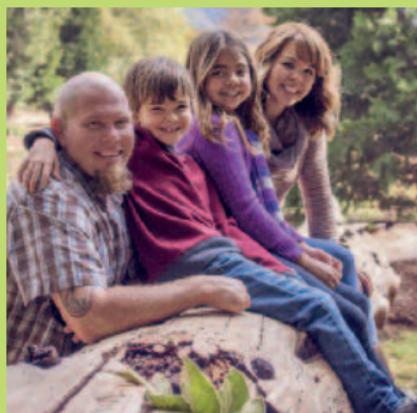




HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Katholische Familien- bildungsstätte

Pirmasens



Programm

1 2025

Frühjahr | Sommer



Begegnung
Lebensgestaltung



Das Konto, mit dem man einfach richtigliegt.

**Banking, leicht gemacht:
dank unseren smarten Kontoservices und der
ausgezeichneten App.**

Jetzt eröffnen unter:



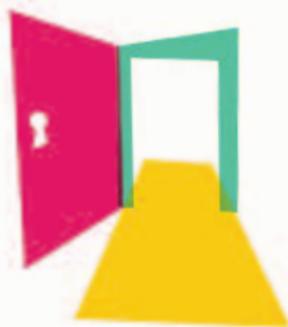
Weil's um mehr als Geld geht.



**Sparkasse
Südwestpfalz**

„Mit einem Segensort ist es wie mit einer offenen Tür: Sie steht für die Gastfreundschaft unseres gemeinsamen Hauses... „

Auszug aus der Vision des Bistums Speyer



Wir starten mit Freude und Zuversicht in das Jahr 2025 und öffnen eine neue und ergänzende Tür für ein weiteres Projekt, das an der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie angegliedert wird.

Gemeinsam mit der Stadt Pirmasens haben wir beim Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend BMFSFJ einen Antrag auf Fördergelder zur Initiierung des Programms **„ZuMe Zusammenhalt stärken – Menschen verbinden“** eingereicht und wurden aus bundesweiten Bewerbungen ausgewählt, das Projekt in Pirmasens anbieten zu dürfen. Dank des guten Zusammenwirkens der Verantwortlichen der Stadt, des Bistums, der Pfarrei und der Gemeinde können wir zum Jahresbeginn im Wohngebiet Sommerwald ein weiteres Stadtteilquartier für die Menschen eröffnen. Die Gemeinde St. Elisabeth stellt uns hierfür Räumlichkeiten zur Verfügung, die an den Bereich der Familienbildungsstätte angrenzen. Somit weitet sich das Umfeld und die Intensität der Arbeit der Kath. Familienbildungsstätte und Haus der Familie.

Im Januar geht es an die praktische Arbeit, das Einrichten der Räumlichkeiten und an die intensive konzeptionelle Ausarbeitung. Am 07.02.2025 wird das Projekt dann von den Verantwortlichen offiziell in einer kleinen Feierstunde eröffnet.

Das Angebot richtet sich entsprechend der Ausschreibung vorrangig an Menschen im mittleren Erwachsenenalter, doch Sie alle kennen unser Wertefundament und unsere Haltung, die unser Handeln leiten: bei uns sind die Türen für alle Menschen geöffnet und alle sind herzlich eingeladen einzutreten.

So gehen wir mit neuem Angebot ins Neue Jahr und freuen uns, wenn viele uns bereits bekannte und hoffentlich auch viele neue Menschen unsere Türschwellen überschreiten, uns besuchen, um uns gegenseitig zu inspirieren und mit uns gemeinsam innovative Ideen zu entwickeln.

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'B. Facco'.

**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

553



Begegnung
Lebensgestaltung

Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens

550

Wir über uns

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

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

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

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

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

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

**Bischöfliches Ordinariat
Seelsorge in Pfarrei und
Lebensräumen**



BISTUM SPEYER
BISCHÖFLICHES ORDINARIAT

Telefon: 06232/102-427

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

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



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Teilnahmebedingungen / AGB

Anmeldungen

Zu jedem Kurs ist eine schriftliche Anmeldung erforderlich. Anmeldungen werden im Sekretariat der Katholischen Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens zu unseren Bürozeiten entgegengenommen. Die Anmeldekarte kann uns auch per Post, per Fax oder per E-Mail zugesandt werden. Jede Anmeldung gilt als rechtsverbindliche Anmeldung und verpflichtet zur Zahlung der Kursgebühren.

Es werden keine Anmeldebestätigungen verschickt. Der Erhalt einer Rechnung gilt als Kurszusage/Anmeldebestätigung.

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

Unsere Bürozeiten

Montag: 14:00 - 16:00 Uhr

Dienstag bis Donnerstag: 08:00 - 12:00 Uhr, 14:00 - 16:00 Uhr

Freitag: 08:00 - 12:00 Uhr

Telefon 06331/203 97-15, Telefax 06331/203 97-13

E-Mail: info@fbs-pirmasens.de, www.fbs-pirmasens.de

Abmeldungen

Abmeldungen müssen generell schriftlich, per Mail, Briefpost (nicht bei der Kursleitung) erfolgen; sie sind bis spätestens eine Woche vor Kursbeginn möglich.

Bei Nichterscheinen ober nicht fristgerechter Abmeldung wird die gesamte Kursgebühr fällig. Dies gilt auch für Materialkosten und Umlagen, falls diese im betreffenden Kurs anfallen.

Bei rechtzeitiger Abmeldung wird eine Verwaltungsgebühr von 3,00 € erhoben. Ist die 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 Osterferien, vom 14. April bis 27. April 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

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

01 Netzwerk Familienbildung **11-17**

Babysitterschulung	13
BabyBahnhof	14
FamilienKOMPASS	15
MGH Waldfischbach	16
Plan A Projekt ElternChanceN.....	17-20

02 Sinn erfahren – Glauben leben **21-25**

Herzensworte machen Mut.....	22
„Nur die Liebe lässt uns leben“ – Wortgottesfeier	22
Die Liebe feiern – Segensfeier für Paare	23
"Lasst uns staunen – Bibelzeit für Klein und Groß"	23
Mutfinder – Trauergruppe für Kinder	24
Himmelslichter-Trauercafé für verwaiste Eltern.....	24
Wunderbar geschaffen – Vorbereitungsseminar Weltgebetstag ..	25
Quartierstreff: Zusammenhalt am Sommerwald.....	26

03 Familie werden und leben **27-42**

Alleinerziehend- aber nicht allein – Begegnungs- und Kreativnachmittag.....	28
Mama mia – und plötzlich ist alles anders	29
DELFI Gruppen	30
Sinne wecken – Welt entdecken	30
Gewächshaus	31
Eltern-Kind-Gruppen – Miniclubs	32-34
Bunte Papa Spielezeit.....	34
Purzelbaum und Hampelmann	35
Komm in die Wohlfühloase.....	35
Schritt für Schritt, komm tanz mit	36
Auf nächtlichen Spuren unterwegs im Pfälzerwald.....	36
Auf den Spuren der Eiszeitjäger	37
Bogenschießen im Pfälzerwald	38
Vater-Kind-Survival-Schnuppertag.....	39
Kleine Leckereien für die beste Mama der Welt.....	39
Osterbacken mit Oma und Opa	40
Zwei Leinwände – eine Komposition.....	40
Dinosaurier Automat.....	41

Perlenschmuck selbst gefädelt	41
Osterbasteln mit Oma und Opa	42
Muttertagsbasteln mit Oma und Opa	42

04 Partnerschaft mit Kindern leben **44-50**

Nein, ich will nicht!	44
Gelassen durch die Wackelzahnpubertät	44
Mit klaren Grenzen den Familienalltag harmonisch gestalten	45
Ich will doch eine gute Mutter sein!	45
Lernfreude entdecken – Lernfrust vermeiden	46
In Notfällen mit dem Baby oder Kleinkind gut reagieren	46
Baby krank...und nun?	47
So klappt das mit der Beikost	47
Ich esse meine Suppe nicht!	48
Trotz, Wutanfälle und Machtkämpfe	49
An Stolpersteinen wachsen	50
Was tun, wenn's kracht?	50

05 Kinder machen tolle Sachen **51-56**

Kinderyoga	52
Kunstwerke aus Pappmaché	52
Kalligraphie – Im Reich der Lombarden	53
Emaillé Schmuck	53
Geschichten Erfinder Werkstatt	53
Alle Vögel sind schon da	54
Muttertagsbasteln	54
Gärtnern in der Kiste	54
Was ich schon (kochen) kann!	55
Backen ist ein Kinderspiel	55-56
Cupcakes	56

06 Wert(e) voll leben **57-66**

Alleinerziehend – aber nicht allein – 50 Jahre	
Alleinerziehenden Seelsorge im Bistum Speyer	58
Frauen verdienen mehr	59
Kaffeehaus Nachmittag für Frauen	59
Literatur im Garten	60
Alzheimer Selbsthilfegruppen	61
Ein Koffer voller Töne	62
„Nur die Liebe lässt uns leben“ – Wortgottesfeier	63
Herzensworte machen Mut	64
Die Liebe feiern – Segensfeier für Paare	64
Liebe geht durch den Magen	65
Bogenschießen im Pfälzerwald	65
Repair Café	66

07	Gesundheit fördern und erhalten	67-76
	Anspannen – Entspannen.....	68
	Primäre Prävention und Gesundheitsförderung – Yoga	68-69
	Mit Powerworkout den Tag beginnen	70
	Mit Powerworkout den Tag beenden	70
	Ganzkörpertraining sanft und effektiv	71
	Fitness und Gesundheit	71
	Im besten Alter fit und beweglich bleiben	72
	Hula-Hoop	72
	Kreatives Tanzen	73
	Line Dance	73
	Möglichkeiten u. Grenzen d. komplementären Krebstherapie...74	74
	Schüßler-Salze für die ganze Familie.....	74
	Richtig „Tape“ will gelernt sein.....	75
	Depression.....	75
	Mit meinem Darm durch dick und dünn.....	76
	Ängste, Panikattacken, Burnout.....	76
08	Freizeit / Kreativität	77-80
	Kalligraphiekurs	78
	Bleistift- Zeichenkurs Naturstudien	78
	Goldschmiedeatelier.....	79
	Workshop Nadelfilzen.....	79
	Makramee.....	80
	Emaillé Schmuck	80
09	Vielfalt schmecken – Tischgemeinschaft erleben	81-85
	Liebe geht durch den Magen.....	82
	Kochen und Bibel	82
	Asiatisch lecker mit Curry und Kokos	83
	Käse verkosten, Aromen schmecken und genießen.....	83
	Der Käse spielt die Hauptrolle	84
	Lass mit Low Carb die Pfunde purzeln!	84
	Sterneküche für Zuhause	85
	Muttertags-Herztorte nach Schwarzwälder Art.....	85
10	Sich austauschen und weiterbilden	87-91
	Väter in bedeutender Rolle	88
	Ich esse meine Suppe nicht!.....	89
	Liebe dich selbst und bleib in Balance	90
	Pädagogisches Wunschkonzert für Sie vor Ort.....	91
11	Wichtige Adressen / Referent*innen-verzeichnis / Impressum	92-96
	Wichtige Adressen.....	93-94
	Referent*innen.....	95-96
	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 und sonstige pädagogische Fachkräfte 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 und der Fachberatung 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

oder erfragen Sie bei der

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



BABYSITTER



Babysitterschulung

für Jugendliche ab 14 Jahren

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

In der Schulung lernen Jugendliche kennen:

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

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

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

Die nächste Schulung in der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie findet im 2. Halbjahr 2025 statt

Schulung im Landkreis

Die Babysitterschulung bieten wir gerne auch vor Ort an. Wenn Sie als Schule, z.B. bei Projekttagen, als Gemeinde oder Pfarrei daran interessiert sind, eine individuelle Schulung anzubieten, wenden Sie sich bitte an unsere Ansprechpartnerin Frau Brigitte Facco unter 06331/203 97-15.

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 Waldfischbach-Burgalben
im MGH Waldfischbach-Burgalben**

Start Frühjahr 2025

Fragen Sie ab März 2025 nach unserem Flyer!

Der Babybahnhof ist ein Angebot des Netzwerkes Familienbildung der FB & HdF und 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 der FBS & HdF 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

E-Mail: 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



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

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

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union

Jetzt bist Du da – Willkommen im Leben

Willkommensvormittag für Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr

Eins ist klar, mit einem Baby verändert sich das Leben komplett. Ein Kind hat Einfluss auf vielen Ebenen, neue Gedanken, Gefühle und Fragen entstehen.

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

Kurs Nr. 306 dienstags, 29.04.25, 09:00 - 11:00 Uhr

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. 410 Montag, 17.02.25, 9:00 - 11:00 Uhr

Kurs Nr. 411 Montag, 17.03.25, 9:00 - 11:00 Uhr

Kurs Nr. 412 Montag, 19.05.25, 9:00 - 11:00 Uhr

Kurs Nr. 413 Montag, 16.06.25, 9:00 - 11:00 Uhr



Für alle Angebote auf den
Seiten 18 und 19 gilt:

Anmeldung und Informationen
Plan A

Nadine Hüller, Telefon 0160 5406468,
Nadine.hueller@hk-stiftung.de

Die Angebote sind kostenfrei!

Schöne Töne

ein musikalischer Vormittag für Eltern mit Kindern 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. 328 Montag, 24.03.25, 09:30 - 10:30 Uhr

Kurs Nr. 329 Montag, 05.05.25, 09:30 - 10:30 Uhr

Ukulele Workshop für Eltern

Musikspaß in euren vier Wänden

Wenn du schon immer ein Instrument erlernen wolltest, dich aber bisher nicht getraut hast, dann ist die Ukulele das perfekte Instrument für dich! Sie ist wirklich für jeden geeignet, unabhängig von Alter oder musikalischer Veranlagung. Sie ist klein, leicht erschwinglich und bringt den Familienalltag in Schwung.

Ob ganz privat in den eigenen vier Wänden, beim Musizieren mit den Kindern, oder an Familienfesten, zu Fasching, Ostern usw. alles ist möglich!

Für diesen Workshop benötigst du weder Vorkenntnisse, noch ein eigenes Instrument.

Vom Kinderlied bis zur Rock- und Popballade bist du herzlich eingeladen die Ukulele kennen zu lernen.

Kurs Nr. 604 Freitag, 28.02.25, 16:00 - 19:00 Uhr

Kurs Nr. 605 Montag, 02.06.25, 17:00 - 20:00 Uhr

Waldspaziergang

für Eltern mit Kindern von 5-10 Jahren

Mit den Kindern und ihren Mamas und Papas geht es in den Wald. Wir schauen uns die Bäume von einer ganz anderen Sichtweise an, beobachten und werden kreativ. Zusammen essen und spielen kommt nicht zu kurz.



Treffpunkt: Parkplatz am Eisweiher
Achtung der Weg ist nicht mit Kinderwagen zu befahren.

Kurs Nr. 327 Samstag, 17.05.25, 15:00 - 17:00 Uhr

Osterbasteln

Eltern mit Kindern von 4-8 Jahren

Mit meiner Mama oder Papa an diesem Nachmittag etwas Österliches basteln. Dabei kommen unterschiedliche Materialien, wie z. B. Naturmaterialien, Band und Dekoration, zu Einsatz.

Kurs Nr. 336 Freitag, 28.03.25, 16:00 - 17:30 Uhr

Pfiffig gärtnern in der Dose

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 frühlingshaft bepflanzt. Also schnappt Euren Papa und los geht's!

für Väter mit Kindern von 6-10 Jahren

Kurs Nr. 338 Freitag, 21.03.25, 16:00 - 18:00 Uhr

für Mütter mit ihren Kindern von 6-10 Jahren

Kurs Nr. 339 Dienstag, 08.04.25, 16:00 - 18:00 Uhr



Für alle Angebote auf Seite 20 gilt:

Anmeldung und Informationen
Plan A

Jutta Penth, Telefon 0160 5012408
Jutta.penth@hk-stiftung.de

Die Angebote sind kostenfrei!



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
Herzensworte machen Mut

Tipp: Kurs Nr. 207
Himmelslichter – Trauergruppe für
verwaiste Eltern

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. 202 **Dienstag, 18.02.25, 09:30 - 11:00 Uhr**
freitags, 21.03.25, 09.05.25, 13.06.25,
09:30 - 11:00 Uhr
Susanne Dausend-Thomas
kostenfrei

„Nur die Liebe lässt uns leben“

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

Demenz ist Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit: 1,8 Millionen an Demenz erkrankte Menschen leben heute in Deutschland. Dennoch bleibt diese Wirklichkeit im gesellschaftlichen Leben meist verborgen. Mit unseren Gottesdiensten wollen wir an Demenz erkrankte Menschen, ihre 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: „Nur die Liebe lässt uns leben“



Lokale Allianz für
Menschen mit **Demenz**

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.



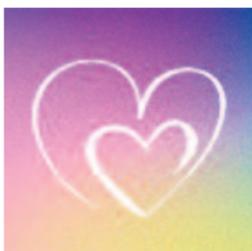
Der Gottesdienst findet in der Kirche St. Elisabeth, Unterer Sommerwaldweg 44, 66953 Pirmasens statt.

Kurs Nr. 203 **Freitag, 14.02.25, 15:00 - 17:30 Uhr**
Susanne Dausend-Thomas, Brigitte Facco
kostenfrei

Die Liebe feiern

Segensfeier für Paare, die sich lieben

„Wir wollen für unsere Liebe danken, sie unter den Segen Gottes stellen und miteinander feiern.“



Zu dieser Feier sind alle Paare eingeladen, die ihre Partnerschaft segnen lassen wollen. Wir beginnen mit einem musikalisch gestalteten Gottesdienst und wollen anschließend, bei einem kleinen Umtrunk ins Gespräch kommen.

Ein Angebot des Bischöflichen Ordinariates Speyer, Seelsorge in Pfarrei und



BISTUM SPEYER
BISCHÖFLICHES ORDINARIAT

Lebensräumen, Referat für queersensible Pastoral und Referat für Ehe und Familie

Kurs Nr. 607 **Sonntag, 16.02.25, 17:00 - 18:00 Uhr**
Rita Höfer, Monika Kreiner, Christopher Jakob
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. 204 **Samstag, 22.03.25, 10:00 - 11:30 Uhr**
Stefan Schwarzmüller
kostenfrei

Kurs Nr. 205 **Samstag, 24.05.25, 10:00 - 11:30 Uhr**
Stefan Schwarzmüller
kostenfrei

Mutfinder – Trauergruppe für Kinder von 6-10 Jahren,

die einen nahen Angehörigen verloren haben

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

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

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

Vor dem ersten Gruppentreffen findet ein persönliches Kennlerngespräch statt.



Caritas-Zentrum
Pirmasens



Anmeldung erforderlich! Tel.: 06331 / 203 9715

Kurs Nr. 206 samstags, 11.01.25, 22.02.25, 22.03.25,
17.05.25 und 07.06.25, 13:00 - 16:00 Uhr
Anke Habermeyer, Björn Heinrich
kostenfrei

Himmelslichter

Trauercafé für verwaiste Eltern

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

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

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

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

Kommen Sie vorbei, Sie sind herzlich willkommen!

Für Rückfragen steht Ihnen Frau Wilhelm-Stutterich unter 0175 / 85 30 304 zur Verfügung.

Kurs Nr. 207 donnerstags, 30.01.25, 27.02.25, 27.03.25,
22.05.25, 26.06.25, 28.08.25, 17:00 - 18:30 Uhr
Uta Wilhelm-Stutterich
kostenfrei

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 politischen und sozialen Situation auf den Cookinseln
- mit der Lebenswirklichkeit der Frauen dort
- mit dem Thema „Glaube bewegt“
- mit den Bibeltexten dazu
- mit Elementen zur Gottesdienstgestaltung

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

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



**Zusammenhalt stärken
Menschen verbinden**



Quartierstreff: Zusammenhalt am Sommerwald

In Deutschland fühlen sich Millionen Menschen einsam. Einsamkeit kann jede und jeden treffen.

Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) setzt sich deshalb dafür ein, dieser gesellschaftlichen Herausforderung wirksam zu begegnen, startete die Arbeit an einer Strategie gegen Einsamkeit und initiierte verschiedene Programme gegen Einsamkeit für Menschen unterschiedlicher Altersgruppen, die mit Geldmitteln des Europäischen Sozialfonds gefördert werden. Ziel ist es, Einsamkeit stärker zu beleuchten und zu begegnen.

Das Programm „ZuMe: Zusammenhalt stärken – Menschen verbinden“ richtet sich vorrangig an Menschen im mittleren Erwachsenenalter, an Menschen zwischen 29 und 59 Jahren. Hier stehen die Themen der Menschen in diesen Lebensphasen im Fokus, häufig sind dies unterschiedliche Übergänge, die Veränderungen mit sich bringen.

Hier setzt das Projekt an. Ein neuer Begegnungsort für die Menschen am Sommerwald und der angrenzenden Husterhöhe wird eröffnet, ein Ort, der die Menschen verbindet und den Zusammenhalt stärkt.

Es wird ein offener Treff und Anlaufpunkt sein, der an mehreren Tagen der Woche geöffnet ist und Raum zu Gespräch, zu Austausch, zu Geselligkeit und Miteinander, zu Beratung und Unterstützung bieten wird.

Ergänzend dazu soll es Angebote für unterschiedliche Interessengruppen geben, doch da wollen wir die „Sommerwäldler“ herzlich einladen, diese partizipativ mit zu denken, mit zu gestalten und sich aktiv einzubringen.

Zu Jahresbeginn informieren wir Sie zum Start und zu unseren Öffnungszeiten beim „Zusammenhalt am Sommerwald“.

Treten Sie bei uns ein, wir heißen Sie alle herzlich willkommen im Quartierstreff „Zusammenhalt am Sommerwald!!!!



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. 304
Sinne wecken – Welt entdecken

Tipp: Kurs Nr. 323
Auf den Spuren der Eiszeitjäger

Alleinerziehend – aber nicht alleine!

Begegnungs- und Kreativnachmittag für Alleinerziehende und ihre Kinder



Eine Veranstaltung von Frauenseelsorge und Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens in Kooperation mit der kfd Diözesanverband Speyer und dem Familienbund Diözese Speyer

Gegenseitige Stärkung durch Vernetzung, Bereicherung durch Begegnung – das war von Anfang an einer der Schwerpunkte der Alleinerziehendenseelsorge, die im Jahr 1975 von kfd-Frauen im Bistum Speyer initiiert wurde.

Deshalb laden wir auch zum 50jährigen Bestehen dieser Arbeit Alleinerziehende und ihre Kinder zu einem Nachmittag der Begegnung ein.

Bunte und vielfältige Kreativworkshops, gemeinsame Zeit bei Kaffee, Waffeln, Saft, Brezeln und selbstgemachtem Popcorn bieten die Gelegenheit zum Austausch und zum Knüpfen neuer Netzwerke.

Kurs Nr. 300 **Samstag, 28.06.25, 14:00 - 17:30 Uhr**
Annette Bauer-Simons
Brigitte Maria Facco
Susanne Dausend-Thomas
10,00 € je Familie





mama mia

... und plötzlich ist alles anders!

kostenfrei
Treffpunkt
für junge
Schwangere



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. 301 dienstags, jeweils 10:00 - 12:00 Uhr
Gerdi Wagner, Patricia Buttlar

Mit DELFI® durch das erste Lebensjahr

Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell

In den Gruppentreffen werden Eltern Spiel- und Bewegungsanregungen nach dem DELFI Programm vermittelt, die gemeinsam Spaß machen und die abgestimmt auf den Entwicklungsstand der Babys, ihre Eigenaktivität und ihr Wohl befinden 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.

Kurs Nr. 302 **donnerstags, 06.02.25 - 12.06.25,**
9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Nicole Keck
150,00 €

Kurs Nr. 303 **donnerstags, 06.02.25 - 12.06.25,**
10:45 - 12:15 Uhr, 15x
Nicole Keck
150,00 €

Wenn Sie Interesse an einem DELFI 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.

Sinne wecken – Welt entdecken

für Eltern mit Kindern ab der 6 Woche

Wenn ein Baby geboren wird sind seine Sinne grundsätzlich funktionstüchtig. Durch sie lernt das Baby die Welt kennen und begreifen. Eltern sollten die Welt des Kindes so gestalten, dass die Sinne stimuliert und so der Forscherdrang des Kindes geweckt, die Motivation zum Lernen geschaffen und selbsttätiges Handeln möglich wird.

Dieser Kurs basiert auf der Pädagogik von Maria Montessori und bietet vielfältige Ideen und Möglichkeiten und beinhaltet außerdem das Erlernen der Babymassage.

Kurs Nr. 304 **mittwochs, 12.02.25 - 30.04.25,**
9:00 - 10:30 Uhr, 8x
nicht am 05.03. und 02.04.25
Nicole Keck
80,00 €

Gewächshaus

Entwicklung begleiten, die Elternrolle meistern für Eltern mit Kindern von 0-1 Jahr

Zu keiner Zeit des Lebens entwickelt sich ein Kind so schnell, wie im ersten Lebensjahr. Genau so schnell wie sich der kleine Mensch entwickelt, sollen Eltern in ihre neue Rolle hineinwachsen. Mit dem Tempo der wachsenden Kompetenzen des Kindes schrittzuhalten, setzt Eltern unter Druck.

In diesem Kurs unterstützt und begleitet die erfahrene Hebamme Nicole Keck Eltern bei diesen Herausforderungen. Eltern werden sensibilisiert für die Entwicklung ihres Kindes, gestärkt ihre Rolle als „Entwicklungsbegleiter*in zu gestalten und auszufüllen. Meilen- und Grenzsteine der frühkindlichen Entwicklung werden in den Blick genommen und Raum für eigene Fragestellungen eröffnet.

Kurs Nr. 305 **mittwochs, 05.02., 05.03., 02.04., 07.05.
und 04.06.25, 9:30 - 11:00 Uhr**
Nicole Keck
50,00 €



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.**

Jetzt bist Du da – Willkommen im Leben

Willkommensvormittag für Eltern mit Kindern im 1. Lebensjahr

Siehe Seite 18.

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 Peergroup 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 geschlossene Gruppe

Kurs Nr. 307 dienstags, 11.02.25 - 10.06.25,
09:00 - 10:30 Uhr, 14x
nicht am 29.04.25
Claudia Berger
84,00 €

Gruppe Berger – Dienstagvormittag 10:45 Uhr geschlossene Gruppe

Kurs Nr. 308 dienstags, 11.02.25 - 10.06.25,
10:45 - 12:15 Uhr, 14x
nicht am 29.04.25
Claudia Berger
84,00 €

Gruppe Fritsch – Freitagvormittag 09:00 Uhr

Kurs Nr. 309 freitags, 14.02.25 - 13.06.25,
9:00 - 10:30 Uhr, 12x
Pia Fritsch
72,00 €

Gruppe Fritsch – Freitagvormittag 10:45 Uhr

Kurs Nr. 310 freitags, 14.02.25 - 13.06.25,
10:45 - 12:15 Uhr, 12x
Pia Fritsch
72,00 €

Eltern-Kind-Gruppen außerhalb

Gruppen Lynker – Waldfischbach-Burgalben



Kursort: Mehrgenerationenhaus,
Bahnhofstraße 3,
67714 Waldfischbach-Burgalben

Kurs Nr. 311 donnerstags, 20.02.25 - 15.05.25,
15:30 - 16:30 Uhr, 10x
Isabell Lynker
40,00 €

Kurs Nr. 312 donnerstags, 20.02.25 - 15.05.25,
16:30 - 17:30 Uhr, 10x
Isabell Lynker
40,00 €

Gruppen Topal – Heltersberg



Kursort: Henselsches Anwesen,
Schulstraße 6, 67716 Heltersberg

Kurs Nr. 313 dienstags, 11.02.25 - 20.05.25,
9:00 - 10:00 Uhr, 12x
Verena Topal
48,00 €

Kurs Nr. 314 dienstags, 11.02.25 - 20.05.25,
10:15 - 11:15 Uhr, 12x
Verena Topal
48,00 €

Gruppen Braband – Weselberg



Kursort: Dorfgemeinschaftshaus Harsberg,
Schulstraße, 66919 Weselberg

Miniclub Weselberg

Kurs Nr. 315 donnerstags, 23.01.25 - 12.06.25,
15:30 - 17:00 Uhr, 8x
Christina Braband
48,00 €

Kidsclub Weselberg

Kurs Nr. 316 donnerstags, 30.01.25 - 26.06.25,
15:30 - 17:00 Uhr, 8x
Christina Braband
48,00 €

Bunte Papa Spielezeit

für Väter mit Kindern von 2-6 Jahren

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

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

Kurs Nr. 317 freitags, 07.03.25, 21.03.25, 04.04.25, 09.05.25
und 16.05.25, 16:00 - 17:30 Uhr
Fabian Rothschnitt, Michael Hüller
70,00 € incl. Materialkosten pro
Vater-Kind Paar



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

Purzelbaum und Hampelmann

Spiele 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, 12.02.25 - 11.06.25,**
16:00 - 17:00 Uhr, 15x
Charlott Helfrich-Roet
120,00 € 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, 04.04.25, 16:45 - 17:45 Uhr**
Carmen Maier-Hettrich
13,00 € pro Eltern-Kind Paar

Schritt für Schritt, komm tanz mit!

Tanzkurs für Eltern/Großeltern mit Kindern von 6-8 Jahren

Sich zu toller Musik bewegen bringt einfach Freude ins Leben. In diesem Kurs tanzen Kinder und Eltern/Großeltern zusammen und lernen interessante Bewegungsformen, verschiedene Rhythmen und Musikrichtungen kennen. Gemeinsam mit anderen Eltern/Großeltern-Kind Paaren macht das richtig viel Spaß.

Außerdem entwickelt Ihr durch das Tanzen ein gutes Körpergefühl und bekommt eine wunderbare Möglichkeit Eure Gefühle wahrzunehmen und im Tanz auszudrücken. Kommt macht mit, wir tanzen los!

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen!

Kurs Nr. 320 Dienstag, 01.04.25 und 08.04.25,
15:30 - 16:30 Uhr
Winfried Agne, Evelyn Woll
30,00 € pro Eltern-/Großeltern-Kind Paar

Kurs Nr. 321 Dienstag, 06.05.25 und 13.05.25,
15:30 - 16:30 Uhr
Evelyn Woll, Winfried Agne
30,00 €

Auf nächtlichen Spuren unterwegs im Pfälzerwald

für Familien mit Kindern ab 8 Jahren

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

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

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

Bitte wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk tragen.



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

Kurs Nr. 322 Freitag, 28.03.25, 19:00 - 22:00 Uhr
Andreas Stern
18,00 € für Erwachsene / 18,00 € für Kinder

Auf den Spuren der Eiszeitjäger

für Väter mit Kindern von 9-12 Jahren

Bei diesem Workshop wollen wir uns auf die Spuren der Eiszeitjäger – der sog. Cro-Magnon-Menschen – begeben, welche vor über 12.000 Jahren in Europa lebten. Sie sind berühmt für ihre Kunstwerke (Höhlenmalereien & kleine geschnitzte Tierfiguren aus Mammut-Elfenbein) sowie für ihre bahnbrechenden Erfindungen im Bereich der prähistorischen Jagdwaffen.

Beiden Themen werden wir uns zunächst anhand von Repliken widmen und im zweiten Teil des Workshops die prähistorischen Jagdtechniken mittels moderner Nachbauten selbst ausprobieren. Zur Verfügung stehen: Wurfholz, Wurfkreuz, Jagdbumerang, Bola, Stabschlinge, Stoßlanze, Wurfspeer, Speerschleuder und Bogen.

Bitte wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk tragen.



Treffpunkt: Biosphärenhaus Fischbach bei Dahn

Kurs Nr. 323

Samstag, 24.05.25, 10:00 - 13:00 Uhr

Andreas Stern

18,00 € für Väter / 18,00 € für Kinder



HEIBRA
HEIZUNG
gasheizung • bäder • kundendienst

Tel. 06331/94110

HEIBRA GmbH & Co. KG
Blocksbergstraße 170
66955 Pirmasens

Bogenschießen im Pfälzerwald

für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren

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

Im zweiten Teil der Veranstaltung schießen wir mit modernen Compoundbögen mit Visier.

Gelernt wird das Bogenschießen mitten im wunderschönen Pfälzerwald.

Bitte wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk tragen.



Treffpunkt: Biosphärenhaus in Fischbach bei Dahn

Kurs Nr. 324

Samstag, 14.06.25, 09:30 - 12:30 Uhr

Andreas Stern

18,00 € für Erwachsene / 18,00 € für Kinder

Bogenschießen im Pfälzerwald Fortgeschrittenenkurs

für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren

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

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

Weiterhin können verschiedene Pfeilmaterialien wie Holz/Bambus, Aluminium und Carbon vergleichend geschossen werden.

Zum Abschluss möchten wir Cloudschießen: ein indirektes Entfernungsschießen wie es aus dem Film Braveheart bekannt ist.

Bitte wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk tragen.



Treffpunkt: Biosphärenhaus in Fischbach bei Dahn

Kurs Nr. 325

Samstag, 14.06.25, 14:00 - 17:00 Uhr

Andreas Stern

18,00 € für Erwachsene / 18,00 € für Kinder

Vater-Kind-Survival-Schnuppertag

für Väter mit Kindern ab 8 Jahren

Abenteuer pur – Überleben in der Wildnis ist angesagt.

Rund um das Biosphärenhaus können hier alle mal so richtig zeigen, was in ihnen steckt. Ob beim Bogen- oder Blasrohrschießen, beim Bau einer Seilbrücke zwischen zwei Bäumen, beim Feuer entfachen ohne Streichholz und Gasfeuerzeug und vielem mehr.

Für die Mittagspause bitte Rucksackverpflegung mitbringen.

Bitte wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk tragen.



Treffpunkt: Biosphärenhaus in Fischbach bei Dahn

Kurs Nr. 326

Samstag, 28.06.25, 10:00 - 16:00 Uhr

Andreas Stern

36,00 € für Väter / 36,00 € für Kinder

Waldspaziergang

für Eltern mit Kindern von 5-10 Jahren

Siehe Seite 19.

Schöne Töne

ein musikalischer Vormittag für Eltern mit Kindern zwischen 12 und 18 Monaten

Siehe Seite 21.

Kleine Leckereien für die beste Mama der Welt

für Mütter mit Kindern von 6-12 Jahren

Der Muttertag steht vor der Tür. Warum nicht mal die beste Mama der Welt zum gemeinsamen Kochen und Essen einladen. Zubereitet werden kleine, feine Leckereien. Der Tisch wird wunderschön eingedeckt und kunstvolle Servietten gefaltet. Zu so einem besonderen Tag dürfen sich alle Teilnehmenden natürlich festlich „herausputzen“

Bitte Kochschürze und Restebehälter mitbringen.

Kurs Nr. 330

Samstag, 10.05.25, 14:00 - 17:00 Uhr

Martina Wagner

18,00 € für Mütter / 18,00 € für Kinder

Lebensmittelumlage: 5,00 € pro Person

Osterbacken mit Oma oder Opa

für Omas oder Opas mit ihren Enkeln von 5-9 Jahren

Gemeinsam mit Oma/Opa geht es in die Küche. Passend zum Osterfest werden Osterlämmer, kleine Capcakes und mehr gebacken.

Kurs Nr. 331 **Mittwoch, 02.04.25, 16:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
12,00 € für Erwachsene / 12,00 € für Kinder
Lebensmittelumlage: 7,00 € pro Person

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 Friedensreich Hundertwasser. Als Tochter- Mutter Team entsteht gemeinsam ein Bild auf zwei Leinwänden, welches eine gemeinsame Komposition ergibt. Die Hauptmerkmale sind bunte Häuser, Spiralen und Lollipopbäume.

Bitte eigene Borstenpinsel in Nr. 3 und 5 mitbringen.

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

Kurs Nr. 332 **Samstag, 15.05.25, 14:00 - 16:30 Uhr**
Beate Klausmann
15,00 € für Mütter / 15,00 € für Kinder

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



Dinosaurier Automat

für Eltern mit Kindern von 8-11 Jahre

In diesem besonderen Kursangebot entsteht unter kreativen Händen von Eltern und Kindern ein beweglicher Dinosaurier. Der Dinosaurier wird aus Pappe gefertigt und die einzelnen Körperteile mit Drähten verbunden. Er findet seinen Platz auf einer kleinen Schachtel und kann mit einer kleinen Kurbel zum Laufen gebracht werden.

Bitte eine Schere mitbringen.

Die Materialkosten von 7,00 € pro Paar werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Kurs Nr. 333 Freitag, 16.05.25, 16:00 - 18:00 Uhr
Beate Klausmann
12,00 € für Eltern / 12,00 € für Kinder

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 bei der Kursleitung bezahlt (Halskette mit Namen ca. 6,50 €, Engel ab 3,50 €).

Kurs Nr. 334 Mittwoch, 26.03.25, 15:30 - 16:30 Uhr
Gisela Betz
6,00 € für Erwachsene / 6,00 € für Kinder

Osterbasteln mit Oma oder Opa

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

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

Kurs Nr. 335 **Mittwoch, 09.04.25, 15:00 - 16:30 Uhr**
Dorothea Noll
9,00 € für Erwachsene / 9,00 € für Kinder
Materialkosten: 5,00 € pro Person

Osterbasteln

für Eltern mit Kinder von 4-8 Jahren

Siehe Seite 20.

Muttertagsbasteln mit Oma und Opa

für Kinder von 4-7 Jahren

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

Die Materialkosten von 8,00 € pro Kind werden bei der Kursleitung bezahlt.

Kurs Nr. 337 **Mittwoch, 07.05.25, 16:00 - 17:30 Uhr**
Dorothea Noll
9,00 € für Erwachsene / 9,00 € für Kinder

Pfiffig gärtnern in der Dose

für Väter mit Kindern von 6-10 Jahren

Siehe Seite 20.

für Mütter mit ihren Kindern von 6-10 Jahren

Siehe Seite 20.



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
Ich will doch eine gute Mutter sein

Tipp: Kurs Nr. 407
Baby krank...und nun?

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. 401 Montag, 07.04.25, 19:00 - 21:00 Uhr
Nadine Hüller
8,00 €

Gelassen durch die Wackelzahnpubertät

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

Ob innerhalb der Familie, auf dem Spielplatz oder im Klassenzimmer, plötzlich stehen Eltern und Kind vor sehr vielfältigen Herausforderungen. Doch es lohnt sich die Herausforderungen der Erziehung aktiv anzunehmen, mit Ihrem Kind in Verbindung zu bleiben und gemeinsam zu wachsen. Denn hier werden Grundlagen für eine stabile Persönlichkeitsentwicklung und eine „verträgliche“ Pubertät gebildet.

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

Kurs Nr. 402 Mittwoch, 14.05.25, 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 zu finden zwischen Grenzen setzen und Freiraum geben.

Dieser Abend informiert, wie es gelingen kann:

- eine gute Balance zu finden
- sinnvoll 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. 403 **Dienstag, 11.03.25, 19:00 - 22:00 Uhr**
Susanne Baldauf
12,00 €

Ich will doch eine gute Mutter sein!

Im Rollenschwung des Alltags gut leben

Manchmal ist der Alltag mit Kindern, Partner*in, Berufstätigkeit ...eine ganz schöne Herausforderung. Den verschiedenen Rollen und Aufgaben gut gerecht zu werden und auch noch für sich selbst gut zu sorgen, ist ein wirklicher Kraftakt. Was kann helfen, wo gibt es gute Quellen aus denen Kraft geschöpft werden kann, wo kann man Dinge verändern. An diesem Abend können auch eigene Problemstellungen eingebracht werden.

Kurs Nr. 404 **Mittwoch, 12.03.25, 19:00 - 21:00 Uhr**
Christina Brunner
8,00 €

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 dann 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. 405 **Dienstag, 25.03.25, 19:00 - 21:00 Uhr**
Susanne Baldauf
8,00 €

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. 406 **Mittwoch, 11.06.25, 18:00 - 21:00 Uhr**
Heike Klages
12,00 €

Baby krank... und nun?

Die Gesundheit des Babys steht für Eltern an oberster Stelle. Wie man im Krankheitsfall des Babys richtig reagiert, setzt Eltern deshalb oft unter Druck. Infekte wie Schnupfen und Husten sind normalerweise harmlos und auch wichtig für die Abwehrkräfte des Babys. Trotzdem fällt die Entscheidung schwer, wann und ob ein Arzt aufgesucht werden muss und, ob und welche Medikamente notwendig sind.

Die erfahrene Hebamme Nicole Keck gibt Tipps wie Eltern richtig handeln und weiß Rat auf folgende Fragen:

Wann muss ich mit meinem Kind zum Arzt? Was gehört in Babys Hausapotheke? Welche alternativen Heilmethoden gibt es? Wie verhalte ich mich, wenn mein Baby Schnupfen, Husten, Fieber, Magen-Darm oder andere Erkrankung hat?

Eigene Fragestellungen können eingebracht werden.

Kurs Nr. 407 Montag, 24.02.25, 9:30 - 11:30 Uhr
Nicole Keck
8,00 €

So klappt das mit der Beikost

In den ersten Lebensmonaten des Kindes müssen sich Eltern nur wenige Gedanken um die Nahrung des Babys machen. Mit zunehmendem Alter ändert sich das. Aber wie geht man die Änderung in der Babyernährung gut an? Die erfahrene Hebamme Nicole Keck, kennt die guten Hilfen.

Themen des Kurses sind:

Wann ist der richtige Zeitpunkt? Was, wieviel und wie wird gefüttert? Was tun, wenn das Kind sich verschluckt? Kennenlernen der Beikostreifezeichen Breie nach dem Baukastensystem. Was ist BLW? Soll ich weiter Stillen und welchen Milchbedarf hat mein Kind? Was tun, wenn Essen schwierig wird?

Und damit alles gut gelingt, geht es beim 2. Termin in die Küche und die Zubereitung der Nahrung wird praktisch erprobt und gleich von den Müttern und Babys, sofern diese bereits beikostreif sind, verkostet.

Kurs Nr. 408 Montag, 24.03.25 und 31.03.25,
9:30 - 11:30 Uhr
Nicole Keck
16,00 € / Lebensmittelumlage: 5,00 €

Ich esse meine Suppe nicht!

Stress am Mittagstisch

Immer wieder kommt es in Familien beim gemeinsamen Essen zu Konflikten. Die Bedürfnisse und Erwartungen der Eltern passen manchmal nicht mit denen der Kinder zusammen. Eltern wollen eine gesunde, ausgewogene Ernährung für Ihre Kinder, aber die Kinder wollen bei manchen Speisen einfach nicht den Mund öffnen.

Dieser Abend will Eltern unterstützen und informieren.

Folgende Themen werden angesprochen:

- Phasen der kindlichen Essensentwicklung kennenlernen
- Einflussfaktoren auf das Essverhalten von Kindern verstehen
- Welche Bedeutung hat eine Familienmahlzeit?
- Wie entwickelt sich der Geschmack?
- Welche Esstypen gibt es?
- Brauchen Kinder Nahrungsergänzungsmittel?
- Hilfreiche Tipps für den Familienalltag

Eigene Fragen können eingebracht werden.

Kurs Nr. 409 **Mittwoch, 19.03.25, 19:00 - 21:00 Uhr**
Eva-Maria Baron
8,00 €

Quasselkiste

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

Siehe Seite 18 und 19.

„Trotz, Wutanfälle und Machtkämpfe“

Kess-erziehen Online-Vortrag für Interessierte und Eltern von Kindern zwischen 3 und 10 Jahren

Eltern fühlen sich oft provoziert und manchmal auch dem Verhalten ihres Kindes ausgeliefert. Was nicht selten folgt ist Stress, Ärger und Selbstzweifel. In diesem Online-Vortrag erhalten Sie einen „Blick hinter die Kulissen“ der kindlichen Gefühlswelt. Aha-Erlebnisse inklusive! Eine wichtige Voraussetzung, um das Kind besser zu verstehen und gelassener zu reagieren.

Anmeldung unter:

Telefon: 06232/102-314 oder

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



Alle Teilnehmenden erhalten mit der Rechnung einen Zugangslink zum „virtuellen Seminarraum“.

Kurs Nr. 414 Donnerstag, 16.01.25, 19:30 - 21:00 Uhr
Rita Höfer, Eva-Maria Magin
15,00 €

Kess
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert
erziehen®

Malerbetrieb

Wallitt GmbH
Meisterbetrieb
seit 1975

**Malerarbeiten ✓ Fassadenrenovierung ✓
Trockenbau ✓ Bodenbelagsarbeiten ✓**

Malerbetrieb Wallitt GmbH

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

„An Stolpersteinen wachsen“

Kess-erziehen Online-Vortrag für Interessierte und Eltern von Kindern zwischen 3 und 10 Jahren

Wie können Eltern heute ihr Kind ermutigen und somit dessen Selbstbewusstsein und Eigenverantwortung stärken? Wie wichtig sind Hürden, an denen die Kinder wachsen? Welche Alternativen zu herkömmlichen Strafen sind sinnvoll und sogar beziehungsstärkend? Antworten auf diese Fragen und viele alltagstaugliche Tipps bekommen Sie an diesem Abend.

Anmeldung unter: Telefon: 06232/102-314 oder E-Mail: pfarrei-lebensraeume@bistum-speyer.de



Alle Teilnehmenden erhalten mit der Rechnung einen Zugangslink zum „virtuellen Seminarraum“.

Kurs Nr. 415 Donnerstag, 20.03.25, 19:30 - 21:00 Uhr
Rita Höfer, Eva-Maria Magin
15,00 €

Kess
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert
erziehen®

„Was tun, wenn's kracht?“

Kess-erziehen Online-Vortrag für Interessierte und Eltern von Kindern zwischen 3 und 10 Jahren

„Was tun, wenn's kracht?“ Wie wichtig ist Streit für Kinder und was können Eltern tun, bzw. lassen?!

Anmeldung unter: Telefon: 06232/102-314 oder E-Mail: pfarrei-lebensraeume@bistum-speyer.de



Alle Teilnehmenden erhalten mit der Rechnung einen Zugangslink zum „virtuellen Seminarraum“.

Kurs Nr. 416 Donnerstag, 15.05.25, 19:30 - 21:00 Uhr
Rita Höfer, Eva-Maria Magin
15,00 €

Kess
kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert
erziehen®



05

Kinder machen tolle Sachen

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

Tipp: Kurs Nr. 503
[Kalligraphie – Im Reich der Lombarden](#)

Tipp: Kurs Nr. 505
[Geschichten Erfinder Werkstatt](#)

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. 501 freitags, 07.03.25, 14.03.25, 21.03.25 und
04.04.25, 15:30 - 16:30 Uhr
nicht am 28.03.25
Carmen Maier-Hettrich
40,00 €

Kunstwerke aus Pappmaché

für Kinder von 9-12 Jahren

Pappmaché entsteht aus Kleister und alten Zeitungen und ist ein Hit für alle Upcycling Fans. Ihr werdet staunen wie einfach sich mit kreativen Händen tolle Schalen modelliert lassen. Diese Unikate werden dann kunstvoll mit Farbe bemalt.

Die Materialkosten von 7,00 € werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Kurs Nr. 502 Dienstag, 04.02.25 und 11.02.25,
16:00 - 18:00 Uhr
Ingrid Lorenz
24,00 €

Kalligraphie – Im Reich der Lombarden

für Kinder von 9-11 Jahren

Das Wort Kalligraphie stammt aus dem Griechischen und bedeutet die Kunst des schönen Schreibens. Hier schreibt ihr nicht mit einem Kulli, sondern mit einer Feder und mit Tinte und am Ende kommt auch noch Farbe ins Spiel. Ein Kurs für alle Schönschreiber*innen und solche, die es werden wollen.

Bitte mitbringen: Holz Buntstifte, Bleistift, Radiergummi und Flüssigkleber

Kurs Nr. 503 **Dienstag, 25.03.25, 16:00 - 18:00 Uhr**
Pia Paul
12,00 € / Materialkosten: 7,00 €

Emaill 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. 504 **Mittwoch, 12.03.25, 16:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
12,00 €

Geschichten Erfinder Werkstatt

für Kinder von 7-12 Jahren

Ein Kurs für alle Geschichtenliebhaber*innen. Hier werden aus Worten und Fantasie die wunderbarsten Geschichten. Gemeinsam mit anderen macht das gleich doppelt so viel Freude, wenn eine gemeinsame Geschichte entsteht.

So gut ausgerüstet kann das Geschichtenerfinden zu Hause weitergehen.

Kurs Nr. 505 **Freitag, 14.03.25, 16:00 - 18:00 Uhr**
Martina Wagner
12,00 €

Alle Vögel sind schon da

für Kinder von 8-11 Jahren

Zuerst wird eine Leinwand mit Acryl Farbe bemalt. Während die Farbe trocknet, geht es ans Gestalten der Vögel. Diese werden aus Papier hergestellt und finden dann ihren Platz auf der Leinwand.

Bitte mitbringen: Schere, Bleistift, Pinsel, Buntstifte, Filzstifte und Flüssigkleber.

Die Materialkosten von 7,00 € werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Kurs Nr. 506 Samstag, 05.04.25, 9:30 - 12:00 Uhr
Beate Klausmann
15,00 €

Muttertagsbasteln

für Kinder von 7-8 Jahren

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

Die Materialkosten von 7,50 € werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Kurs Nr. 507 Montag, 05.05.25, 15:30 - 16:30 Uhr
Gisela Betz
6,00 €

Gärtnern in der Kiste

für Kinder ab 7 Jahren

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

Die Materialkosten von 7,00 € werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Kurs Nr. 508 Dienstag, 20.05.25, 16:00 - 18:00 Uhr
Ingrid Lorenz
12,00 €

Was ich schon (kochen) kann!

für Kinder ab 8 Jahren

Kochen macht einfach Spaß! Und in der Gruppe mit anderen Kindern noch viel mehr. Hier lernt Ihr grundsätzliche Kochfertigkeiten kennen, die Ihr dann auch zu Hause zum Einsatz bringen könnt. Dabei ist die Nachhaltigkeit von Bedeutung, denn es kommen regionale und saisonale Lebensmittel zum Einsatz. Auf geht's! An die Töpfe fertig los.

Bitte Restebehälter mitbringen!

Faschingsparty

Kurs Nr. 509 Dienstag, 25.02.25, 15:30 - 18:00 Uhr

Leckere Kräuterküche

Kurs Nr. 510 Donnerstag, 03.04.25, 15:30 - 18:00 Uhr

Rund um die Erdbeere

Kurs Nr. 511 Dienstag, 29.04.25, 15:30 - 18:00 Uhr

Ingrid Lorenz

jeweils: 15,00 € / Lebensmittelumlage: 8,00 €

Backen ist ein Kinderspiel – Vom Korn zum Brot

für Kinder ab 8 Jahren

In diesem Kurs lernt Ihr nicht nur, wie ihr ein gehaltvolles und gesundes Vollkornbrot ganz einfach und unkompliziert ohne lästige Geh- und Ruhezeiten selber backen könnt. Ihr erfahrt auch noch Wissenswertes, wie aus dem Getreide das Mehl entsteht und daraus schließlich das Brot! Im praktischen Teil dürft Ihr dann die Körner selbst zum Mehl mahlen und danach zu einem leckeren Brot verarbeiten.

Mit dem einfachen Rezept könnt Ihr aber auch zuhause mit dem Mehl aus dem Supermarkt das Brot jederzeit nachbacken.

Bitte Transportbox für das Brot mitbringen.

Kurs Nr. 512 Samstag, 15.02.25, 10:00 - 13:00 Uhr

Michael Hüller

18,00 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €

Backen ist ein Kinderspiel – Cookies für kleine Krümelmonster

für Kinder ab 8 Jahren

In diesem Kurs lernt Ihr in entspannter Atmosphäre und mit viel Freude leckere Cookies selbst zu backen. Ganz einfach und unkompliziert, von der Zutatenliste bis zur Herstellung. Ob mit leckeren Schokostückchen oder bunten Smarties, mit dem leicht verständlichen Grundrezept sind Eurer Phantasie keine Grenzen gesetzt. Die Cookies sind vegan und dadurch für fast alle verträglich.

Bitte Keksdose mitbringen.

Kurs Nr. 513 **Samstag, 15.03.25, 10:00 - 12:00 Uhr**
Michael Hüller
12,00 € / Lebensmittelumlage: 8,00 €

Cupcake

für Kinder ab 8 Jahren

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

Kurs Nr. 514 **Mittwoch, 30.04.25, 16:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
12,00 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €



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
Alleinerziehend – aber nicht alleine!

Tipp: Kurs Nr. 601
**Frauen verdienen mehr – Im Fokus:
Erwerbsbiografien von Frauen**

Alleinerziehend – aber nicht alleine!

50 Jahre Alleinerziehendenseelsorge im Bistum Speyer



Eine Veranstaltung von Frauenseelsorge und Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens in Kooperation mit der kfd Diözesanverband Speyer und dem Familienbund Diözese Speyer

Seit 50 Jahren gibt es die Angebote der Frauenseelsorge im Bistum Speyer für alleinerziehende Frauen und ihre Kinder – ein Anlass, diese Arbeit, die damals von kfd-Frauen initiiert wurde, zu würdigen. Vor allem aber soll diese Veranstaltung die alleinerziehenden Frauen selbst, und das, was sie tagtäglich leisten, in den Mittelpunkt stellen.

Die Impulse der Journalistin und Autorin Anne Dittmann, die auch aus eigener Erfahrung spricht, und die anschließende Podiumsdiskussion wollen den Blick schärfen für die hohen Herausforderungen, die Alleinerziehenden begegnen und für die Forderungen, die sich daraus an Staat, Kirche und Gesellschaft ergeben.

Bei einem anschließenden Imbiss laden wir zu Begegnung und Austausch ein.

Speakerin: Anne Dittmann, Berlin, Journalistin und Autorin

Kurs Nr. 600 Donnerstag, 26.06.25, 18:00 - 21:00 Uhr
Annette Bauer-Simons, Anne Dittmann,
Brigitte Maria Facco, Susanne Dausend-Thomas
10,00 €



Frauen verdienen mehr

Mut zur Veränderung – Frauen gestalten Zukunft

Im Fokus: Erwerbsbiografien von Frauen

Frauen verdienen mehr! Das ist die Forderung des Arbeitskreises Frauen und Erwerbsarbeit. Die Veranstalterinnen – Frauen aus konfessionellen und nicht-konfessionellen Institutionen in Zusammenarbeit mit den Gleichstellungsbeauftragten – machen sich stark für die Gleichstellung von Frauen und Männern.

Der Arbeitskreis lädt zu einem Abend mit abwechslungsreichen Programm aus Vortrag, Talkrunde, Beispielen aus der Praxis und Unterhaltung ein. Das anschließende „Abendbrot in Rot“ eröffnet Raum zu Austausch und Begegnung.

Ab März 2025 liegen die Flyer für die Veranstaltung vor.

Kurs Nr. 601 **Donnerstag, 10.04.25, 18:00 - 21:00 Uhr**
10,00 € inkl. Imbiss

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: Was mir wirklich wichtig ist – mit Zielen, Ideen und Visionen stark im Leben

Kurs Nr. 602 **Mittwoch, 14.05.25, 16:00 - 18:00 Uhr**
Brigitte Maria Facco, Uta Wilhelm-Stutterich
12,00 € inkl. Kaffee und Kuchen

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, 05.07.25, 16:00 - 18:00 Uhr**
Annette Bauer-Simons, Christine Stuck
10,00 €



KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS

Die Krankheit Demenz ist eine Herausforderung, die viele Menschen direkt oder indirekt betrifft.

Bundesweit sind ca. 1,8 Millionen Menschen an Demenz erkrankt. Sie stellt die Betroffenen, ihre Angehörigen und Pflegende vor große Aufgaben.



Die Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens unterstützt und begleitet demenziell erkrankte Menschen und ihre Angehörigen mit ermutigenden Bildungsangeboten. Sie kooperiert mit dem Netzwerk Demenz, der lokalen Allianz für Menschen mit Demenz und den Alzheimer Selbsthilfegruppen.

Alzheimer Selbsthilfegruppe Rodalben

Monatliche Treffen am 2. Mittwoch im Monat,
jeweils von 15:00 -17:00 Uhr



! Ort: Schokoladengießer, Hauptstr. 108,
66976 Rodalben

Anmeldung bei:

Christoph.prost@alzheimer-gesellschaft-rhpf.de, 01511/7624895
Edda.mertz@alzheimer-gesellschaft-rhpf.de, 06331/76339

Alzheimer Selbsthilfegruppe Pirmasens

Monatliche Treffen am 4. Dienstag im Monat,
jeweils von 15:00 -17:00 Uhr



! Ort: Horeb Treff, Klosterstr. 9,
66953 Pirmasens

Anmeldung bei:

Christoph.prost@alzheimer-gesellschaft-rhpf.de, 01511/7624895
Edda.mertz@alzheimer-gesellschaft-rhpf.de, 06331/76339





Ein Koffer voller Töne – Eine musikalische Reise durch das Jahr

für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen und Freund*innen

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!

Anmeldung und weitere Informationen erhalten Interessierte bei der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens unter 06331/203 97 15.

Kurs Nr. 606 **Mittwochs, 19.02.25, 19.03.25, 21.05.25 und 18.06.25, 15:00 - 17:30 Uhr**
Susanne Dausend-Thomas
kostenfrei

Ukulele Workshop für Eltern

Musikspaß in euren vier Wänden

Siehe Seite 22.

„Nur die Liebe lässt uns leben“

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

Demenz ist Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit: 1,8 Millionen an Demenz erkrankte Menschen leben heute in Deutschland. Dennoch bleibt diese Wirklichkeit im gesellschaftlichen Leben meist verborgen. Mit unseren Gottesdiensten wollen wir an Demenz erkrankte Menschen, ihre 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:

„Nur die Liebe lässt uns leben“

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.



Der Gottesdienst findet in der Kirche St. Elisabeth, Unterer Sommerwaldweg 44, 66953 Pirmasens statt.

Kurs Nr. 203

Freitag, 14.02.25, 15:00 - 17:30 Uhr
Susanne Dausend-Thomas, Brigitte Facco
kostenfrei



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. 202 **Dienstag, 18.02.25, 09:30 - 11:00 Uhr**
freitags, 21.03.25, 09.05.25, 13.06.25,
09:30 - 11:00 Uhr
Susanne Dausend-Thomas
kostenfrei

Die Liebe feiern

Segensfeier für Paare, die sich lieben

„Wir wollen für unsere Liebe danken,
sie unter den Segen Gottes stellen
und miteinander feiern.“



Zu dieser Feier sind alle Paare eingeladen, die ihre Partnerschaft segnen lassen wollen. Wir beginnen mit einem musikalisch gestalteten Gottesdienst und wollen anschließend, bei einem kleinen Umtrunk ins Gespräch kommen.

Ein Angebot des Bischöfliches Ordinariates Speyer, Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Referat für queersensible Pastoral“ und Referat für Ehe und Familie

Kurs Nr. 607 **Sonntag, 16.02.25, 17:00 - 18:00 Uhr**
Rita Höfer, Monika Kreiner, Christopher Jakob
kostenfrei

Liebe geht durch den Magen

Ein Kochabend für Paare

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

Kurs Nr. 901 **Donnerstag, 22.05.25, 18:00 - 21:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
84,00 € pro Paar incl. Lebensmittelumlage
und Getränke

Bogenschießen im Pfälzerwald

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

Bei diesem Kurs schießen wir zuerst mit traditionellen Langbögen ohne Visier – wie sie schon im Mittelalter weit verbreitet waren. Im zweiten Teil der Veranstaltung schießen wir mit modernen Compoundbögen. Gelernt wird das Bogenschießen mitten im wunderschönen Pfälzerwald.

Bitte wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk tragen.



Treffpunkt: Biosphärenhaus in Fischbach bei Dahn

für Einzelpersonen

Kurs Nr. 608 **Samstag, 17.05.25, 9:30 - 12:30 Uhr**
Andreas Stern
18,00 € pro Person

für Paare

Kurs Nr. 609 **Samstag, 17.05.25, 14:00 - 17:00 Uhr**
Andreas Stern
36,00 € pro Paar

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 entgegengenommen!

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

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Kurs Nr. 610 freitags, 04.04.25 und 13.06.25,
17:00 - 19:00 Uhr



07

Gesundheit fördern und erhalten

Bewegung und Ruhe, Anspannung und Entspannung dienen der körperlichen Ausgeglichenheit und Harmonie. Sich selbst spüren und wahrnehmen heißt „gut“ zu sich zu sein. Auch, um in der Familie und Partnerschaft Gutes weitergeben zu können. Vielfältige Techniken werden einstudiert und internalisiert.

Tipp: Kurs Nr. 713/714
Im besten Alter fit und beweglich bleiben

Tipp: Kurs Nr. 725
Depression

Anspannen – Entspannen

Fit und entspannt in den Frühling starten

Der Übergang vom Winter in den Frühling stellt uns und unseren Körper vor Herausforderungen. An diesem Vormittag lernen Sie unterschiedliche Entspannungsmethoden kennen, die helfen aus Stress und Anspannung auszusteigen um zur Ruhe zu kommen. Außerdem hält der Kurs ein kleines, knackiges Workout bereit, das den Körper nach der „Winterpause“ wieder stärkt.

Kurs Nr. 700 **Samstag, 15.03.25, 10:00 - 12:30 Uhr**
Martina Benkel
20,00 €

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, Woldecke und eventuell ein kleines Kissen.

Yoga am Montagabend

Kurs Nr. 701 **montags, 03.02.25 - 30.06.25,**
17:15 - 18:15 Uhr, 15x

Kurs Nr. 702 **montags, 03.02.25 - 30.06.25,**
18:30 - 19:30 Uhr, 15x
jeweils: nicht am 10.02., 05.05. und 12.05.25
Annette Venske
97,50 €

Yoga am Dienstagvormittag

Kurs Nr. 703 **dienstags, 04.02.25 - 10.06.25,**
09:00 - 10:00 Uhr, 16x
Manuela Kuß
104,00 €

Yoga am Donnerstagabend

Kurs Nr. 704 **donnerstags, 06.02.25 - 12.06.25,**
17:15 - 18:15 Uhr, 11x

Kurs Nr. 705 **donnerstags, 06.02.25 - 12.06.25,**
18:30 - 19:30 Uhr, 11x
jeweils: nicht am 13.02., 10.04., 08.05.
und 15.05.25
Annette Venske
71,50 €

Hormon Yoga für Frauen

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

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

Kurs Nr. 706 freitags, 07.03.25 - 21.03.25,
16:45 - 17:45 Uhr, 3x
Carmen Maier-Hettrich
30,00 €

Praxis Herz und Seele

Naturheilkundepraxis in Eppenbrunn

Ich heiße Janina Iraschko und bin mit Herz und Seele Heilpraktikerin. Du hast das Gefühl, dass mit deinem Körper etwas nicht stimmt und weißt nicht genau was? Ich unterstütze dich gerne!

Meine Schwerpunkte:

Darmgesundheit, Ernährung, Immunsystem stärken, Labor gestützte Diagnostik, chronische Erkrankungen, Infusions- & Bioresonanztherapie, Allergien, Rückenbehandlungen.

📍 Obere Haardtstr.29, 6957 Eppenbrunn
☎ 06335 9166355
🌐 praxis_herz_und_seele_
✉ info@naturheilkunde-herzundseele.de



Anzeige

Gesundheit

07

Mit Powerworkout den Tag beginnen

für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Das Workout eignet sich wunderbar, um am Vormittag alle Bereiche der körperlichen Fitness zu trainieren. Durch den bunten Mix an verschiedensten Übungen ist das Training ganzheitlich, kurzweilig und für alle Leistungsgruppen geeignet. Abgerundet wird die Trainingseinheit mit einem anschließend verdienten Entspannungsblock, wie beispielsweise fasziales Dehnen, progressive Muskelentspannung oder Mobilitätstraining.

Kurs Nr. 707 montags, 10.02.25 - 07.04.25,
09:15 - 10:15 Uhr, 8x
Christina Brunner
52,00 €

Kurs Nr. 708 montags, 28.04.25 - 02.06.25,
09:15 - 10:15 Uhr, 6x
Christina Brunner
39,00 €

Mit Powerworkout den Tag beenden

für Anfänger und Fortgeschrittene

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

Das Workout eignet sich wunderbar, um alle Bereiche der körperlichen Fitness zu trainieren. Durch den bunten Mix an verschiedensten Übungen ist das Training ganzheitlich, kurzweilig und für alle Leistungsgruppen geeignet. Abgerundet wird die Trainingseinheit mit einem anschließend verdienten Entspannungsblock, wie beispielsweise fasziales Dehnen, progressive Muskelentspannung oder Mobilitätstraining.

Kurs Nr. 709 dienstags, 11.02.25 - 03.06.25,
17:30 - 18:30 Uhr, 14x
Christina Brunner
91,00 €

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 bewussteren Wahrnehmung der eigenen Körperhaltung in verschiedenen Alltagssituationen. Die Teilnahme ist für jedes Alter geeignet,

Geschlechtsgemischte Gruppe

Kurs Nr. 710 **mittwochs, 12.02.25 - 28.05.25,**
09:00 - 10:00 Uhr, 13x
Angelika Neuheisel
84,50 €

Frauen

Kurs Nr. 711 **mittwochs, 12.02.25 - 28.05.25,**
10:15 - 11:15 Uhr, 13x
Angelika Neuheisel
84,50 €

Fitness und Gesundheit

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

Verschiedene Übungen zur Entspannung runden das Programm ab.

Kurs Nr. 712 **mittwochs, 12.02.25 - 28.05.25,**
17:30 - 18:30 Uhr, 13x
Angelika Neuheisel
84,50 €

Im besten Alter fit und beweglich bleiben

Mit zunehmenden Alter ist es wichtig den Körper fit und beweglich zu halten. Dieser Kurs lädt Senior*innen zur sanften Bewegung ein. Angeboten werden Übungen, die Gleichgewicht- und Koordination verbessern, dabei helfen Stürzen vorzubeugen, effektiv alle Körperbereiche trainieren, Muskeln und Gelenke stärken, zu mehr Wohlbefinden beitragen.

Die Übungen werden ausschließlich im Stehen und Sitzen durchgeführt!

Kurs Nr. 713 montags, 10.02.25 - 07.04.25,
10:30 - 11:30 Uhr, 8x
Christina Brunner
52,00 €

Kurs Nr. 714 montags, 28.04.25 - 02.06.25,
10:30 - 11:30 Uhr, 6x
Christina Brunner
39,00 €

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

Kurs Nr. 715 dienstags, 18.02.25 - 25.03.25,
18:45 - 19:45 Uhr, 5x
Simone Weber
32,50 €

Kurs Nr. 716 dienstags, 29.04.25 - 27.05.25,
18:45 - 19:45 Uhr, 5x
Simone Weber
32,50 €

Kreatives Tanzen

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.

Kurs Nr. 717 **Mittwoch, 05.02.25, 19:00 - 20:30 Uhr**

Winfried Agne

9,75 €

Kurs Nr. 718 **mittwochs, 12.02.25 - 09.04.25,**

19:00 - 20:30 Uhr, 8x

Winfried Agne

78,00 €

Kurs Nr. 719 **Mittwoch, 30.04.25, 19:00 - 20:30 Uhr**

Winfried Agne

9,75 €

Kurs Nr. 720 **mittwochs, 07.05.25 - 18.06.25,**

19:00 - 20:30 Uhr, 7x

Winfried Agne

68,25 €

Line Dance

Line Dance ist eine eigenständige Tanzform, erfordert keinen Tanzpartner, eignet sich für jedes Alter und macht mit anderen zusammen großen Spaß. Die Tänze haben schnell erlernbare Schrittfolgen, bei denen die Tänzer in Reihen vor- und nebeneinander tanzen. Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention: es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer, fördert die Beweglichkeit sowie den Gleichgewichtssinn. Der Kurs vermittelt Grundschritte und Technik. Tanzerfahrung wird nicht vorausgesetzt.

Kurs Nr. 721 **freitags, 14.03.25 - 11.04.25,**

18:00 - 19:00 Uhr, 5x

Winfried Agne

Evelyn Woll

32,50 €

Möglichkeiten und Grenzen der komplementären Krebstherapie

An vielen Universitäten wird mit Hochdruck geforscht, welche Ansätze in der Behandlung von Krebserkrankungen, außer Chemo- und Strahlentherapie erfolgsversprechend sind. Gibt es tatsächlich Heilmittel aus der Natur? Über diese Ergebnisse, welche diagnostische Laborverfahren es gibt, die es ermöglichen, die individuell passende Therapie zu finden und langjährig erprobte Verfahren, die die schulmedizinische Behandlung sinnvoll ergänzen und unterstützen können und ob die Psyche und Ernährung einen Einfluss dabei haben, ist Inhalt des Abends.

Der Vortrag richtet sich an Krebspatient*innen sowie deren Angehörige.

Kurs Nr. 722 **Dienstag, 04.02.25, 19:30 - 21:30 Uhr**
Andrea Vester
13,00 €

Schüßler-Salze für die ganze Familie

Die biochemische Mineralsalz-Therapie nach Dr. Schüßler hat in den 130 Jahren, die sie nunmehr angewendet wird, immer wieder ihre Wirkung und ihre vielfältigen Einsatzmöglichkeiten bei der Behandlung akuter und chronischer Erkrankungen unter Beweis gestellt.

Der Kurs möchte Sie bei der Behandlung von Beschwerden mit Schüßler-Salzen begleiten, aber auch Grenzen der Selbstbehandlung aufzeigen. Darüber hinaus erfahren Sie, welche Aufgaben Salze im Körper haben, welche Stoffwechselfunktionen sie ermöglichen, wie sie bei Krankheiten helfen.

Kurs Nr. 723 **Dienstag, 11.03.25, 19:30 - 21:30 Uhr**
Andrea Vester
13,00 €

Richtig „Tape“ will gelernt sein

Workshop Kinesio-Taping

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

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

Bitte bringen Sie eine Schere mit.

Die Kosten von 10,00 € für die Tape Bänder werden beim Dozenten bezahlt.

Kurs Nr. 724 **Dienstag, 18.03.25, 19:00 - 22:00 Uhr**
Christian Zehfuß
19,50 €

Depression

Die Depression ist eine psychische Erkrankung und zählt zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Sie beeinflusst das Denken, Fühlen und Handeln der Betroffenen tiefgehend. Häufig gehen Freude, Lustempfinden, Selbstwertgefühl und das Interesse am Leben verloren. Dr. Klees referiert über das Krankheitsbild mit seinen Symptomen und stellt Behandlungsmöglichkeiten vor.

Kurs Nr. 725 **Mittwoch, 26.03.25, 19:00 - 21:00 Uhr**
Karl-Josef Klees
kostenfrei



Mit meinem Darm durch dick und dünn

Unser Darm spielt eine entscheidende Rolle für unser allgemeines Wohlbefinden. Das spüren wir schmerzhaft, wenn er uns Probleme wie Durchfall, Verstopfungen, Blähungen und Krämpfe verursacht. Er ist ein hochkomplexes Multitalent unseres Körpers, aber auch leider oft vernachlässigt. Wie wir unser Multitalent gesund und leistungsfähig erhalten, welche Ursachen Darmerkrankungen haben, welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, erfahren Sie an diesem Abend. Gerne können auch eigene Fragestellungen eingebracht werden.

Kurs Nr. 726 **Freitag, 09.05.25, 18:30 - 20:30 Uhr**
Janina Iraschko
13,00 €

Ängste, Panikattacken, Burnout

Dieser Abend bietet Informationen anhand neuester neurobiologischer Erkenntnisse und gibt Antwort auf folgende Fragen:

- Wie entstehen Ängste, Panikattacken, Burnout?
- Welche Strategien gibt es, wieder in die Selbstregulation zu kommen?
- Wie kann man aus der Abhängigkeit von Medikamenten loskommen?
- Wie kann man aus alten Denk- und Verhaltensmustern aussteigen?

Kurs Nr. 727 **Dienstag, 13.05.25, 19:30 - 21:30 Uhr**
Andrea Vester
13,00 €



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. 802
Kalligraphiekurs

Tipp: Kurs Nr. 805
Workshop Nadelfilzen

Kalligraphiekurs

Leporello aus der Schachtel

Kalligrafie kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Die Kunst des schönen Schreibens“. Das Basiswissen dieser Kunst erlernen Sie in diesem Kurstag von der erfahrenen Kalligraphin Pia Paul. Dabei geht es um die richtige Federhaltung, die notwendige Technik und den passenden Schreibrhythmus, damit die Buchstaben richtig gezogen und prächtig auf dem Papierbogen erscheinen. Erlernt wird der Schrifttyp Humanistisch kursiv. Unter dem Üben und Ausprobieren entsteht am Ende des Kurses ein dekorativ beschriftetes Leporello, welches sich aus einer gefalteten Schachtel ausklappt.

Bitte mitbringen: Lineal 30 cm, Geodreieck min. 20 cm, Bleistift, Radiergummi, Wasserglas, Küchenrolle

Kurs Nr. 801 **Samstag, 15.03.25, 10:00 - 15:00 Uhr**
Pia Paul
32,50 € / Materialkosten: 16,00 €

Bleistift-Zeichnkurs Naturstudien

Vögel und Blüten

Möchten Sie Schritt für Schritt lernen wie man mit einfachen Grundformen Vögel 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. 802 **Samstag, 05.04.25, 13:30 - 16:00 Uhr**
Beate Klausmann
18,25 €



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

Goldschmiedeatelier am Samstag

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 € Verbrauchsmaterial.

Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Kurs Nr. 803 **Samstag, 22.02.25, 10:00 - 17:00 Uhr**
Ulrike König
45,50 €

Kurs Nr. 804 **Samstag, 15.03.25, 10:00 - 17:00 Uhr**
Ulrike König
45,50 €

Workshop Nadelfilzen

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.

Waldorf Fee

Kurs Nr. 805 **Samstag, 22.02.25, 10:00 - 14:00 Uhr**
Nadine Hüller
28,00 €

Stehende Figur

Kurs Nr. 806 **Samstag, 24.05.25, 10:00 - 14:00 Uhr**
Nadine Hüller
28,00 €

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 mit der Kursleiterin nach Verbrauch abgerechnet.

Kurs Nr. 807 **Mittwoch, 12.02.25, 18:00 - 20:00 Uhr**
Dorothea Noll
13,00 €

Emaillé Schmuck kreativ gestalten

In diesem Kurs entstehen mit viel Kreativität einmalige Schmuckstücke mit der Emailtechnik. Zu Beginn werden Kupferrohlinge mit einem Schleifblock gesäubert, dann nach eigenen Vorstellungen mit Farbschmelzpulver bestreut und anschließend im Ofen geschmolzen und ausgehärtet. Mit diesem handemailliertem Schmuck setzten Träger*innen echte Statements.

Die Materialkosten werden mit der Kursleiterin nach Verbrauch abgerechnet.

Kurs Nr. 808 **Mittwoch, 26.02.25, 18:00 - 20:00 Uhr**
Dorothea Noll
13,00 €



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. 903
Asiatisch lecker mit Curry und Zimt

Tipp: Kurs Nr. 905
Der Käse spielt die Hauptrolle

Liebe geht durch den Magen

Ein Kochabend für Paare

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

Kurs Nr. 901 **Donnerstag, 22.05.25, 18:00 - 21:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
84,00 € pro Paar incl. Lebensmittelumlage
und Getränke

Kochen und Bibel

Zu Gast bei Lazarus, Maria und Martha

Was echte Gastfreundschaft bedeutet, kann man im Haus von Lazarus erfahren. Er hat wieder einmal seinen Freund Jesus zu Gast. Dieser Besuch erfreut nicht nur ihn, sondern besonders seine beiden Schwestern Maria und Martha. Wir laden Sie herzlich ein, gemeinsam mit uns, einzutauchen in diese Geschichte der Bibel. An diesem Abend wollen wir zusammen mit Spaß kochen und backen wie in biblischen Zeiten, die Bibelerzählung von den drei Geschwistern neu erleben, miteinander essen und frohe Tischgemeinschaft pflegen.

Komm tritt ein und sei zu Gast bei Lazarus, Maria und Martha.
Sei willkommen und fühl Dich wohl!

Dieser Kurs ist eine Kooperation mit „Bibel und Leben“ im Bischöflichen Ordinariat Speyer.

Kurs Nr. 902 **Freitag, 07.02.25, 18:00 - 21:00 Uhr**
Walburga Wintergerst
Susanne Dausend-Thomas
Ingrid Lorenz
28,00 € incl. Lebensmittelumlage

Asiatisch lecker mit Curry und Kokos

auf dem Weg zu neuen Geschmackserlebnissen

Die Asiatische Küche wird immer beliebter, nicht nur wegen ihrer Bekömmlichkeit, sondern auch wegen der Geschmackserlebnisse. An diesem Abend stehen die Gewürzmischung Curry und die Frucht Kokos im Mittelpunkt. Gekocht wird ein komplettes Menü ganz ohne Fleisch, für Menschen mit Glutenunverträglichkeiten, Zöliakie und veganem Ernährungsstil geeignet.

Kurs Nr. 903 **Samstag, 29.03.25, 17:00 - 20:00 Uhr**
Janina Iraschko
19,50 € / Lebensmittelumlage: 18,00 €

Käse verkosten, Aromen schmecken und genießen

Dieses Seminar ist ein Muss für alle, die Käse lieben. Gemeinsam mit der Europäischen Käse-Conseillère Heike Jung tauchen Sie in die französische Käsewelt ein und probieren 10 verschiedene französische Käsesorten zusammen mit Baguette, Wein und Wasser und erschmecken die vielfältigen Aromen von z.B. Brie de Meaux, Ossau-Iraty, St Nectaire usw.

Daneben erfahren Sie alles Wissenswerte zum Thema Käse, lernen neue Rezepte mit Käse kennen und hören Anekdoten zu den verschiedenen Käsesorten.

Kurs Nr. 904 **Donnerstag, 27.03.25, 18:00 - 21:00 Uhr**
Heike Jung
19,50 € / Lebensmittelumlage: 18,00 €



Die Geschenkidee!

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

Wir stellen Ihnen gerne einen Gutschein aus.

Der Käse spielt die Hauptrolle

Kochen mit Käse

Bei diesem Kochkurs gibt der Käse den Ton an. Es werden 2 komplette Menüs mit Vorspeise, Hauptspeise und Nachspeise zubereitet, wobei für jedes Rezept unterschiedliche Käsesorten verwendet werden.

Vorspeisen: Frisée mit Epoisses, Gougères (französische Käsewindbeutel)

Hauptspeisen: Croziflette (franz. Nudelauflauf mit Reblochon), Risotto mit Bleu d'Auvergne und Champignons

Nachspeisen: Ziegenkäsekuchen, Kirschsorbet mit Etorki

Kurs Nr. 905 **Donnerstag, 03.04.25, 18:00 - 21:30 Uhr**
Heike Jung
22,75 € / Lebensmittelumlage: 22,00 €

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.

Kurs Nr. 906 **Mittwoch, 12.02.25, 18:00 - 21:00 Uhr**
Nadine Ehrgott
19,50 € / Lebensmittelumlage: 18,00 €

Kurs Nr. 907 **Mittwoch, 12.03.25, 18:00 - 21:00 Uhr**
Nadine Ehrgott
19,50 € / Lebensmittelumlage: 18,00 €

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.

Kurs Nr. 908 **Dienstags, 11.02.25, 11.03.25 und 25.03.25,**
19:00 - 23:00 Uhr
Erich Kylius
78,00 € / Lebensmittelumlage: 51,00 €

Muttertags-Herztorte nach Schwarzwälder Art

Für die beste Mama das perfekte Muttertagsgeschenk aus eigener Herstellung. Sie werden angeleitet und erhalten wertvolle Tipps und Kniffe damit die Herztorte nach Schwarzwälder Art nicht nur super lecker schmeckt, sondern auch optisch ein Highlight wird. Wir werden die Torte mit Dinkelmehl backen. Jede Person nimmt eine Herztorte mit nach Hause.

Bitte bringen Sie einen Tortencontainer mit.

Kurs Nr. 909 **Samstag, 10.05.25, 9:00 - 12:00 Uhr**
Cornelia Heß
19,50 € / Lebensmittelumlage: 17,00 €

#BERUFS ORIENTIERUNGS ZEIT

Projekte

Produkte

Programme

Auch für Betriebe
zur Azubisuche
nutzbar. ✓

PROJEKT BERUFS- ORIENTIERUNGSZEIT

Gestalte jetzt
Deine berufliche
Zukunft.



Berufsorientierungszeit

Für alle, die sich beruflich orientieren möchten

Bis 28 Jahren

Mit Schulabschluss

Praktikvermittlung

Einzelcoaching

100% kostenfrei

+

Gefördert durch



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG



Handwerkskammer
der Pfalz

Jetzt kostenfrei
anmelden!
Tel. 06331 725 040

Das Modellprojekt „Berufsorientierungszeit“ wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung Rheinland-Pfalz und die Handwerkskammer der Pfalz gefördert.

Projekträger



SEFRIN & PARTNER
UNTERNEHMENSBERATUNG





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
Väter in bedeutender Rolle

Tipp: Kurs Nr. FB02
Ich esse meine Suppe nicht!

Väter in bedeutender 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 kritischen Überprüfung der Verhaltensspielräume in einer Familienstruktur vonnöten. Denn auch auf Seiten der Väter benötigt das verhaltensbiologisch angelegte intuitive Elternprogramm Freiraum und Unterstützung.

Kurs Nr. FB01 **Donnerstag, 20.03.25, 13:00 - 17:00 Uhr**
Evelin Kirkilionis
50,00 €

Ich esse meine Suppe nicht!

Stress beim Mittagstisch in der Kita vermeiden

Mahlzeiten sind zentrale Lern- und Handlungsfelder in den Kitas. Sie bieten viele Chancen, sind aber gleichzeitig auch mit Konflikten und Herausforderungen für pädagogische Fachkräfte verbunden. Diese Fortbildung bietet fundierte ernährungswissenschaftliche Kenntnisse rund um die Essentwicklung von Kindern.

Folgende Themen werden angesprochen:

- Phasen der kindlichen Essentwicklung
- Einflussfaktoren auf das Essverhalten von Kindern
- Ernährungssozialisation und -bildung
- Bedeutung der Mahlzeit in Kitas
- Geschmacksentwicklung
- Esstypen
- Reflexion der eigenen Essbiographie in Zusammenhang mit professionellem Handeln
- Hilfreiche Tipps für den Kita Alltag

Eigene Fragestellungen können eingebracht werden.

Kurs Nr. FB02 **Mittwoch, 14.05.25, 14:00 - 16:30 Uhr**
Eva-Maria Baron
40,00 €

Liebe Dich selbst und bleibe in Balance

Stärkungstag für pädagogische Fachkräfte, die in kommunalen Kitas im Landkreis Südwestpfalz beschäftigt sind

Der Alltag von pädagogischen Fachkräften ist geprägt durch zunehmende Schnellebigkeit und steigende Anforderungen. Die Corona Pandemie und ihre Folgen, die Kriegs- und Krisenherde überall auf der Welt haben das Leben kräftig durcheinander gebracht. Stabilität und Sicherheit sind ins Wanken gekommen.

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

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

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

Kurs Nr. FB03 **Freitag, 28.03.25, 09:00 - 15:00 Uhr**
kostenfrei für pädagogische Fachkräfte,
die in kommunalen Kitas im Landkreis
Südwestpfalz bwschäftigt sind.
Anmeldeschluss: 01.03.2025



**LANDKREIS
SÜDWESTPFALZ**

Pädagogisches Wunschkonzert für Sie vor Ort

Themenangebote für Elternaktivitäten in Kitas

Das Netzwerk Familienbildung der Familienbildungsstätte bietet den Kindertagesstätten des Landkreises Südwestpfalz ein Portfolio an Themen für Elterncafé's, Elternabende, Elterntreffs und sonstige einrichtungsspezifische Angebote.

Die Themen sind in Absprache mit der Fachberatung Kindertagesstätten und dem Fachbereich Kitasozialarbeit gewählt und an den Bedarfen und Bedürfnissen der Eltern orientiert.

Die Kindertagesstätten sind dazu eingeladen im Rahmen eines begrenzten Kontingentes bei der FBS zu den genannten Themen eine Dozent*in anzufragen, um eine Elternaktivität zu veranstalten.

Die Dozent*innen werden über Fördermittel des Netzwerks Familienbildung finanziert und stehen den Kindertagesstätten zur vereinbarten Veranstaltung kostenfrei zur Verfügung.

Themenportfolio:

- Erziehung (k)ein Kinderspiel
- Die Beziehung zum Kind positiv gestalten
- Grenzen in der Erziehung wirkungsvoll umsetzen
- Ich will doch eine gute Mutter sein
- Dem Sandmännchen unter die Arme greifen
- Ich esse meine Suppe nicht

Anfragen bitte an Kath. FBS, Brigitte Facco 06331 / 203 9715 oder info@fbs-pirmasens.de



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION





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

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

Zu unseren Hauptaufgabengebieten gehören:

- Vollumfängliche Energieberatung mit Fokus auf regenerative Energien inkl. Förderberatung
- Beraten → Planen → Realisieren bis zur Übergabe des Bauvorhabens in den Gewerken Heizung-Lüftung-Sanitär-Elektro
- Brandschutztechnische Sanierungen
- Bestandsaufnahmen



11

Wichtige Adressen / Referenten/-innen Verzeichnis

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

Wichtige Adressen

Caritas-Zentrum Pirmasens

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

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

Telefonseelsorge

Telefon 0800/1110111 und 0800/1110222 (gebührenfrei)

Haus der Diakonie

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

Schulpsychologisches Beratungszentrum

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

Frauenhaus Pirmasens

Telefon 06331/92626

Kindertagespflegevermittlung

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

Stadt Pirmasens

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

Stadt Zweibrücken

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

Lokales Bündnis für Familien

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

Referent*innen

Adelmann Bernd	Pastoralreferent, Krankenhauseelsorger
Agne Winfried	Entspannungstrainer, Anleiter pädagogisches Tanzen, Landesverband Stottern RLP, Selbsthilfe Stottern RLP
Baldauf Susanne	Entspannungspädagogin für Kinder, Systemische Familientherapeutin, Lerncoach LRS
Baron Eva-Maria	Ernährungswissenschaftlerin, M. Sc.
Bauer-Simons Annette	Bistum Speyer
Benkel Martina	Fachübungsleiterin
Berger Claudia	Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
Betz Gisela	Kreativbereich
Braband Christina	Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
Brunner Christina	Psychologin, Kess Trainerin, Übungsleiterin, Entspannungstrainerin
Buttlar Patricia	Kindheitspädagogin B.A.
Dausend-Thomas Susanne	Bildungsreferentin, Erzieherin, PEKIP-Gruppenleiterin, KESS Trainerin, Elternbegleiterin
Ehrgott Nadine	Hauswirtschafterin, Erzieherin
Facco Brigitte Maria	Bildungs-Sozialmanagement B.A., Sozialfachwirtin, Erzieherin, Leiterin der Kath. Familienbildungsstätte
Fritsch Pia	Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
Habermeyer Anke	Dipl. Theologin, Pfarrerin
Helfrich-Roet Charlott	Erzieherin, Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
Heinrich Björn	Jugend- und Heimerzieher
Heß Cornelia	Konditorin, Kindertagespflegeperson
Höfer Rita	Bistum Speyer
Hüller Michael	Heilpädagoge, Eltern-Kind-Gruppen Leiter
Hüller Nadine	Erzieherin, Elternbegleiterin, Plan A
Iraschko Janina	Heilpraktikerin, Gesundheits- und Krankenpflegerin, Rettungsanitäterin
Jakob Christopher	Bistum Speyer
Jung Heike	Übersetzerin für Französisch und Spanisch, Europäische Käse Conseillère
Keck Nicole	Hebamme, DELFI Leiterin, Babyschlafcoach, Babymassage Kursleiterin,
Kirkilionis Eveln	Dr. re. nat., Verhaltensbiologin, Humanethologin
Klages Heike	Kinderkrankenschwester

Klausmann Beate	Kreativbereich
Klees Karl-Josef	Dr., Arzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie
König Ulrike	Goldschmiedemeisterin
Krauß Andrea	Weltgebetstag der Frauen
Kreiner Monika	Bistum Speyer
Kuß Manuela	Yoga-Lehrerin
Kylius Erich	Hauswirtschaftsbereich
Lorenz Ingrid	Gesundheitsberaterin, Hauswirtschaftsbereich
Lynker Isabell	Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
Magin Eva	Erzieherin, Systemische Beraterin, Eltern-Coach, KESS Trainerin
Maier-Hettrich Carmen	Erzieherin, Entspannungstrainerin, Yoga Lehrerin
Neuheisel Angelika	Fachübungsleiterin
Noll Dorothea	Kreativbereich, Hauswirtschaftsbereich
Paul Pia	Kalligraphin
Penth Jutta	Tagespflegeperson, Elternbegleiterin, Plan A
Porteck Denise	Netzwerk Familienbildung
Rothschmitt Fabian	Arbeitspädagoge, Eltern-Kind-Gruppen Leiter
Schwarz Müller Stefan	Pastoralreferent Bistum Speyer
Stern Andreas	Erlebnispädagoge, Biologe
Stuck Christine	Literaturwissenschaftlerin
Topal Verena	Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
Venske Annette	Yoga Lehrerin, Entspannungstrainerin
Vester Andrea	Krankenschwester, Heilpraktikerin
Wagner Gerdi	Geburtsvorbereiterin GfG, Bildhauerin
Wagner Martina	Fachkraft für Natur- und Umweltkunde, FerienkochkünstlerIn zertifiziert nach MUFF
Weber Simone	Hula Hoop Trainerin
Wilhelm-Stutterich Uta	Trauerbegleiterin
Wintergerst Walburga	Bistum Speyer
Wittwer Katrin	Weltgebetstag der Frauen
Woll Evelyn	Kreativbereich
Zehfuß Christian	Sportphysio- und Lymphtherapeut
Zimmermann-Geisert Waltraud	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,
67346 Speyer

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

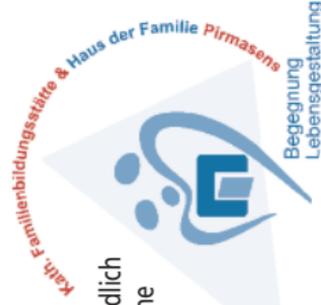
Alter

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

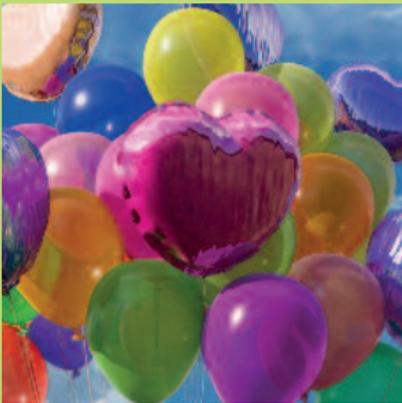
Bitte unbedingt **alle** Felder ausfüllen!

Katholische Familien- bildungsstätte

Pirmasens

Anfahrt:

Bitte folgen Sie aus allen Richtungen den Schildern „Kreisverwaltung“. Die Katholische Familienbildungsstätte befindet sich 100 m danach auf der rechten Seite.



Leiterin:

Brigitte Maria Facco

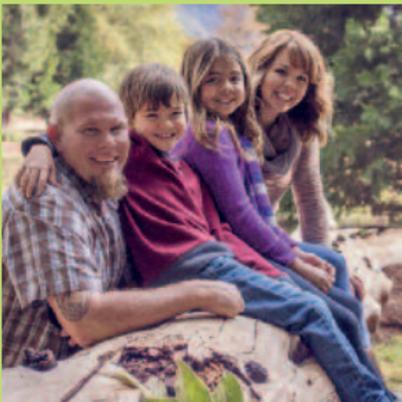
Bildungsreferentin:

Susanne Dausend-Thomas

Sekretariat:

Jeanette Ganter

Susanne Auer



Unterer Sommerwaldweg 44
66953 Pirmasens

Tel. 06331 / 203 97-15

Fax 06331 / 203 97-13

e-mail: info@fbs-pirmasens.de

www.fbs-pirmasens.de



Begegnung Lebensgestaltung