979 – 2024: 45 Jahre Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens

Wir haben einen Grund zum Feiern:  
Die Kath. Familienbildungsstätte ist 45 Jahre alt.

Im Jahr 1979 wurde sie in feierlichem Rahmen eröffnet und erlebt seither viele unterschiedliche Zeiten – wie ein Schiff auf hoher See. Zeiten, in denen das Schiff ruhig, gelassen über das stille Meer gleitet, sich alle sicher und geborgen fühlen, aber auch Zeiten in denen die Wellen toben und tosen, das Schiff aus dem Gleichgewicht bringen und es auch zu sinken droht.

In all diesen Zeiten gab und gibt es Menschen, die die Verantwortung übernehmen, die über den Mut, die Kraft und die Kompetenzen verfügen, das Schiff zu navigieren und es mit Zuversicht und dem rechten Glauben weiter auf Kurs zu halten. Eine Mannschaft, die sich und die Gäste gemeinsam durch Wind und Wellen trägt, gemeinsam die Segel setzt und die Dampfmaschine ordentlich einheizt!!

**Volle Fahrt voraus!!!**

**Wir sind auf dem richtigen Dampfer!!!!**

Unter diesen Titel stellen wir unser 45jähriges Jubiläum und laden Sie und Euch alle ganz herzlich ein, mit uns an Bord zu gehen und im September mit uns zu feiern.



Der Shanty Chor der Marinekameradschaft Zweibrücken ist am 06. Sept. bei uns zu Gast und wird uns mit einem maritimen Konzert erfreuen und am 20. September bieten unsere Dozent\*innen viel Spiel und Spaß beim bunten Familien-Aktionstag.

Welcher Wind auch weht – wir bleiben auf Kurs und freuen uns auf regen Besuch und auf eine weitere erlebnisreiche gemeinsame Zeit an Bord mit Ihnen und Euch allen!!!

Leinen los und Schiff ahoi!

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

280

279

278

# Bildung NACH MAß

277

## Wir schneiden Ihr Bildungsangebot!

276

275

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

274

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

273

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

272

271

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

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



Begegnung  
Lebensgestaltung

553

Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens

550

## Wir über uns

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

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

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

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

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

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

**Bischöfliches Ordinariat  
Seelsorge in Pfarrei und  
Lebensräumen**



**BISTUM SPEYER**  
BISCHÖFLICHES ORDINARIAT

Telefon: 06232/102-427

E-Mail: [pfarrei-lebensraeume@bistum-speyer.de](mailto: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 Wartequeue 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](mailto:info@fbs-pirmasens.de), [www.fbs-pirmasens.de](http://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 vor 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.

---

### Ferientermine

**In den Herbstferien, vom 14. Oktober bis 23. Oktober finden keine Kurse statt.**

## 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

<b>Vorwort</b>	<b>1</b>
<b>Wir über uns</b>	<b>3</b>
<b>Teilnahmebedingungen / AGB</b>	<b>4-5</b>
<b>Datenschutzbestimmungen</b>	<b>6-7</b>

## **01 Netzwerk Familienbildung** **11-17**

Babysitterschulung .....	13
BabyBahnhof .....	14
FamilienKOMPASS .....	15
MGH Waldfischbach .....	16
Plan A .....	17

## **02 Sinn erfahren – Glauben leben** **19-26**

Herzensworte machen Mut.....	20
Bei Gott geht kein Mensch verloren .....	20
Lasst uns staunen – Bibelzeit für Klein und Groß .....	21
Was feiern wir eigentlich an Weihnachten? .....	21
„Freu dich: Gott kommt auf die Welt!“ .....	22
Segen berührt neues Leben .....	23
Mutfinder – Trauergruppe für Kinder .....	24
Himmelslichter-Trauercafé für verwaiste Eltern.....	24
Wunderbar geschaffen.....	25
Dampfnudeln und saisonale Suppe .....	26

## **03 Familie werden und leben** **27-40**

Mama mia – und plötzlich ist alles anders .....	28
Volle Fahrt voraus – Familienaktionstag .....	29
Jetzt bist Du da – Willkommen im Leben .....	30
PEKiP Gruppen.....	31
Eltern-Kind-Gruppen – Miniclubs .....	32-33
Bunte Papa Spielezeit.....	34
Schöne Töne .....	34
Turnzwerge .....	35
Purzelbaum und Hampelmann .....	35
Komm in die Wohlfühloase.....	36
Lebkuchenhaus backen .....	36
Pfiffig gärtnern in der Dose .....	37
Emaillé Schmuck selber machen .....	37
Bogenschießen im Pfälzerwald .....	37
Zwei Leinwände – eine Komposition.....	38

Perlenschmuck selbst gefädelt.....	38
Weihnachtsbasteln mit Oma und Opa.....	39
Ich nehme einen Atemzug Pause.....	39
Lasst euch anstiften zum Frieden.....	40

## **04 Partnerschaft mit Kindern leben** **41-46**

In Notfällen mit dem Baby oder Kleinkind gut reagieren.....	42
Dem Sandmännchen unter die Arme greifen!.....	42
Nein, ich will nicht!.....	43
Mit klaren Grenzen den Familienalltag harmonisch gestalten.....	43
Gelassen durch die Wackelzahnpubertät.....	44
Mein Kind wird ein Schulkind.....	44
Lernfreude entdecken – Lernfrust vermeiden.....	45
Team Familie am Start.....	45
Quasselkiste.....	46

## **05 Kinder machen tolle Sachen** **47-52**

Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur.....	48
Hula-Hoop.....	48
Kinderyoga.....	49
Schritt für Schritt, komm tanz mit!.....	49
Malkurs – In Afrika.....	50
Mit Farbe und Fantasie.....	50
Emaillé Schmuck.....	50
Weihnachtsüberraschung für Mama und Papa.....	51
Was ich schon (kochen) kann!.....	51
Backen ist ein Kinderspiel.....	52
Pralinen.....	52

## **06 Wert(e) voll leben** **53-61**

Wir sind auf dem richtigen Dampfer – Konzert.....	54
Ein Koffer voller Töne.....	55
Bei Gott geht kein Mensch verloren – Wortgottesfeier.....	56
Demenz, die Krankheit.....	56
Literatur im Garten.....	57
Kaffeehaus-Nachmittag für Frauen.....	57
Finanzdinner für Frauen.....	58
Finanzkompetenz umsetzen.....	58
„Tanzen ist Träumen mit den Füßen“.....	59
Rechtzeitig vorsorgen.....	60
EUTB – Ergänzende unabhängige Teilhabe.....	60
Repair Café.....	61

## **07** **Gesundheit fördern und erhalten** **63-66**

Primäre Prävention und Gesundheitsförderung – Yoga .....	64
Hormon Yoga für Frauen .....	64
Ganzkörpertraining sanft und effektiv .....	65
Fitness und Gesundheit .....	65
Hula-Hoop .....	66
Kreatives Tanzen .....	66

## **08** **Freizeit / Kreativität** **67-72**

Bleistift-Zeichenkurs Naturstudien .....	68
Hauchen Sie Ihren Skizzen Farbe ein! .....	68
Goldschmiedeatelier .....	69
Workshop Nadelfilzen .....	69-70
Herz Mobile .....	71
Dünner Kranz aus Draht .....	71
Windlicht Upcycling Kurs .....	71
Weihnachtliches Gesteck .....	72
Makramee .....	72

## **09** **Vielfalt schmecken – Tischgemeinschaft erleben** **73-77**

Liebe geht durch den Magen .....	74
Lass mit Low Carb die Pfunde purzeln! .....	74
Sterneküche für Zuhause .....	75
Kochen wie im Märchen .....	75
Tea Time .....	76
Suppen und Eintöpfe – Rezepte für kalte Tage .....	76
Oktoberfest lässt grüßen .....	76
Pfälzer Küche für Einsteiger*innen .....	77
Weihnachtsbäckerei .....	77

## **10** **Sich austauschen und weiterbilden** **79-83**

Kleine Tiere kommen groß raus – tierisch durch den Advent .....	80
Sterben Tod und Trauer in der Kita .....	80
Werkkurs Biblische Erzählfiguren .....	81
Väter in der tragenden Rolle – Fachtag .....	82
Väter in der tragenden Rolle – Fortbildung .....	83

## **11** **Wichtige Adressen / Referent\*innen-verzeichnis / Impressum** **85-88**

Wichtige Adressen .....	85-86
Referent*innen .....	87-88
Impressum .....	Umschlag hinten



# 01

## Netzwerk Familienbildung

Das Netzwerk Familienbildung der Katholischen Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens initiiert und koordiniert Angebote, die wohnortnah und an Bedarfen und Bedürfnissen der Familien ausgerichtet sind. Es wird vom Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration des Landes Rheinland-Pfalz ideell und finanziell gefördert.



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION

## NETZWERK

Das Netzwerk Familienbildung der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens initiiert und koordiniert Angebote, die wohnortnah und an Bedarfen und Bedürfnissen der Familien 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. Verschiedene Angebote sind kostenfrei.

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

### Aktuelle Veranstaltungen entnehmen Sie bitte:

- unserem Programm,
- den jeweiligen Flyern,
- der Homepage des Lokalen Bündnisses für Familie [www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de](http://www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de)

oder erfragen Sie bei der

- Netzwerkkordinatorin Denise Porteck  
Telefon 06331/203 97-15,  
E-Mail: [netzwerk-familienbildung@fbs-pirmasens.de](mailto:netzwerk-familienbildung@fbs-pirmasens.de)

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



# BABYSITTER



## Babysitterschulung

für Jugendliche ab 14 Jahren

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

In der Schulung lernen Jugendliche kennen:

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

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

Mit dem erworbenen Babysitter-Zertifikat können die Jugendlichen selbst Werbung für sich machen und ihre erworbenen Kenntnisse in die Praxis umsetzen.

**Kurs Nr. 100**     **Samstag, 16.11.24, 09:00 - 16:00 Uhr**  
Denise Porteck  
40,00 € incl. Kursunterlagen und Imbiss

In der Mittagspause gibt es einen kleinen Imbiss und Getränke.

## 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 sind immer Referenten eingeladen, die zu einem Thema kurz informieren und anschließend ausführlich befragt werden können.

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 MGH Waldfishbach-Burgalben  
Start Frühjahr 2025  
Fragen Sie nach unserem Flyer!**

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





## FamilienKOMPASS

### für den Landkreis Südwestpfalz und die Stadt Pirmasens

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

- Er passt an jeden Kühlschrank oder jede Pinnwand und ist damit schnell zur Hand.
- Er umfasst Notrufnummern und Anlaufstellen in Krisensituationen, wie z.B. Giftnotrufzentrale, Suchtberatung oder Lebensberatung.
- Er enthält auch Telefonnummern für den Familienalltag, wie z.B. Informationen zu Kinderbetreuung, Jugendhäusern oder öffentlichen Fahrplänen.

Erhältlich ist der Kompass in Kindertagesstätten, bei Gemeindeverwaltungen, Kinderärzten und Bildungsstätten.

Der Familienkompass entstand im Netzwerk Familienbildung in Zusammenarbeit mit dem Stadtjugendamt Pirmasens und dem lokalen Bündnis für Familie im Landkreis Südwestpfalz.



LANDKREIS  
SÜDWESTPFALZ





**Mehr  
Generationen  
Haus**

*Miteinander – Füreinander*

## **Das Mehrgenerationenhaus & Haus der Familie Waldfischbach-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 Waldfischbach-Burgalben präsentiert.

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

**Weitere Infos unter: 06333/27667 63**

**Denise Schulz, MGH: 06333/2791 89**

**Café am Bahnhof: Mobil: 0178/50765 90**

**E-Mail: [mgh@ghgimasb.de](mailto:mgh@ghgimasb.de)**

**E-Mail: [mgh@ghgimasb.de](mailto:mgh@ghgimasb.de)**

# Plan

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 ElternChanceN, Tel. 06331-14377929

Nadine Hüller – Elternbegleiterin, Tel. 0160-5406468

Jutta Penth – Elternbegleiterin, Tel. 0160-5012408

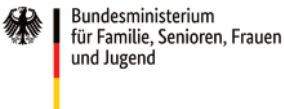
[www.elternchancen.de/Pirmasens](http://www.elternchancen.de/Pirmasens)



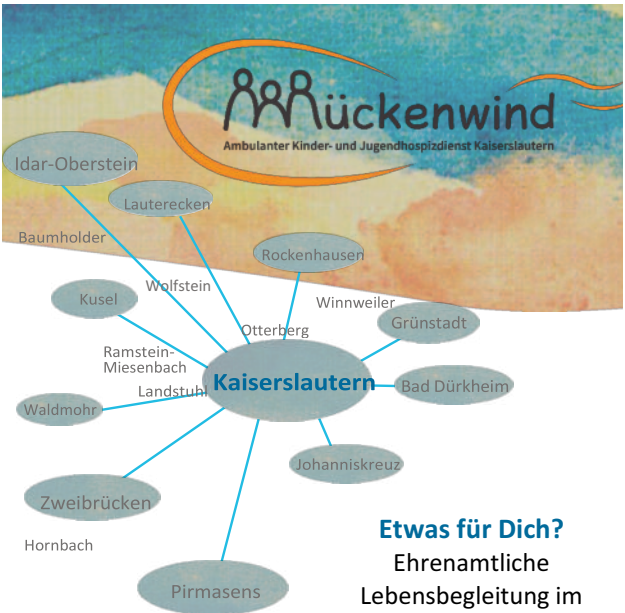
In Kooperation mit der Katholischen Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens und der Stadt Pirmasens.

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

Gefördert durch:



Kofinanziert von der  
Europäischen Union



**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



# 02

## Sinn erfahren – Glauben leben

Als Katholische Familienbildungsstätte & Haus der Familie sehen wir unseren Auftrag auf dem Hintergrund unseres christlichen Glaubens. Die Beschäftigung mit Sinn- und Glaubensfragen sind Grundlage für ein sinnerfülltes, glückliches Leben.

- Tipp:** Kurs Nr. 202  
Lasst uns staunen – Bibelzeit für Klein und Groß
- Tipp:** Kurs Nr. 206  
Mutfinder – Trauergruppe für Kinder

## 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 wohltuende Zuwendungen.

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

**Kurs Nr. 201** freitags, 27.09.24, 11.10.24 und 29.11.24,  
jeweils 09:30 - 11:00 Uhr, 3x  
Susanne Dausend-Thomas  
kostenfrei

---

## Bei Gott geht kein Mensch verloren

### Wortgottesfeier für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen und Freund\*innen

#### „Wir sagen Euch an den lieben Advent“

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 unserer Wortgottesfeier wollen wir an Demenz erkrankte Menschen, ihre Angehörigen und Freund\*innen wieder in die Mitte der Gemeinde holen. Neben dem Erleben der Gemeinschaft, können demenziell erkrankte Menschen an früher gelebte, vertraute „Gläubigkeit“ und Rituale anknüpfen. Denn bei Gott geht kein Mensch verloren.

Die Wortgottesfeier steht unter dem Thema: „Wir sagen Euch an den lieben Advent“

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

Eine Kooperation der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens mit dem Netzwerk Demenz und der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Südwestpfalz.



Die Wortgottesfeier findet in der Kirche St. Elisabeth, Unterer Sommerwaldweg 44, 66953 Pirmasens statt.

**Kurs Nr. 603** Freitag, 29.11.24, 15:00 - 17:30 Uhr  
Susanne Dausend-Thomas  
Brigitte Facco  
kostenfrei

## Lasst uns staunen – Bibelzeit für Klein und Groß

für Eltern mit Kindern ab 5 Jahren

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. 202** Samstag, 28.09.24 und 16.11.24,  
jeweils 10:00 - 11:30 Uhr  
Stefan Schwarzmüller  
kostenfrei

---

## Was feiern wir eigentlich an Weihnachten?

für Erwachsene

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

**Kurs Nr. 203** Dienstag, 12.11.24, 18:00 - 20:00 Uhr  
Susanne Dausend-Thomas  
kostenfrei

Gott schenke dir den Mut  
etwas auszuprobieren.  
Lass dich nicht entmutigen,  
wenn du scheiterst und  
feiere deine Erfolge.



## „Freu dich: Gott kommt auf die Welt!“

### Krabbelmette für Kinder von 2-5 Jahren

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

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

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



**Ort:** Kirche im Gemeindezentrum  
St. Elisabeth

**Kurs Nr. 204**

**Dienstag, 24.12.24, 11:00 - 12:00 Uhr**  
Bernd Adelman  
kostenfrei

## Weihnachtsbäckerei – altbewährt und brandneu

für Erwachsene

**Kurs Nr. 908**

**Samstag, 07.12.24, 9:00 - 13:00 Uhr**  
Cornelia Heß

Weitere  
Infos auf  
Seite 77!

## Lebkuchenhaus backen für Familien

mit Kindern von 6-13 Jahren

**Kurs Nr. 320**

**Mittwoch, 27.11.24 und 04.12.24,  
16:00 - 18:00 Uhr**  
Dorothea Noll

Weitere  
Infos auf  
Seite 36!



Zeichnung: Beate Klausmann





## Segen berührt neues Leben

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

Werdende Mütter, Paare und alle, die über das Wunder des Lebens staunen, sind an jedem vierten Dienstag, um 18:30 Uhr in die Kapelle im Städtischen Krankenhaus (Pettenkoferstraße 22) in Pirmasens eingeladen. Gerne dürfen auch die werdenden Großeltern oder zukünftige ältere Geschwister mitkommen. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Menschen kirchlich gebunden sind oder nicht, alle sind herzlich willkommen!

Eine Schwangerschaft bringt gemischte Gefühle mit sich: Die Eltern sind „guter Hoffnung“ und haben gleichzeitig manche Sorgen – ob alles gut geht, ob das Kind gesund ist, ob sie den künftigen Herausforderungen gewachsen sein werden.

Mitten in diese Ambivalenz hinein sagt Gott ihnen zu: Euer Kind ist ein Segen für euch! Ich will euch auf eurem gemeinsamen Weg durch das Leben begleiten.

Diana Lipps, Pfarrerin und Krankenhauseelsorgerin, Bernd Adelman, Pastoralreferent und Krankenhauseelsorger, Sebastian Eisenblätter, Gemeindediakon im Treffpunkt Familie Pirmasens und Susanne Dausend-Thomas, Bildungsreferentin der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens, haben die Segensfeier vorbereitet und laden herzlich dazu ein.

Die Segensfeiern sind eine ökumenische Initiative des Bistums Speyer und der Evangelischen Landeskirche der Pfalz.

Weitere Informationen erhalten Interessierte unter Telefon 06331/203 97 15 in der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens oder unter 0151/14879545 bei der Krankenhauseelsorge im Städtischen Krankenhaus Pirmasens.

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

**Kurs Nr. 205** dienstags, 24.09.24, 22.10.24 und 26.11.24,  
jeweils 18:30 - 19:30 Uhr  
Bernd Adelman, Diana Lipps,  
Susanne Dausend-Thomas,  
Sebastian Eisenblätter

## 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! Tel. 06331/2039715

**Kurs Nr. 206** samstags, 07.09.24, 28.09.24, 9.11.24 und  
07.12.24, 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 Tel. 0175 / 85 30 304 zur Verfügung.

**Kurs Nr. 207** donnerstags, 19.09.24, 24.10.24, 28.11.24,  
19.12.24, 17:00 - 18:30 Uhr  
Uta Wilhelm-Stutterich

## Wunderbar geschaffen

### Vorbereitungsseminar zum Weltgebetstag der Frauen am 7. April 2024

Der Weltgebetstag der Frauen ist mehr als eine Stunde Gottesdienst im April, er ist eine große ökumenische Solidaritätsbewegung. Nachzudenken, wozu uns unser Glaube bewegt, dazu laden uns die Frauen von den Cookinseln ein.

Verantwortlich für die Gottesdienstordnung sind für 2025 christliche Frauen von den Cookinseln, einer Inselkette im Südpazifik. Die Christinnen der sehr kleinen und weit verstreut liegenden Inseln stellen den Psalm 139 ins Zentrum ihres Gottesdienstes. Sie laden ein, die Wunder der Schöpfung zu sehen und ihnen nachzuspüren und die Freude darüber zu teilen. Sie schreiben aber auch: „Gott geht mit uns in die Finsternis am Grund des Ozeans, wo es kein Licht gibt.“ Das ermöglicht ihnen, Verletzungen und Kränkungen standzuhalten, mit Krankheiten und Bedrohungen umzugehen.

„Kia orana“, mögt ihr ein langes und erfülltes Leben haben. So grüßen die Frauen zu Beginn alle, die rund um den Globus den Weltgebetstagsgottesdienst feiern.

Dieses Vorbereitungsseminar dient der Auseinandersetzung

- mit der Lebenswirklichkeit der Frauen auf den Cookinseln
- mit dem Psalm 139
- mit dem Wunder der Schöpfung
- mit Elementen zur Gottesdienstgestaltung

Gemeinsames Angebot des Referates Frauen im Bischöflichen Ordinariat Speyer, der Frauenarbeit in der Evangelischen Kirche der Pfalz und der Frauenarbeiten der Methodistenkirche und der Mennonitengemeinden.

**Kurs Nr. 209**    **Samstag, 18.01.25, 09:30 - 17:00 Uhr**  
Katrin Wittwer, Andrea Krauß,  
Waltraud Zimmermann-Geisert  
10,00 €



45  
JAHRE

## Dampfnudeln und saisonale Suppe

Am Montag, den 11. November 2024  
laden wir Sie wieder zum  
Mittagessen ein.

Von 11:30-13:30 Uhr bieten wir Ihnen leckere  
Dampfnudeln mit einer saisonalen Suppe zum  
Preis von 6,00 € an.

Bitte melden Sie sich an, damit wir Ihnen einen  
Sitzplatz reservieren können. Gerne können Sie  
die leckere Speise auch mit nach Hause nehmen.  
In diesem Fall bitten wir Sie Transportbehältnisse  
mitzubringen.

**Wir freuen uns auf Sie!**

**Kurs Nr. 614**

**Montag, 11.11.2024, 11:30 -13:30 Uhr**

**Gebühr: 6,00 € pro Gericht**

**Um Anmeldung wird gebeten: 06331/203 97 15**



Zeichnung: Beate Klausmann



## 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. 315/316  
**Schöne Töne**

**Tipp:** Kurs Nr. 323  
**Zwei Leinwände, eine Komposition –  
Mutter-Tochter Malwerkstatt**



# 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.

**Kurs Nr. 300** dienstags, jeweils 10:00 - 12:00 Uhr  
Gerdi Wagner, Patricia Buttler



45  
JAHRE

## Volle Fahrt voraus!

**Familienaktionstag für Kinder,  
Eltern und Großeltern**

Die Katholische Familienbildungsstätte & Haus der Familie hat in diesem Jahr Geburtstag und wird 45 Jahre alt.

Ein Grund zum Feiern mit Groß und Klein. Das Team und die Dozent\*innen haben sich viele tolle Angebote ausgedacht.

Auf die Familien wartet ein bunter Nachmittag mit Kreativangeboten, Musik, Kochen, Bibelgeschichten, Spiel und Spaß.

Zwischen den Angeboten können sich alle bei einem kleinen Imbiss stärken und erfrischen.

**Kurs Nr. 301**

**Freitag, 20.09.24, 14:00 - 17:00 Uhr**

**kostenfrei**

## 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.

Folgende Themen finden ihren Platz:

- Der Alltag mit dem Baby
- Social Media und Elternschaft
- Vorstellung verschiedener Tragemöglichkeiten

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 unter Tel. 06331/2039715.

**Kurs Nr. 302**    **Mittwoch, 09.10.24, 09:30 - 11:30 Uhr**  
Nadine Hüller  
kostenfrei



Gott schenke dir  
unverplante Zeit, in der  
du den Segen der Stille  
spürst und neue Kraft  
tanken kannst.





## PEKiP – Spiel und Bewegung für Babys im 1. Lebensjahr



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. 303**    **donnerstags, 31.10.24 - 19.12.24,**  
**9:00 - 10:30 Uhr, 7x (nicht am 07.11.24)**  
Stefanie Reinhardt-Epp  
72,00 € (ein Elternteil mit Kind)

**Kurs Nr. 304**    **donnerstags, 31.10.24 - 19.12.24,**  
**10:45 - 12:15 Uhr, 7x (nicht am 07.11.24)**  
Stefanie Reinhardt-Epp  
72,00 € (ein Elternteil mit Kind)



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

## Eltern-Kind-Gruppen

In Miniclubs treffen sich Eltern mit ihren Kindern ab 9 Monaten, in altersgemischten Gruppen, zum gemeinsamen Spielen und Erleben. Hier haben die Kinder die Möglichkeit, in der schützenden Nähe der Eltern soziale Erfahrungen in der Peer-group 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.

### Eltern-Kind-Gruppen in der Kath. Familienbildungsstätte

#### Gruppe Berger – Dienstagvormittag 09:00 Uhr

**Kurs Nr. 305** dienstags, 17.09.24 - 17.12.24,  
09:00 - 10:30 Uhr, 11x (nicht am 01.10.24)  
Claudia Berger  
66,00 € (ein Elternteil mit Kind)

#### Gruppe Berger – Dienstagvormittag 10:45 Uhr

**Kurs Nr. 306** dienstags, 17.09.24 - 17.12.24,  
10:45 - 12:15 Uhr, 11x (nicht am 01.10.24)  
Claudia Berger  
66,00 € (ein Elternteil mit Kind)

#### Gruppe Fritsch – Freitagvormittag 09:00 Uhr

**Kurs Nr. 312** freitags, 20.09.24 - 13.12.24,  
09:00 - 10:30 Uhr, 8x  
Pia Fritsch  
48,00 €

### Eltern-Kind-Gruppen außerhalb

#### Gruppe Lynker – 67714 Waldfishbach-Burgalben



Kursort: MGH Waldfishbach,  
Bahnhofstr. 3

**Kurs Nr. 307** donnerstags, 19.09.24 - 28.11.24,  
15:30 - 16:30 Uhr, 7x (nicht am 31.10.24)  
Isabell Lynker  
28,00 € (ein Elternteil mit Kind)

**Kurs Nr. 308** donnerstags, 19.09.24 - 28.11.24,  
16:30 - 17:30 Uhr, 7x (nicht am 31.10.24)  
Isabell Lynker  
28,00 € (ein Elternteil mit Kind)

## Gruppe Topal – 67716 Heltersberg



**Kursort:** Henselsches Anwesen, Schulstr. 6,  
67716 Heltersberg

**Kurs Nr. 309** dienstags, 17.09.24 - 19.11.24,  
09:00 - 10:00 Uhr, 7x (nicht am 01.10.24)  
Verena Topal  
32,00 € (ein Elternteil mit Kind)

**Kurs Nr. 310** dienstags, 17.09.24 - 19.11.24,  
10:15 - 11:15 Uhr, 7x (nicht am 01.10.24)  
Verena Topal  
32,00 € (ein Elternteil mit Kind)

## Gruppe Braband – 66919 Weselberg



**Kursort:** Dorfgemeinschaftshaus Harsberg,  
Schulstraße

**Kurs Nr. 311** donnerstags, 05.09.24 - 21.11.24,  
10:00 - 11:30 Uhr, 6x  
Christina Braband  
36,00 € (ein Elternteil mit Kind)

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



**Kursort:** Dorfgemeinschaftshaus Harsberg,  
Schulstraße

**Kurs Nr. 313** donnerstags, 12.09.24 - 28.11.24,  
15:30 - 17:00 Uhr, 6x  
Christina Braband  
36,00 € (ein Elternteil mit Kind)



## 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.**

## Bunte Papa Spielzeit

### 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. 314** freitags, 27.09.24, 11.10.24, 08.11.24, 15.11.24 und 29.11.24, 16:00 - 17:30 Uhr, 5x  
Fabian Rothschnitt, Michael Hüller  
65,00 € incl. Materialkosten pro Vater-Kind Paar

---

## Schöne Töne

### ein musikalischer Vormittag für Eltern mit Kinder zwischen 12 und 18 Monaten

Musizieren hat viele positive Nebeneffekte, beispielsweise auf die Sprachkompetenz, die Konzentrationsfähigkeit, das Sozialverhalten, Emotionen und die Empathie. Aber vor allem macht es riesen Spaß!

Wenn wir uns in bester Laune, mit schönen Tönen und gemeinsam mit den Kindern musikalisch begegnen, ermöglicht uns dies auch einen kurzen Ausstieg aus dem Alltag und hin zur eigenen Mitte.

Die Elternbegleiterin des Projektes ElternChanceN - Plan A lädt herzlich zu solch einer Auszeit ein und bietet für einen Vormittag schöne Töne!

Gemeinsam begegnen wir in Liedern, Sprechreimen und Kniereitern unter anderem langen Schlangen, schicken Krokodile in den Nil zurück, beobachten Vogelkinder in ihrem Nest und fahren wild den Schotterwagen.

**Kurs Nr. 315** Montag, 04.11.24, 09:30 - 10:30 Uhr  
Nadine Hüller  
kostenfrei

**Kurs Nr. 316** Montag, 02.12.24, 09:30 - 10:30 Uhr  
Nadine Hüller  
kostenfrei

## Turnzwerge

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

Bewegungsspiele und mehr für die Kleinen.

Hier können die Kinder ihren natürlichen Bewegungsdrang ausleben und mit Unterstützung von Mama oder Papa Neues ausprobieren und lernen.

Mit Musik und in der Gruppe macht Turnen und Toben im Zwergerland natürlich doppelt Spaß.

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

**Kurs Nr. 317** montags, 16.09.24 - 02.12.24,  
15:45 - 16:45 Uhr, 10x  
Charlott Helfrich-Roet  
80,00 € 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. 318** mittwochs, 18.09.24 - 04.12.24,  
16:00 - 17:00 Uhr, 10x  
Charlott Helfrich-Roet  
80,00 € pro Eltern-Kind Paar

## Komm in die Wohlfühloase

### Eltern-Kind Yoga

für Eltern mit Kindern von 4-7 Jahren

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

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

**Kurs Nr. 319** Freitag, 08.11.24, 16:45 - 17:45 Uhr

Carmen Maier-Hettrich

10,00 € pro Eltern-Kind Paar

---

## Lebkuchenhaus backen für Familien

mit Kindern von 6-13 Jahren

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

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

**Kurs Nr. 320** Mittwoch, 27.11.24 und 04.12.24,

16:00 - 18:00 Uhr

Dorothea Noll

18,00 € für Erwachsene

14,00 € für Kinder

18,00 € Lebensmittelumlage

pro Lebkuchenhaus

## Pfiffig gärtnern in der Dose

für Väter mit Kindern von 6-10 Jahren

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

**Kurs Nr. 321** Freitag, 27.09.24, 16:00 - 18:00 Uhr  
Jutta Penth  
kostenfrei



## Emaille Schmuck selbstgemacht

für Mütter mit Kindern ab 8 Jahren

Individuell gestalteten Email Schmuck, das lieben Mütter und Kinder in gleichem Maße. Die Arbeitsschritte, das Säubern der Kupferrohlinge mit einem Schleifblock, das gleichmäßig Bestreuen mit Farbschmelzpulver, werden fachkundig angeleitet. Anschließend werden die Teile geschmolzen und ausgehärtet. Die Schmuckteile können dann mit Glitzersteinen und verschiedenen Techniken ausgearbeitet werden. Und dann können die exklusiven Schmuckstücke mit Freude getragen und präsentiert werden.

Die Materialkosten von ca. 10,00 € pro Person werden bei der Kursleitung bezahlt.

**Kurs Nr. 322** Mittwoch, 09.10.24, 16:00 - 18:00 Uhr  
Dorothea Noll  
20,00 € pro Mutter-Kind Paar

Gott gebe dir,  
was du zum Leben  
brauchst und Menschen  
die mit dir Brot, Alltag  
und Leben teilen.



## Zwei Leinwände – eine Komposition

### Mutter-Tochter Malwerkstatt für Mütter mit Töchtern ab 8 Jahren

An diesem Nachmittag, in der Mutter-Tochter Malwerkstatt, begeben Sie sich auf die Spuren des berühmten Malers Vincent van Gogh. Als Tochter-Mutter Team entsteht gemeinsam ein Bild auf zwei Leinwänden. Eine gemeinsame Linie verbindet die Bilder und doch, jede malt ihr eigenes, das anschließend eine Komposition ergibt – einen Sternenhimmel.

Bitte eigene Borstenpinsel in Nr. 3 und 5 mitbringen.

Die Materialkosten von ca. 17,00 € pro Mutter-Tochter Paar werden bei der Kursleiterin bezahlt.

**Kurs Nr. 323**    **Samstag, 23.11.24, 14:00 - 16:30 Uhr**  
Beate Klausmann  
25,00 € pro Mutter-Tochter Paar

---

## 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. 324**    **Donnerstag, 07.11.24, 15:30 - 16:30 Uhr**  
Gisela Betz  
10,00 € pro Eltern-Kind Paar



## Weihnachtsbasteln mit Oma oder Opa

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

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

Die Materialkosten pro Großeltern-Kind Paar werden bei der Kursleitung bezahlt

**Kurs Nr. 325**    **Mittwoch, 13.11.24, 15:30 - 17:00 Uhr**  
Dorothea Noll  
9,00 € für Erwachsene, 7,00 € für Kinder

---

## „Ich nehme mir einen Atemzug Pause“

**Herbstwochenende für alleinerziehende Frauen  
und ihre Kinder bis 16 Jahre**

Ein freies Wochenende im Herbst kann eine Zeit des Aufatmens sein, eine Zeit ohne berufliche Verpflichtungen, eine kleine Auszeit mit der Familie und Spaziergängen mit langem Atem. Vielleicht brauchen wir – gerade in unserer Lebenssituation als alleinerziehende Frauen – solche Atempausen, für uns selbst und für die Menschen, die wir lieben, damit wir nicht atemlos an uns und an ihnen vorbei leben.

In unserer „Atempause“ in Bad Dürkheim werden wir darüber nachdenken. Einfache Atem-, Körper- und Empfindungsübungen werden uns dabei unterstützen, unsere Atemkraft zu stärken.

Für die Kinder und Jugendlichen gibt es parallel ein eigenes Gruppenangebot, geleitet von einem bewährten Team von Betreuerinnen und Betreuern.



**Ort: Bad Dürkheim, Jugendhaus  
St. Christophorus**

Anmeldung und Information: Bischöfliches Ordinariat  
Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Frauenseelsorge,  
Webergasse 11, 67346 Speyer, 06232/10 23 28,  
E-Mail: frauen@bistum-speyer.de

**Kurs Nr. 327**    **Freitag, 13.09.24, 17:30 Uhr - 15.09.24, 14:00 Uhr**  
Annette Bauer-Simons, Edith Lauble  
Erwachsene 60,00 €,  
Jugendliche ab 13 Jahren 40,00 €,  
Kinder bis 12 Jahre 30,00 €

## „Lasst euch anstiften zur Freude“

### Adventswochenende für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder bis 16 Jahre

„Lasst euch anstiften zur Freude“, so heißt es in einem bekannten Adventslied. Der Advent ist die Zeit der Vor-Freude auf das Weihnachtsfest, an dem wir die Ankunft Gottes in unserem Herzen, aber auch in den Dunkelheiten unserer Welt voller Hoffnung erwarten. Wir wollen Sie einladen, an diesem Wochenende zu Beginn der Adventszeit bewusst inne zu halten, um aufmerksam zu werden für die frohen Momente dieser ganz besonderen Zeit. Austausch und Gespräch in der Frauenrunde, Zeiten der Stille und meditativer Tanz, aber auch eigenes kreatives Tun gemeinsam mit den Kindern können uns dabei helfen, die Freude im Advent wieder neu zu entdecken und weiterzutragen in unsere Familien und unseren Alltag.

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



! Ort: Homburg,  
Kardinal-Wendel-Haus

Anmeldung und Information: Bischöfliches Ordinariat  
Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Frauenseelsorge,  
Webergasse 11, 67346 Speyer, Telefon 06232/10 23 28,  
E-Mail: frauen@bistum-speyer.de

**Kurs Nr. 328** Freitag, 29.11.24, 17:30 Uhr - 01.12.24, 14:00 Uhr  
Annette Bauer-Simons, Ulrike Groß  
Erwachsene 60 €,  
Jugendliche ab 13 Jahren 40 €,  
Kinder bis 12 Jahre 30 €

Bei Gott steht dir  
jederzeit eine Tür offen.  
Sei gesegnet mit einem  
offenen Herzen und  
Gastfreundlichkeit.





# 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. 404  
Mit klaren Grenzen den Familienalltag  
harmonischer gestalten

**Tipp:** Kurs Nr. 407  
Lernfreude entdecken – Lernfrust vermeiden

## In Notfällen mit dem Baby oder Kleinkind gut reagieren

Kinder wollen vom ersten Tag an ihre Welt entdecken. Allerdings sind sie noch unerfahren und können oft nicht unterscheiden, was gefährlich oder harmlos ist. Die Sorge vor Unfällen und Verletzungen besteht also zu Recht. Für Eltern ist es wichtig zu wissen, was im Notfall zu tun ist. Dieser Abend informiert über unterschiedliche Notsituationen mit Babys und Kleinkindern. Gerne können Eltern auch ihre ganz persönlichen Fragen und Anliegen einbringen.

**Kurs Nr. 401**    **Mittwoch, 13.11.24, 18:30 - 21:30 Uhr**  
Heike Klages  
12,00 €

---

## 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. 402**    **Donnerstag, 10.10.24, 09:30 - 11:30 Uhr**  
Stefanie Reinhardt-Epp  
8,00 €



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

## Nein, ich will nicht!

### Das sogenannte Trotzalter

Mit Beginn des so genannten Trotzalters verändert sich plötzlich einiges im Verhältnis Eltern zu Kleinkind. Die Kinder entdecken ihren eigenen Willen, aber nicht jede Idee lässt sich verwirklichen, nicht jedes Bedürfnis durchsetzen. Dabei beanspruchen sie die elterlichen Nerven oft bis ans Äußerste.

Diese Phase ist entscheidend für das Kind, um neue Fertigkeiten, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl zu entwickeln. Sie ist auch wichtig für die Herausbildung des Charakters und die Qualität der Beziehung zwischen Eltern und Kind. Dieser Abend bietet Ihnen viele Informationen rund um die Autonomiephase und will Sie unterstützen und ermutigen.

**Kurs Nr. 403**    **Mittwoch, 25.09.24, 19:00 - 21:00 Uhr**  
Nadine Hüller  
8,00 €

---

## Mit klaren Grenzen den Familienalltag harmonischer gestalten

Kinder brauchen Grenzen, denn diese geben ihnen Sicherheit und Orientierung. Kinder brauchen auch Freiraum, um eigene Erfahrungen machen zu können und selbständig zu werden. Im Familienalltag ist es oft nicht leicht, die richtige Balance zwischen Grenzen setzen und Freiraum geben zu finden.

Dieser Abend informiert, wie es gelingen kann:

- eine gute Balance zu finden
- innvoll Grenzen zu setzen und einzuhalten
- sich auch der eigenen Grenzen bewusst zu werden
- respektvoll zu bleiben und Machtkämpfe zu vermeiden
- das Kind liebevoll durch die Herausforderungen des Alltags zu begleiten
- empathisch zu kommunizieren

Außerdem gibt es praktische Tipps und Übungen wie der Familienalltag durch sinnvolle Grenzen entspannter und harmonischer gestaltet werden kann.

**Kurs Nr. 404**    **Dienstag, 29.10.24, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Susanne Baldauf  
12,00 €

## 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. 405**    **Mittwoch, 30.10.24, 19:00 - 21:00 Uhr**  
Nadine Hüller  
8,00 €

---

## Mein Kind wird ein Schulkind

### Von der Kita in die Grundschule

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

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

**Kurs Nr. 406**    **Mittwoch, 09.10.24, 19:00 - 22:00 Uhr**  
Jutta Penth  
kostenfrei



## Lernfreude entdecken – Lernfrust vermeiden

### Wie Eltern ihre Kinder gut durch die Schulzeit begleiten können

Jede Familie wünscht sich eine stressfreie Hausaufgabenzeit. Der Alltag in vielen Familien zeigt, dass es vor allem hier zu Konflikten und Streit kommt. Dieser Abend will Eltern unterstützen und aufzeigen wie es gelingen kann, das Kind beim Lernen gut zu unterstützen und zu begleiten, damit aus Lernfrust Lernfreude wird.

Inhalte des Abends sind:

- eine gute Lernumgebung mit und für das Kind gestalten
- individuelle Lernwege und Lerntypen kennenlernen
- Möglichkeiten der Motivation von Kindern kennenlernen
- die eigene Schul- und Lernzeit reflektieren und daraus lernen
- das Kind liebevoll begleiten und unterstützen

**Kurs Nr. 407**    **Dienstag, 24.09.24, 19:00 - 21:00 Uhr**  
Susanne Baldauf  
8,00 €

---

## Team Familie am Start

### für Mütter und Väter

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

**Kurs Nr. 408**    **Donnerstag, 07.11.24, 19:00 - 21:00 Uhr**  
Jutta Penth  
kostenfrei



**Plan**  
Mit Elternbegleitung  
Familien in Pirmasens stärken

## 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 Partnerschaft 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 über die neue „Familiensituation“ auszutauschen und gleichzeitig Unterstützung und Begleitung anbieten, damit das Zusammenleben gut gelingt.

Dazu gibt es ein leckeres Frühstücksbuffet für Eltern und Kinder.

**Kurs Nr. 409** Montag, 16.09.24, 09:00 - 11:00 Uhr  
Nadine Hüller  
kostenfrei

**Kurs Nr. 410** Montag, 28.10.24, 09:00 - 11:00 Uhr  
Nadine Hüller  
kostenfrei

**Kurs Nr. 411** Montag, 18.11.24, 09:00 - 11:00 Uhr  
Nadine Hüller  
kostenfrei



Gott erhalte in dir  
das Staunen über unsere  
wunderbare Welt und  
helfe dir, achtsam mit  
diesem Geschenk  
umzugehen.







05

## Kinder machen tolle Sachen

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

**Tipp:** Kurs Nr. 501  
[Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur](#)

**Tipp:** Kurs Nr. 507  
[Mit Farbe und Fantasie](#)

## Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur – Die Zyklusshow

für 9-12-jährige Mädchen

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

Die Mädchen spüren: Was in mir vorgeht, ist der reinste Luxus!

Bitte Brotzeit, Getränk, Socken sowie Kissen und Decke mitbringen!

**Am Freitag, den 04.10.24 sind die Eltern von 18:00 - 19:30 Uhr zum Informationsabend eingeladen.**

**Kurs Nr. 501**      **Samstag, 05.10.24, 09:00 - 14:00 Uhr**  
Maren Schüttel  
45,00 €

---

## 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. 502**      **samstags, 09.11.24, 16.11.24, 23.11.24 und**  
**30.11.24, 12:00 - 12:45 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. 503** freitags, 08.11.24, 15.11.25 und 22.11.24,  
15:30 - 16:30 Uhr, 3x  
Carmen Maier-Hettrich  
30,00 €

---

## Schritt für Schritt, komm tanz mit!

Sich zu toller Musik bewegen bringt einfach Freude ins Leben. In diesem Kurs lernst Du interessante Bewegungsformen, verschiedene Rhythmen und Musikrichtungen kennen. Gemeinsam mit anderen tanzinteressierten Kids macht das richtig viel Spaß.

Außerdem entwickelst Du durch das Tanzen ein gutes Körpergefühl und bekommst eine wunderbare Möglichkeit Deine Gefühle wahrzunehmen und im Tanz auszudrücken. Komm mach mit, wir tanzen los!

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen!

### Tanzkurs für Kinder von 6-8 Jahren

**Kurs Nr. 504** dienstags, 29.10.24, 05.11.24 und 12.11.24,  
15:30 - 16:30 Uhr, 3x  
Winfried Agne, Evelyn Woll  
30,00 €

### Tanzkurs für Kinder von 9-11 Jahren

In diesem Kurs studieren wir auch Schrittfolgen und Tanzchoreografien ein.

**Kurs Nr. 505** dienstags, 29.10.24, 05.11.24 und 12.11.24,  
16:45 - 17:45 Uhr, 3x  
Winfried Agne, Evelyn Woll  
30,00 €

## Malkurs – In Afrika

### für Jugendliche von 10-15 Jahren

An diesem Samstagmorgen wollen wir Tiere aus Afrika zeichnen. Da dürfen die bekannten Tiere wie Elefant, Nashorn und Giraffe natürlich nicht fehlen. Die unbekannteren Tiere sollen aber nicht zu kurz kommen. Lasst Euch überraschen! Ihr könnt entscheiden, ob Ihr Farbe zum Einsatz bringt oder nur Skizzen zeichnet. Ganz wie ihr wollt. In Schritt für Schritt Anleitungen wollen wir unterschiedliche Körperproportionen, Fellmuster oder Ohrenformen üben und so Kunstwerke gestalten.

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

Gebrauchsmaterial von 2,00 € wird von der Kursleiterin kassiert.

**Kurs Nr. 506**    **Samstag, 28.09.24, 9:30 - 12:00 Uhr**  
Beate Klausmann  
16,00 €

---

## Mit Farbe und Fantasie

### für Kinder von 7-10 Jahren

Lasst uns eintauchen in die Welt der Farben und Fantasie. Zuerst lauschen wir einer Geschichte und lassen in unserem Gedanken fantastische Bilder entstehen. Anschließend werden wir die Bilder in unserem Kopf auf einer Leinwand mit Pinsel und Farbe malen.

**Kurs Nr. 507**    **Dienstag, 08.10.24, 16:00 - 17:30 Uhr**  
Charlott Helfrich-Roet  
9,00 € / Materialkosten: 15,00 €

---

## Emaillé 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.

Die Materialkosten von ca. 10,00 € werden bei der Kursleiterin bezahlt.

**Kurs Nr. 508**    **Mittwoch, 25.09.24, 16:00 - 18:00 Uhr**  
Dorothea Noll  
12,00 €

## Weihnachtsüberraschung für Mama und Papa

### für Kinder von 8-12 Jahren

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

Die Materialkosten von 10,00 € werden bei der Kursleiterin bezahlt.

**Kurs Nr. 509**    **Mittwoch, 11.12.24, 16:00 - 18:00 Uhr**  
Dorothea Noll  
12,00 €

---

## Was ich schon (kochen) kann!

### 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!

### Pommes, Ketchup, Burger

**Kurs Nr. 510**    **Dienstag, 17.09.24, 15:30 - 18:00 Uhr**  
Ingrid Lorenz  
12,50 € / Lebensmittelumlage: 8,00 €

### Die tolle Knolle

**Kurs Nr. 511**    **Dienstag, 08.10.24, 15:30 - 18:00 Uhr**  
Ingrid Lorenz  
12,50 € / Lebensmittelumlage: 8,00 €

### Pfannkuchen, Poffertjes, Crepes

**Kurs Nr. 512**    **Dienstag, 29.10.24, 15:30 - 18:00 Uhr**  
Ingrid Lorenz  
12,50 € / Lebensmittelumlage: 8,00 €

### Alles paniert

**Kurs Nr. 513**    **Dienstag, 12.11.24, 15:30 - 18:00 Uhr**  
Ingrid Lorenz  
12,50 € / Lebensmittelumlage: 8,00 €

## Backen ist ein Kinderspiel – Herbstliche Obstkuchen

für Kinder ab 8 Jahren

In diesem Kurs lernt Ihr mit viel Freude herbstliche Obstkuchen zu backen. Ganz einfach und unkompliziert, von der Zutatenliste bis zur Herstellung. Und mit dem passenden Rezept ausgestattet, könnt Ihr jederzeit die Kuchen zu Hause nachbacken. Die Kuchen sind vegan und dadurch für jeden verträglich.

Bitte Transportbox für den Kuchen mitbringen.

**Kurs Nr. 514**    **Samstag, 28.09.24, 10:00 - 12:00 Uhr**  
Michael Hüller  
10,00 € / Lebensmittelumlage: 8,00 €

---

## Pralinen

für Kinder ab 8 Jahren

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

Bitte Transportbox für die Pralinen mitbringen.

**Kurs Nr. 515**    **Mittwoch, 30.10.24, 16:00 - 18:00 Uhr**  
Dorothea Noll  
10,00 € / Lebensmittelumlage: 9,00 €

Gott schenke dir  
Geborgenheit und  
einen Ort an dem du  
dich sicher fühlst.





# 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. 600  
**Wir sind auf dem richtigen Dampfer –  
Konzert mit dem Shanty Chor ZW**

**Tipp:** Kurs Nr. 601  
**Ein Koffer voller Töne**



45  
JAHRE

## Wir sind auf dem richtigen Dampfer

**Konzert mit dem Shanty Chor  
der Marinekameradschaft  
Zweibrücken**

Die Katholische Familienbildungsstätte & Haus der Familie hat in diesem Jahr ihren 45. Geburtstag. Ein Grund zum Feiern, mit unseren Kund\*innen, unseren Dozent\*innen, unseren Freund\*innen, unseren Kolleg\*innen unseren Weggefährten\*innen, unseren Gönner\*innen ... mit Groß und Klein.

**Aus diesem Anlass ist am Freitag, den 6. September der Shanty Chor der Marinekameradschaft Zweibrücken bei uns zu Gast.**

Das Konzert steht unter dem Motto: „Wir sind auf dem richtigen Dampfer“. Ein Lied aus dem Repertoire des Chores, das ganz wunderbar zu unserem Jubiläum passt. In 45 Jahren hat die FBS so einiges erlebt, wie ein Dampfer auf hoher See! Trotz und gerade deshalb haben wir das Gefühl, noch immer auf dem richtigen Dampfer zu sein und sind gespannt auf die Zukunft der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens.

Im Anschluss an das Konzert laden wir zum Zusammensein bei einem kleinen Imbiss ein.

**Kurs Nr. 600      Freitag, 06.09.24, 18:00 - 20:30 Uhr  
kostenfrei**





## Ein Koffer voller Töne – Eine musikalische Reise durch das Jahr

für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen,  
Freundinnen und Freunde

Kommen Sie mit auf eine musikalische Reise durch das Jahr. Wir reisen mit leichtem Gepäck, denn alles was wir brauchen tragen wir bei uns: unsere Stimme, unsere Lieder, unsere Erinnerungen. Beschwingt und freudig geht es los. Unser Begleiter ist der Koffer voller Töne. Mit ihm werden wir auf unserer musikalischen Reise Altbekanntes aufleben lassen und Neues entdecken. Dabei wollen wir miteinander singen, mit Rhythmusinstrumenten musizieren und auch das Tanzbein schwingen. Unsere Erlebnisse halten wir in einem Reisetagebuch fest. Kommen Sie mit, gemeinsam bringen wir unsere Lebensfreude zum Klingen!

Eine Kooperation der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens mit dem Netzwerk Demenz und der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Südwestpfalz.

**Kurs Nr. 601**      **mittwochs, 18.09.24, 16.10.24, 20.11.24 und  
18.12.24, 15:00 - 16:00 Uhr**  
Susanne Dausend-Thomas  
kostenfrei

## Bei Gott geht kein Mensch verloren

### Wortgottesfeier für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen und Freund\*innen

„Wir sagen Euch an den lieben Advent“

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 Wortgottesdienst wollen wir an Demenz erkrankte Menschen, ihre Angehörigen und Freund\*innen wieder in die Mitte der Gemeinde holen. Neben dem Erleben der Gemeinschaft, können demenziell erkrankte Menschen an früher gelebte, vertraute „Gläubigkeit“ und Rituale anknüpfen. Denn bei Gott geht kein Mensch verloren.

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



**Die Wortgottesfeier findet in der Kirche St. Elisabeth, Unterer Sommerwaldweg 44, 66953 Pirmasens statt.**

**Kurs Nr. 602**

**Freitag, 29.11.24, 15:00 - 17:30 Uhr**

Susanne Dausend-Thomas, Brigitte Facco  
kostenfrei

---

## Demenz, die Krankheit

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

Dozent: Dr. Karl-Josef Klees, Arzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie, Fachkunde Geriatrie

**Kurs Nr. 615**

**Donnerstag, 21.11.24, 19:00 - 21:00 Uhr**

Karl-Josef Klees  
kostenfrei

Beide Angebote sind eine Kooperation der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens mit dem Netzwerk Demenz und der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Südwestpfalz.



## Literatur im Garten

Was gibt es Schöneres, als in die richtige Geschichte zur richtigen Zeit einzutauchen?

Bei der Vielzahl von Büchern fällt die Wahl der Lektüre oft schwer. Die Literaturwissenschaftlerin Christine Stuck stellt Ihnen ihre Leseempfehlungen für anregende oder entspannende Sommerlesestunden vor. Auf dieser Reise durch den Büchermarkt erwarten Sie Romane, Erzählungen, Novellen und Lyrik.

Freuen Sie sich mit uns auf diese besondere Zeit im Mutmachergarten der Kath. Familienbildungsstätte mitten im Grünen, wo wir Sie mit Cocktails und süßen Köstlichkeiten verwöhnen. Bei Regen weichen wir in die Räumlichkeiten der Kath. Familienbildungsstätte aus.

Wir sind gespannt auf die Begegnung mit Ihnen und vielen lese- und literaturbegeisterten Frauen – bringen Sie gerne eine Frau mit, die unsere kfd noch nicht kennt!

**Kurs Nr. 603**    **Samstag, 07.09.24, 16:00 - 18:00 Uhr**  
Annette Bauer-Simons, Christine Stuck  
10,00 € incl. Kaffee und Kuchen

---

## 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: Körperenergien aktivieren

**Kurs Nr. 604**    **Mittwoch, 13.11.24, 16:00 - 18:00 Uhr**  
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 viele 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 kleiner, feiner Imbiss, bei dem Sie sich mit anderen Frauen austauschen können.

**Kurs Nr. 605**    **Donnerstag, 19.09.24, 18:00 - 20:00 Uhr**  
Dagmar Stock, Brigitte Maria Facco  
10,00 € incl. Imbiss und Getränke

---

### Finanzkompetenz umsetzen – jetzt wird es praktisch!

Dieser Abend richtet sich an Frauen, die bereits am Finanzdinner teilgenommen haben, bzw. ihre finanziellen Vorkenntnisse ausbauen möchten. Jetzt wird es ganz praktisch, gemeinsam legen wir los. In diesem weiterführenden Workshop geht es um die Wissensvertiefung und die konkrete Umsetzung. Sie erhalten Informationen und Hinweise, um vom Nachdenken ins Handeln zu kommen.

Inhalte des Abends: Wie gehe ich mit den verschiedenen Säulen des Vermögenshauses um? Welche Geldanlage passt zu mir? Investmentfonds oder ETFs? – Die Kosten im Blick haben! Fünf goldene Regeln für erfolgreiches Investieren, Magisches Dreieck der Geldanlage, Geldanlage mit gutem Gewissen – Nachhaltiges Investieren geht! Schritt-für-Schritt-Anleitung zum eigenen Depot.

In der Veranstaltung werden allgemeine Informationen zu verschiedenen Anlageklassen geliefert. Es findet keine Finanzberatung oder Produktempfehlung statt!

Bitte bringen Sie einen eigenen Laptop mit.

**Kurs Nr. 606**    **Donnerstag, 10.10.24, 18:00 - 20:00 Uhr**  
Dagmar Stock  
10,00 €

**Kurs Nr. 607**    **Donnerstag, 14.11.24, 18:00 - 20:00 Uhr**  
Dagmar Stock  
10,00 €



## „Tanzen ist Träumen mit den Füßen“

### Abendkurs für Paare

Entsprechend diesem Motto wollen wir uns gemeinsam Tänze aus verschiedenen Bereichen von Standard und Latein aus-suchen, 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\*in-nen über die Tanzfläche zu schweben.

- Kurs Nr. 608** montags, 16.09.24, 23.09.24, 30.09.24 und 07.10.24, 20:00 - 21:30 Uhr, 4x  
Winfried Agne  
60,00 € pro Paar
- Kurs Nr. 609** montags, 28.10.24, 04.11.24, 11.11.24 und 18.11.24, 20:00 - 21:30 Uhr, 4x  
Winfried Agne  
60,00 € pro Paar
- Kurs Nr. 610** samstags, 09.11.24, 16.11.24 und 23.11.24, 10:00 - 11:30 Uhr, 3x  
Winfried Agne  
45,00 € pro Paar

Gott erhalte in dir das  
Staunen über unsere  
wunderbare Welt und  
helfe dir, achtsam  
mit diesem Geschenk  
umzugehen.



SEGENS  
ORTE GESTALTEN IM  
BISTUM SPEYER

## Rechtzeitig vorsorgen

### Vorsorgevollmacht, Betreuungsverfügung – Patientenverfügung und Ehegattenvertretung



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

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

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

**Kurs Nr. 611**    **Dienstag, 05.11.24, 18:00 - 20:00 Uhr**  
Philipp Goebel  
5,00 €

---

## EUTB

### Ergänzende unabhängige Teilhabeberatung



Wer von Behinderung betroffen ist, hat ein Recht auf Teilhabeleistungen. Das sind Hilfen, die Nachteile ausgleichen sollen und auf die es einen gesetzlichen Anspruch gibt. Diese Informationsveranstaltung richtet sich an Menschen mit (drohender) Behinderung, deren Angehörige und Vertraute, aber auch an andere interessierte Bürger\*innen. Die EUTB Beraterin Frau Becker informiert über Ansprüche von Menschen mit Behinderung und berät über die Beantragung von Leistungen.

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

**Kurs Nr.612**    **Mittwoch, 06.11.24, 18:00 - 20:00 Uhr**  
Belinda Becker  
5,00 €

## 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, Kaffeevollautomaten, Laptops nehmen wir nicht an.

Eine Anmeldung ist erforderlich! Tel. 06331/2039715.

**Kurs Nr. 613** Freitag, 11.10.24 und 08.11.24,  
17:00 - 19:00 Uhr



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

[www.berge-mit-tiefgang.de](http://www.berge-mit-tiefgang.de)  
Geführte Touren und spirituelle Angebote

**Touren 2025 ab Oktober online!**



**Wir Heizungsprofis  
helfen!**

**Tel. 06331/94110**

**HEIBRA  
HEIZUNG**  
gasheizung • bäder • kundendienst

HEIBRA GmbH & Co. KG  
Blocksbergstraße 170  
66955 Pirmasens





# 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. 708  
**Hula-Hopp**

**Tipp:** Kurs Nr. 709-711  
**Kreatives Tanzen**

## 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, 16.09.24 - 25.11.24,  
17:15 - 18:15 Uhr, 9x (nicht am 07.10.24)  
Annette Venske  
45,00 €

**Kurs Nr. 702** montags, 16.09.24 - 25.11.24,  
18:30 - 19:30 Uhr, 9x (nicht am 07.10.24)  
Annette Venske  
45,00 €

### Yoga am Dienstagvormittag

**Kurs Nr. 703** dienstags, 17.09.24 - 10.12.24,  
09:00 - 10:00 Uhr, 11x  
Manuela Kuß  
55,00 €

---

## Hormon Yoga für Frauen

### Schnupperkurs

Viele Frauen leiden unter den Veränderungen ihres Körpers in den Wechseljahren. Eine Unterstützung bietet das Hormonyoga. 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. 704** Freitag, 15.11.24 und 22.11.24,  
16:45 - 17:45 Uhr  
Carmen Maier-Hettrich  
20,00 €

## Ganzkörpertraining sanft und effektiv

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

### Für Männer und Frauen

**Kurs Nr. 2705**    **mittwochs, 18.09.24 - 11.12.24,**  
**09:00 - 10:00 Uhr, 11x**  
Angelika Neuheisel  
55,00 €

### Für Frauen

**Kurs Nr. 706**    **mittwochs, 18.09.24 - 11.12.24,**  
**10:15 - 11:15 Uhr, 11x**  
Angelika Neuheisel  
55,00 €

---

## 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. 707**    **mittwochs, 18.09.24 - 11.12.24,**  
**17:30 - 18:30 Uhr, 11x**  
Angelika Neuheisel  
55,00 €

## Hula-Hoop

### Workout rund um den bunten Reifen

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. Ein angenehmer Effekt ist außerdem die Ankurbelung der Fettverbrennung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

**Kurs Nr. 708** dienstags, 17.09.24, 24.09.24, 01.10.24 und  
08.10.24, 18:15 - 19:00 Uhr, 4x  
Simone Weber  
20,00 €

---

## Kreatives Tanzen – Schnupperkurs

Tanzen ist Lebendigkeit, Freude, Aktivität, Bewegung und gleichzeitig in Kontakt treten mit sich selbst. Für diesen besonderen Tanzkurs brauchst du keinen Tanzpartner. Es gibt auch keine Schrittfolgen. Wir wollen die Musik in uns aufnehmen, wirken lassen und den entstehenden Impuls vertanzen. Körper, Geist und Seele sollen ins Schwingen kommen, harmonisieren und dich in Balance bringen.

### Schnupperkurs

**Kurs Nr. 709** Mittwoch, 18.09.24, 19:00 - 20:30 Uhr  
Winfried Agne  
7,50 €

**Kurs Nr. 710** mittwochs, 25.09.24, 02.10.24 und 09.10.24,  
19:00 - 20:30 Uhr, 3x  
Winfried Agne  
22,50 €

**Kurs Nr. 711** mittwochs, 30.10.24 - 18.12.24,  
19:00 - 20:30 Uhr, 8x  
Winfried Agne  
60,00 €



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. 809  
**Windlichter Upcycling Kurs**

**Tipp:** Kurs Nr. 811  
**Makramee**

## 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. 801**    **Samstag, 28.09.24, 13:30 - 16:00 Uhr**  
Beate Klausmann  
14,50 €

---

## Hauchen Sie Ihren Skizzen Farbe ein!

An diesem Samstagmorgen möchten wir Blumen und Vögel mit Aquarellfarben malen. Die Skizzen werden lasiert, dabei handelt es sich um eine wichtige Grundtechniken in der Aquarellmalerei. Beginnend mit der hellsten Farbe wird, auf trockenes Papier, Schicht für Schicht dunklere aufgetragen, so entsteht die charakteristische Transparenz und ein lichtes, luftiges Erscheinungsbild.

Der Kurs ist für Anfänger wie auch Geübte geeignet.

Mitzubringen sind ein Aquarellblock (min. A4, 200 g/m<sup>2</sup>), Aquarellfarben im Kasten, verschiedene Stärken von Aquarellpinsel (z.B. 3er, 6er, 10er).

**Kurs Nr. 802**    **Samstag, 16.11.24, 09:30 - 12:00 Uhr**  
Beate Klausmann  
14,50 €



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

## **Goldschmiedeatelier am Samstag**

### **für Anfänger und Fortgeschrittene**

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

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

Bitte eigene Verpflegung und Getränke für die Mittagspause mitbringen.

Die anfallenden Materialkosten richten sich nach dem jeweiligen Silberverbrauch und werden bei der Kursleiterin bezahlt, ebenso 10,00 € Gebrauchsmaterial.

**Kurs Nr. 803**      **Samstag, 09.11.24, 10:00 - 17:00 Uhr**  
Ulrike König  
40,00 €

**Kurs Nr. 804**      **Samstag, 16.11.24, 10:00 - 17:00 Uhr**  
Ulrike König  
40,00 €

---

## **Workshop Nadelfilzen**

### **Waldorf Fee**

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

Die Materialkosten betragen 15,00 € und werden bei der Kursleiterin bezahlt.

**Kurs Nr. 805**      **Samstag, 28.09.24, 10:00 - 14:00 Uhr**  
Nadine Hüller  
22,00 €

## Workshop Nadelfilzen

### Stehende Figur

In diesem Workshop entsteht unter fachkundiger Anleitung und mit Hilfe einer Nadelfilzgrundausrüstung eine stehende Filzfigur Ihrer Wahl. Außerdem vertiefen Sie die Grundsätze des Nadelfilzens und lernen neue Techniken kennen; so dass Sie auch selbständig dieses kreative Handwerk weiter verfeinern und vertiefen können.

Die Materialkosten betragen 15,00 € und werden bei der Kursleiterin bezahlt.

**Kurs Nr. 806**    **Samstag, 05.10.24, 10:00 - 14:00 Uhr**  
Nadine Hüller  
22,00 €

- Anzeige -

**BARMER**

**Gesundheit  
von Anfang an**

Das BARMER Familien-Plus-Paket  
Services und Leistungen für Familien



**Weil das Wichtigste im  
Leben mehr verdient als  
nur das Nötigste**

Martin Herz



[martin.herz@barmer.de](mailto:martin.herz@barmer.de)  
015118234383  
[www.barmer.de](http://www.barmer.de)



## Herz Mobile

In diesem Kurs fertigen wir Herzen aus Draht, die unser Grundgerüst bilden. Diese Formen werden anschließend mit Heidekraut umwickelt. An einem Ast in verschiedenen Längen befestigt, werden sie anschließend mit Bändern, Zierdraht, Rinde usw. dekoriert. Unser Werk kann drinnen oder draußen aufgehängt werden.

Bitte mitbringen: Astschere, Schere, scharfes Messer

**Kurs Nr. 807**     **Donnerstag, 26.09.24, 18:30 - 20:00 Uhr**  
Carmen Lelle  
10,00 € / Materialkosten: 12,00 €

---

## Dünner Kranz aus Draht

Es entsteht ein dünner Kranz. Als Unterbau dient uns ein dicker Draht, welcher mit Band oder Schnur umwickelt wird. Daran befestigt wird Eukalyptus. Im Anschluss dekorieren wir mit glänzenden Bändern, Kugeln usw..

Ob rund oder abfließend gebunden, das entscheidet wie immer jede/r selbst. Auch das Dekorieren erfolgt wie immer nach dem Geschmack der Teilnehmer\*innen.

Bitte mitbringen: Astschere, Schere, scharfes Messer

**Kurs Nr. 808**     **Donnerstag, 10.10.24, 18:30 - 20:00 Uhr**  
Carmen Lelle  
10,00 € / Materialkosten: 12,00 €

---

## Windlichter Upcycling Kurs

Manche Gläser sind zum Wegwerfen einfach zu schade, deshalb pimpen wir Gurken- und Marmeladengläser auf. Die Gläser werden mit Eukalyptus, Heidekraut, Blättern etc. ummantelt. Das Schraubgewinde verdecken wir mit Kordel und Band. Die Gläser können mit Kerze als Windlicht oder auch als Vase benutzt werden.

Bitte mitbringen: Astschere, Schere, scharfes Messer

**Kurs Nr. 809**     **Donnerstag, 07.11.24, 18:30 - 20:00 Uhr**  
Carmen Lelle  
10,00 € / Materialkosten: 12,00 €

## Weihnachtliches Gesteck

Wir fertigen ein Gesteck in ein schlichtes Gefäß, das im Anschluss zu Hause in einen Topf/Schale eingestellt werden kann. Mit Steckmasse gefüllt wird die Haltbarkeit gesichert. Verwendung findet Nobilistanne, Kiefer, Konifere, Cryptomeria. Es ergibt sich je nach Geschmack eine runde oder längliche Form.

Wer möchte, kann eine Kerze (bis 12 cm Höhe und 8 cm Durchmesser) mitbringen, die wir mit einarbeiten. Tannenzapfen, Flechten, Moos, aber auch Sterne, Kugeln und Filzschnur kommen als Dekomaterial zum Einsatz.

Bitte mitbringen: Astschere, Schere, scharfes Messer

**Kurs Nr. 810**    **Donnerstag, 14.11.24, 18:30 - 20:00 Uhr**

Carmen Lelle

10,00 € / Materialkosten: 12,00 €

---

## Makramee

Makramee ist wieder total in. Überall entdecken wir die alte Knotentechnik. In diesem Kurs fertigen wir Makramee Windlichter. Außerdem entsteht ein kleiner Wandbehang, bei dem einzelne Makramee Federn geknüpft und zusammengefügt werden.

Die Materialkosten werden bei der Kursleiterin bezahlt.

**Kurs Nr. 811**    **Mittwoch, 06.11.24, 18:00 - 20:00 Uhr**

Dorothea Noll

10,00 €



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. 904  
Tea Time

**Tipp:** Kurs Nr. 907  
Pfälzer Küche für Einsteiger\*innen

## 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.

Bitte Restebehälter mitbringen!

**Kurs Nr. 900**     **Donnerstag, 12.12.24, 18:00 - 21:00 Uhr**  
Ingrid Lorenz  
70,00 € pro Paar incl. Lebensmittelkosten  
und Getränke

---

## Lass mit Low Carb die Pfunde purzeln!

### Kochkurs mit modernen Küchenmaschinen mit Kochfunktion

Low carb ist in aller Munde! Mit diesem Ernährungskonzept ist es möglich, durch die Reduzierung oder den Verzicht auf Kohlehydrate, Kalorien zu reduzieren und langfristig überflüssige Pfunde zu verlieren. Natürlich sollen die Rezepte trotzdem schmackhaft und gesund sein und nach Möglichkeit ohne großen Zeitaufwand und Geschirrberge zubereitet werden. Wie das gelingen kann lernen Sie in diesem Kochkurs. Gekocht wird mit modernen Küchenmaschinen mit Kochfunktion, zubereitet werden abwechslungsreiche Gerichte mit Gemüse und Fleisch, mit frischen Broten, wärmenden Suppen und leckeren Desserts.

Bitte Restebehälter mitbringen!

**Kurs Nr. 901**     **Mittwoch, 30.10.24 und 06.11.24,**  
**18:00 - 21:00 Uhr**  
Nadine Ehrgott  
30,00 € / Lebensmittelumlage: 34,00 €

## 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.

Bitte Restebehälter mitbringen!

**Kurs Nr. 902**      **dienstags, 05.11.24, 12.11.24 und 26.11.24,**  
**19:00 - 23:00 Uhr, 3x**  
Erich Kylius  
60,00 € / Lebensmittelumlage: 51,00 €

---

## 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 Vorleseunde und die gemeinsame Tischrunde nicht fehlen.

Bitte Restebehälter mitbringen!

**Kurs Nr. 903**      **Freitag, 15.11.24, 16:00 - 19:00 Uhr**  
Andrea Ertl-Deutschmann  
Erwachsene: 25,00 € incl. Lebensmittelumlage  
Kinder: 25,00 € incl. Lebensmittelumlage



## Die Geschenkidee!

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

Wir stellen Ihnen gerne einen Gutschein aus.

## Tea Time

für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren

Genuss in feiner Gesellschaft – gemeinsam bereiten wir die typischen Tea Time Pastries, also das Gebäck zum Nachmittagstee zu. Dazu gehören beispielsweise Scones, herzhaftes Sandwiches, Cupcakes, Financiers oder Victoria Sponge Cake. Im Anschluss richten wir unsere Köstlichkeiten auf englische Art an und lassen uns diese, begleitet von einer Tasse englischem Tee, schmecken.

Bitte Restebehälter mitbringen!

**Kurs Nr. 904** Freitag, 13.12.24, 16:00 - 19:00 Uhr  
Andrea Ertl-Deutschmann  
Erwachsene: 25,00 € incl. Lebensmittelumlage  
Kinder: 25,00 € incl. Lebensmittelumlage

---

## Suppen und Eintöpfe – Rezepte für kalte Tage

Winter, Kälte, Schüttelfrost! Ein heißes Süppchen oder ein herzhafter Eintopf kann Abhilfe verschaffen. Aus frischen und gesunden Zutaten wie z.B. Paprika, Zucchini, Tomaten, Karotten und noch vielen mehr entstehen an diesem Abend verschiedene Gerichte. Daneben backen wir ein körniges Bierbrot und ein Winterdessert darf auch nicht fehlen.

Bitte Restebehälter mitbringen!

**Kurs Nr. 905** Donnerstag, 26.09.24, 18:00 - 21:00 Uhr  
Andrea Ertl-Deutschmann  
15,00 € / Lebensmittelumlage: 17,00 €

---

## Oktoberfest lässt grüßen

Das Oktoberfest ist ein wahres Schlemmerfest – herzhaft oder süß, kleiner Snack oder große Mahlzeit. Damit auch alle Dahoamgebliebenen etwas davon haben, werden wir die beliebtesten Oktoberfest-Rezepte nachkochen. So holen wir uns die Wiesnhoam. Selbstgemachte Brezeln und hausgemachter Senf sind nur ein kleiner Vorgeschmack auf die Münchner Schmankerl.

Bitte Restebehälter mitbringen!

**Kurs Nr. 906** Donnerstag, 10.10.24, 18:00 - 21:00 Uhr  
Andrea Ertl-Deutschmann  
15,00 € / Lebensmittelumlage: 17,00 €

## Pfälzer Küche für Einsteiger\*innen

Wofür die Pfälzer Küche bekannt ist? Aus einfachen Zutaten leckere Speisen zubereiten. Damit es dann auch schmeckt wie bei der Oma, braucht es die passenden Handgriffe, die richtigen Kräuter und Gewürze und das Fachwissen einer erfahrenen Pfälzer Köchin. Dann kann es losgehen. Die Teilnehmenden dürfen sich auf Pälzer Grumbeersupp und andere Klassiker freuen.

Bitte Restebehälter mitbringen!

**Kurs Nr. 907**      **Donnerstag, 14.11.24, 18:00 - 21:00 Uhr**  
Ingrid Lorenz  
15,00 € / Lebensmittelumlage: 15,00 €

---

## Weihnachtsbäckerei

altbewährt und brandneu

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

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

Bitte bringen Sie Aufbewahrungsboxen für Ihre Plätzchen mit.

**Kurs Nr. 908**      **Samstag, 07.12.24, 9:00 - 13:00 Uhr**  
Cornelia Heß  
20,00 € / Lebensmittelumlage: 18,00 €

# #TRANSFO WESTPFAL

trans  
form  
west  
pfalz



Projekte

Produkte

Programme

HOLEN SIE SICH  
UNTERSTÜTZUNG  
BEIM **UMGANG**  
MIT VERÄNDERUNG.

**MITMACHEN**  
UND VERÄNDERUNG  
AKTIV **GESTALTEN**.

FACHVORTRÄGE,  
**SEMINARE**  
& WORKSHOPS.

Jetzt kostenfrei  
anmelden!



Gefördert durch:



Rheinland-Pfalz



Kofinanziert von der  
Europäischen Union

[transform-westpfalz@sefrin-partner.de](mailto:transform-westpfalz@sefrin-partner.de)

Fax 06331 725 042

Tel 06331 725 040

Projekträger



SEFRIN & PARTNER  
UNTERNEHMENSBERATUNG

Anzeige





# 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  
Kleine Tiere kommen groß raus –  
tierisch durch den Advent!

**Tipp:** Kurs Nr. FB05  
Väter in der tragenden Rolle

## Kleine Tiere kommen groß raus – tierisch durch den Advent!

### Fortbildungsnachmittag für pädagogische Fachkräfte

In den Ställen und auf den Feldern rund um Bethlehem macht es die Runde: Wir müssen uns auf den Weg zu dem neugeborenen Kind machen. Bär, Esel, Katze und Maus laufen also los. Da kommt es zu manchen Überraschungen, außergewöhnlichen Begegnungen und natürlich zu einem Happyend!

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

Bitte mitbringen: Schere, Bleistifte, Lineal und Kleber

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

Anmeldeschluss: 18. Oktober

**Kurs Nr. FB01**    **Dienstag, 29.10.24, 14:00 - 16:30 Uhr**  
Jutta Schwarzmüller, Susanne Dausend-Thomas  
25,00 € incl. Tagungsunterlagen,  
Kaffee und Kuchen

---

## Sterben, Tod und Trauer in der Kindertagesstätte

### Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

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

**Kurs Nr. FB02**    **Montag, 07.10.24, 09:00 - 16:00 Uhr**  
Kerstin Fleischer  
50,00 € incl. Verpflegung

## Werkkurs Biblische Erzählfiguren

**Fortbildungsangebot für Religionslehrer\*innen  
aller Fachrichtungen, pädagogische Fachkräfte und  
ehrenamtlich Tätige**

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

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

Der Kurs ist für Anfänger\*innen und Fortgeschrittene geeignet.

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

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

Übernachtung und Verpflegung muss selbst organisiert werden.

**Kurs Nr. FB03** Freitag und Samstag, 22.11.24 und 23.11.24,  
09:00 - 21:00 Uhr  
Ingrid Thies  
50,00 € / kostenfrei für Kath. Religions-  
lehrer\*innen aller Fachrichtungen

## Väter in der tragenden Rolle

### Fachtag

#### Netzwerk Familienbildung der Katholischen Familienbildungsstätte Pirmasens

Das Netzwerk Familienbildung der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie veranstaltet einen Fachtag zum Thema "Väter in der tragenden Rolle". Neben einem inhaltlichen Input der Verhaltensbiologin und Humanethnologin Dr. rer. nat. Evelin Kirkilionis, werden spezielle Angebote für Väter vorgestellt.

Beim Markt der Möglichkeiten mit Kaffee und Kuchen, präsentieren sich Netzwerk Partnerinnen und Partner mit ihren Angeboten.

Das Angebot ist kostenfrei und wird ideell und finanziell vom Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration des Landes Rheinland-Pfalz gefördert.

Bei Rückfragen steht Ihnen die Netzwerk Koordinatorin Denise Porteck unter [netzwerk-familienbildung@fbs-pirmasens.de](mailto:netzwerk-familienbildung@fbs-pirmasens.de) zur Verfügung.

**Kurs Nr. FB04**    **Donnerstag, 10.10.24, 13:30 - 17:00 Uhr**  
Evelin Kirkilionis  
kostenfrei



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR  
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR  
UND INTEGRATION

## Väter in der tragenden Rolle

### Fortbildung für pädagogische Fachkräfte

Nachdem Jahrzehntlang der Focus auf der Mutter-Kind-Bindung lag, rückt in den letzten Jahren die Bedeutung der Väter für die kindliche Entwicklung ins Zentrum des Interesses. Dabei geht es nicht einfach darum, Väter dazu aufzufordern, sich mehr an der Betreuungsarbeit zu beteiligen. Es geht auch darum, das jeweilige Rollenverständnis zu überprüfen. Die Fortbildung soll den Teilnehmer/innen Grundlagen vermitteln, anhand derer Vorstellungen über typische Verhaltensweisen und Rollenvorstellungen kritisch hinterfragt werden können, um Handlungsalternativen zu erarbeiten. Sie soll zudem vermitteln, inwieweit sich die Berufung auf biologische Grundlagen von Verhaltensweisen tatsächlich auf gegebene Handlungskompetenzen bezieht bzw. beziehen kann.

Auch wenn in den letzten Jahren vehement die Unterschiede zwischen den Geschlechtern und ihre Kompetenzdivergenz propagiert wird, halten diese Vorstellungen in der dargestellten Form einer kritischen Überprüfung nicht stand. Väter besitzen eigene Erziehungskompetenzen, ihnen erlaubt das intuitive Elternprogramm vom ersten Tag an, ebenso wie Müttern, Zugang zu ihrem Kind und Kinder entwickeln eine unabhängige Bindungsbeziehung zu ihren Vätern. So können Väter in einer gegebenen Familienstruktur ausgleichend wie fördernd agieren, so denn entsprechende Freiräume bestehen bzw. zugestanden werden. Auch hier ist eine kritische Überprüfung der Verhaltensspielräume in einer Familienstruktur vonnöten. Denn auch auf Seiten der Väter benötigt das verhaltensbiologisch angelegte intuitive Elternprogramm Freiraum und Unterstützung.

**Kurs Nr. FB05**    **Donnerstag, 17.10.24, 13:00 - 17:00 Uhr**  
Evelin Kirkilionis  
50,00 € incl. Imbiss

# 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](http://www.akf-bonn.de),

[info@kess-erziehen-institut.de](mailto:info@kess-erziehen-institut.de)

# Kess

kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

## erziehen®



# 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](http://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](http://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](http://www.familienfreundliche-suedwestpfalz.de)



## Referent\*innen

<b>Adelmann Bernd</b>	Pastoralreferent, Krankenhausseelsorger
<b>Agne Winfried</b>	Entspannungstrainer, Anleiter pädagogisches Tanzen, Landesverband Stottern RLP, Selbsthilfe Stottern RLP
<b>Baldauf Susanne</b>	Entspannungspädagogin für Kinder, Systemische Familientherapeutin, Lerncoach LRS
<b>Bauer-Simons Annette</b>	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bistum Speyer
<b>Becker Belinda</b>	EUTB Beraterin, SKFM Betreuungsverein für den Landkreis Südwestpfalz
<b>Berger Claudia</b>	Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
<b>Betz Gisela</b>	Kreativbereich
<b>Braband Christina</b>	Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
<b>Brandstetter Silke</b>	Erlebnisschule Wald und Wild
<b>Buttlar Patricia</b>	Kindheitspädagogin B.A.
<b>Dellwo-Monzel Alexandra</b>	MFM Zentrale Bistum Speyer
<b>Dausend-Thomas Susanne</b>	Bildungsreferentin, Erzieherin, PEKIP-Gruppenleiterin, KESS Trainerin, Elternbegleiterin
<b>Ehrgott Nadine</b>	Hauswirtschafterin, Erzieherin
<b>Eisenblätter Sebastian</b>	Eltern-Kind-Gruppen Leiter, Gemeindediakon, Prot. Dekanat Pirmasens
<b>Ertl-Deutschmann Andrea</b>	Gesundheitspädagogin
<b>Facco Brigitte Maria</b>	Bildungs-Sozialmanagement B.A., Sozialfachwirtin, Erzieherin, Leiterin der Kath. Familienbildungsstätte
<b>Fleischer Kerstin</b>	Referentin der Hospiz- und Trauerseelsorge, Bistum Speyer
<b>Fritsch Pia</b>	Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
<b>Göbel Philipp</b>	SKFM Betreuungsverein für den Landkreis Südwestpfalz
<b>Groß Ulrike</b>	Exerzitienleiterin, Geistliche Begleiterin
<b>Habermeyer Anke</b>	Dipl. Theologin, Pfarrerin
<b>Helfrich-Roet Charlott</b>	Erzieherin, Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
<b>Heinrich Björn</b>	Jugend- und Heimerzieher
<b>Heß Cornelia</b>	Konditorin, Kindertagespflegeperson
<b>Hüller Michael</b>	Heilpädagoge, Eltern-Kind-Gruppen Leiter
<b>Hüller Nadine</b>	Erzieherin, Elternbegleiterin, Plan A, Eltern-Kind-Gruppen Leiterin

<b>Kirkilionis Evelin</b>	Dr. re. nat., Verhaltensbiologin, Humanethnologin
<b>Klages Heike</b>	Kinderkrankenschwester
<b>Klausmann Beate</b>	Kreativbereich
<b>Klees Karl-Josef</b>	Dr., Arzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie
<b>König Ulrike</b>	Goldschmiedemeisterin
<b>Krauβ Andrea</b>	Weltgebetstag der Frauen
<b>Kuß Manuela</b>	Yoga-Lehrerin
<b>Kylius Erich</b>	Hauswirtschaftsbereich
<b>Lauble Edith</b>	Bildungsreferentin
<b>Lelle Carmen</b>	Floristin
<b>Lipps Diana</b>	Pfarrerin, Krankenhausseelsorgerin
<b>Lorenz Ingrid</b>	Gesundheitsberaterin, Hauswirtschaftsbereich
<b>Lynker Isabell</b>	Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
<b>Maier-Hettrich Carmen</b>	Erzieherin, Entspannungstrainerin, Yoga Lehrerin
<b>Neuheisel Angelika</b>	Fachübungsleiterin
<b>Noll Dorothea</b>	Kreativbereich, Hauswirtschaftsbereich
<b>Penth Jutta</b>	Floristin, Tagespflegeperson, Elternbegleiterin, Plan A
<b>Porteck Denise</b>	Netzwerk Familienbildung
<b>Reinhard-Epp Stefanie</b>	Hauswirtschaftlerin, Erzieherin, Sozialarbeiterin, PEKiP Trainerin
<b>Rothschmitt Fabian</b>	Arbeitspädagoge, Eltern-Kind-Gruppen Leiter
<b>Schüttel Maren</b>	MFM Trainerin
<b>Schwarz Müller Jutta</b>	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bistum Speyer
<b>Schwarz Müller Stefan</b>	Pastoralreferent Bistum Speyer
<b>Stock Dagmar</b>	Vermögenscoachin
<b>Stuck Christine</b>	Literaturwissenschaftlerin
<b>Thies Ingrid</b>	Dozentin für LEA Erzählfiguren Deutschland e.V.
<b>Topal Verena</b>	Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
<b>Venske Annette</b>	Informatikerin, Yoga Lehrerin, Entspannungstrainerin
<b>Wagner Gerdi</b>	Geburtsvorbereiterin GfG, Bildhauerin
<b>Weber Christel</b>	Shanty Chor der Marinekameradschaft Zweibrücken
<b>Weber Simone</b>	Hula Hoop Trainerin
<b>Wilhelm-Stutterich Uta</b>	Trauerbegleiterin
<b>Wittwer Katrin</b>	Weltgebetstag der Frauen
<b>Zimmermann-Geisert Waltraud</b>	Dekanin i.R, Weltgebetstag der Frauen, Trauerbegleiterin

## 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](mailto:info@fbs-pirmasens.de)

[www.fbs-pirmasens.de](http://www.fbs-pirmasens.de)



## Begegnung Lebensgestaltung