



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Katholische Familien- bildungsstätte

Pirmasens



Programm

²2025

Herbst | Winter



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**

Gott sagt: *„Es ist nicht gut, dass der Mensch allein ist. Ich will ihm jemand zur Seite stellen, der ihm Gutes tut.“*

Mose 2,18

Zu unserer großen Freude entwickelt sich die Vielfalt der Kath. Familienbildungsstätte ständig weiter. Über finanzielle Fördermittel der Familienministerien des Landes Rheinland-Pfalz, des Bundes und auch über den Europäischen Sozialfond, ergänzend zur Finanzierung des Bistums Speyer wird das Angebot stetig erweitert und die Vielfalt der Bedarfe und Bedürfnisse der Familien können Beachtung finden. Das werden Sie auch beim Durchblättern der Programmbroschüre entdecken. Wir haben die Einteilung entsprechend der neuen Vielfalt etwas verändert.

Über das Netzwerk Familienbildung, das Haus der Familie und nun seit Beginn dieses Jahres über den „Zusammenhalt am Sommerwald-Treff“, den ZaS-Treff bieten wir kleinen und großen, jungen und alten und allen sonstigen Menschen eine Mannigfaltigkeit an Kursen, Seminaren, Angeboten, Möglichkeiten zu Begegnung, zu Miteinander und zu Gemeinsamkeit statt Einsamkeit.

Hier ist ein Ort – ein Segensort –, an dem sich Menschen treffen, sich zur Seite stehen, um Gutes zu spüren und um sich gegenseitig Gutes zu tun.

Wir freuen uns auf Ihre / Eure Besuche und Teilnahme an unseren vielfältigen Programmvariationen und grüßen herzlich vom Sommerwald



**Brigitte Maria Facco und das Team der
FBS, HdF & ZaS-Treff**

280

279

278

277

276

275

274

273

272

271

270

269

258

557

556

555

554

553

552

Bildung NACH MAß

Wir schneiden Ihr Bildungsangebot!

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

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

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



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

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



Begegnung
Lebensgestaltung

Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens

Wir über uns

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

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

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

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

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

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



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 Winterferien vom 19. Dezember bis 31. Dezember finden keine Kursangebote statt.

Unsere Bankverbindung

Sparkasse Südwestfalz

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 & ZaS-Treff 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 Besucher*innen verursachte Beschädigungen besteht seitens der Katholischen Familienbildungsstätte, Haus der Familie & ZaS-Treff 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 & ZaS-Treff 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
Inhaltsverzeichnis	8-10

01 Netzwerk Familienbildung **12-22**

Babysitterschulung	13
BabyBahnhof	13
FamilienKOMPASS.....	14
MGH Waldfischbach	15
Quartierstreff: Zusammenhalt am Sommerwald.....	16-22
Zusammen-Spielen	18
Zusammen-Beim Espresso Treff.....	18
Zusammen-Lesen	18
Zusammen-Ma(s)chen	19
Zusammen-Mittagessen	19
Zusammen-Gehen – Girls Walking & Talking	20
Zusammen-Ausgehen	21
Zusammen bist Du weniger allein.....	21
Leben ohne Plastik	22
So geht Lokaljournalismus	22
Wir essen uns fit – Familienküche für alle.....	22

02 Sinn erfahren – Glauben leben **23-28**

„Freu Dich: Gott kommt auf die Welt!“	24
Herzensworte machen Mut	24
Vorbereitungsseminar Weltgebetstag.....	24
„Bunt sind schon die Wälder“ – Wortgottesfeier	25
Liebe, Brot und Rosen – Die Heilige Elisabeth	25
Mutfinder – Trauergruppe für Kinder	26
Himmelslichter-Trauercafé für verwaiste Eltern.....	27
Kirche Kunterbunt im Dekanat Pirmasens	28

03 Familie werden und leben **29-42**

DELFI Gruppen.....	30
Sinne wecken – Welt entdecken.....	30-31
Eltern-Kind-Gruppen – Miniclubs	31-32
Turnzwerge	33
Wir essen uns fit – Familienküche für alle	34-35
GPS-Schatzsuche	36
Feuer und Flamme.....	36
Erlebnisschule Wald und Wild	37
Zwei Leinwände – eine Komposition	37

Pilze schnitzen aus Erlenholz	38
Glückskugeln für den Tannenbaum	38
Kann man Weihnachten essen?	39
Weihnachtsbasteln mit Oma und Opa.....	39
Weihnachtstörtchen backen mit Oma und Opa	39
Komm in die Wohlfühloase	40
Line Dance	40
Mediennutzung im Alltag	41
„Engel haben Himmelslieder“	41

04 Partnerschaft mit Kindern leben **43-48**

Quasselkiste.....	44
Die Beziehung positiv gestalten	44
Ich esse meine Suppe nicht!	45
Grenzen setzen, aber wie?	45
Nein, ich will nicht!.....	46
Dem Sandmännchen unter die Arme greifen	46
Ich will doch eine gute Mutter sein!	46
Gelassen durch die Wackelzahnpubertät	47
Erziehung – (k)ein Kinderspiel?.....	47

05 Kinder machen tolle Sachen **49-52**

Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur	50
Was ich schon (kochen) kann!	50-51
Backen ist ein Kinderspiel – Brotbackkurs.....	51
Pralinen	52
Backen ist ein Kinderspiel – In der Weihnachtsbäckerei.....	52
Kinderyoga	52
Kalligraphie – Im Reich der Lombarden.....	53
Die Regenbogenwerkstatt.....	53
Makramee weihnachtlich.....	53
Glückskugeln aus Papier – Tiere des Waldes	54
Emaillé Schmuck	54
Kunstwerke aus Pappmaché.....	54

06 Wert(e) voll leben **55-63**

Kaffeehaus Nachmittag für Frauen.....	56
Bücherduft und Kerzenschimmer	56
Herzensworte machen Mut	57
Liebe geht durch den Magen	57
Ein Koffer voller Töne	58
Demenz die Krankheit	59
„Bunt sind schon die Wälder“	60
Gerichte mit Geschichte	61
Bogenschießen im Pfälzerwald.....	62
Repair Café	63

07 **Gesundheit fördern und erhalten** **64-76**

Primäre Prävention und Gesundheitsförderung – Yoga.....	66-69
Hormon Yoga	67
Mit Powerworkout den Tag beginnen	67
Mit Powerworkout den Tag beenden.....	67
Ganzkörpertraining sanft und effektiv	68
Fitness und Gesundheit	69
Kreatives Tanzen	69
Line Dance	70
Hula-Hoop.....	71
Depression	73
Das Lipödem	73
Fit in den Winter mit einem starken Immunsystem	73
Der Darm	75
Demenz, die Krankheit	75
Alte Hausmittel neu entdecken	76

08 **Freizeit / Kreativität** **77-81**

Workshop Nadelfilzen	78
Emaillé Schmuck	78
Makramee weihnachtlich	79
Kalligraphie Kurs	79-80
Glückskugeln für den Weihnachtsbaum	80
Pilze schnitzen aus Erlenholz	81
Goldschmiedeatelier	81

09 **Vielfalt schmecken – Tischgemeinschaft erleben** **83-85**

Gerichte mit Geschichte	84
Liebe geht durch den Magen	84
Käse verkosten, Aromen schmecken und genießen.....	85
Lass mit Low Carb die Pfunde purzeln!	85
Meal Prep	86
Sterneküche für Zuhause	86
Weihnachtsbäckerei – Tradition trifft Kreativität.....	87

10 **Sich austauschen und weiterbilden** **89-94**

Fachtag – Kinderzuschlag.....	90
Pädagogisches Wunschkonzert.....	91
Ukulele Workshop	92
Ich esse meine Suppe nicht!.....	92
Ein helles Licht leuchtet in die Dunkelheit	93
Werkkurs Biblische Erzählfiguren	93
Lust auf Kirche Kunterbunt in Pirmasens?.....	94

11 **Referent*innen Verzeichnis** **95-98**

Referent*innen	95-98
Impressum	Umschlag hinten



01

Vielfalt Familienbildung

Die Arbeit der Kath. Familienbildungsstätte hat sich seit der Eröffnung im Jahr 1979 beständig weiterentwickelt und eine Vielfalt an neuen innovativen Netzwerken und Projekten angegliedert, die über finanzielle Mittel der Familienministerien des Landes RLP, des Bundes und über den Europäischen Sozialfond gefördert werden.

Bei allen Angeboten geht es darum die Familien, die Kinder, die Eltern, die Mütter, die Väter, die Alleinerziehenden gut zu erreichen und ihnen in ihren verschiedenen Lebenssituationen und Lebensphasen Begleitung und Unterstützung anzubieten.

Ich diesem Fachbereich finden Sie Angebote des Netzwerks Familienbildung, des Projektes „Zusammenhalt am Sommerwald“ und des Mehrgenerationenhauses MGH Waldfischbach-Burgalben

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. Es wird vom Ministerium für Familie, Frauen, Kultur und Integration des Landes Rheinland-Pfalz ideell und finanziell gefördert.

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.

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



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



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.

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

Kurs Nr. 100 Samstag, 25.10.25, 9-16 Uhr,
40,00 € incl. Kursunterlagen,
Teilnahmebescheinigung und Imbiss

Schulung im Landkreis

Die Babysitterschulung bieten wir gerne auch vor Ort an. Wenn Sie als Schule, z.B. bei Projekttagen, als Gemeinde oder Pfarrei daran interessiert sind, eine individuelle Schulung anzubieten, wenden Sie sich bitte an unsere Ansprechpartnerin Frau 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.

**BabyBahnhof in Waldfishbach-Burgalben im MGH
Waldfishbach-Burgalben Start Frühjahr 2026**

Der Babybahnhof ist ein Angebot der genannten Netzwerkpartner*innen.



FamilienKOMPASS

für den Landkreis Südwestpfalz und die Stadt Pirmasens

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

Er passt an jeden Kühlschrank oder jede Pinnwand und ist damit schnell zur Hand.

Er umfasst Notrufnummern und Anlaufstellen in Krisensituationen, wie z.B. Giftnotrufzentrale, Suchtberatung oder Lebensberatung.

Er enthält auch Telefonnummern für den Familienalltag, wie z.B. Informationen zu Kinderbetreuung, Jugendhäusern oder öffentlichen Fahrplänen.

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

Der Familienkompass entstand im Netzwerk Familienbildung der FBS & HdF in Zusammenarbeit mit dem Stadtjugendamt Pirmasens und dem lokalen Bündnis für Familie im 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 Porteck, MGH: 06333/2791 89
Café am Bahnhof: Mobil: 0178/50765 90
E-Mail: mgh@ghgimasb.de



Treten Sie bei uns ein,
wir heißen Sie alle
herzlich willkommen
im Sommerwaldtreff!



Öffnungszeiten

montags 11:30-17:00 Uhr

mittwochs 8:30-14:00 Uhr

donnerstags 8:30-14:00 Uhr

Kontakt

angela.nadler@bistum-speyer.de

Telefon 0151 / 14880141



Zusammenhalt stärken Menschen verbinden

Quartierstreff: Zusammenhalt am Sommerwald

In Deutschland fühlen sich Millionen Menschen einsam. Einsamkeit kann jede und jeden treffen. Das Bundesfamilienministerium (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 Plus gefördert werden. Ziel ist es, Einsamkeit stärker zu beleuchten und dafür zu sensibilisieren.

Das Programm „ZuMe: Zusammenhalt stärken – Menschen verbinden“ richtet sich vorrangig an Menschen im mittleren Erwachsenenalter, zwischen 28 und 59 Jahren. Hier stehen die Themen der Menschen in diesen Lebensphasen im Fokus, häufig sind dies unterschiedliche Übergänge, die Veränderungen mit sich bringen. Das kann z.B. eine Trennung, der Renteneintritt, ein Job-Wechsel oder der Übergang in die Elternzeit sein.

Ein neuer Begegnungsort für die Menschen am Sommerwald und der angrenzenden Husterhöhe hat seine Türen geöffnet, ein Ort, der die Menschen verbindet und den Zusammenhalt stärkt. Ein offener Treff und Anlaufpunkt, der an mehreren Tagen der Woche geöffnet ist und Raum zu Gespräch, zu Austausch, zu Geselligkeit und Miteinander, zu Beratung und Unterstützung bietet, wurde etabliert. Ergänzend dazu gibt es zukünftig Angebote für unterschiedliche Interessengruppen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



Kofinanziert von der
Europäischen Union



Zusammen-Spielen...

Alles dreht sich um Würfel, Karten, und Brettspiele. Gesellschaftsspiele brauchen Gesellschaft, so sagt es schon der Name. Wer diese Gesellschaft sucht, weil zuhause niemand da ist, der/die mitspielt, ist herzlich zu uns in den Sommerwaldtreff eingeladen! Hier können Sie gemeinsam mit anderen spielfreudigen Menschen die Würfel rollen lassen, die Karten mischen, zocken, Strategien entwickeln, knobeln, Spaß haben oder einfach die Geselligkeit genießen.

Treff Nr. 110 montags, ab 01.09.25, jew. 11.30 - 17.00 Uhr

Zusammen-Beim Espresso Treff...

Lust auf einen Zwischenstopp bei einem duftenden Espresso? Der Espresso-Treff bietet den passenden Rahmen. Neuigkeiten austauschen, italienische Sommerwald Momente genießen, ins Gespräch kommen, eine Pause einlegen, Menschen treffen, all das und mehr ist hier möglich. Gönnen Sie sich eine kleine Mittagsauszeit mit Espresso im Sommerwaldtreff.

Treff Nr. 119 montags, ab 01.09.25, jew. 12.00 - 13.30 Uhr
Angela Nadler
kostenfrei

Zusammen-Lesen...

Keine Tageszeitung zuhause? Kein Problem! Bei uns im Sommerwaldtreff liegt zu jeder Öffnungszeit die tagesaktuelle Zeitung für Sie bereit. Gerne liest jemand vom Treff mit Ihnen gemeinsam, falls Sie sich über Nachrichten und Artikel austauschen möchten oder Fragen haben. Vielleicht entstehen interessante Diskussionen oder Sie entdecken Themen für die Sie sich vorher nie interessiert hatten.

Gerne können Sie auch „Schriftstücke“ (Artikel aus anderen Zeitschriften, Bücher, Illustrierte, unleserliche Liebesbriefe, Bedienungsanleitungen) von daheim mitbringen. Alles dreht sich um das Lesen und Schriftliches.

Wer anderen Lesestoff sucht, findet bei uns ebenfalls etwas, wir haben einen Bücherschrank und diverse Zeitschriften zum Tauschen oder mitnehmen.

Treff Nr. 111 mittwochs, ab 03.09.25, jew. 08.30 - 14.00 Uhr

Zusammen-Ma(s)chen...

Egal ob Strick-/Häkel/ Nadel- und Faden-begeistert, egal ob Anfänger*In oder Maschenkünstler*In, bei Mit-Ma(s)che können alle, die wollige Erfahrungen machen wollen mitma(s)chen!

Donnerstags haben Sie die Möglichkeit in geselliger und gemüthlicher Runde an eigenen Handarbeits-Projekten zu arbeiten, sich Anregungen zu holen, von Expert*Innen Tipps und Unterstützung zu bekommen oder sogar ganz neu anzufangen!

Das gegenseitige Helfen und der Austausch stehen im Vordergrund. Für Profis bietet Mit-Ma(s)che den Raum für neue Inspirationen oder das gemeinschaftliche „Nadeln“ z.B. für einen guten Zweck. Als Anfänger*In können Sie hier Ihr erstes Handarbeits-Stück kreieren.

Bestenfalls bringen Sie Ihr eigenes Material mit, für alle die nur einmal schnuppern und ausprobieren wollen, wird Material zur Verfügung gestellt.

Treff Nr. 112 donnerstags, ab, 04.09.25,
jeweils 10:30 - 12:00 Uhr

Zusammen-Mittagessen

Alle 14 Tage sind Sie eingeladen, gemeinsam mit anderen ein frisch gekochtes Mittagessen im Sommerwaldtreff zu genießen. Initiiert und finanziert durch das Job-Center kocht der IB Pirmasens schmackhafte, abwechslungsreiche Gerichte. Seien Sie unser Gast und nehmen Sie Platz an unserem Essenstisch, zum Speisen und Genießen in geselliger Runde. Guten Appetit!

Da wir nur eine begrenzte Anzahl an Portionen zur Verfügung haben, bitten wir um vorherige Anmeldung bis Dienstag in der jeweiligen Woche.

Treff Nr. 118 donnerstags, 21.08.25, 04.09.25, 18.09.25,
02.10.25, 16.10.25, 30.10.25, 13.11.25,
27.11.25 und 11.12.25, 12:00 - 13:30 Uhr
Angela Nadler
kostenfrei



Zusammen-Gehen – Girls Walking & Talking

Bei einem gemeinsamen Spaziergang neue Freundschaften knüpfen? Neu in der Stadt? Gemeinsam statt einsam draußen in der Natur unterwegs sein? Pirmasens und Umgebung besser kennenlernen? Fühlen Sie sich angesprochen? Dann spazieren Sie doch mit...

„Girls Walking & Talking“ stammt aus den USA und ist hier nach Deutschland schon in weitere Großstädte sehr erfolgreich rüber geschwappt. Die Initiative zielt darauf ab, Frauen aller Altersklassen zu einem gemeinsamen organisierten Spaziergang zu bewegen, mit dem Ziel, neue Bekanntschaften zu knüpfen oder einfach nur in Gesellschaft draußen unterwegs zu sein.

Denken Sie an etwas zu trinken; Dauer des Spaziergangs ca. 1,5 h, Treffpunkt ist gut ersichtlich markiert, Spaziergang wird von Quartierskoordinatorin angeführt.

Treff Nr. 113 sonntags, jeweils 10:30 - 12:00 Uhr
Angela Nadler



31.08.25, Treffpunkt:

Strecktalpark – Eingang Fröhnstraße,
66953 Pirmasens



28.09.25, Treffpunkt:

Eisweiher – Wanderparkplatz,
Landauerstraße 103, 66953 Pirmasens



26.10.25, Treffpunkt:

Spaziergang im Sommerwald-Quartierstreff
„Zusammenhalt am Sommerwald“,
Unterer Sommerwaldweg 44



Zusammen-Ausgehen!

Sie gehen gerne aus, ins Kino, zu Vorträgen oder möchten Kunst- und Musikveranstaltungen besuchen? Doch alleine möchten Sie nicht gehen – dann gehen wir zusammen!

Eine Organisatorin, eine Ice-Breakerin empfängt und begrüßt Sie am Treffpunkt und gemeinsam kann der Ausgehspaß beginnen. Wie und wann die Veranstaltung für Sie zu Ende geht, das entscheiden Sie selbst, Sie bleiben solange Sie Spaß haben!

Den Eintrittspreis bei kostenpflichtigen Angeboten zahlen Sie selbst, wobei schon Karten für einzelne Veranstaltungen im Vorfeld gekauft sind. Eine Anmeldung ist hierfür erforderlich.

Treff Nr.114



Sonntag, 21.09.2025, 18:00 Uhr
Festhalle Pirmasens "Die Schöpfung"
Eintritt P3 21,00 €



Freitag, 17.10.2025, 19:00 Uhr
Z1 Live Musik Club Pirmasens, MAFFAYPur
Eintritt: 20,00 €



Samstag, 29.11.2025, 15:00 Uhr
Altes Rathaus Pirmasens,
Weihnachts-Kreativmarkt



Sonntag, 13.12.2025, 18:00 Uhr
Exerzierplatz Pirmasens,
Offenes Weihnachtssingen

Zusammen bist Du weniger allein

Ein Angebot für Alleinerziehende mit Kinderbetreuung

Du lebst alleine mit Deinem Kind/Deinen Kindern und willst neue Kontakte mit Menschen in der gleichen Lebenssituation knüpfen, das eigene Netzwerk erweitern, Erfahrungen austauschen, relevante Informationen bekommen zu Unterstützungsleistungen, Steuererklärung, bürokratische Angelegenheiten, oder einfach mal abschalten. Dann bist Du hier richtig!
Wir öffnen unsere Türe für Dich und laden Dich herzlich ein.

Babysitter*innen stehen zur Kinderbetreuung bereit und Dich verwöhnen wir mit leckeren Snacks und Getränken.

Zur weiteren Planung bitten wir um eine vorherige Anmeldung.

Treff Nr. 115

Freitag, 05.09.25, 18:00 - 19:30 Uhr
Samstag, 13.09.25, 15:30-17:00 Uhr
Angela Nadler
kostenfrei

Leben ohne Plastik

Können wir im Alltag ganz auf Plastik verzichten? Oder sind vielleicht Verpackungen aus Papier oder „Bio“-Plastik eine Alternative? Diesen und weitere Fragen wird im Vortrag „Leben ohne Plastik?“ auf den Grund gegangen und Tipps zur Vermeidung unnötiger Plastikabfälle im Alltag gegeben.

Treff Nr. 116 Montag, 22.09.25, 16:00 - 17:30 Uhr
Kerstin Trappmann
WSP/Umwelt-Abfallberatung,
Stadt Pirmasens

So geht Lokaljournalismus – Zwei Abende mit Pirmasens Storys PSST

Du willst eigene Themen aus Pirmasens journalistisch umsetzen und veröffentlichen, weißt aber nicht genau, wie? Dann komm zu unserem kostenfreien Lokaljournalismus-Workshop und erfahre, worauf es beim Schreiben ankommt und wie man spannende Artikelideen entwickelt.

Als Ergebnis erscheint eine Auswahl oder auch alle Artikel auf der PSST-Online-Plattform.

Weitere Informationen zum Forschungsprojekt finden Interessierte unter: <https://www.ps-st.de/ueber-uns/>

Treff Nr. 117 Mittwoch, 01.10.25 und 15.10.25,
19:00 - 20:30 Uhr
Redaktionsteam von Pirmasens Storys

Wir essen uns fit – eine leckere Familienküche für alle

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

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

Treff Nr. 320-329 Ingrid Lorenz
kostenfrei
Weitere Informationan auf S. 36 u. 37



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
"Bunt sind schon die Wälder"
Wortgottesfeier für Menschen mit Demenz
und ihre An- und Zugehörigen
- Tipp:** Kurs Nr. 203
Liebe, Brot und Rosen – Die Heilige Elisabeth –
Die Patronin der Nächstenliebe

„Freu dich: Gott kommt auf die Welt!“

Krabbelmette für Kinder von 2-5 Jahren

Heiligabend – ein Tag, der Kinderherzen höherschlagen lässt: Voller Erwartung fiebern die Kinder der „Bescherung durch das Christkind“ entgegen. Wir feiern dieses wunderschöne Fest, weil Gott in der Geburt Jesu im Stall von Bethlehem Mensch geworden ist – ein Ereignis, um das sich viele Bilder und Geschichten ranken. Seine Botschaft rührt uns auch heute noch an, uns und unsere Kinder.

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

Kurs Nr. 200 **Mittwoch, 24.12.25, 11:00 - 12:00 Uhr**
Bernd Adelman

Herzensworte machen Mut

Ermutigung zum Wochenabschluss

Das Wochenende steht vor der Tür. Wir laden Sie ein zu einer kurzen Zeit des Innehaltens, des Lauschens und Wohlfühlens. Eine Zeit das Herz zu öffnen für heilsame und wohltuende Zuwendungen. Im Anschluss besteht die Möglichkeit zu Austausch und Gespräch, um dann gestärkt und ermutigt ins Wochenende zu starten.

Kurs Nr. 201 **freitags, 10.10.25, 28.11.25, 05.12.25 und**
12.12.25, 09:30 - 11:00 Uhr
Susanne Dausend-Thomas
kostenfrei

Vorbereitungsseminar zum Weltgebetstag der Frauen „Kommt! Bringt eure Last.“

Der Weltgebetstag der Frauen ist eine große ökumenische Solidaritätsbewegung. Verantwortlich für die Gottesdienstordnung sind für 2026 christliche Frauen aus Nigeria. Dieses Vorbereitungsseminar dient der Auseinandersetzung, mit der politischen und sozialen Situation in Nigeria, mit der Lebenswirklichkeit der Frauen dort und mit Elementen zur Gottesdienstgestaltung.

Ein gemeinsames Angebot des Referates Frauen im Bistum Speyer, der Frauenarbeit in der Ev. Kirche der Pfalz und der Frauenarbeiten der Methodistischen Kirche und der Mennonitengemeinden.

Kurs Nr. 204 **Samstag, 17.01.26, 09:30 - 17:00 Uhr**
Katrin Wittwer, Andrea Krauß,
Waltraud Zimmermann-Geisert
10,00 € (wird im Kurs kassiert!)

„Bunt sind schon die Wälder“

Wortgottesfeier für Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen

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 Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen wieder in die Mitte der Gesellschaft holen. Neben dem Erleben der Gemeinschaft, können demenziell erkrankte Menschen an früher gelebte, vertraute „Gläubigkeit“ und Rituale anknüpfen. Denn bei Gott geht kein Mensch verloren.

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

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. 202 Freitag, 26.09.25, 15:00 - 17:30 Uhr
Susanne Dausend-Thomas, Brigitte Facco
kostenfrei

Liebe, Brot und Rosen

Die Heilige Elisabeth – Die Patronin der Nächstenliebe

Das Gemeindezentrum, in dem die Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie seit 46 Jahren beheimatet ist, trägt den Namen der Heiligen Elisabeth, ebenso die Kirche, die sich darin befindet.

Elisabeth zählt zu den beliebtesten Heiligen Deutschlands: Viele Menschen kennen die Legenden über die fürsorgliche Elisabeth von Thüringen. Doch ihr Leben verlief alles andere als märchenhaft. Vor genau 790 Jahren wurde Elisabeth „Heilig“ gesprochen. Wir laden am Gedenktag der Heiligen in die Kirche St. Elisabeth ein und wollen mit einer Wortgottesfeier die Heilige Elisabeth feiern und im Anschluss das Zusammensein bei Brot und Wein genießen.

Kurs Nr. 203 Montag, 17.11.25, 15:00 - 17:00 Uhr
Susanne Dausend-Thomas, Brigitte Facco
kostenfrei



Trauergruppe für Kinder kostenfrei

Mutfinder – Trauergruppe für Kinder von 6-10 Jahren, die einen nahen Angehörigen verloren haben

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

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

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

Vor dem ersten Gruppentreffen findet ein persönliches Kennlerngespräch statt.

Anmeldung erforderlich! Tel. 06331 / 203 9715

Kurs Nr. 205 samstags, 23.08.25, 20.09.25, 11.10.25,
15.11.25 und 13.12.25, 13:00 - 16:00 Uhr
Anke Habermeyer, Björn Heinrich



Caritas-Zentrum
Pirmasens



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



Himmelslichter

Trauercafés für verwaiste Eltern im jungen und mittleren Erwachsenenalter

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 angenehmen Umfeld finden Sie die Möglichkeit zum Austausch bei einer Tasse Kaffee oder Tee. Kommen Sie vorbei, Sie sind herzlich willkommen!

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

Kurs Nr. 206 donnerstags, 25.09.25, 30.10.25, 27.11.25
und 18.12.25, jew. von 17:00 - 18:30 Uhr
Uta Wilhelm-Stutterich

Trauercafé für verwaiste Eltern im Senior*innen Alter

Ihr Kind ist tot. Ein erwachsener Mensch, der mitten im Leben stand, vielleicht bereits mit eigener Familie – dennoch ihr Kind. Sie trauern um Ihr Kind und können nicht verstehen, dass Ihr Kind vor Ihnen sterben musste.

Sie sind verheiratet oder leben alleine, sind verwitwet oder getrennt. Die Zeit der Erwerbsarbeit, die den Alltag strukturiert hat, liegt bereits hinter Ihnen. Sie spüren die Einschränkungen und Veränderungen, die das Alter mit sich bringt. Der Tod Ihres Kindes macht sie hilflos, verängstigt Sie. In dieser Lebenssituation helfen der Austausch und die Begegnung mit anderen Senior*innen, die auch um ihr Kind trauern.

Das Trauercafé Himmelslichter eröffnet Ihnen ein ruhiges und sicheres Umfeld. Seien Sie herzlich willkommen in unserer Runde, zum Reden oder einfach nur da-sein bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit mir, der Trauerbegleiterin Uta Wilhelm-Stutterich.

Gerne stehe ich Ihnen für Rückfragen unter 0175 / 85 30 304 zur Verfügung.

Kurs Nr. 207 dienstags, 23.09.25, 28.10.25, 25.11.25
und 16.12.25, jew. von 10:00 - 11:30 Uhr
Uta Wilhelm-Stutterich



... ist eine frische Ausdrucksform von Kirche. Sie hat besonders die 5-12-Jährigen und ihre Bezugspersonen gemeinsam im Blick. Junge Familien, auch Paten und Großeltern können hier Gemeinde erleben, auch wenn sie bisher wenig Bezug zu Glauben und Kirche hatten.

Kirche Kunterbunt im Dekanat Pirmasens:

Pfarrei Maria Königin, Rodalben

Aktuelle Termine werden auf der Homepage der Pfarrei veröffentlicht oder können telefonisch erfragt werden.

Kontakt: www.pfarrei-maria-koenigin.de, Tel. 06331/16856, Pfarramt.rodalben@bistum-speyer.de,

Ansprechpartnerin: Anja Sachs, Gemeindeferentin

Pfarrei Heiliger Bruder Konrad, Martinshöhe

Kirche Kunterbunt mit Besuch des Hl. Nikolaus am

- 06.12.2025, 10:00 Uhr in Reifenberg, Hauptstr. 30

- 07.12.2025, 10:00 Uhr in Bechhofen, Rosenkopfstr. 5

Kontakt: www.pfarrei-martinshoehe.de, Tel. 06372/507699, Pfarramt.Martinshoehe@bistum-speyer.de,

Ansprechpartner: Lars Harstick, Gemeindeferent

Pfarrei Heiliger Wendelinus, Trulben

Mitmachkirche – in Form einer Kirche Kunterbunt

Aktuelle Termine werden auf der Homepage der Pfarrei veröffentlicht oder können telefonisch erfragt werden.

Kontakt: www.st-wendelinus-trulben.jimdofree.com

Telefon: 06335/423, Pfarramt.trulben@bistum-speyer.de

Ansprechpartner: Bernd Adelman, Pastoralreferent

Pfarrei Seliger Paul Josef Nardini, Pirmasens

Aktuelle Termine werden auf der Homepage der Pfarrei veröffentlicht oder können telefonisch erfragt werden.

Kontakt: www.pjnardini-ps.de, Tel. 06331/ 7257740,

pfarrbuero@pjnardini-ps.de,

Ansprechpartner: Stefan Schwarzmüller, Pastoralreferent

Pfarrei Heiliger Cyriakus, Thaleischweiler-Fröschen

Aktuelle Termine werden auf der Homepage der Pfarrei veröffentlicht oder können telefonisch erfragt werden.

Kontakt: www.pfarrei-cyriakus.de, Tel. 06334/12 83,

pfarramt.thaleischweiler-froeschen@bistum-speyer.de,

Ansprechpartnerin: Eglé Rudyté-Kimmle, Gemeindeferentin



03

Familie werden und leben

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

Tipp: Kurs Nr. 333
Pilze schnitzen aus Erlenholz

Tipp: Kurs Nr. 339
Line Dance – Tanzkurs für Eltern/Großeltern mit
Kinder von 7-11 Jahren

Mit DELFI® durch das erste Lebensjahr

Denken, Entwickeln, Lieben, Fühlen, Individuell für Babys im 1. Lebensjahr

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 Wohlbefinden stärken.

Besonders in der Zeit, in der Babys vom Spielen ausruhen, finden die Eltern im Gespräch Möglichkeiten zu Kontakt und Austausch untereinander. Auch die Babys begegnen einander und knüpfen erste Kontakte zu Gleichaltrigen.

Kurs Nr. 301 donnerstags, 18.09.25 - 11.12.25,
9:00 - 10:30 Uhr, 11x
Nicole Keck
112,00 €

Kurs Nr. 302 donnerstags, 18.09.25 - 11.12.25,
11:00 - 12:30 Uhr, 11x
Nicole Keck
112,00 €

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.

Eltern-Kind-Gruppen

Sinne wecken – Welt entdecken für Eltern mit Kindern ab 9 Monaten

Was gibt es Schönes als die Welt mit allen Sinnen zu entdecken und begreifen? Dieser Kurs basiert auf der Pädagogik von Maria Montessori. Der liebevoll gestaltete Raum mit dem Spielmaterial regt den Forscherdrang der Kinder an und bietet eine ideale Lernumgebung, um gemeinsam mit anderen Kindern in der gleichen Altersgruppe, selbsttätig im eigenen Tempo vielfältige Lernerfahrungen zu ermöglichen.

Für die Eltern bietet die Gruppe einen Ort zum Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern und Vätern. Durch die Begleitung der Gruppenleiterin lernen Eltern die Bedürfnisse und

Eigenheiten ihrer Kinder wahrzunehmen und entsprechend damit umzugehen. Dazu gibt es begleitende Impulse und Raum für Fragen.

Kurs Nr. 303 mittwochs, 17.09.25 - 10.12.25,
9:00 - 10:30 Uhr, 11x
(nicht am 24.09.25)
Nicole Keck
112,00 €

Kurs Nr. 304 mittwochs, 17.09.25 - 17.12.25,
11:00 - 12:30 Uhr, 11x
(nicht am 24.09.25)
Nicole Keck
112,00 €

Miniclubs

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

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

Miniclubs in der Kath. Familienbildungsstätte

Miniclub Claudia Berger – geschlossene Gruppe

Kurs Nr. 305 dienstags, 16.09.25 - 16.12.25,
09:00 - 10:30 Uhr, 11x
(nicht am 04.11.25)
Claudia Berger
71,50 €

Miniclub Claudia Berger – geschlossene Gruppe

Kurs Nr. 306 dienstags, 16.09.25 - 16.12.25,
10:45 - 12:15 Uhr, 11x
(nicht am 04.11.25)
Claudia Berger
71,50 €

Miniclubs außerhalb

Miniclub Waldfischbach Paula Wagner



Kursort: Mehrgenerationenhaus,
Bahnhofstr. 3, 67714 Waldfischbach-Burgalben

Kurs Nr. 307 donnerstags, 18.09.25 - 04.12.25,
16:30 - 17:30 Uhr, 10x
Paula Wagner
44,00 €

Miniclub Heltersberg Jessica Saupp



Kursort: Henselsches Anwesen,
Schulstraße 6, 67716 Heltersberg

Kurs Nr. 308 dienstags, 16.09.25 - 02.12.25,
09:30 - 11:00 Uhr, 10x
Jessica Saupp
65,00 €

Miniclub Weselberg Christina Braband



Kursort: Dorfgemeinschaftshaus Harsberg,
Schulstr. 6, 6919 Weselberg

Kurs Nr. 310 donnerstags, 11.09.25 - 11.12.25,
15:30 - 17:00 Uhr, 7x
Christina Braband
45,50 €

Kidsclub Weselberg Christina Braband



Kursort: Dorfgemeinschaftshaus Harsberg,
Schulstr. 6, 6919 Weselberg

Kurs Nr. 311 donnerstags, 04.09.25 - 04.12.25,
15:30 - 17:00 Uhr, 7x
Christina Braband
45,50 €



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 bei Susanne Dausend-Thomas, Tel. 06331/203 97-15, zu einem Informationsgespräch.**



Wir Heizungsprofis helfen!

HEIBRA HEIZUNG
gasheizung - bäder - kundendienst

Tel. 06331/94110

HEIBRA GmbH & Co. KG
Blocksbergstraße 170
66955 Pirmasens

Turnzwerge

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

Bewegungsspiele und mehr für die Kleinen.

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

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

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

Kurs Nr. 319 **mittwochs, 29.10.25 - 26.11.25,**
16:00 - 17:00 Uhr, 5x
Charlott Helfrich-Roet
40,00 € pro Eltern-Kind-Paar

Wir essen uns fit – eine leckere Familien- küche für alle

Mahlzeiten gemeinsam planen und selber kochen, macht einfach allen Familienmitgliedern Spaß und dann noch zusammen am Tisch sitzen und miteinander essen, das verbindet die ganze Familie.

Oft ist das gemeinsame Essen aber eine Seltenheit. Zwischen Kita, Schule, Beruf und Freizeit ist das Zeitfenster sehr klein. Da ist es eine Herausforderung, alle gleichzeitig an den Tisch zu bekommen und in Ruhe gemeinsam zu essen.

Mit der „leckeren, gesunden Familienküche“ laden wir Familiengruppen in die Küche der Kath. Familienbildungssäfte ein. Mit der Dozentin Ingrid Lorenz wollen wir allen Lust machen, dem gemeinsamen Essen mehr Raum im Alltag zu geben. Dazu gibt es tolle Ideen und jede Menge Unterstützung.

Also an die Töpfe, fertig los!

Die Kochangebote sind für die Familien kostenfrei!

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



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



RheinlandPfalz

MINISTERIUM FÜR
KLIMASCHUTZ, UMWELT,
ENERGIE UND MOBILITÄT

Lecker und gesund kochen, so wie es unser Körper braucht!

Kurs Nr. 320 Montag, 01.09.25, 16:00 - 18:30 Uhr
Ingrid Lorenz
kostenfrei

Das kleine Küchen 1x1, praktisch und lecker

Kurs Nr. 321 Montag, 15.09.25, 16:00 - 18:30 Uhr
Ingrid Lorenz
kostenfrei

Regional – Saisonal – Bio, einkaufen und kochen

Kurs Nr. 322 Montag, 06.10.25, 16:00 - 18:30 Uhr
Ingrid Lorenz
kostenfrei

Ausgewogen schmackhaft frühstücken

Kurs Nr. 323 Montag, 20.10.25, 10:30 - 13:00 Uhr
Ingrid Lorenz
kostenfrei

Essen rund um die Welt, wie es schmeckt und gefällt

Kurs Nr. 324 Donnerstag, 22.10.25, 10:30 - 13:00 Uhr
Ingrid Lorenz
kostenfrei

Bunte Nachtisch-Vielfalt genießen

Kurs Nr. 325 Donnerstag, 23.10.25, 10:30 - 13:00 Uhr
Ingrid Lorenz
kostenfrei

Grüne Kräuterküche

Kurs Nr. 326 Montag, 03.11.25, 16:00 - 18:30 Uhr
Ingrid Lorenz
kostenfrei

Beste Resteküche zubereiten

Kurs Nr. 327 Montag, 17.11.25, 16:00 - 18:30 Uhr
Ingrid Lorenz
kostenfrei

Leckereien aus Milch

Kurs Nr. 328 Montag, 01.12.25, 16:00 - 18:30 Uhr
Ingrid Lorenz
kostenfrei

Rituale rund um den Familientisch

Kurs Nr. 329 Montag, 15.12.25, 16:00 - 18:30 Uhr
Ingrid Lorenz
kostenfrei

GPS-Schatzsuche

für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren

Geocaching ist eine moderne Form einer Schatzsuche.

Ausgestattet mit einem Global Positioning System (GPS)-Empfänger und den Koordinaten eines "Schatzes" machen sich die Familien auf die Suche nach einer Schatzkiste, die eigens für unsere Gruppe versteckt ist.

Neben der Schatzsuche lernen die Teilnehmenden die Funktionsweise des GPS kennen. Ein spannendes Erlebnis für Erwachsene und Kinder.



Treffpunkt:
Biosphärenhaus in Fischbach

Kurs Nr. 330 Samstag, 13.09.25, 10:00 - 12:00 Uhr
Andreas Stern
14,00 € pro Person

Feuer und Flamme

für Väter mit Kinder ab 10 Jahren

An diesem Nachmittag geht es um die Kunst des Feuermachens ohne Streichholz und Feuerzeug.

Dabei lernen Väter und Kinder welche Methoden des Feuermachens es gibt und welche erfolgreich in der Geschichte der Menschheit angewendet wurden.

Dabei testen und üben wir: Feuerschlagen mit dem Feuerstahl, Feuerschlagen mit Steinen, Einsatz von Fresnellinsen, Zunderschwamm & Feuerness und als Highlight Feuerbohren.



Treffpunkt:
Biosphärenhaus in Fischbach

Kurs Nr. 331 Samstag, 13.09.25, 14:00 - 17:00 Uhr
Andreas Stern
21,00 € pro Person

Erlebnisschule Wald und Wild – ein Stück Wald zum Begreifen

für Eltern/Großeltern mit Kindern/Enkeln
von 6-9 Jahren

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

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

Kurs Nr. 342 Samstag, 27.09.25, 14:00 - 16:30 Uhr
Silke Brandstetter
kostenfrei

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 Salvador Dalí. Als Tochter-Mutter Team entsteht gemeinsam ein Bild auf zwei Leinwänden, welches eine gemeinsame Komposition ergibt. Wir wollen eintauchen in die surreale Traumwelt von Dalí, in der Uhren wie Spiegeleier fließen, Tiere lange Stelzenbeine haben oder Schmetterlinge wie Heißluftballons aussehen und in Anlehnung daran unser eigenes Traumbild erschaffen.

Bitte feine Pinsel und einen Breiten für den Hintergrund, Bleistift und Spitzer mitbringen.

Die Materialkosten von ca. 15,00 € pro Mutter-Kind Paar werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Kurs Nr. 332 Samstag, 27.09.25, 14:30 - 17:00 Uhr
Beate Klausmann
16,50 € pro Person

Pilze schnitzen aus Erlenholz

für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren

Arbeiten mit Holz macht Kindern und Erwachsenen Freude. In diesem Kursangebot wird das Schnitzen unter fachkundiger Anleitung und mit professioneller Ausstattung (Schnitzmesser und Schnittschutzhandschuh) erlernt. So entsteht mit etwas Übung und Geschick ein Pilz aus heimischem Erlenholz.

Kurs Nr. 333 Samstag, 08.11.25, 10:00 - 12:00 Uhr
Andreas Stern
14,00 € pro Person



Glückskugeln für den Tannenbaum

für Eltern mit Kindern ab 7 Jahren

Alle Jahre wieder soll der Tannenbaum am Weihnachtstag herrlich geschmückt im Wohnzimmer stehen. Warum nicht selbst kreativ werden und die Deko in Form von Glückskugeln im Eltern-Kind Duo selbst gestalten. Die Kugeln werden aus drei Papierstreifen "magisch" zu einer Kugel zusammengesteckt. Dabei können die Kugeln aus unterschiedlichen kunstvollen Papieren zusammengefügt und oder kreativ bemalt werden. In jedem Fall ein Unikat und ein Hingucker zugleich.

Die Materialkosten werden nach Verbrauch bei der Kursleitung bezahlt.

Bitte mitbringen: Holzstifte, Schere, Klebestift und Spitzer

Kurs Nr. 334 Samstag, 15.11.25, 14:00 - 16:00 Uhr
Beate Klausmann
13,00 € pro Person

Kann man Weihnachten essen?

Adventsfrühstück für Familien mit Kindern ab 5 Jahren

Viele Düfte und Materialien gehören zu Weihnachten dazu. Nadelbäume, Zimtstangen und Nelken als Dekoration, getrocknete Orangenscheiben und Äpfel in Kränzen...

In kleinen Geschichten und Traditionen finden wir die Zutaten für unser Adventsfrühstück z.B. Bratäpfel, Douglasienbutter, Blitzbrötchen, Fruchtpunsch und Fichtennadel-Tee.

Kurs Nr. 335 **Samstag, 06.12.25, 09:30 - 12:00 Uhr**
Martina Wagner
16,50 € pro Person
Lebensmittelumlage: 6,00 € pro Person

Weihnachtsbasteln mit Oma oder Opa

für Omas oder Opas mit Enkel*innen von 4-7 Jahren

Mit der liebevollen Unterstützung von Oma oder Opa werden an diesem Nachmittag Weihnachtsgeschenke für Mama und Papa gebastelt. Dabei kommen unterschiedliche Materialien zum Einsatz und auch das Arbeiten mit verschiedenen Werkzeugen kann ausprobiert und erlernt werden.

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

Kurs Nr. 336 **Mittwoch, 10.12.25, 15:30 - 17:00 Uhr**
Dorothea Noll
9,80 € pro Person

Weihnachtstörtchen backen mit Oma oder Opa

für Omas oder Opas mit Enkel*innen von 5-9 Jahren

Gemeinsam mit Oma/Opa geht es in die Küche. Passend zum anstehen Weihnachtsfest werden leckere Weihnachtstörtchen gebacken und festlich verziert.

Kurs Nr. 337 **Mittwoch, 17.12.25, 16:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
13,00 € pro Person
Lebensmittelumlage: 8,00 € pro Person

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. 338 Freitag, 12.09.25, 16:45 - 17:45 Uhr
Carmen Maier-Hettrich
13,00 € pro Eltern-Kind Paar

Line Dance

Tanzkurs für Eltern/Großeltern mit Kindern von 7-11 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. Komm macht mit, wir tanzen los!

Bitte bequeme Kleidung und Turnschuhe mitbringen!

Kurs Nr. 339 dienstags, 04.11.25 - 02.12.25,
16:30 - 17:30 Uhr, 5x
Winfried Agne, Evelyn Woll
32,50 € pro Person

Mediennutzung im Alltag – Kinder stärken und begleiten

Herbstwochenende für alleinerziehende Frauen
und ihre Kinder bis 16 Jahre

Endlos-Diskussionen über die Smartphone-, Computer- und Fernsehnutzung mit den Kindern, die dann oft im Familienstreit enden – wer kennt das nicht? Wie kann eine sinnvolle Mediennutzung aussehen? Wo liegen Gefahren, wo setze ich Grenzen?

Diese Veranstaltung bietet Ihnen Raum, Ihre Fragen rund um das Thema Mediennutzung einzubringen. Weiterhin erhalten Sie einen Einblick in die bei Kindern und Jugendlichen zurzeit aktuellen sozialen Medien, und hilfreiche Anregungen für die Medienerziehung. Diese Veranstaltung wird in Kooperation mit der Landesmedienanstalt Saarland durchgeführt.



Kursort: Homburg, Kardinal-Wendel-Haus

Kurs Nr. 340

Freitag, 26.09.25, 17:30 Uhr -

Sonntag, 28.09.25, 14:00 Uhr

Annette Bauer-Simons, Nicole Burkert-Arbogast

„Engel haben Himmelslieder...“ – Lieder und Melodien im Advent

Adventswochenende für alleinerziehende Frauen und ihre
Kinder bis 16 Jahre

Die Adventszeit ist eine Zeit, die wir mit ganz besonderen Liedern und lieb gewonnenen Melodien verbinden, die uns einstimmen wollen auf das kommende Weihnachtsfest. Und so laden wir ein, an diesem Wochenende klangvoll miteinander in die Adventszeit zu starten – aber auch hinzuhören auf die inneren Melodien, die uns bewegen.



Kursort: Bad Dürkheim, Christophorushaus

Kurs Nr. 341

Freitag, 28.11.25, 17:30 -

Sonntag, 30.11.25, 14:00 Uhr

Annette Bauer-Simons, Denise Hofmann

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

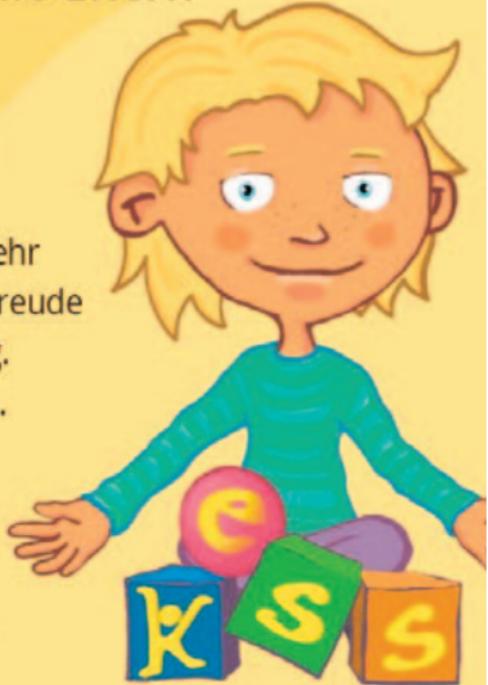
Erwachsene: 65,00 € / Jugendliche: 40,00 € /

Kinder bis 12 Jahre: 30,00 €

Entspannt erziehen

die App für alle Eltern

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



Lade dir die App
kostenlos runter.

Kontakt und Herausgeber:

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

Rechtsträger AKF e.V.

In der Sürst 1, 53111 Bonn

www.akf-bonn.de,

info@kess-erziehen-institut.de

Kess

kooperativ | ermutigend | sozial | situationsorientiert

erziehen®



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. 409
Gelassen durch die Wackelzahnpubertät

Tipp: Kurs Nr. 411
**Ich will doch eine gute Mutter sein!
Im Rollenschwung des Alltags gut leben**

Quasselkiste

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

Das Baby ist da! Die Freude ist riesig und vieles verändert sich. Die Zeitfenster für eigene Bedürfnisse werden kleiner, die Paarbeziehung rückt in den Hintergrund, dafür nimmt die Eltern-Kind-Beziehung mehr Raum ein und die Nacht ist nicht mehr nur zum Schlafen da. Mit diesem Angebot wollen wir Eltern einladen sich in gemütlicher Atmosphäre über die neue „Familiensituation“ auszutauschen und gleichzeitig Unterstützung und Begleitung anbieten, damit das Zusammenleben gut gelingt.

Dazu gibt es Kaffee/Tee und Brezeln.

Kurs Nr. 401 Montag, 29.09.25, 9:00 - 11:00 Uhr

Kurs Nr. 402 Montag, 27.10.25, 9:00 - 11:00 Uhr

Kurs Nr. 403 Montag, 24.11.25, 9:00 - 11:00 Uhr

Nadine Hüller
kostenfrei

Die Beziehung positiv gestalten

Die wichtigsten Voraussetzungen für seelisches Wohlbefinden sind funktionierende Beziehungen. Von Anfang an strebt ein Kind danach ein anerkanntes und wichtiges Mitglied seiner Familie zu sein. Wenn das Zusammensein in unseren täglichen Beziehungen gelingt, stärkt dies unsere Lebenszufriedenheit.

Doch wie ist es möglich die Beziehung zu unseren Kindern positiv zu gestalten?

Der Kurs gibt Ihnen Gelegenheit innezuhalten und die Beziehung zu Ihrem Kind in den Blick zu nehmen. Sie erhalten Impulse und Anregungen, wie ein respektvoller, gemeinschaftsbezogener Umgang miteinander gelingen kann.

Kurs Nr. 404 Mittwoch, 17.09.25, 19:30 - 21:30 Uhr

Christina Brunner
kostenfrei

Die Veranstaltungen werden im Rahmen des Netzwerkes Familienbildung über Fördermittel des Familienministeriums finanziert und die Teilnahme den Eltern kostenfrei angeboten!

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 Estypen gibt es?
- Brauchen Kinder Nahrungsergänzungsmittel?
- Hilfreiche Tipps für den Familienalltag

Eigene Fragen können eingebracht werden.

Kurs Nr. 405 Mittwoch, 24.09.25, 19:00 - 21:00 Uhr
Eva-Maria Baron
kostenfrei

Grenzen setzen, aber wie?

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

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

Kurs Nr. 406 Mittwoch, 08.10.25, 19:30 - 21:30 Uhr
Christina Brunner
kostenfrei

Gefördert durch:



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

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. 407 Montag, 27.10.25, 19:00 - 21:00 Uhr
Nadine Hüller / kostenfrei

Dem Sandmännchen unter die Arme greifen

Der Tag war schön, man hat viel mit dem Kind gespielt, gelacht und... und jetzt geht's ans Einschlafen. Von jetzt auf gleich, ein anderes Kind. Was können wir schon beim Tagesablauf miteinplanen oder wie gestalten wir die Abendzeit, um diese Machtkämpfe oder Verzögerungstaktiken erst gar nicht entstehen zu lassen. Welche Rituale können helfen?

Kurs Nr. 408 Mittwoch, 29.10.25, 19:30 - 21:30 Uhr
Christina Brunner / kostenfrei

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. 411 Mittwoch, 12.11.25,
19:30 - 21:30 Uhr
Christina Brunner
kostenfrei

Die Veranstaltungen werden im Rahmen des Netzwerkes Familienbildung über Fördermittel des Familienministeriums finanziert und die Teilnahme den Eltern kostenfrei angeboten!

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. 409 Montag, 03.11.25, 19:00 - 21:00 Uhr
Nadine Hüller / kostenfrei

Erziehung – (k)ein Kinderspiel?

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

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

Kurs Nr. 410 Mittwoch, 05.11.25, 19:30 - 21:30 Uhr
Christina Brunner / kostenfrei

Gefördert durch:



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Eltern-/Kind-
Gruppen

Kreativkurse

Outdoorkurse

Kochkurse

Bewegungs-
angebote

Finanzielle Unterstützung für Familien durch das Bildungspaket

Alle Kinder haben ein Recht auf gleiche Lebens- und Entwicklungschancen und somit einen Rechtsanspruch auf's Mitmachen und Dabeisein! Hierfür stellt die Bundesregierung im Rahmen des „Bildungspaketes“ Gelder zur Verfügung.

Das Bildungs- und Teilhabepaket unterstützt gezielt Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, deren Eltern leistungsberechtigt sind nach dem SGB II (Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld), Sozialhilfe oder Grundsicherung nach SGB XII, den Kinderzuschlag oder Wohngeld beziehen. Auch wer Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz erhält, kann Anspruch haben (vgl. BMAS).

Gefördert werden unter anderem

- die Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

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

Möchten Sie Ihr Kind beim Mitmachen und Dabeisein unterstützen, dann stellen Sie Anträge bei Ihrer zuständigen Kommune:

Ihre Ansprechpartner*innen:

- **Jobcenter Stadt Pirmasens**
Schachenstr. 70, 66954 Pirmasens,
Tel. 06331/142 268 und 06331/ 142 255
- **Kreisverwaltung Südwestpfalz, Referat 42**
Unterer Sommerwaldweg 40-42, 66954 Pirmasens,
Tel. 06331/809 269 und 06331/809 270
- **Kommunales Jobcenter Landkreis Südwestpfalz**
Delaware Avenue 12-18, Pirmasens,
Tel. 06331/809 111 und 06331/809 437
- **Amt für soziale Leistungen**
Stadt Zweibrücken / Bildung und Teilhabe
Herzogstr. 3, 66482 Zweibrücken,
Tel. 06332/871 502 und 06332/871 523

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend



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. 500
[Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur – Die Zyklusshow](#)

Tipp: Kurs Nr. 505
[Die Regenbogenwerkstatt](#)

Dem Geheimcode meines Körpers auf der Spur – Die Zyklusshow

für 9-12-jährige Mädchen

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

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



Am Freitag, den 28.11.25 sind die Eltern von 18:00-19:30 Uhr zum Informationsabend eingeladen.

Kurs Nr. 500 Samstag, 29.11.25, 9:00 - 14:00 Uhr
Maren Schüttel
50,00 €

Was ich schon kochen kann

Kochen macht einfach Spaß! Und in der Gruppe mit anderen Kindern noch viel mehr. Hier lernt Ihr grundsätzliche Kochfertigkeiten, wie schneiden, rühren, braten, kneten und mehr, 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!

für Kinder von 6-8 Jahren
Brot und Kräuter

Kurs Nr. 501 Dienstag, 23.09.25, 15:30 - 18:00 Uhr
Ingrid Lorenz
16,50 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €

für Kinder ab 8 Jahren
"Tolle Knolle" – rund um die Kartoffel ernten
und verarbeiten

Kurs Nr. 502 Dienstag, 28.10.25, 15:30 - 18:00 Uhr
Ingrid Lorenz
16,50 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €

für Kinder ab 8 Jahren
Kräuterküche – Kräutersalz, Pesto und Kräuterbutter

Kurs Nr. 503 Dienstag, 04.11.25, 15:30 - 18:00 Uhr
Ingrid Lorenz
16,50 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €

für Kinder ab 8 Jahren
Lecker Hausmannskost, wie bei Oma

Kurs Nr. 504 Dienstag, 18.11.25, 15:30 - 18:00 Uhr
Ingrid Lorenz
16,50 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €

Backen ist ein Kinderspiel Brotkurs

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. 505 Samstag, 27.09.25, 10:00 - 13:00 Uhr
Michael Hüller
19,50 € / Lebensmittelumlage: 8,00 €



Zeichnung: Beate Klausmann

Pralinen

für Kinder von 8-10 Jahren

Mit etwas Geduld und geschickten Händen entsteht eine süße Pralinenmasse aus Zucker, Schokolade, Marzipan und Kokos, die zu kleinen Kunstwerken verarbeitet wird. Zum Schluss wird alles dekoriert und verziert.

Bitte Transportbox für die Pralinen mitbringen.

Kurs Nr. 506 **Mittwoch, 01.10.25, 16:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
13,00 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €

Backen ist ein Kinderspiel In der Weihnachtsbäckerei

für Kinder ab 8 Jahren

In diesem Kurs lernt Ihr in entspannter Atmosphäre und mit viel Freude leckere Weihnachtsplätzchen selbst zu backen. Ganz einfach und unkompliziert, von der Zutatenliste bis zur Herstellung. Natürlich werden die Backwerke auch hübsch verziert. Die Plätzchen sind vegan und dadurch für fast alle verträglich.

Bitte Keksdose mitbringen.

Kurs Nr. 507 **Samstag, 22.11.25, 10:00 - 12:00 Uhr**
Michael Hüller
13,00 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €

Kinderyoga

für Kinder von 8-10 Jahren

Auch Kinder stehen oft unter Druck, sind hibbelig, angespannt oder unruhig. Da kann der spielerische Ansatz unseres Yoga Angebotes für Kinder helfen, ausgleichen und unterstützen, denn Yoga ist wie Balsam für Körper, Seele und Geist. Ganz kindgerecht werden die Haltungen des Yogas aufgegriffen und umgesetzt.

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

Kurs Nr. 508 **freitags, 12.09.25, 19.09.25, 26.09.25,**
15:30 - 16:30 Uhr, 3x
Carmen Maier-Hettrich
30,00 €

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: Holzbuntstifte, Bleistift, Radiergummi und Lineal

Kurs Nr. 509 Dienstag, 07.10.25, 16:00 - 18:00 Uhr
Pia Paul
13,00 € / Materialkosten: 7,00 €

Die Regenbogenwerkstatt – Farben aus Pigmenten, Beeren und Blüten

für Kinder ab 6 Jahren

Hier wird gemörsert, gemischt und ausprobiert. Die Natur bietet ein wunderschönes Farbenspektrum, das wir entdecken wollen. Kleine Haushaltsmittelchen sorgen für Überraschungen und zeigen, wie sich Farben verändern lassen. Mit den entdeckten Farben können dann individuell kleine Notizhefte oder Postkarten gestaltet werden.

Kurs Nr. 510 Montag, 22.09.25, 16:00 - 18:00 Uhr
Martina Wagner
13,00 € / Materialkosten: 2,00 €

Makramee weihnachtlich

für Kinder ab 8 Jahren

Makramee ist wieder total in. Überall entdecken wir die alte Knotentechnik. In diesem Kurs fertigen wir dekorative weihnachtliche Accessoires wie Tannenbäumchen, Engel und Sterne.

Die Materialkosten werden mit der Kursleiterin nach Verbrauch abgerechnet.

Kurs Nr. 511 Mittwoch, 05.11.25, 16:00 - 18:00 Uhr
Dorothea Noll
13,00 €

Glückskugeln aus Papier – Tiere des Waldes

für Kinder ab 9 Jahren

Drei Papierstreifen werden kunstvoll mit Tieren des Waldes bemalt und magisch zu einer Kugel zusammengesteckt.

Bitte mitbringen: Holzstifte, Scheren, Klebestift und Spitzer

Kurs Nr. 512 Donnerstag, 09.10.25, 16:00 - 18:00 Uhr
Beate Klausmann
13,00 € / Materialkosten: 1,50 €

Emaillé Schmuck

für Kinder von 6-10 Jahren

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

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

Kurs Nr. 513 Mittwoch, 29.10.25, 16:00 - 18:00 Uhr
Dorothea Noll
13,00 €

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 modellieren lassen. Diese Unikate werden dann kunstvoll mit Farbe bemalt.

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

Kurs Nr. 514 Dienstag, 25.11.25 und 09.12.25,
16:00 - 18:00 Uhr
Ingrid Lorenz
26,00 €



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)volles glückliches Leben. Leben Sie wert(e)voll los!

Tipp: Kurs Nr. 602
Bücherduft und Kerzenschimmer
Literaturnachmittag im Advent

Tipp: Kurs Nr. 604 + 605
Bogenschießen im Pfälzerwald
für Männer und Frauen

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.



Zeichnung: Beate Klausmann

Thema: Fernweh – Nimm mich mit auf die Reise!

Kurs Nr. 601 Freitag, 19.09.25, 16:00 - 18:00 Uhr
Brigitte Maria Facco, Tatjana Bernhard
15,00 € incl. Kaffee und Kuchen

Bücherduft und Kerzenschimmer

Literaturnachmittag im Advent

Ein mit Bedacht ausgewähltes Buch ist ein wunderbares Geschenk! Was gibt es Schöneres als in die richtige Geschichte zur richtigen Zeit einzutauchen?

Indes ist die passende Auswahl aufgrund der Fülle des Angebots gar nicht so einfach. Die Literaturwissenschaftlerin Christine Stuck stellt Ihnen Romane, Erzählungen und Gedichte vor. Lernen Sie Neuerscheinungen sowie literarische Schätze kennen, die nicht in Vergessenheit geraten sollten. Eine kleine Einordnung wer sich über was zum Weihnachtsfeste freuen könnte, erhalten Sie obendrein.

Eine Kooperation mit der kfd-Speyer.

Kurs Nr. 602 Freitag, 21.11.25, 16:00 - 18:00 Uhr
Annette Bauer-Simons
Christine Stuck
10,00 € incl. Kaffee und Kuchen



**KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS**

Diözesenverband Speyer

Herzensworte machen Mut

Ermutigung zum Wochenabschluss

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

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

Kurs Nr. 201 freitags, 10.10.25, 28.11.25, 05.12.25
und 12.12.25, 09:30 - 11:00 Uhr
Susanne Dausend-Thomas

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. 903 Donnerstag, 13.11.25, 18:00 - 21:00 Uhr
Ingrid Lorenz
87,00 € pro Paar incl. Lebensmittelumlage
und Getränke



Ein Koffer voller Töne – Eine musikalische Reise durch Jahr

für Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen

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.

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

Kurs Nr. 603 mittwochs, 17.09.25, 15.10.25 und
19.11.25, 15:00 - 17:30 Uhr
Susanne Dausend-Thomas
kostenfrei

Demenz, die Krankheit

Demenz ist eine Herausforderung, die viele von uns direkt oder indirekt betrifft.

Bundesweit sind ca. 1,8 Millionen Menschen an Demenz erkrankt. Sie stellt nicht nur die Betroffenen, sondern auch ihre Angehörigen und Pflegenden vor große Aufgaben. An diesem Abend der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens, referiert Dr. Karl-Josef Klees über das Krankheitsbild Demenz, mit seinen Symptomen. Er erläutert den Krankheitsverlauf, die Risikofaktoren und die medikamentöse Behandlung. Teilnehmer*innen können eigene Fragestellungen einbringen.

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

Kurs Nr. 725 Donnerstag, 06.11.25, 19:00 - 21:00 Uhr
Karl-Josef Klees
kostenfrei



Netzwerk Demenz
Region Südwestpfalz



**Wir sind regional für Sie da
in Pirmasens, dem Landkreis Südwestpfalz
und Zweibrücken**

Telefonische Demenz-Sprechstunde:
Dienstags, von 15 - 16 Uhr
Tel. 06331/809778

www.demenz-region-swp.de

“Bunt sind schon die Wälder”

Wortgottesfeier für Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen

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 Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen wieder in die Mitte der Gesellschaft holen. Neben dem Erleben der Gemeinschaft, können demenziell erkrankte Menschen an früher gelebte, vertraute „Gläubigkeit“ und Rituale anknüpfen. Denn bei Gott geht kein Mensch verloren.

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

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. 202

Freitag, 26.09.25, 15:00 - 17:30 Uhr
Susanne Dausend-Thomas, Brigitte Facco



Gerichte mit Geschichte

für Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen

Der Duft und Geschmack von Lieblingsgerichten aus unserer Kindheit löst bei uns wahre Glücksgefühle aus. Dabei ist es oft die "Hausmannskost" die den meisten Menschen so gut schmeckt. Bei diesem Angebot für Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen laden wir in unsere Küche zum gemeinsamen Zubereiten und Verspeisen von unseren "Gerichten mit Geschichten" ein. Beim gemeinsamen Vor- und Zubereiten ist Raum zum Erzählen und Zuhören und zum Riechen und Schmecken.

Gerade bei Menschen mit Demenz können durch die sinnliche Ansprache Erinnerungen und Emotionen wachgerufen werden und so ein Gefühl von Vertrautheit und Geborgenheit entstehen.

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

"Quer durch de Garde" Suppe

Kurs Nr. 901 Donnerstag, 09.10.25, 10:00 - 13:00 Uhr
Ingrid Lorenz
kostenfrei

Weihnachtsbäckerei "Bredcher und Gutzel" backen

Kurs Nr. 902 Donnerstag, 11.12.25, 15:00 - 17:30 Uhr
Ingrid Lorenz
kostenfrei



Bogenschießen im Pfälzerwald

Den Bogen spannen, sich 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. Wir laden Sie ein über das Bogenschließen die eigenen Ziele, die Ausrichtung 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.

Wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk tragen.



**Treffpunkt: Biosphärenhaus
in Fischbach bei Dahn**

für Männer und Frauen

Kurs Nr. 604 Samstag, 20.09.25, 9:30 - 12:30 Uhr
Andreas Stern
30,00 € pro Person

für Paare

Kurs Nr. 605 Samstag, 20.09.25, 14:00 - 17:00 Uhr
Andreas Stern
60,00 € pro Paar

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



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. 606 Freitag, 10.10.25 und 14.11.25,
17:00 - 19:00 Uhr



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

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

Zu unseren Hauptaufgabengebiete gehören:

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



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. 722
Das Lipödem

Tipp: Kurs Nr. 726
Alte Hausmittel neu entdeckt

Primäre Prävention und Gesundheitsförderung

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

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

Yoga am Montagabend

Kurs Nr. 701 montags, 15.09.25 - 15.12.25,
17:15 - 18:15 Uhr, 12x
Annette Venske
78,00 €

Kurs Nr. 702 montags, 15.09.25 - 15.12.25,
18:30 - 19:30 Uhr, 12x
Annette Venske
78,00 €

Yoga am Dienstagvormittag

Kurs Nr. 703 dienstags, 16.09.25 - 16.12.25,
09:00 - 10:00 Uhr, 12x
Annette Venske
78,00 €

Kurs Nr. 704 dienstags, 16.09.25 - 16.12.25,
10:15 - 11:15 Uhr, 12x
Annette Venske
78,00 €

Yoga am Donnerstagabend

Kurs Nr. 705 donnerstags, 18.09.25 - 18.12.25,
17:15 - 18:15 Uhr, 11x
(nicht am 06.11.25)
Annette Venske
71,50 €

Kurs Nr. 706 donnerstags, 18.09.25 - 18.12.25,
18:30 - 19:30 Uhr, 11x
(nicht am 06.11.25)
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. 707 freitag, 19.09.25 und 26.09.25,
16:45 - 17:45 Uhr
Carmen Maier-Hettrich
20,00 €

Powerworkout

für Anfänger*innen 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.

Mit Powerworkout den Tag beginnen

Kurs Nr. 708 montags, 15.09.25 - 08.12.25,
09:15 - 10:15 Uhr, 11x
Christina Brunner
71,50 €

Mit Powerworkout den Tag beenden

Kurs Nr. 709 dienstags, 16.09.25 - 09.12.25,
17:30 - 18:30 Uhr, 11x
Christina Brunner
71,50 €

Ganzkörpertraining sanft und effektiv

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

geschlechtsgemischte Gruppe

Kurs Nr. 710 mittwochs, 17.09.25 - 10.12.25,
09:00 - 10:00 Uhr, 10x
(nicht am 24.09.25)
Angelika Neuheisel
65,00 €

für Frauen

Kurs Nr. 711 mittwochs, 17.09.25 - 10.12.25,
10:15 - 11:15 Uhr, 10x
(nicht am 24.09.25)
Angelika Neuheisel
65,00 €

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, 66957 Eppenbrunn
☎ 06335 9166355
🌐 praxis_herz_und_seele_
✉ info@naturheilkunde-herzundseele.de



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, 17.09.25 - 10.12.25,
17:30 - 18:30 Uhr, 10x
(nicht am 24.09.25)
Angelika Neuheisel
65,00 €

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.

Schnupperkurs

Kurs Nr. 713 Mittwoch, 17.09.25, 19:00 - 20:30 Uhr
Winfried Agne
9,75 €

Kurs Nr. 714 mittwochs, 24.09.25 - 10.12.25,
19:00 - 20:30 Uhr, 10x
Winfried Agne
97,50 €

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.

für Beginner*innen

Kurs Nr. 715 montags, 15.09.25 - 17.11.25,
11:15 - 12:15 Uhr, 8x
Winfried Agne
52,00 €

für Fortgeschrittene oder Tanzerfahrene

Kurs Nr. 716 dienstags, 16.09.25 - 02.12.25,
20:00 - 21:00 Uhr, 10x
Winfried Agne, Evelyn Woll
65,00 €

für Beginner*innen

Kurs Nr. 717 freitags, 07.11.25 - 12.12.25,
16:30 - 17:30 Uhr, 6x
Winfried Agne, Evelyn Woll
39,00 €

für Fortgeschrittene oder Tanzerfahrene

Kurs Nr. 718 freitags, 19.09.25 - 05.12.25,
18:00 - 19:00 Uhr, 8x
Winfried Agne, Evelyn Woll
52,00 €

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. 719 dienstags, 16.09.25 - 07.10.25,
18:45 - 19:30 Uhr, 4x
Simone Weber
26,00 €

Kurs Nr. 720 dienstags, 28.10.25 - 18.11.25,
18:45 - 19:30 Uhr, 4x
Simone Weber
26,00 €

- Anzeige -

Gesundheit

07

BARMER

**Gesundheit
von Anfang an**

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



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

Martin Herz



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



Entspannt durch's ABi mit Hypnose
Klienten-Fälle im Blog auf
www.iFHnZ.com



**Wir bleiben
am Ball mit
Fortbildung
und werden
besser...**
**...für unsere
Patienten
von morgen !**

! Skoliosen FRÜH behandeln !
Befund Analyse 3D-Behandlung
Physiotherapie Zehfuß
Mehr über uns jetzt in Google

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.

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

 **Lokale Allianz für Menschen mit Demenz**



Kurs Nr. 721 Donnerstag, 18.09.25, 19:00 - 21:00 Uhr
Karl-Josef Klees
kostenfrei

Das Lipödem

Das Lipödem ist eine chronische, fortschreitende und meist schmerzhafte Fettgewebsverteilungsstörung. Sie kommt fast ausschließlich bei Frauen vor. Betroffen sind die Hüften, das Gesäß, die Beine und Arme. In Deutschland leiden rund 3,8 Millionen Menschen an einem Lipödem. Was hinter der Krankheit steckt und wie den Betroffenen Personen geholfen werden kann, erfahren Interessierte an diesem Abend vom Lymphtherapeuten Zehfuß.

Kurs Nr. 722 Dienstag, 07.10.25, 19:00 - 21:00 Uhr
Christian Zehfuß
13,00 €

Fit in den Winter mit einem starken Immunsystem

Dieser Kurs hält praktische Tipps und wertvolle Informationen bereit, die nötig sind, um das Immunsystem optimal auf die kalte Jahreszeit vorzubereiten. Interessierte erfahren, welche natürlichen Hausmittel hilfreich sind und wie sie eingesetzt werden, wie die richtige Ernährung das Immunsystem unterstützen kann und wie Erkältungen und Co. erfolgreich abgewehrt werden können.

Kurs Nr. 723 Mittwoch, 08.10.25, 19:30 - 21:30 Uhr
Andrea Vester
13,00 €



Praxis für Psychotherapie (HPG)

● Traditionelle Chinesische Medizin

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

● Komplementäre Tumorthapien

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

● Körperbehandlung

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

● Individuelle Therapien

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

Simter Str. 12, 66955 Pirmasens

Telefon 06331 239 80 06

www.naturheilpraxis-vester-vitalitas.de

Termine nach telefonischer Vereinbarung

Der Darm – das innere Ökosystem des Menschen

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

Kurs Nr. 724 Dienstag, 28.10.25, 19:30 - 21:30 Uhr
Andrea Vester
13,00 €

Demenz, die Krankheit

Demenz ist eine Herausforderung, die viele von uns direkt oder indirekt betrifft.

Bundesweit sind ca. 1,8 Millionen Menschen an Demenz erkrankt. Sie stellt nicht nur die Betroffenen, sondern auch ihre Angehörigen und Pflegenden vor große Aufgaben. An diesem Abend der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens, referiert Dr. Karl-Josef Klees über das Krankheitsbild Demenz, mit seinen Symptomen. Er erläutert den Krankheitsverlauf, die Risikofaktoren und die Medikamentöse Behandlung. Teilnehmer*innen können eigene Fragestellungen einbringen.

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

 **Lokale Allianz für Menschen mit Demenz**



Kurs Nr. 725 Donnerstag, 06.11.25, 19:00 - 21:00 Uhr
Karl-Josef Klees
kostenfrei

Alte Hausmittel neu entdeckt

Wachsendes ökologisches Bewusstsein und eine zunehmende Skepsis gegenüber synthetischen Medikamenten haben zu einer Rückbesinnung auf die Traditionen unserer Volksmedizin und ihrer Hausmittel geführt.

Die Naturmedizin versorgt durch gesunde und sanfte Mittel und zeigt Behandlungsmöglichkeiten auf, die den Menschen in seiner Ganzheit unterstützen und den Körper zur Selbsthilfe anregen. Dazu müssen wir oft nur mit wachen Augen in unseren Garten, Küchen oder Kühlschrank schauen oder wussten sie schon, dass ein Tonikum aus Honig und Apfelsäure bei Arthrose helfen kann oder eine Senfkompresse bei Hexenschuss Erleichterung bringt.

Kurs Nr. 726 **Mittwoch, 19.11.25, 19:30 - 21:30 Uhr**
Andrea Vester
13,00 €

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



SEGENS
ORTE GESTALTEN IM
BISTUM SPEYER



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. 805
Kalligraphiekurs

Tipp: Kurs Nr. 807
Glückskekeln für den Tannenbaum
individuell, kunstvoll gestalten

Workshop Nadelfilzen

In diesem Workshop entsteht unter fachkundiger Anleitung und mit Hilfe einer Nadelfilzgrundausrüstung eine Filzfigur. 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. 801 Samstag, 20.09.25, 10:00 - 14:00 Uhr
Nadine Hüller
26,00 €

Stehende Figur

Kurs Nr. 802 Samstag, 08.11.25, 10:00 - 14:00 Uhr
Nadine Hüller
26,00 €

Emaille 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 setzen Träger*innen echte Statements.

Die Materialkosten werden mit der Kursleiterin nach Verbrauch abgerechnet.

Kurs Nr. 803 Mittwoch, 08.10.25, 18:00 - 20:00 Uhr
Dorothea Noll
13,00 €



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

Makramee weihnachtlich

Makramee ist wieder total in. Überall entdecken wir die alte Knotentechnik. In diesem Kurs fertigen wir dekorative weihnachtliche Accessoires wie Tannenbäumchen, Engel und Sterne.

Die Materialkosten werden mit der Kursleiterin nach Verbrauch abgerechnet.

Kurs Nr. 804 **Mittwoch, 19.11.25, 18:00 - 20:00 Uhr**
Dorothea Noll
13,00 €

Kalligraphie Kurs – Feder, Tinte und Papier

Humanistische kursive Kleinbuchstaben
Basiskurs für Beginner*innen

Kalligraphie kommt aus dem Griechischen und bedeutet „Die Kunst des schönen Schreibens“. Das Basiswissen dieser Kunst erlernen Sie an diesem Kurstag von der erfahrenen Kalligraphin Pia Paul.

- Ausprobieren und Kennenlernen der typischen Bandzugfedern
- Schreiben mit unterschiedlichen Schreibflüssigkeiten wie Tinte, Tusche und Gouache
- Erlernen der Federhaltung und Einüben des Schreibrhythmus
- Schreiben auf unterschiedlichen Papieren
- Experimentieren mit der eigenen Handschrift
- Einfache kalligrafische Schriften ausprobieren und üben

Bitte mitbringen: Bleistift HB, Radiergummi, Wasserglas, Küchenrolle, Lineal 30 cm, großes Geodreieck, weißes Papier A4/A3 zum Einschreiben, Bandzugfeder (falls vorhanden).

Kurs Nr. 805 **Samstag, 08.11.25, 10:00 - 15:00 Uhr**
Pia Paul
32,50 € / Materialkosten: 21,00 €

Kalligraphie Kurs – Feder, Tinte und Papier

Humanistische kursive Großbuchstaben Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende die bereits die humanistischen kursiven Kleinbuchstaben beherrschen und ihr Basiswissen verfeinern und erweitern wollen.

Bitte mitbringen: Bleistift HB, Radiergummi, Wasserglas, Küchenrolle, Lineal 30 cm, großes Geodreieck, weißes Papier A4/A3 zum Einschreiben, Bandzugfeder (falls vorhanden).

Kurs Nr. 806 Samstag, 15.11.25, 10:00 - 15:00 Uhr
Pia Paul
32,50 € / Materialkosten: 21,00 €



Glückskugeln für den Tannenbaum individuell, kunstvoll gestalten

Alle Jahre wieder soll der Tannenbaum am Weihnachtstag herrlich geschmückt im Wohnzimmer stehen. Warum nicht selbst kreativ werden und die Deko in Form von Glückskugeln selbst gestalten.

Die Kugeln werden aus drei Papierstreifen "magisch" zu einer Kugel zusammengesteckt. Dabei können die Kugeln aus unterschiedlichen kunstvollen Papieren zusammengefügt und oder kreativ bemalt werden. In jedem Fall ein Unikat und ein Hingucker zugleich.

Die Materialkosten werden nach Verbrauch bei der Kursleitung bezahlt.

Bitte mitbringen: Holzstifte, Schere, Klebestift und Spitzer

Kurs Nr. 807 Donnerstag, 06.11.25, 18:00 - 20:00 Uhr
Beate Klausmann
13,00 €

Pilze schnitzen aus Erlenholz

Arbeiten mit Holz macht einfach Freude. In diesem Kursangebot wird das Schnitzen unter fachkundiger Anleitung und mit professioneller Ausstattung (Schnitzmesser und Schnittschutzhandschuh) erlernt. So entstehen mit etwas Übung und Geschick Pilze aus heimischem Erlenholz. An diesem Nachmittag können sich Teilnehmende auch an einem Göffel oder einer Golfkugel versuchen.

Die Materialkosten werden mit dem Kursleiter nach Verbrauch abgerechnet.

Kurs Nr. 808 **Samstag, 08.11.25, 14:00 - 17:00 Uhr**
Andreas Stern
30,00 €

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 mitbringen:

- ein altes Handtuch, Bleistift und Lineal, Radiergummi und falls vorhanden Feilen, Zangen und Sägebogen
- eigene Verpflegung und Getränke für die Mittagspause

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

Die Kurse sind für Anfänger und Fortgeschrittene geeignet.

Kurs Nr. 809 **Samstag, 15.11.25, 10:00 - 17:00 Uhr**
Ulrike König
45,50 €

Kurs Nr. 810 **Samstag, 29.11.25, 10:00 - 17:00 Uhr**
Ulrike König
45,50 €



"Begleiten – nicht allein lassen. Informationen zur Kinder- und Jugendhospizarbeit"

Wenn Kinder lebensverkürzend erkranken, betrifft das die gesamte Familie.

Als ambulanter **Kinder- und Jugendhospizdienst Rückenwind** begleiten wir betroffene Familien oft über viele Jahre – mit offenen Ohren, Zeit, Gesprächen und konkreter Unterstützung.

Diese Informationsveranstaltung gibt einen Einblick in die Kinderhospizarbeit, stellt Aufgaben und Möglichkeiten ehrenamtlichen Engagements vor und bietet Raum für Fragen und Austausch.

Eingeladen sind alle Interessierten, die mehr über diese besondere Arbeit erfahren oder sich vorstellen können, sich selbst zu engagieren.

Wann:

Mittwoch, den 8. Oktober, 18:00 - 19:30 Uhr

Wo:

Katholische Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens
Unterer Sommerwaldweg 44
66953 Pirmasens

Veranstalter:

Ambulanter Kinderhospizdienst
Rückenwind
Elke Barth & Sabrina Jacob
(Koordinatorinnen)
Tel.: 0631-343 775 03
kinderhospiz@hospiz-kaiserslautern.de





Bild: AdobeStock

09

Vielfalt schmecken – Tischgemeinschaft erleben

Bei allen Seminaren der Speisezubereitung erlernen und vertiefen die Teilnehmer*innen grundsätzliche Koch- und Backfertigkeiten. Wir legen Wert auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung mit frischen, regionalen, saisonalen und unbelasteten Produkten und auf die Vermittlung von Fähigkeiten zur effektiven Organisation des Haushaltes.

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

Tipp: Kurs Nr. 901/902
Gerichte mit Geschichte – für Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen

Tipp: Kurs Nr. 907
Meal Prep

Gerichte mit Geschichte

für Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen

Der Duft und Geschmack von Lieblingsgerichten aus unserer Kindheit löst bei uns wahre Glücksgefühle aus. Dabei ist es oft die "Hausmannskost" die den meisten Menschen so gut schmeckt. Bei diesem Angebot für Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen laden wir in unsere Küche zum gemeinsamen Zubereiten und Verspeisen von unseren "Gerichten mit Geschichten" ein. Beim gemeinsamen Vor- und Zubereiten ist Raum zum Erzählen und Zuhören und zum Riechen und Schmecken.

Gerade bei Menschen mit Demenz können durch die sinnliche Ansprache Erinnerungen und Emotionen wachgerufen werden und so ein Gefühl von Vertrautheit und Geborgenheit entstehen.

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

„Quer durch de Garde“ Suppe

Kurs Nr. 901 Donnerstag, 09.10.25, 10:00 - 13:00 Uhr

Weihnachtsbäckerei „Bredcher und Gutzl“ backen

Kurs Nr. 902 Donnerstag, 11.12.25, 15:00 - 17:30 Uhr

Ingrid Lorenz

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. 903 Donnerstag, 13.11.25, 18:00 - 21:00 Uhr

Ingrid Lorenz

87,00 € pro Paar incl. Lebensmittelumlage und Getränke

Käse verkosten, Aromen schmecken und genießen

Dieses Seminar ist ein Muss für jeden, der Käse liebt. Gemeinsam mit der Europäischen Käse-Consellère 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, 20.11.25, 18:00 - 21:00 Uhr
Heike Jung
21,00 € / Lebensmittelumlage: 18,00 €

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 trotz dem 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. 905 Mittwoch, 01.10.25, 18:00 - 21:00 Uhr
Nadine Ehrgott
21,00 € / Lebensmittelumlage: 18,00 €

Kurs Nr. 906 Mittwoch, 29.10.25, 18:00 - 21:00 Uhr
Nadine Ehrgott
21,00 € / Lebensmittelumlage: 18,00 €

Meal Prep – Essensvorbereitung

Essen vorkochen und Zeit sparen

Im stressigen Alltag ist eine frisch zubereitete und gesunde Mahlzeit nach einem langen Arbeitstag oft zu zeitaufwändig. Hilfreich ist hier die Essensvorbereitung "Meal Prep". Dabei werden die Mahlzeiten an einem Tag vorgekocht und abgepackt. Den Rest der Woche kann man unterschiedlich variieren und hat immer ein frisches gesundes Gericht vorrätig. An diesem Abend erhalten Sie, im praktischen Tun, wertvolle Tipps und Ideen wie diese Essensvorbereitung umgesetzt werden kann. Die Gerichte sind antientzündlich und allergenarm. Alle Mahlzeiten werden bedient, Frühstück, Hauptmahlzeiten und Snacks.

Kurs Nr. 907 **Mittwoch, 12.11.25, 18:00 - 21:00 Uhr**
Andrea Vester
21,00 € / 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, 07.10.25, 28.10.25 und 18.11.25,**
19:00 - 23:00 Uhr
Erich Kylius
84,00 € / Lebensmittelumlage: 51,00 €

Weihnachtsbäckerei – Tradition trifft Kreativität

für Erwachsene und
Jugendliche

Was gibt es Schöneres,
als die Vorfreude auf
Weihnachten gemeinsam

mit den Liebsten oder anderen

Backbegeisterten zu genießen – und zwar beim Backen von
duftenden Plätzchen und festlichen Leckereien?

Ganz egal, ob du Backanfänger*in oder schon Kekskünstler*in
bist – komm vorbei, lass dich vom Weihnachtszauber anstecken
und backe mit uns die schönsten Leckereien der Adventszeit.

Bitte bring eine Aufbewahrungsbox mit, damit du deine ge-
backenen Schätze sicher mit nach Hause nehmen kannst.

Kurs Nr. 909 Samstag, 15.11.25, 09:00 - 13:00 Uhr
Cornelia Heß
28,00 € / Lebensmittelumlage: 18,00 €



Zeichnung: Beate Klausmann



Die Geschenkidee!

Verschenken Sie einen Kurs der
Katholischen Familienbildungsstätte
Pirmasens.

Wir stellen Ihnen gerne einen
Gutschein aus.

Echt jetzt?

*Wenn Alpakahirte
deine bessere Berufswahl
gewesen wäre!*

Finde Deinen
Wunschberuf
mit der

BZ

Berufsorientierungszeit



Gefördert durch:



Handwerkskammer
der Pfalz



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR ARBEIT,
SOZIALES, TRANSFORMATION
UND DIGITALISIERUNG

Umgesetzt durch:



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. FB02
Ukulele Workshop für Beginner*innen

Tipp: Kurs Nr. FB04
Ein helles Licht leuchtet in die Dunkelheit

Fachtag – Kinderzuschlag Chancen erkennen, Familien stärken

**für pädagogische und sozialpädagogische Fachkräfte
in Kitas und Beratungsstellen, Kita-Sozialarbeiter*innen**

Viele Familien mit geringem Einkommen können Anspruch auf den Kinderzuschlag (KiZ) haben – nutzen ihn aber nicht, weil sie nichts davon wissen, oder die Antragstellung als zu kompliziert empfinden. Dabei kann der Kinderzuschlag gemeinsam mit dem Kindergeld eine wichtige finanzielle Unterstützung für Familien sein – und sogar den Zugang zu weiteren Leistungen wie Bildung und Teilhabe ermöglichen.

Inhalte der Veranstaltung:

- Was ist der Kinderzuschlag und wer kann ihn bekommen?
- Welche Unterlagen werden für einen Antrag benötigt?
- Wie läuft das Antragsverfahren ab (digital und analog)?
- Welche Rolle spielen Kita-Fachkräfte in der Ansprache betroffener Familien?
- Praxistipps: Wie kann man Familien niedrigschwellig informieren und motivieren?
- Regionale Ansprechpartner und Materialien zur Weitergabe

Ziel der Veranstaltung:

Die Teilnehmenden erhalten einen kompakten Überblick über die rechtlichen Grundlagen und praktischen Abläufe rund um den Kinderzuschlag. Sie lernen, wie sie familienunterstützend tätig werden können – ohne selbst Anträge bearbeiten zu müssen – und bekommen konkrete Informationen zur Weitergabe an Eltern an die Hand.

Eine Kooperation mit der Familienkasse Rheinland-Pfalz-Saarland.

Kurs. Nr. FB01 Dienstag, 18.11.25, 9:00 - 13:00 Uhr
Eric Berg-Veldenzer
Denise Porteck
kostenfrei

Pädagogisches Wunschkonzert für Sie vor Ort

Themenangebote für Elternaktivitäten in Kitas

Das Netzwerk Familienbildung der Familienbildungsstätte bietet den Kindertagesstätten des Landkreises Südwestpfalz und der Stadt Pirmasens ein Portfolio an Themen für Elterncafés, 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 die
Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens,
Brigitte Facco 06331 / 203 9715
oder brigitte.facco@bistum-speyer.de



Ukulele Workshop für Beginner*innen

geeignet für pädagogische Fachkräfte, Eltern-Kind Gruppen Leiterinnen und Tagespflegepersonen

Wie schön ist es den eigenen Gesang mit einem Instrument zu begleiten. Mit der Ukulele ist das einfach möglich. Sie ist für jeden geeignet, unabhängig von Alter oder musikalischer Veranlagung. Sie ist klein, leicht, erschwinglich, verbindet Menschen und bringt sie in Schwung. In diesem Kurs lernen Interessierte die wichtigsten Grundlagen des Spiels mit der Ukulele samt Praxisbeispielen aus der Kinderlieder-Szene.

Für diesen Workshop sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bitte Notenständer und Ukulele mitbringen oder fragen Sie nach Leihinstrumenten.

Kurs Nr. FB02 Montag, 22.09.25 und 06.10.25,
17:00 - 20:00 Uhr
Nadine Hüller
60,00 €

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. FB03 Mittwoch, 08.10.25, 14:00 - 16:30 Uhr
Eva-Maria Baron
40,00 €

Ein helles Licht leuchtet in die Dunkelheit

Eine weihnachtliche Geschichte mit Blick auf Jesus Leben

Bei der Fortbildung für pad. Fachkräfte begleiten uns der Hirte Jonathan und seine Enkelin Miriam. Die kleine Miriam lauscht mit großer Freude den Geschichten des Großvaters, der viel zu erzählen hat.

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

Eine Kooperation mit dem Referat Seelsorge in Kindertagesstätten

Kurs Nr. FB04 Dienstag, 28.10.25, 14:00 - 16:30 Uhr
Jutta Schwarzmüller,
Susanne Dausend-Thomas
25,00 €

Werkkurs Biblische Erzählfiguren

Fortbildungsangebot für Religionslehrer*innen und pädagogische Fachkräfte

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

In diesem Kurs werden zwei Figuren hergestellt und Einsatzmöglichkeiten vorgestellt und eingeübt.

Die Kosten pro Figur betragen ca. 40,00 € plus Kosten für Kleider und werden von der Kursleiterin kassiert.

Eine Kooperation mit der Abteilung Religionsunterricht, Referat Religionspädagogik.

Kurs Nr. FB05 Freitag und Samstag, 12.09.25 und 13.09.25, 9:00 - 21:00 Uhr
Ingrid Thies
50,00 € ohne Verpflegung



Lust auf Kirche Kunterbunt in Pirmasens?

Jede neue Idee braucht ein paar „Verrückte“, die einfach große Lust auf diese Idee haben und neugierig sind und offen, wie es sich entwickeln könnte.

Also, suchen wir Menschen, die Lust auf eine Kirche Kunterbunt haben – Kirche Kunterbunt ist kein neues Kinderprogramm. Vielmehr entdecken hier Ältere und Jüngere gemeinsam neu den christlichen Glauben. Kirche Kunterbunt beteiligt, bringt Menschen ins Gespräch. Ein neues Beziehungsnetzwerk entsteht, in dem auch erste Schritte in Richtung Glaube möglich werden, auch für Erwachsene.

Wir stellen Euch die Idee und das Konzept von Kirche Kunterbunt vor und würden gerne mit Euch zusammen überlegen, wie wir starten könnten bzw. wer für das Team angesprochen werden könnte. Wie wir uns vernetzen. Was wir brauchen.

Dabei werden sowohl die ökumenische Weite, als auch das generationsübergreifende Gottesdienstformat von Kirche Kunterbunt mitgedacht.

Wir freuen uns auf Dich!

Eine Kooperation von Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen – Katechese, der Pfarrei Seliger Paul Josef Nardini Pirmasens und der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie und ihrem Quartierstreff „Zusammenhalt am Sommerwald“.

Kurs Nr. FB06 Donnerstag, 09.10.25, 18:30 - 21:00 Uhr
Tanja Rieger, Stefan Schwarzmüller,
Brigitte Facco, Susanne Dausend-Thomas,
Angela Nadler



11

Referenten/-innen Verzeichnis

Auf den folgenden Seiten finden Sie ein Verzeichnis unserer Referent*innen.

Referent*innen

Adelmann Bernd	Pastoralreferent, Krankenhausseelsorger
Agne Winfried	Entspannungstrainer, Anleiter pädagogisches Tanzen, Landesverband Stottern RLP, Selbsthilfe Stottern RLP
Baron Eva-Maria	Ernährungswissenschaftlerin, M. Sc.
Bauer-Simons Annette	Bistum Speyer
Berg-Veldenzer Eric	Familienkasse
Berger Claudia	Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
Bernhard Tatjana	Fitnessökonomie B.A.
Braband Christina	Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
Brandstetter Silke	Erlebnisschule Wald und Wild
Brunner Christina	Psychologin, Kess Trainerin, Übungsleiterin, Entspannungstrainerin
Dausend-Thomas Susanne	Bildungsreferentin, Erzieherin, Musikgeragogin, PEKIP-Gruppenleiterin, KESS Trainerin, Elternbegleiterin
Ehgott Nadine	Hauswirtschafterin, Erzieherin
Facco Brigitte Maria	Bildungs-Sozialmanagement B.A., Sozialfachwirtin, Erzieherin, Leiterin der Kath. Familienbildungsstätte
Habermeyer Anke	Dipl. Theologin, Pfarrerin
Helfrich-Roet Charlott	Erzieherin, Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
Heinrich Björn	Jugend- und Heimerzieher
Heß Cornelia	Konditorin, Kindertagespflegeperson
Hüller Michael	Heilpädagoge, Eltern-Kind-Gruppen Leiter

Referent*innen

Hüller Nadine	Erzieherin, Elternbegleiterin
Jung Heike	Übersetzerin für Französisch und Spanisch, Europäische Käse Conseillère
Keck Nicole	Hebamme, DELFI Leiterin, Babyschlafcoach, Babymassage Kursleiterin
Klausmann Beate	Kreativbereich
Klees Karl-Josef Dr.	Arzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie
König Ulrike	Goldschmiedemeisterin
Krauß Andrea	Weltgebetstag der Frauen
Kylius Erich	Hauswirtschaftsbereich
Lorenz Ingrid	Gesundheitsberaterin, Hauswirtschaftsbereich
Maier-Hettrich Carmen	Erzieherin, Entspannungstrainerin, Yoga Lehrerin
Nadler Angela	Quartierskoordinatorin „Zusammenhalt am Sommerwald“, Soziale Arbeit B.A., Kindheitspädagogin M.A.
Neuheisel Angelika	Fachübungsleiterin
Noll Dorothea	Kreativbereich, Hauswirtschaftsbereich
Paul Pia	Kalligraphin
Porteck Denise	Netzwerk Familienbildung
Rieger Tanja	Bistum Speyer
Saupp Jessica	Eltern-Kind-Gruppenleiterin
Schüttel Maren	MFM Trainerin
Schwarz Müller Stefan	Pastoralreferent Bistum Speyer

Referent*innen

Schwarz Müller Jutta	Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen, Bistum Speyer
Stern Andreas	Erlebnispädagoge, Biologe
Stuck Christine	Literaturwissenschaftlerin
Thies Ingrid	Dozentin für LEA Erzählfiguren Deutschland e. V.
Trappmann Kerstin	Stadt Pirmasens WSP/Umwelt-Abfallberatung
Venske Annette	Yoga Lehrerin, Entspannungstrainerin
Vester Andrea	Krankenschwester, Heilpraktikerin
Wagner Martina	Fachkraft für Natur- und Umweltkunde, FerienkochkünstlerIn zertifiziert nach MUFF
Wagner Paula	Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
Weber Simone	Hula-Hoop Trainerin
Wilhelm-Stutterich Uta	Trauerbegleiterin
Wittwer Katrin	Weltgebetstag der Frauen
Woll Evelyn	Kreativbereich
Zehfuß Christian	Sportphysio- und Lymphtherapeut

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, klein.design@t-online.de

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 PEK(IP / Eltern-Kind-Gruppen)

1.

Kurs Nr. / Titel

Anzahl Erwachsener

Vorname des 1. Kindes

Alter

Geburtsdatum *

Vorname des 2. Kindes

Alter

Geburtsdatum *

2.

Kurs Nr. / Titel

Anzahl Erwachsener

Vorname des 1. Kindes

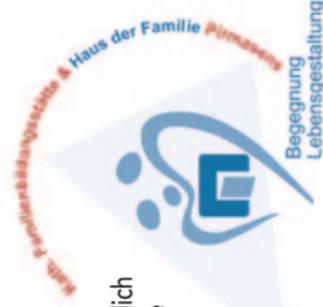
Alter

Geburtsdatum *

Vorname des 2. Kindes

Alter

Geburtsdatum *



Bitte
ausreichend
frankieren

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

e-Mail

**Katholische
Familienbildungsstätte
& Haus der Familie**

Unterer Sommerwaldweg 44

66953 Pirmasens

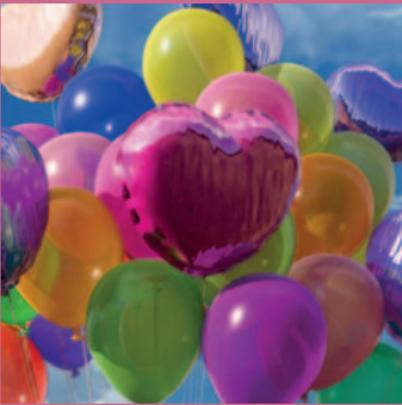
Bitte unbedingt **alle** Felder ausfüllen!

Katholische Familien- bildungsstätte

Pirmasens

Anfahrt:

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



Leiterin:

Brigitte Maria Facco

Bildungsreferentinnen:

Susanne Dausend-Thomas,
Angela Nadler

Sekretariat:

Jeanette Ganter, Susanne Auer

Raumpflege:

Nicole Schuck



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