



HAUS
DER FAMILIE
Rheinland-Pfalz

Katholische Familien- bildungsstätte

Pirmasens



Programm

1 2026

Frühjahr | Sommer



Begegnung
Lebensgestaltung



Geld senden: Made in Europe.

Mit Wero von Konto zu Konto.

Aktivieren Sie jetzt Wero in der App Sparkasse und senden Sie Geld in unter 10 Sekunden.

sparkasse.de



Weil's um mehr als Geld geht.



Sparkasse
Südwestpfalz

Vorwort

„Ihr sollt ein Segen sein!“

(nach Genesis 12,2)

Dieser Auftrag, der vor langer Zeit durch Gott an Abraham erging, gilt auch uns heute. Auch wir sollen, wollen und können Segen sein – füreinander und für diese Welt.



Unsere Familienbildungsstätte ist seit fast fünf Jahrzehnten ein Segensort für Familien in all ihren unterschiedlichen Erfahrungen und Bedürfnissen.

Das Angebot ist bunt und breit aufgestellt. Hier treffen sich Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Hier finden Trauernde und Alleinstehende hilfreiche Ansprechpersonen und Angebote. Hier wird gebastelt, erzählt, gelernt, ... , miteinander geweint und gelacht. Hier engagieren sich Menschen mit unterschiedlichen Begabungen und Talenten.

All das macht die Familienbildungsstätte zum Segensort!

Mit großer Herzlichkeit möchte ich allen DANKE sagen, die dazu beitragen und auf ihre ganz persönliche Weise so ein Segen sind für viele.

A handwritten signature in blue ink that reads "Thomas Bauer". The script is cursive and fluid.

Thomas Bauer,

Leiter der Abteilung „Seelsorge in Pfarrei und Lebensräumen“ des Bischöflichen Ordinariates Speyer

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

Bei rechtzeitiger Abmeldung wird eine Verwaltungsgebühr von 3,00 € erhoben. Ist die Teilnahmegebühr eines Kurses höher als 25,00 €, beträgt die Verwaltungsgebühr 20% derselben.

Gebühren

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

Die Kursgebühr ist vor Beginn des Kurses fällig und ist unaufgefordert per Überweisung oder bar im Sekretariat zu zahlen.

Bei Überweisungen geben Sie bitte Kursnummer, Teilnehmer*in und Rechnungsnummer an.

Durch Versäumnisse oder Abbrechen der Teilnahme entsteht kein Anspruch auf Rückerstattung der Kursgebühr. Werden die Gebühren nicht pünktlich gezahlt, wird über das Bistum Speyer das Mahnverfahren eingeleitet.

Ferientermine

In den Osterferien vom 30. März bis 12. April finden keine Kursangebote statt.

Unsere Bankverbindung**Sparkasse Südwestpfalz****IBAN: DE11542500100030008833 / BIC: MALADE51SWP****Teilnahmebescheinigungen**

Teilnahmebescheinigungen werden auf Wunsch ausgestellt.

Wir berechnen eine Gebühr von 2,00 €.

Bei Fortbildungsveranstaltungen ist die Teilnahmebescheinigung in der Kursgebühr enthalten.

Haftung / Beschädigungen

Die Katholische Familienbildungsstätte, Haus der Familie & 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 Vielfalt Familienbildung **11-22**

Netzwerk Familienbildung.....	12-15
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-Ausgehen	20
Zusammen-Gehen – Girls Walking & Talking	20
Über Geld spricht Man(n) nicht, Frau schon!	21
Sommerwald Flohmarkt.....	21
Zusammen Quasseln.....	22

02 Sinn erfahren – Glauben leben **23-30**

Vorbereitungsseminar Weltgebetstag.....	24
Herzensworte machen Mut	24
„Jesus zieht in Jerusalem ein“ – Wortgottesfeier	25
Lauschen, Eintauchen, Handlettern	26
Mutfinder – Trauergruppe für Kinder	26-27
Kaffeenachmittag für wagemutige Witwen.....	27
Himmelslichter-Trauercafé für verwaiste Eltern.....	28
Treffen für junge verwitwete Mütter und Väter.....	29
Tritt ein und sei willkommen.....	29
Grün, grün, grün, Leben und Lebendigkeit feiern.....	30
Bibelgärtchen in der Kiste	30

03 Familie werden und leben **31-42**

Sinne wecken – Welt entdecken	32
Eltern-Kind-Gruppen – Miniclubs	32-34
Klangwelten klitzeklein	34
Turnzwerge	35
Zwei Leinwände – eine Komposition	35
Osterbacken mit Oma oder Opa.....	36
Osterbasteln mit Oma oder Opa.....	36
Muttertagsbasteln mit Oma oder Opa.....	36

Heimaterlebnis.....	37
Bogenschießen im Pfälzer-Wald	38
Vater-Kind-Survival Schnuppertag	39
Glühwürmchen und Fledermaus Exkursion	39
Ist der Frühling schon wach?	40
Wir gehen auf Natursafari	40
Erlebnisschule Wald und Wild	41
Ein Besuch im Waffeleisenmuseum Maßweiler	41
„Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen“	42

04 Partnerschaft mit Kindern leben 43-48

Quasselkiste.....	44
Grenzen setzen, aber wie?	44
Dem Sandmännchen unter die Arme greifen	45
Erziehung – (k)ein Kinderspiel?.....	45
Nein, ich will nicht!.....	46
Ich will doch eine gute Mutter sein!	46
Gelassen durch die Wackelzahnpubertät	47
In Notfällen mit dem Baby und Kleinkind gut reagieren	47
Baby krank.. ..	48
Nach dem Kaiserschnitt.....	48

05 Kinder machen tolle Sachen 49-54

Kuschelige-Kulleraugen-Gefährten.....	50
Was ich schon (kochen) kann!	50-51
Backen ist ein Kinderspiel.....	51-52
Pralinen	52
Cupcake	52
Gärtnern in der Kiste	53
Bibelgärtchen in der Kiste	53
Pop Art Giraffe	53
Emaillé Schmuck	54
Makramee österlich	54
Kalligraphie – Im Reich der Lombarden.....	54

06 Wert(e) voll leben 55-63

Ukulele Spielkreis.....	56
Ein Koffer voller Töne	56-57
Mittsommerabend für Frauen im Mutmachgarten	58
Herzensworte machen Mut	58
Kaffeehaus Nachmittag für Frauen.....	59
Kaffeehausnachmittag für wagemutige Witwen.....	59
Tritt ein und sei willkommen.....	60
Literatur im Garten.....	60
Letzte Hilfe am Lebensende	61
„Tanzen ist wie Träumen mit den Füßen“	61
Bogenschießen im Pfälzerwald	62
Grün, grün, grün, Leben und Lebendigkeit feiern.....	62
Repair Café	63

07 **Gesundheit fördern und erhalten** **65-75**

Primäre Prävention und Gesundheitsförderung – Yoga.....	66
Mit Powerworkout den Tag beginnen	67
Mit Powerworkout den Tag beenden.....	67
Ganzkörpertraining sanft und effektiv	67
Fitness und Gesundheit	68
Kreatives Tanzen	68
Line Dance	69
Hula-Hoop.....	70
Fasten.....	70
Frühjahrsputz für Körper und Geist – Fastenkur.....	71-72
Depression	72
Schizophrenie – was ist das	73
Der Darm – das innere Ökosystem des Menschen	73
Entschleunigung im Alltag.....	74
Entsäuern auf die sanfte Art	74
Richtig „Täpen“ will gelernt sein	75

08 **Freizeit / Kreativität** **77-82**

Kalligraphie Kurse.....	78
Lombardische Zierbuchstaben	79
Bilder aus Farbe, Gips und Wolle	79
Bleistift-Zeichenkurs Naturstudien	79
Emaillé Schmuck kreativ gestalten	80
Workshop Nadelfilzen	80
Häkel Hingabe	81
Kleinkram Täschchen mit Reisverschluss	82
Bauchtasche aus Jeansstoff nähen	82

09 **Vielfalt schmecken – Tischgemeinschaft erleben** **83-88**

Gerichte mit Geschichte	84
Liebe geht durch den Magen	84
Sterneküche für Zuhause.....	85
Brot, Brötchen und Fladen	85
Frisch aus dem Garten, lecker auf den Tisch.....	85
Europareise in vier Gängen – Zu Gast in Italien	86
Käse verkosten, Aromen schmecken und genießen.....	86
Die marokkanische Küche mit allen Sinnen erleben.....	87
Der Darm – das innere Ökosystem des Menschen	87
Entsäuern auf die sanfte Art	88
Entschleunigung im Alltag.....	88

10 **Sich austauschen und weiterbilden** **89-90**

Ukulele Workshop	90
Kindertagespflege Qualifizierungskurs	90

11 **Referent*innen Verzeichnis** **91-92**

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.

In 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
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.

Die nächste Schulung in der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie findet im 2. Halbjahr 2026 statt.

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 im MGH Waldfischbach-Burgalben startet im Frühjahr 2026. Fragen Sie ab März 2026 nach unserem Flyer!

Der Babybahnhof ist ein Angebot der genannten Netzwerkpartner*innen.



FamilienKOMPASS

für den Landkreis Südwestpfalz und die Stadt Pirmasens

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

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

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

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

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

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



LANDKREIS
SÜDWESTPFALZ





**Mehr
Generationen
Haus**

Miteinander – Füreinander

Das Mehrgenerationenhaus & Haus der Familie Waldfischbach-Burgalben

**ein Kooperationspartner der Katholischen Familien-
bildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens**

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

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

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

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

**Weitere Infos unter: 06333/27667 63
Denise 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 06331 / 20 397-24

Mobil 0151 / 14 880 141



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.

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. Der Sommerwaldtreff bietet Raum zu Gespräch, zu Austausch, zu Geselligkeit und Miteinander, er bietet Beratung und Unterstützung. Ergänzend dazu gibt es immer wieder Angebote für gemeinsame Unternehmungen und Aktionen 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! Im Zeitraum von 11:30-17:00 Uhr 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 12.01.26, jew. 11.30 - 17.00 Uhr
Angela Nadler
kostenfrei

Zusammen-Beim Espresso Treff...

Lust auf einen kurzen kulinarischen Zwischenstopp bei leckerem Espresso und italienischem Kultur-Input? Dann sind Sie bei uns im Sommerwaldtreff herzlich willkommen zum Espresso-Treff. Bei leckerem Espresso, einem italienischem Kultur-Input, sei es musikalisch, kulinarische oder menschlich, können Sie sich ein paar Minuten Auszeit gönnen und mit Gleichgesinnten eine gute Zeit verbringen.

Treff Nr. 111 montags, ab 12.01.26, jew. 12.00 - 14.00 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 aus dem 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. 112 mittwochs, ab 14.01.26, jew. 08.30 - 14.00 Uhr
Angela Nadler
kostenfrei

Zusammen-Ma(s)chen...

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

Donnerstags haben Sie die Möglichkeit in geselliger und gemütlicher 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)chen 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. 113 **donnerstags, ab 08.01.26,**
jeweils 10:30 - 12:00 Uhr, 21x
Angela Nadler
kostenfrei

Zusammen-Mittagessen

Alle 14 Tage haben Sie die Möglichkeit gemeinsam mit anderen Menschen ein frisch gekochtes Mittagessen bei uns zu genießen. Das Essen wird vom IB Pirmasens gekocht und ist eine Initiative des Job-Centers, welches das Projekt finanziell unterstützt.

Lassen Sie es sich mit uns in geselliger Runde im Sommerwaldtreff schmecken!

Da wir eine begrenzte Anzahl an Portionen zur Verfügung haben, bitten wir um vorherige Anmeldung.

Treff Nr. 114 **donnerstags, 08.01.26, 22.01.26, 05.02.26,**
19.02.26, 05.03.26 und 19.03.26, 02.04.26,
16.04.26, 30.04.26, 28.05.26, 11.06.26,
26.06.26, 09.07.26, jeweils 12:00 - 13:30 Uhr
Angela Nadler
kostenfrei



Zusammen-Ausgehen!

Sie gehen gerne aus, ins Kino, zu Vorträgen oder möchten Kunst- und Musikveranstaltungen besuchen? Aber alleine möchten Sie nicht gehen. Da kommen wir ins Spiel. Zusammen besuchen wir verschiedene Veranstaltungen. Entweder mischen Sie sich unter die Menge oder bleiben für sich, das entscheiden Sie. Aber wir sind da und dabei, ganz nach dem Motto „Gemeinsam gegen Einsam“.

Ablauf: Die Ice-Breakerin wartet am Treffpunkt, begrüßt und gemeinsam kann der Ausgeh-Spaß beginnen. Falls die Angebote kostenpflichtig sind, müssen Sie für den Eintritt selbst aufkommen. Entweder haben Sie sich schon im Vorfeld ein Ticket besorgt, oder können es dann vor Ort erwerben. Während der Ausgeh-Aktion können sich Gemeinschaft-Suchende zusammentun, oder Sie können für sich bleiben. Wie der Abend ausgeht, das entscheiden Sie, es gibt keinen verpflichtenden gemeinsamen Abschluss.

Weitere Termine folgen via Newsletter oder im Monatsprogramm des Quartiers.

Treff Nr. 115 Die Ausgeh-Angebote werden monatsaktuell im Sommerwaldtreff veröffentlicht.

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. 116 **Sonntags, 01.02.26, 12.04.26 und 21.06.26, jeweils 10:30-12:00 Uhr**



Treffpunkt: Strecktalpark –
Eingang Fröhnstraße, neben IHK-Parkplatz

08.03.26, 17.05.26, jew. 10:30-12:00 Uhr



Treffpunkt: Eisweiher
Wanderparkplatz Landauerstraße 103

Über Geld spricht Man(n) nicht, Frau schon!

Finanz Coaching für Frauen

Über's Geld reden Frauen selten. Noch immer investieren mehr Männer in ihren Vermögensaufbau als Frauen, noch immer verlassen sich viele Frauen bei der Rente auf ihre Männer, noch immer ist Altersarmut weitgehend weiblich. Deshalb laden wir Sie ein, sich aktiv mit dem Thema Geldanlage, Finanzplanung und Altersvorsorge auseinanderzusetzen. Die Finanz Coachin Dagmar Stock informiert leicht verständlich und anschaulich.

Beim ersten Termin erwartet die Teilnehmenden ein Impulsvortrag und ein Überblick über relevante Themen. Der zweite Termin ist zur Vertiefung bestimmter Themen geplant.

Um Anmeldung wird gebeten!

Treff Nr. 117 **23.04.26 und 19.05.26, 16:00-17:30 Uhr**
Dagmar Stock

Sommerwald-Flohmarkt

Der Sommerwaldtreff lädt ein zu einem bunten Flohmarkt. Egal ob Käufer*in oder Verkäufer*in, alle sind herzlich willkommen! Wer eine Pause einlegen möchte, kann es sich gut gehen lassen bei Kaffee und leckerem Kuchen.

Die Teilnahmebedingungen und weitere Informationen können Sie bei Quartierskoordinatorin Angela Nadler erfragen.

Treff Nr. 118 **Samstag, 20.06.26, 10:00-14:00 Uhr**

Zusammen-Quasseln

Ein Angebot für Alleinerziehende mit Kinderbetreuung

Ein Austausch und Stärkungstreffen für Eltern mit ihren Kindern von 0 bis 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.

Treff Nr.
401-404

montags, 23.02.26, 23.03.26, 27.04.26
und 18.05.26, jeweils 09:00 - 11:00 Uhr
Nadine Hüller / kostenfrei

SPRECHSTUNDE



Sie haben Fragen zu

WOHNGELD **LEISTUNGSANSPRUCH BILDUNGS- UND TEILHABE-PAKET** **KINDERZUSCHLAG**

FAMILIENLEISTUNGEN

WIR BERATEN SIE KOSTENLOS

Nächste Beratungsstunde

zusammenhalt am sommerwald
Unterer Sommerwaldweg 44 - 66953 Pirmasens

25. März 2026
10.00 - 12.00 UHR

Termine unter:
06331 1444740





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. 204
Lauschen, Eintauchen, Handlettern
Die Jahreslosung 2026 in besonderer Weise erleben

Tipp: Kurs Nr. 210
Kaffeenachmittag für wagemutige Witwen

Vorbereitungsseminar zum Weltgebetstag der Frauen

„Kommt! Bringt eure Last.“

Der Weltgebetstag der Frauen ist mehr als eine 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 Evang. Kirche der Pfalz und der Frauenarbeiten der Methodistenkirche und der Menningengemeinden.

Die Gebühr von 10,00 € für Mittagessen und Getränke wird von der Kursleiterin eingesammelt.

Kurs Nr. 201 **Samstag, 17.01.26, 09:30 - 17:00 Uhr**
Katrin Wittwer, Andrea Krauß,
Waltraud Zimmermann-Geisert

Herzensworte machen Mut

Ermutigung zum Wochenabschluss

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

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

Kurs Nr. 202 **Freitags, 13.02.26, 13.03.26, 17.04.26
und 08.05.26, 09:30 - 11:00 Uhr**
Susanne Dausend-Thomas
kostenfrei

„Jesus zieht in Jerusalem ein“

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. 203

Freitag, 27.03.26, 15:00 - 17:30 Uhr
Susanne Dausend-Thomas, Brigitte Facco



Lauschen, Eintauchen, Handlettern

Die Jahreslosung 2026 in besonderer Weise erleben

Für jedes Jahr wählt die Ökumenische Arbeitsgemeinschaft für Bibellesen eine Jahreslosung aus. Eine zentrale Aussage der Bibel wird so in den Blick genommen, und zwar in einprägsamer und möglichst knapper Formulierung. Ein Bibelwort, das in besonderer Weise ermutigen, trösten, Hoffnung wecken oder auch aufrütteln und provozieren kann.

In diesem Jahr lautet die Jahreslosung: "Gott spricht: Siehe, ich mache alles neu!" Sie steht in der Offenbarung des Johannes 21,5.

Mit diesem Angebot laden wir Interessierte ein, sich auf diese hoffnungsvolle und tröstliche Jahreslosung einzulassen und anschließend mit Feder und Tinte in der eigenen Handschrift aufzuschreiben.

In der Pause stärken wir uns mit Kaffee und Kuchen.

Bitte mitbringen: Bleistift HB, Radiergummi, Wasserglas, Küchenrolle, Lineal 30 cm

Die Materialkosten von 12,00 € werden von der Kursleiterin eingesammelt.

Kurs Nr. 204 **Samstag, 31.01.26, 09:30 - 14:00 Uhr**
Pia Paul, Susanne Dausend-Thomas
40,00 € incl. Wasser, Kaffee, Kuchen

**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. 207 samstags, 07.02.26, 21.03.26, 18.04.26,
09.05.26 und 13.06.26, 13:00 - 16:00 Uhr
Anke Habermeyer, Björn Heinrich
kostenfrei



Kaffeenachmittag für wagemutige Witwen

Ich steige wieder ein ins Leben

Manchmal braucht es nur einen behutsamen Moment, eine warme Tasse Kaffee, ein leckeres Stück Kuchen und ein Gegenüber, das versteht, ohne dass man viel erklären muss.

Unser Treffpunkt für verwitwete Frauen ist genauso ein Ort, ein geschützter Raum, an dem Herzen zur Ruhe kommen dürfen und neue Hoffnung leise anklopft. Hier treffen sich wagemutige Witwen, Frauen, die trotz Schmerz und Stille in sich spüren: Ich steige wieder ein ins Leben. Nicht, weil es leicht ist, sondern weil tief in ihnen eine Kraft wohnt, die weitergehen möchte.

An diesem Nachmittag kannst du am Leben teilnehmen, ohne dich verstellen zu müssen. Du kannst zuhören, erzählen, schweigen, alles darf sein. Und vielleicht entstehen dabei erste Funken von Verstanden werden und verstehen, Verbundenheit und Zuversicht. Vielleicht knüpfst du neue Kontakte, die sanft tragen und dich daran erinnern: Du bist nicht allein. Dieser Kaffeenachmittag ist eine Einladung an dein Herz. Lass uns miteinander eine Gemeinschaft schaffen, die stärkt, trägt und Mut macht.

Kurs Nr. 210 mittwochs, 04.03.26, 25.03.26 und
22.04.26, 15:30 - 17:30 Uhr
Uta Wilhelm-Stutterich
kostenfrei

– 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. 208 dienstags, 24.02.26, 24.03.26, 28.04.26,
26.05.26 und 23.06.26, 10:00 - 11:30 Uhr
Uta Wilhelm-Stutterich
kostenfrei

– 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 Frau Uta Wilhelm-Stutterich unter 0175 / 85 30 304 zur Verfügung.

Kurs Nr. 209 donnerstags, 26.02.26,
26.03.26, 23.04.26,
28.05.26 und 25.06.26,
17:00 - 18:30 Uhr
Uta Wilhelm-Stutterich
kostenfrei



Treffen für junge verwitwete Mütter und Väter

... Und plötzlich tragen Sie all das allein...

Der Tod eines Partners oder einer Partnerin verändert das Leben radikal. Dinge, die früher zu zweit getragen wurden, liegen nun ganz auf Ihren Schultern. Neue Probleme tauchen auf, während die alten ungelöst bleiben. Und weil die Kinder zunächst Ihre ganze Aufmerksamkeit brauchen, bleibt für die eigene Trauer kaum Raum – sie rückt in den Hintergrund, meldet sich später wieder oder findet nur schwer Platz.

Unsere Treffen möchten Ihnen einen geschützten Ort schenken: für Gespräche auf Augenhöhe, für Wut und Tränen, für Fragen und Zweifel – und ebenso für Lachen, kleine Lichtblicke und Erfahrungen, die Mut machen. Hier begegnen Sie Menschen, die Ähnliches erleben. Wir teilen Kraft, Ressourcen, Informationen und konkrete Hilfestellungen für den Alltag. Niemand muss diesen Weg allein gehen.

Kurs Nr. 212 samstags, 24.01.26, 28.02.26, 14.03.26,
25.04.26, 23.05.26, 27.06.26 und
18.07.26, jeweils 14:00 - 16:00 Uhr
Egle Rudyte-Kimmle
Innovation und Transformation
im Bistum Speyer Pionierstelle "Kartu"
Tel. 0151 / 1489853

Tritt ein und sei willkommen

An jedem ersten Dienstag im Monat begrüßen wir Sie in der Kirche St. Elisabeth. Wir sind für Sie da, hören zu, kommen ins Gespräch, bieten kleine Impulse, beten mit Ihnen. Seien Sie herzlich willkommen.

Kurs Nr. 211 dienstags, 03.02.26, 03.03.26, 05.05.26
und 02.06.26, 10:00 - 12:00 Uhr
Brigitte Maria Facco,
Susanne Dausend-Thomas

Grün, grün, grün ... Leben und Lebendigkeit feiern für Frauen und Männer

Gottes schöpferische und lebensspendende Kraft wirkt in der Natur und in uns Menschen. An diesem sommerlichen Spätnachmittag wollen wir eintauchen in Gottes Schöpfung. Im Besonderen wollen wir uns allem Grünen öffnen und uns dabei von dem Wissen der Heiligen Hildegard inspirieren lassen. Gemeinsam hören wir Texte aus der Bibel, bereiten grüne Speisen und Getränke zu, lassen unsere Stimmen erklingen, und feiern beim gemeinsamen Essen die Liebe Gottes zu uns Menschen.

Kurs Nr. 205 Montag, 15.06.26, 17:00 - 20:00 Uhr
Ingrid Lorenz, Susanne Dausend-Thomas
21,00 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €

Bibelgärtchen in der Kiste für Kinder von 8-11 Jahren

In der Bibel wird an vielen Stellen von Pflanzen erzählt, z. B. von Früchten, Bäumen, Sträuchern, Blumen und Kräutern. An diesem Nachmittag wollen wir Geschichten aus der Bibel hören, uns die Pflanzen betrachten, aus den Pflanzen kleine Speisen zubereiten und ein Bibelgärtchen in der Kiste, zum mit nach Hause nehmen, anlegen.

Die Materialkosten von 8,00 € werden von der Kursleitung eingesammelt.

Kurs Nr. 206 Dienstag, 16.06.26, 16:00 - 18:00 Uhr
Ingrid Lorenz, Susanne Dausend-Thomas
13,00 €

Die Bibel muss an die frische Luft

Bibelwoche im Bistum Speyer

Die Kath. Familienbildungssätze & Haus der Familie Pirmasens ist bei der Bibelwoche mit Angeboten vertreten. Bitte beachten Sie die Kursnummern 205 und 206.





03

Familie werden und leben

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

Tipp: Kurs Nr. 313
Klangwelten klitzeklein

Tipp: Kurs Nr. 323
Glühwürmchen und Fledermaus Exkursion

Sinne wecken – Welt entdecken

Was gibt es Schöneres 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.



Beate Klausmann

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.

für Eltern mit Kindern ab 3 Monaten

Kurs Nr. 301 donnerstags, 05.02.26 - 11.06.26,
9:00 - 10:30 Uhr, 15x
Diana Fuchs / 150,00 €

Kurs Nr. 302 donnerstags, 05.02.26 - 11.06.26,
11:00 - 12:30 Uhr, 15x
Diana Fuchs / 150,00 €

Eltern-Kind-Gruppen

Miniclub

In Miniclubs treffen sich Eltern mit ihren Kindern ab 9 Monaten, in altersgemischten Gruppen, zum gemeinsamen Spielen und Erleben. Hier haben die Kinder die Möglichkeit, in der schützenden Nähe der Eltern soziale Erfahrungen in der Peergroup zu sammeln. Für die Eltern bietet die Gruppe einen Ort zum Erfahrungsaustausch mit anderen Müttern und Vätern. Sie lernen Bedürfnisse und Eigenheiten ihrer Kinder besser wahrzunehmen und entsprechend damit umzugehen.

Miniclub Claudia Berger

Kurs Nr. 303 dienstags, 10.02.26 - 16.06.26,
09:00 - 10:30 Uhr, 15x
nicht am 12.05.26
Claudia Berger / 97,50 €

Kurs Nr. 304 dienstags, 10.02.26 - 16.06.26,
10:45 - 12:15 Uhr, 15x
nicht am 12.05.26
Claudia Berger / 97,50 €

Miniclub Sophia Weishaar – für Kinder ab 15. Monaten

Kurs Nr. 305 mittwochs, 04.02.26 - 27.05.26,
09:00 - 10:30 Uhr, 15x
Sophia Weishaar / 97,50 €

Kurs Nr. 306 mittwochs, 04.02.26 - 27.05.26,
10:45 - 12:15 Uhr, 15x
Sophia Weishaar / 97,50 €

Miniclub Pia Fritsch

Kurs Nr. 307 freitags, 27.02.26 - 12.06.26,
9:00 - 10:30 Uhr, 11x
Pia Fritsch / 71,50 €

Kurs Nr. 308 freitags, 27.02.26 - 12.06.26,
10:45 - 12:15 Uhr, 11x
Pia Fritsch / 71,50 €



Beate Klausmann

Familie

03

Miniclubs außerhalb

Miniclub Waldfischbach Angelina Weiss



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

Kurs Nr. 309 donnerstags, 05.02.26 - 11.06.26,
16:30 - 18:00 Uhr, 15x
Angelina Weiss/ 97,50 €



Beate Klausmann



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.**

Miniclub Heltersberg Jessica Saupp



Kursort: Henselsches
Anwesen, Schulstraße 6,
67716 Heltersberg



Beate Klausmann

Kurs Nr. 310 dienstags, 10.02.26 - 16.06.26,
9:00 - 10:00 Uhr, 15x
nicht am 21.04.26
Jessica Saupp
66,00 €

Kurs Nr. 311 dienstags, 10.02.26 - 16.06.26,
9:30 - 11:00 Uhr, 15x
Jessica Saupp
97,50 €

Miniclub Weselberg Christina Braband



Kursort: Dorfgemeinschaftshaus
Harsberg, Schulstr. 6, 6919 Weselberg

Kurs Nr. 312 donnerstags, 26.02.26 - 11.06.26,
15:30 - 17:00 Uhr, 12x
Christina Braband
78,00 €

Klangwelten klitzeklein

für Eltern mit Kindern von 11 bis 18 Monaten

Gemeinsam musizieren macht großen Spaß. Bei dieser musikalischen Eltern-Kind Gruppe wird gesungen, geklatscht, mit Instrumenten musiziert und Klängen gelauscht. Gemeinsam begegnen wir in Liedern, Sprechreimen und Knireitern unter anderem langen Schlangen, schicken Krokodile in den Nil zurück, beobachten Vogelkinder in ihrem Nest und fahren wild dem Schotterwagen.

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

Kurs Nr. 313 montags, 02.02.26 - 04.05.26,
9:00 - 10:00 Uhr, 6x
Nadine Hüller
60,00 €

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. 314 **mittwochs, 03.02.26 - 10.03.26,**
16:00 - 17:00 Uhr, 5x
 Christina Brunner / 40,00 €

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 der Künstlerin Rosina Wachtmeister. Rosina Wachtmeister ist eine zeitgenössische naive Künstlerin. Sie ist bekannt für bunte, fröhliche Farben, Katzenmotive und Sonnen. Als Tochter- Mutter Team entsteht gemeinsam ein Bild auf zwei Leinwänden, welches eine gemeinsame Komposition ergibt.

Kurs Nr. 315 **Samstag, 25.04.26, 14:30 - 17:00 Uhr**
 Beate Klausmann / 16,50 pro Person

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

An diesem Nachmittag, in der Mutter-Tochter Malwerkstatt, begeben Sie sich auf die Spuren des berühmten Malers Friedensreich Hundertwasser. Die Hauptmerkmale seines künstlerischen Schaffens sind bunte Häuser, Spiralen und Lollipop Bäume. Als Tochter- Mutter Team entsteht gemeinsam ein Bild auf zwei Leinwänden, welches eine gemeinsame Komposition ergibt.

Kurs Nr. 316 **Samstag, 30.05.26, 14:30 - 17:00 Uhr**
 Beate Klausmann / 16,50 pro Person

Für beide Kurse bitte eigene
 Borstenpinsel in Nr. 3 und 5 mitbringen.

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

Osterbacken mit Oma oder Opa

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

Gemeinsam mit Oma/Opa geht es in die Küche. Passend zum Osterfest werden Osterlämmer und Osterhasen gebacken.

Kurs Nr. 317 **Mittwoch, 18.03.26, 16:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
13,00 € pro Person
Lebensmittelumlage: 4,00 € pro Person

Osterbasteln mit Oma oder Opa

für Omas oder Opas mit ihren Enkeln von 4-6 Jahren

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

Die Materialkosten von ca. 4,00 € pro Person werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Kurs Nr. 318 **Mittwoch, 25.03.26, 15:00 - 16:30 Uhr**
Dorothea Noll
9,75 € pro Person

Muttertagsbasteln mit Oma oder Opa

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

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

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

Kurs Nr. 319 **Mittwoch, 06.05.26, 6:00 - 17:30 Uhr**
Dorothea Noll
9,75 € pro Person
Materialkosten: 8,00 € pro Kind



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



Heimaterlebnis

Mitten im Herzen des Pfälzerwaldes – dem größten zusammenhängenden Waldgebiet Deutschlands – liegt unsere Heimat: die Südwestpfalz. Geprägt von markanten Buntsandsteinfelsen, einer faszinierenden Artenvielfalt und einer lebendigen Geschichte, die vom Wirken des Hl. Pirminius, über die Herrschaft der Landgrafen von Hessen-Darmstadt, zum Aufblühen der Schuhindustrie und deren Niedergang reicht.

Für fast 90.000 Menschen ist diese Region Heimat – eine Region voller Geschichten, Geheimnisse und Naturwunder.

Mit unseren Heimaterlebnissen laden wir Erwachsene und Kinder jeden Alters ein, sich gemeinsam auf Entdeckungstour zu begeben.

Ob bei einer Wanderung durch den Pfälzerwald, beim Erkunden historischer Orte, beim Erfahren regionaler Traditionen – hier gibt es für Groß und Klein viel Neues, Kurioses und Wissenswertes zu erleben.

Heimat erleben, sich verbunden fühlen, entdecken, staunen, schmecken, voneinander lernen, den Blick öffnen für das, was verbindet, die Menschen prägt und ausmacht.



Bogenschießen im Pfälzerwald – Heimaterlebnis



für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren

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

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

Wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk tragen.



Treffpunkt: am Biosphärenhaus Fischbach bei Dahn

Kurs Nr. 320 **Samstag, 09.05.26, 09:30 - 12:30 Uhr**
Andreas Stern
19,50 € pro Person

Fortgeschrittenenkurs für Eltern mit Kindern ab 10 Jahren



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

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

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

Zum Abschluss möchten wir Cloudschießen: ein indirektes Entfernungsschießen.

Wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk tragen.



Treffpunkt: Biosphärenhaus in Fischbach bei Dahn

Kurs Nr. 321 **Samstag, 09.05.26, 14:00 - 17:00 Uhr**
Andreas Stern
19,50 € pro Person

Vater-Kind-Survival Schnuppertag – Heimaterlebnis

für Eltern mit Kindern ab 8 Jahren



Abenteuer pur – Überleben in der Wildnis ist angesagt.

Rund um das Biosphärenhaus können hier alle mal so richtig zeigen, was in ihnen steckt. Ob beim Feuermachen ohne Streichholz durch Funkenschlagen, beim Blasrohr schießen, beim Suchen und Testen essbarer Pflanzen & Tiere, bei der Orientierung mit Kompass & GPS, beim Überqueren einer Seilbrücke, bei Notsignalen und bei Outdoor-Erste-Hilfe.

Für die Mittagspause bitte Rucksackverpflegung mitbringen.

Wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk tragen.



Treffpunkt: Biosphärenhaus in Fischbach bei Dahn

Kurs Nr. 322 Samstag, 06.06.26, 10:00 - 16:00 Uhr
Andreas Stern
39,00 € pro Person

Glühwürmchen und Fledermaus Exkursion – Heimaterlebnis

für Familien mit Kindern ab 8 Jahren
und interessierte Einzelpersonen



An diesem Abend wollen wir uns auf die Suche nach Glühwürmchen begeben und alles über die einzigen aktiv leuchtenden Landtiere erfahren. Vor allem aber möchten wir welche sehen und aus nächster Nähe beobachten, wie sie durch den Wald fliegen! Dabei spielt vor allem das Wetter eine Rolle, da Glühwürmchen keinen Regen mögen. Natürlich sind bei Nacht aber bestimmt auch noch andere Tiere wie Kröten, Eulen und Fledermäuse unterwegs!

Die Wegstrecke beträgt 3-4 km auf Waldwegen.

Wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk tragen.



Treffpunkt: Biosphärenhaus in Fischbach bei Dahn

Kurs Nr. 323 Freitag, 26.06.26, 21:30 - 24:00 Uhr
Andreas Stern
16,25 € pro Person

Ist der Frühling schon wach? – Heimaterlebnis

Entdeckungstour für Familien mit
Kindern ab 5 Jahren



Bei einer gemütlichen Entdeckungstour halten wir Ausschau nach frischen Wildkräutern und lauschen den Vögeln bei ihrem Hochzeitslied. Mit allen Sinnen wollen wir die erwachende Natur erkunden und uns gemeinsam auf den Frühling einstellen. Zum Abschluss bereiten wir uns gemeinsam einen leckeren Snack zu.

Bitte an Getränke und wetterangepasste Kleidung denken.



Treffpunkt: Carolinensaal, Friedhofstr.,
66955 Pirmasens

Kurs Nr. 325 Samstag, 21.03.26, 14:00 - 16:00 Uhr
Martina Wagner
13,00 € pro Person
Lebensmittelumlage: 2,00 € pro Person

Wir gehen auf Natursafari – Heimaterlebnis

Entdeckungstour für Familien mit
Kindern ab 5 Jahren



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

Bitte an Getränke und wetterangepasste Kleidung denken.

Die Materialkosten von 2,00 € werden von der Kursleiterin eingesammelt.



Treffpunkt: Seebühne im
Strecktalpark

Kurs Nr. 326 Samstag, 13.06.26, 14:00 - 16:30 Uhr
Martina Wagner
16,25 € pro Person

Erlebnisschule Wald und Wild – ein Stück Wald zum Begreifen – Heimerlebnis



für Familien mit Kindern 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. 327 **Samstag, 25.04.26, 14:00 - 16:30 Uhr**
Silke Brandstetter
kostenfrei

Ein Besuch im Waffeleisenmuseum Maßweiler – Heimerlebnis



für Familien mit Kindern ab 6 Jahren und Einzelpersonen

Wie wurden eigentlich Waffeln gebacken, als es in den Häusern noch keinen Strom gab? Wer die Antwort auf diese Frage wissen will, muss das Waffeleisenmuseum in Maßweiler kennenlernen.

Wolfgang Fuhrmann, der Museumschef, ist ein echter Waffeleisenfan. Seit Jahren sammelt er Waffeleisen aus aller Welt. Das älteste Waffeleisen in seiner Sammlung ist aus dem Jahr 1671 und das am weitesten gereiste Waffeleisen kommt aus China. An diesem Nachmittag erleben die Teilnehmenden eine Führung durch das Museum mit 600 Waffeleisen, vom Puppenstuben Waffeleisen bis zum großen Industrieisen. Dazu gibt es kuriose Geschichten und jede Menge Wissenswertes.

Anschließend geht es in die Backstube wo Groß und Klein erleben wie Waffeln in gusseisernen Waffeleisen über dem Feuer gebacken werden. Dann geht es ans Probieren bei leckerem Kaffee oder Kakao im Bauerngarten von Museumschef Wolfgang Fuhrmann.



**Treffpunkt: Hirtenhohlstraße 9a,
66506 Maßweiler**

Kurs Nr. 328 **Samstag, 30.05.26, 14:30 - 16:30 Uhr**
Wolfgang Fuhrmann
13,00 € pro Person

„Hinfallen, aufstehen, Krone richten, weitergehen“ – Resilient durch Krisen und Veränderungen

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

Nicht immer läuft alles so wie wir es gerne hätten. Allzu oft erfahren wir eine Niederlage, die sich wie ein Riss durch unser Leben ziehen kann. Doch das ist kein Grund die Hoffnung zu verlieren, denn es gibt eine Kraft, mit der wir solche Risse flicken und wieder aufstehen können. Diese Kraft heißt Resilienz. Wir können lernen resilient zu werden und aus Rückschlägen gestärkt hervorzugehen.

Wir beschäftigen uns an diesem Wochenende mit verschiedenen Wegen, die aufzeigen was die eigene Resilienz fördern kann – und wie man sich und die eigenen Kinder mit Zuversicht durch die größeren und kleineren Krisen des Lebens manövrieren kann.

Anmeldung und Information:

Bischöfliches Ordinariat, Seelsorge in Pfarrei und
Lebensräumen Frauenseelsorge

Webergasse 11, 67346 Speyer

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



**Ort: Homburg,
Kardinal-Wendel-Haus**

Kurs Nr. 330

**Freitag, 08.05.26, 17:30 Uhr -
10.05.26, 14:00 Uhr**

Annette Bauer-Simons, Edith Lauble

Erwachsene 65 €

Kinder bis 12 Jahre €

Jugendliche bis 16 Jahre 45 €

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





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
**Ich will doch eine gute Mutter sein!
Im Rollenschwung des Alltags gut leben**

Tipp: Kurs Nr. 412
**Baby krank... wie einfache Hausmittel und
alternative Heilmethoden helfen können**

Quasselkiste

Austausch und Stärkungstreffen für Eltern mit ihren Kindern von 0 bis 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 gemüthlicher 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, 23.02.26, 9:00 - 11:00 Uhr
Kurs Nr. 402	Montag, 23.03.26, 9:00 - 11:00 Uhr
Kurs Nr. 403	Montag, 27.04.26, 9:00 - 11:00 Uhr
Kurs Nr. 404	Montag, 18.05.26, 9:00 - 11:00 Uhr
	alle Kurse: Nadine Hüller 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. 405	Donnerstag, 05.02.26, 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!

Dem Sandmännchen unter die Arme greifen

Der Tag war schön, man hat viel mit dem Kind gespielt, gelacht 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. 406 **Mittwoch, 25.02.26, 19:30 - 21:30 Uhr**
Christina Brunner
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, lebstüchtigen Menschen wird?
- Wie gelingt es mir dabei, weniger Stress und mehr Freude im Familienalltag zu erleben?

Kurs Nr. 407 **Mittwoch, 04.03.26, 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. 208 Montag, 09.03.26, 19:00 - 21:00 Uhr
Nadine Hüller
kostenfrei

Ich will doch eine gute Mutter sein!

Im Rollendschuh 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. 409 Donnerstag, 12.03.26, 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. 410 Montag, 20.04.26, 19:00 - 21:00 Uhr
Nadine Hüller
kostenfrei

In Notfällen mit dem Baby oder Kleinkind gut reagieren

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

Kurs Nr. 411 Mittwoch, 11.03.26, 18:00 - 21:00 Uhr
Heike Klages
kostenfrei

Gefördert durch:



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION

Baby krank...

wie einfache Hausmittel und alternative Heilmethoden helfen können

Die Gesundheit des Babys steht für Eltern an oberster Stelle. Wie man im Krankheitsfall des Babys richtig reagiert setzt Eltern unter Druck.

Oft helfen einfache Hausmittel, wie Wickel oder alternative Heilmethoden wie Schüssler Salze, deren Einsatz und Anwendung an diesem Abend vorgestellt werden.

Trotzdem fällt die Entscheidung schwer, ab wann ein Arzt aufgesucht werden muss. Auch hier weiß die erfahrene Hebamme Diana Fuchs Rat und gibt Tipps wie Eltern richtig handeln.

Eigene Fragestellungen können eingebracht werden.

Kurs Nr. 412 Montag, 23.03.26, 18:30 - 20:30 Uhr
Diana Fuchs
kostenfrei

Nach dem Kaiserschnitt – wie Wunden gut heilen können für Mütter und Babys

Ein Kaiserschnitt hinterlässt Spuren – sichtbar auf der Haut, spürbar im Körper und manchmal auch tief in der Seele. Viele Frauen spüren noch Wochen und Monate danach Spannungen, Taubheitsgefühl oder seelische Nachwirkungen. In diesem Vortrag geht es darum wie Frauen nach einem Kaiserschnitt wieder in ihre Kraft finden können. Wir sprechen über sanfte Wege der Narbenheilung, natürliche Unterstützung durch Heilpflanzen, Hormone und emotionale Verarbeitung. Ein Abend zum Verstehen, Loslassen, Stärken und nicht alleine sein.

Kurs Nr. 413 Dienstag, 03.03.26, 10:00 - 12:00 Uhr
Diana Fuchs
kostenfrei

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

Gefördert durch:



Rheinland-Pfalz

MINISTERIUM FÜR
FAMILIE, FRAUEN, KULTUR
UND INTEGRATION



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
„Kuschelige – Kulleraugen – Gefährten“
Ein Nachmittag auf der Alpaka Weide

Tipp: Kurs Nr. 510
Pop Art Giraffe

Kuschelige-Kulleraugen-Gefährten – Heimaterlebnis Ein Nachmittag auf der Alpaka Weide für Kinder von 8-11 Jahren



Alpakas sind intelligente Herdentiere. Sie sind liebenswert, neugierig, lebensfroh, sozial und einfach zum Verlieben. An diesem Nachmittag besucht ihr die Alpaka-Weide und lernt die freundlichen Tiere aus nächster Nähe kennen. Dabei erfahrt ihr Spannendes über das Leben, das Verhalten und die Pflege der Alpakas.

Anschließend entdeckt ihr, wie weich und vielseitig die Alpakawolle ist und gestaltet ein kleines Bastelprojekt mit echter Alpakawolle als Erinnerung an den Tag. Bitte Wetter angepasste Kleidung und Schuhwerk tragen.

Die Materialkosten von ca. 8,00 € werden auf der Alpaka Weide eingesammelt.



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

Kurs Nr. 500 **Dienstag, 07.04.26, 14:00 - 17:00 Uhr**
Katharina Baas
19,50 €

Was ich schon kochen kann – Kochkurs für Kinder

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!

Crêpes süß und herzhaft – für Kinder von 6-8 Jahren

Kurs Nr. 501 **Dienstag, 24.02.26, 15:30 - 18:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
16,25 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €

Pizza und Pasta – für Kinder ab 8 Jahren

Kurs Nr. 502 Dienstag, 03.03.26, 15:30 - 18:00 Uhr
Ingrid Lorenz
16,25 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €

Picknick – für Kinder ab 8 Jahren

Kurs Nr. 503 Dienstag, 21.04.26, 15:30 - 18:00 Uhr
Ingrid Lorenz
16,25 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €

Frühling in der Pfanne – für Kinder von 6-8 Jahren

Kurs Nr. 504 Dienstag, 26.05.26, 15:30 - 18:00 Uhr
Ingrid Lorenz
16,25 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €

Leckeres aus Erdbeeren – für Kinder von 6-8 Jahren

Kurs Nr. 505 Dienstag, 02.06.26, 15:30 - 18:00 Uhr
Ingrid Lorenz
16,50 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €

Backen ist ein Kinderspiel – Bunte Faschingsbäckerei – vegane Amerikaner für Kinder ab 8 Jahren

In diesem Kurs lernt ihr in entspannter Atmosphäre und mit viel Freude leckere Amerikaner selbst zu backen. Ganz einfach und unkompliziert, von der Zutatenliste bis zur Herstellung. Mit dem leicht verständlichen Grundrezept sind eurer Phantasie keine Grenzen gesetzt. Die Amerikaner sind vegan und dadurch für fast alle verträglich.

Bitte Keksdose mitbringen.

Kurs Nr. 506 Samstag, 07.02.26, 10:00 - 12:00 Uhr
Michael Hüller
13,00 € / Lebensmittelumlage: 8,00 €

Backen ist ein Kinderspiel – Vom Korn zum Brot

für Kinder ab 8 Jahren



Zeichnung: Beate Klausmann

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. 507 **Samstag, 09.05.26, 10:00 - 13:00 Uhr**
Michael Hüller
19,50 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €

Pralinen

für Kinder von 8-10 Jahren

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

Bitte Transportbox für die Pralinen mitbringen.

Kurs Nr. 508 **Mittwoch, 25.02.26, 16:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
13,00 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €

Cupcake

für Kinder ab 8 Jahren

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

Kurs Nr. 509 **Mittwoch, 22.04.26, 16:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
13,00 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €

Gärtnern in der Kiste – Heimerlebnis

für Kinder ab 7 Jahren



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

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

Kurs Nr. 510 **Dienstag, 19.05.26, 16:00 - 18:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
13,00 €

Bibelgärtchen in der Kiste

für Kinder von 8-11 Jahren

In der Bibel wird an vielen Stellen von Pflanzen erzählt, z.B. von Früchten, Bäumen, Sträuchern, Blumen und Kräutern. An diesem Nachmittag wollen wir Geschichten aus der Bibel hören, uns die Pflanzen betrachten, aus den Pflanzen kleine Speisen herstellen und ein Bibelgärtchen in der Kiste, zum mit nach Hause nehmen, anlegen.

Die Materialkosten von 8,00 € werden bei der Kursleiterin bezahlt.

Kurs Nr. 206 **Dienstag, 16.06.26, 16:00 - 18:00 Uhr**
Ingrid Lorenz, Susanne Dausend-Thomas
13,00 €

Pop Art Giraffe

für Kinder ab 9 Jahren

Pop Art Kunstwerke sind bunt und auffällig. In diesem Kurs entsteht aus Pappe ein dreidimensionaler Giraffenkopf, der im Pop Art Stil bunt bemalt wird.

Bitte mitbringen: Filzstifte, Schere und breiten Pinsel.

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

Kurs Nr. 511 **Samstag, 21.03.26, 9:30 - 12:00 Uhr**
Beate Klausmann
16,25 €

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. 512 **Mittwoch, 04.03.26, 16:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
13,00 €

Makramee österlich

für Kinder ab 8 Jahren

Makramee ist wieder total in. Überall entdecken wir die alte Knotentechnik. In diesem Kurs fertigen wir dekorative österliche Accessoires knüpfen.

Die Materialkosten werden mit der Kursleiterin nach Verbrauch abgerechnet.

Kurs Nr. 513 **Mittwoch, 11.03.26, 16:00 - 18:00 Uhr**
Dorothea Noll
13,00 €

Kalligraphie – Im Reich der Lombarden

für Kinder von 9-11 Jahren

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

Bitte mitbringen: Holz Buntstifte, Bleistift, Radiergummi

Kurs Nr. 514 **Dienstag, 05.05.26, 16:30 - 18:30 Uhr**
Pia Paul
13,00 € / Materialkosten: 7,00 €



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. 601
Ukulele Spielkreis

Tipp: Kurs Nr. 603
Mittsommerabend für Frauen im
Mutmachgarten Familienbildungsstätte

Ukulele Spielkreis

für Teilnehmende mit Spielerfahrung

Kein Wunder, dass die Ukulele so beliebt ist, ihr freundlicher Klang macht einfach glücklich. Noch mehr Spaß macht das Ukulele Spielen mit anderen Menschen zusammen. Dazu laden wir mit diesem Angebot ein. Was Sie dazu brauchen ist eine eigene Ukulele, einen Notenständer, ein Stimmgerät, Spielerfahrungen und die Lust mit anderen zu singen und zu spielen.

Kurs Nr. 601 donnerstags, 12.02.26, 12.03.26 und
16.04.26, 17:00 - 18:30 Uhr
Nadine Hüller
30,00 €



Ein Koffer voller Töne – Eine musikalische Reise durch das 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 Rhyth-

musinstrumenten 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 mit dem Netzwerk Demenz und der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Südwestpfalz.

Kurs Nr. 602 **Mittwoch, 18.02.26, 18.03.26, 15.04.26**
und 17.06.26, 15:00 - 17:30 Uhr
Susanne Dausend-Thomas
kostenfrei



Lokale Allianz für
Menschen mit **Demenz**

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

Mittsommerabend für Frauen im Mutmachgarten der Familienbildungsstätte – Heimaterlebnis

Einen der längsten Sommerabende des Jahres nutzen wir, um gemeinsam das Leben und die Schönheit der Natur zu feiern. Wir bereiten leckere Speisen zu, z. B. mit den ersten Frühkartoffeln und frischen Kräutern aus dem Garten. Dazu kreieren wir die passenden Getränke und erfrischen uns mit selbstgemachter Eiscreme. Wir feiern den Sommer mit fröhlichen Liedern und binden Kränze aus den herrlichen Sommerblumen, die die Natur uns schenkt.

Kurs Nr. 603 Freitag, 19.06.26, 17:00 - 20:00 Uhr
Ingrid Lorenz, Susanne Dausend-Thomas
19,50 € / Lebensmittelumlage: 18,00 €

Herzensworte machen Mut

Ermutigung zum Wochenabschluss

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

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

Kurs Nr. 202 freitags, 13.02.26, 13.03.26, 17.04.26
und 08.05.26, 09:30 - 11:00 Uhr
Susanne Dausend-Thomas
kostenfrei

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



Kaffeehaus-Nachmittag für Frauen

Kaffee ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken. Noch besser ist es, Kaffee und Kuchen im Kreise netter Frauen zu genießen. Gemeinsam zu plaudern, sich auszutauschen, Neues und Wissenswertes zu erfahren, neue Kontakte zu knüpfen. All das ist an diesem Nachmittag möglich.

Thema: Sehnsuchtsorte

Kurs Nr. 604 **Mittwoch, 27.05.26, 16:00 - 18:00 Uhr**
Brigitte Maria Facco
15,00 €



Zeichnung: Beate Klausmann

Kaffeenachmittag für wagemutige Witwen

Ich steige wieder ein ins Leben

Manchmal braucht es nur einen behutsamen Moment, eine warme Tasse Kaffee, ein leckeres Stück Kuchen und ein Gegenüber, das versteht, ohne dass man viel erklären muss.

Unser Treffpunkt für verwitwete Frauen ist genauso ein Ort, ein geschützter Raum, an dem Herzen zur Ruhe kommen dürfen und neue Hoffnung leise anklopft.

Hier treffen sich wagemutige Witwen, Frauen, die trotz Schmerz und Stille in sich spüren: Ich steige wieder ein ins Leben. Nicht, weil es leicht ist, sondern weil tief in ihnen eine Kraft wohnt, die weitergehen möchte.

An diesem Nachmittag kannst du am Leben teilnehmen, ohne dich verstellen zu müssen. Du kannst zuhören, erzählen, schweigen, alles darf sein. Und vielleicht entstehen dabei erste Funken von Verstanden werden und verstehen, Verbundenheit und Zuversicht. Vielleicht knüpfst du neue Kontakte, die sanft tragen und dich daran erinnern: Du bist nicht allein.

Dieser Kaffeenachmittag ist eine Einladung an dein Herz.

Lass uns miteinander eine Gemeinschaft schaffen, die stärkt, trägt und Mut macht.

Kurs Nr. 210 **mittwochs, 04.03.26, 25.03.26 und
22.04.26, 15:30 - 17:30 Uhr**
Uta Wilhelm-Stutterich
kostenfrei

Tritt ein und sei willkommen

An jedem ersten Dienstag im Monat begrüßen wir Sie in der Kirche St. Elisabeth. Wir sind für Sie da, hören zu, kommen ins Gespräch, bieten kleine Impulse, beten mit Ihnen. Seien Sie herzlich willkommen.

Kurs Nr. 211 **Dienstags, 03.02.26, 03.03.26, 05.05.26
und 02.06.26, 10:00 - 12:00 Uhr**
Brigitte Maria Facco,
Susanne Dausend-Thomas

Literatur im Garten

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

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

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

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

Kurs Nr. 605 **Samstag, 27.06.26, 16:00 - 18:00 Uhr**
Annette Bauer-Simons, Christine Stuck
10,00 €



KATHOLISCHE
FRAUENGEMEINSCHAFT
DEUTSCHLANDS

Diözesanverband Speyer

Letzte Hilfe am Lebensende

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

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

Mehr Infos unter: www.letztehilfe.info

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

Kurs Nr. 607 Freitag, 17.04.26, 16:00 - 20:30 Uhr
Andrea Leilich
5,00 €

„Tanzen ist Träumen mit den Füßen“

Abendkurs für Paare

Entsprechend diesem Motto wollen wir uns gemeinsam Tänze aus verschiedenen Bereichen von Standard und Latein ausprobieren, die Schritte einüben und sie mit Musik in Rhythmus und Bewegung umsetzen.

Lasst uns zusammen erleben, wieviel Spaß es macht, selbstsicher zur Musik mit unserem Partner über die Tanzfläche zu schweben.

Kurs Nr. 608 montags, 02.02.26, 09.02.26, 23.03.26,
02.03.26, 09.03.26 und 16.03.26,
20:00 - 21:30 Uhr
Winfried Agne
117,00 € pro Paar

Bogenschießen im Pfälzerwald – Heimaterlebnis



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

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

Wetterangepasste Kleidung und Schuhwerk tragen.



! **Treffpunkt: Biosphärenhaus in
Fischbach bei Dahn**

für Männer und Frauen

Kurs Nr. 609 Samstag, 20.06.26, 9:30 - 12:30 Uhr
Andreas Stern
19,50 € pro Person

für Paare

Kurs Nr. 610 Samstag, 20.06.26, 14:00 - 17:00 Uhr
Andreas Stern
39,00 € pro Paar

Grün, grün, grün ... Leben und Lebendigkeit feiern – Heimaterlebnis

für Frauen und Männer

Gottes schöpferische und lebensspendende Kraft wirkt in der Natur und in uns Menschen. An diesem sommerlichen Spätnachmittag wollen wir eintauchen in Gottes Schöpfung. Im Besonderen wollen wir uns allem Grünen öffnen und uns dabei von dem Wissen der Heiligen Hildegard inspirieren lassen. Gemeinsam hören wir Texte aus der Bibel, bereiten grüne Speisen und Getränke zu, lassen unsere Stimmen erklingen, und feiern beim gemeinsamen Essen die Liebe Gottes zu uns Menschen.

Kurs Nr. 205 Montag, 15.06.26, 17:00 - 20:00 Uhr
Ingrid Lorenz, Susanne Dausend-Thomas
21,00 € / Lebensmittelumlage: 10,00 €

Repair Café

Was macht man mit einem Stuhl, an dem ein Bein kaputt ist? Mit einem Toaster, der nicht mehr funktioniert? Wegwerfen? Denkste! Komm ins Repair Café und lass Dich beim Reparieren einfach unterstützen.



Das Repair Café ist ein ehrenamtliches Treffen, bei dem unsere Reparaturoexpert*innen gemeinsam mit den Besucher*innen deren kaputten Dinge reparieren.

Wer nichts zu reparieren hat, findet im Kaffee einen Ort, um sich mit anderen auszutauschen.

Reparaturen erfolgen kostenfrei, Spenden werden gerne entgegengenommen!

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

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Wenn Sie Interesse haben, beim Repair Café ehrenamtlich mitzuarbeiten und Ihre Talente, Fähigkeiten und Fertigkeiten mit anderen zu teilen, melden Sie sich bei uns.

Kurs Nr. 611 Freitag, 20.02.26 und 24.04.26,
17:00 - 19:00 Uhr

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



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



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
Fasten - Durch Verzicht und Unterbrechung
Körper und Geist anregen

Tipp: Kurs Nr. 723
Frühjahrsputz für Körper und Geist
Modifizierte Fastenkur für Gesunde,
nach Dr. Otto Buchinger

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, 02.02.26 - 01.06.26,
17:15 - 18:15 Uhr, 14x
Annette Venske
91,00 €

Kurs Nr. 702 montags, 02.02.26 - 01.06.26,
18:30 - 19:30 Uhr, 14x
Annette Venske
91,00 €

Yoga am Dienstagvormittag

Kurs Nr. 703 dienstags, 03.02.26 - 02.06.26,
09:00 - 10:00 Uhr, 15x
Annette Venske
97,50 €

Kurs Nr. 704 dienstags, 03.02.26 - 02.06.26,
10:15 - 11:15 Uhr, 15x
Annette Venske
97,50 €

Yoga am Donnerstagabend

Kurs Nr. 705 donnerstags, 05.02.26 - 28.05.26,
17:15 - 18:15 Uhr, 13x
nicht am 12.02.26
Annette Venske
84,50 €

Kurs Nr. 706 donnerstags, 05.02.26 - 28.05.26,
18:30 - 19:30 Uhr, 13x
nicht am 12.02.26
Annette Venske
84,50 €

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

Mit Powerworkout den Tag beginnen

Kurs Nr. 707 montags, 02.02.26 - 15.06.26,
10:00 - 11:00 Uhr, 16x
Christina Brunner / 104,00 €

Mit Powerworkout den Tag beenden

Kurs Nr. 708 dienstags, 03.02.26 - 16.06.26,
17:30 - 18:30 Uhr, 16x
nicht am 26.05.26
Christina Brunner / 104,00 €

Ganzkörpertraining sanft und effektiv

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

geschlechtsgemischte Gruppe

Kurs Nr. 709 mittwochs, 04.02.26 - 17.06.26,
09:00 - 10:00 Uhr, 18x
Angelika Neuheisel / 117,00 €

für Frauen

Kurs Nr. 710 mittwochs, 04.02.26 - 17.06.26,
10:15 - 11:15 Uhr, 18x
Angelika Neuheisel / 117,00 €

Fitness und Gesundheit

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

Kurs Nr. 711 **mittwochs, 04.02.26 - 17.06.26,**
17:30 - 18:30 Uhr, 18x
Angelika Neuheisel
117,00 €

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. 712 **Mittwoch, 04.02.26, 19:00 - 20:30 Uhr**
Winfried Agne
9,75 €

Kurs Nr. 713 **mittwochs, 11.02.26 - 25.03.26,**
19:00 - 20:30 Uhr, 6x
nicht am 18.02.26
Winfried Agne
58,50 €

Kurs Nr. 714 **mittwochs, 15.04.26 - 17.06.26,**
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 Tanzenden in Reihen vor- und nebeneinander tanzen. Tanzen ist die ideale Gesundheitsprävention: Es trainiert das Gedächtnis, steigert die Koordination und Ausdauer, fördert die Beweglichkeit sowie den Gleichgewichtssinn. Der Kurs vermittelt Grundschritte und Technik. Tanzerfahrung wird nicht vorausgesetzt.

für Fortgeschrittene

Kurs Nr. 716 dienstags, 03.02.26 - 24.03.26,
20:00 - 21:00 Uhr, 7x
Winfried Agne, Evelyn Woll / 45,50 €

Kurs Nr. 717 dienstags, 14.04.26 - 16.06.26,
20:00 - 21:00 Uhr, 10x
Winfried Agne, Evelyn Woll / 65,00 €

für Beginnende

Kurs Nr. 718 freitags, 06.02.26 - 19.06.26,
16:30 - 17:30 Uhr, 13x
nicht am 20.02.26
Winfried Agne, Evelyn Woll / 84,50 €

für Fortgeschrittene

Kurs Nr. 719 freitags, 06.02.26 - 19.06.26,
18:00 - 19:00 Uhr, 13x
nicht am 20.02.26
Winfried Agne, Evelyn Woll / 84,50 €

Line Dance – Slowly

Mit diesem Line Dance Kurs sprechen wir Menschen an, die sich beim Erlernen der Tanzschritte etwas mehr Zeit lassen möchten. In einem moderaten Tempo werden die Schrittfolgen erlernt und wiederholt.

für Beginnende

Kurs Nr. 715 montags, 02.02.26 - 09.03.26,
11:15 - 12:15 Uhr, 5x
Winfried Agne / 32,50 €

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 "Hüllern" 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 angenehmem Effekt ist außerdem die Ankurbelung der Fettverbrennung. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Kurs Nr. 720 dienstags, 03.03.26 - 24.03.26,
18:45 - 19:30 Uhr, 4x
Simone Weber / 26,00 €

Kurs Nr. 721 dienstags, 14.04.26 - 05.05.26,
18:45 - 19:30 Uhr, 4x
Simone Weber / 26,00 €

Fasten

Durch Verzicht und Unterbrechung Körper und Geist anregen

Fasten ist der freiwillige Verzicht auf Nahrung, Getränke oder Genussmittel für einen bestimmten Zeitraum. Es dient der körperlichen und seelischen Reinigung und regt dabei nicht nur den Stoffwechsel an, sondern bringt auch den Geist in Schwung.

Die Gründe zu fasten sind so vielfältig wie die Möglichkeiten das Fasten zu praktizieren, wie z.B. durch kurze Fastentage, längere Fastenkurse (z.B. nach Buchinger-Fasten), Intervall Fasten oder Säure-Basen Fasten.

An diesem Abend erhalten Interessierte Einblicke in unterschiedliche Fastenangebote, erfahren für welche Menschen das Fasten geeignet ist und wer es lieber lassen sollte, wie und ob durch Fasten eine dauerhafte Gewichtsreduktion gelingen kann und vieles mehr. Eigene Fragestellungen können eingebracht werden.

Kurs Nr. 722 Donnerstag, 12.02.26, 19:00 - 21:00 Uhr
Sigrid Conrad / 13,00 €

Frühjahrsputz für Körper und Geist

Modifizierte Fastenkur für Gesunde, nach Dr. Otto Buchinger

Der menschliche Stoffwechsel ist evolutionsbedingt auf Fastenzeiten eingestellt. Über Jahrmillionen war es für den menschlichen Organismus normal zeitweise nicht zu essen. Den gesundheitlichen Nutzen des Fastens erkannte schon Hippokrates und erläuterte, dass das Weglassen von Nahrung die körperlichen Heilkräfte mobilisiert und den "inneren Arzt" aktiviert. Dr. Otto Buchinger beschreibt das Fasten als Königsweg der Gesundheitsfürsorge. Dass es beim Fasten nicht nur um die Reduzierung von Kalorien geht beschreibt der Benediktinermönch Anselm Grün und sieht im Fasten eine Trainingszeit für innere Freiheit und Reinigung von Körper und Geist. Fasten ist für ihn eine Möglichkeit bewusster zu leben, den Konsum kritisch zu betrachten und sich wieder mit den "guten Kräften der Seele" zu verbinden.

Das Heilfasten nach Buchinger zielt darauf ab Körper und Geist zu reinigen, die körpereigenen Selbstheilungskräfte zu aktivieren und den Stoffwechsel zu verbessern. Langfristig kann eine Veränderung des Essverhaltens erreicht werden.

Der Kurs richtet sich an gesunde Erwachsene, die sich in einem guten Allgemeinzustand befinden. Ungeeignet ist das Angebot für schwangere und stillende Frauen, Diabetiker*innen, Menschen mit bestimmten chronischen Erkrankungen wie Gicht, Gallenproblemen, schweren Herz- oder Nierenerkrankungen und Krebserkrankungen.

Wenn Sie sich unsicher sind oder an chronischen Erkrankungen leiden, ist eine ärztliche Rücksprache unerlässlich.

Aufbau und Themen der Fastenkur: Die Fastenkur beginnt mit Entlastungstagen, an denen nur leichte Kost gegessen wird, um den Körper auf das Fasten vorzubereiten. Anschließend erfolgt eine vollständige Darmentleerung. In der Fastenphase wird ausschließlich Flüssigkeit aufgenommen, mindestens drei Liter pro Tag. Die Fastenkur wird mit dem "Fastenbrechen" beendet, bei dem eine leichte, aber feste Speise wie ein Apfel und Gemüsesuppe gegessen wird. Nach dem Fasten folgen Aufbau tage, an denen der Körper langsam wieder an feste Nahrung gewöhnt wird.

1. Kurstag:

Information und Fastenvorbereitung, Entlastungstage

2. Kurstag:

Fasteneinstieg, Fastenfahrplan, Darmreinigung

3. Kurstag:

Fastenprotokoll, Erfahrungsaustausch, Aufbau tage

4. Kurstag:

Fastenbrechen, Säure- Basen-Gleichgewicht, Intervallfasten nach der Fastenkur

In den Kurs sind Bewegungs- und Entspannungselemente eingebunden. An den kursfreien Tagen werden die Teilnehmenden mit Impulsen und Informationen per E-Mail begleitet.

Kurs Nr. 723 Montag, 09.03.26, 18:00-20:00 Uhr
Samstag, 14.03.26, 10:00-12:00 Uhr
Dienstag, 17.03.26, 18:00-20:00 Uhr
Samstag, 21.03.26, 10:00-13:00 Uhr
Sigrid Conrad
75,00 €

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 mit dem Netzwerk Demenz und der lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Südwestpfalz.

Kurs Nr. 724 Donnerstag, 16.04.26, 19:00 - 21:00 Uhr
Karl-Josef Klees
kostenfrei



Schizophrenie – was ist das?

Geisteskrankheiten haben Menschen immer schon entsetzt und geängstigt. Vor allem die Vorstellung, dass ein Angehöriger erkrankt oder man selbst betroffen sein könnte, macht Menschen betroffen. An diesem Abend referiert Dr. Klees über Schizophrenie, eine psychische Erkrankung, die durch Wahnvorstellungen, Halluzinationen und desorganisiertes Denken gekennzeichnet ist. Er stellt das Krankheitsbild vor, grenzt es von anderen Erkrankungen ab, stellt Behandlungsmöglichkeiten vor und beantwortet Fragestellungen der Teilnehmenden.

Eine Kooperation mit dem Netzwerk Demenz und der lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Südwestpfalz.

Kurs Nr. 725 Donnerstag, 26.02.26, 19:00 - 21:00 Uhr
Karl-Josef Klees
kostenfrei



Der Darm – das innere Ökosystem des Menschen

Allergenarme Ernährung

Ein gesunder Darm hat einen großen Beitrag am inneren Ökosystem eines Menschen. Die gesunde Darmflora besteht aus vielen Bakterienstämmen, die mit uns in friedlicher Koexistenz leben und das Immunsystem der Darmschleimhautoberfläche bilden. Wie unser Darm funktioniert und wie wir aktiv dazu beitragen können ihn gesund zu erhalten, erfahren Sie bei diesem Kursangebot am ersten Abend.

Am zweiten Abend wird das Wissen praktisch umgesetzt und darmgesunde, allergenarme Gerichte zubereitet. Freuen Sie sich auf schmackhafte Rezepturen für ein gutes Bauchgefühl.

Bitte eigene Getränke und Restebehälter mitbringen.

Kurs Nr. 726 Mittwoch, 25.02.26, 19:00-21:00 Uhr
Mittwoch, 04.03.26, 18:00-21:00 Uhr
Andrea Vester
34,00 € / Lebensmittelumlage: 20,00 €

Entschleunigung im Alltag

Unser Leben mutet uns viel zu. Alles unter einen Hut zu bringen und trotzdem auch gut für sich selbst zu sorgen scheint unmöglich. Wie es trotzdem gelingen kann Wege aus Stress und Hektik hin zu innerer Ruhe und mehr Gelassenheit zu finden, zeigt dieser Kurs mit unterschiedlichen Möglichkeiten auf.

Teilnehmende erlernen effektive, selbstwirksame Übungen, die zu mehr Achtsamkeit der eigenen Grenzen führen und helfen den Akku wieder aufzuladen.

Beim zweiten Abend geht es in die Küche. Hier werden unter dem Titel "Was die Seele essen mag" leckere Gerichte zum Genießen und zur Unterstützung eines ausgeglichenen Gehirnstoffwechsels zubereitet.

Der dritte Abend lädt zum Innehalten und Harmonisieren der Energiezentren mit einer Edelsteinmeditation ein.

Kurs Nr. 727 **Mittwoch, 22.04.26, 19:00-21:00 Uhr**
Mittwoch, 29.04.26, 18:00-21:00 Uhr
Mittwoch, 06.05.26, 19:00-20:00 Uhr
19:00 - 21:00 Uhr
Andrea Vester
40,50 € / Lebensmittelumlage: 20,00 €

Entsäuern auf die sanfte Art

Leckere basische Ernährung, die Unterstützung durch Schüssler Salze und Psychohygiene tragen zum Wohlfühl von Körper, Geist und Seele bei. Wie das gelingen kann erfahren Teilnehmende bei diesem Kursangebot an drei Terminen.

Der erste Abend ist ein Vortragsabend, bei dem die Heilpraktikerin über den Säure-Basen-Haushalt des Körpers referiert und den Einsatz von Schüßler Salzen vorstellt.

Am zweiten Abend wird es praktisch, dann werden in der Küche unkomplizierte Rezepte für eine basische Ernährung vorgestellt und zubereitet. Am dritten Abend geht es darum, was die Psyche sauer macht. Teilnehmende lernen Übungen, zum Bearbeiten von belastenden Gedanken und Gefühlen, kennen.

Kurs Nr. 728 **Mittwoch, 20.05.26, 19:00-21:00 Uhr**
Mittwoch, 27.05.26, 18:00-21:00 Uhr
Mittwoch, 03.06.26, 19:00-20:00 Uhr
Andrea Vester
40,50 € / Lebensmittelumlage: 20,00 €

Richtig „Tape“ will gelernt sein

Workshop Kinesio-Taping

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

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

Bitte bringen Sie eine Schere mit.

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

Kurs Nr. 729 Dienstag, 03.03.26, 19:00 - 22:00 Uhr
Christian Zehfuß
19,50 €



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

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®



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. 811
Häkel Hingabe – Hippie Accessoires für den Sommer

Tipp: Kurs Nr. 813
Bauchtasche aus Jeansstoff nähen

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

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

Kurs Nr. 801 **Samstag, 07.03.26, 10:00 - 15:00 Uhr**
Pia Paul
32,50 € / Materialkosten: 21.00 €

Humanistische kursive Großbuchstaben Aufbaukurs für Fortgeschrittene

Dieser Kurs richtet sich an Teilnehmende, die bereits den Kurs humanistische kursive Kleinbuchstaben besucht haben 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. 802 **Samstag, 18.04.26, 10:00 - 15:00 Uhr**
Pia Paul
32,50 € / Materialkosten: 14,00 €

Lombardische Zierbuchstaben

**für Liebhaber*innen der Kunst des Schönschreibens
für Anfänger geeignet**

Lombardische Zierbuchstaben sind große, bauchig gerundete Buchstaben im gotischen Stil, die als Schmuckelemente eingesetzt werden. Angelehnt an die historischen Buchstaben gestalten wir dekorative Varianten mit Schnörkeln, Strichen oder Schleifen. So entstehen auch Formen im modernen Look.

Bitte mitbringen: Fineliner, Bleistift HB, Radiergummi, Lineal, kleine Pinsel, Bunt- oder Aquarellstifte

Kurs Nr. 803 **Samstag, 21.02.26, 10:00 - 15:00 Uhr**
Pia Paul
32,50 € / Materialkosten: 12,00 €

Bild aus Farbe, Gips und Wolle

Hier fügen sich Farbe, Gips und Wolle zu einem einzigartigen, individuellen Kunstwerk zusammen. Unter fachkundiger Anleitung und eigener Kreativität wird auf einem Keilrahmen Farbe und Gips aufgetragen. Nach dem Trocknen wird das Kunstwerk am zweiten Abend mit Wolle und Pappmaché veredelt.

Bitte mitbringen: Pinsel in unterschiedlichen Stärken, Gummihandschuhe, Schere, Wollreste und wenn vorhanden Effektgarn.

Kurs Nr. 805 **Dienstag, 14.04.26 und 21.04.26,**
18:30 - 20:30 Uhr
Helga Horvart
26,00 € / Materialkosten: 12,00 €

Bleistift-Zeichenkurs Naturstudien

Möchten Sie Schritt für Schritt lernen wie man mit einfachen Grundformen Blumen und Blüten skizziert? Sie erlernen das Zeichnen, von der ersten Skizze aus Grundformen, bis zum kleinsten Detail. Erkennung von Formen, Licht, Schatten und Perspektive. Der Kurs ist gleichermaßen für Anfänger, wie auch für Fortgeschrittene geeignet.

Bitte bringen Sie Bleistifte in verschiedenen Härtegraden (HB, B2, B6), Spitzer, Radiergummi und einen Zeichenblock mit.

Kurs Nr. 806 **Samstag, 25.04.26, 09:30 - 12:00 Uhr**
Beate Klausmann
18,25 € / Kopien: 2,00 €

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 handemaillierten Schmuck setzen Träger*innen echte Statements.

Die Materialkosten werden mit der Kursleiterin nach Verbrauch abgerechnet.

Kurs Nr. 807 **Mittwoch, 11.02.26, 18:00 - 20:00 Uhr**
Dorothea Noll
13,00 €

Workshop Nadelfilzen

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

Die Materialkosten pro Kurs betragen 15,00 € und werden bei der Kursleiterin bezahlt. Außerdem kann ein Handout zum Preis von 2,00 € bei der Kursleiterin erworben werden.

Waldorf-Fee

Kurs Nr. 808 **Samstag, 21.02.26, 10:00 - 14:00 Uhr**
Nadine Hüller
26,00 €

Stehende Figur

Kurs Nr. 809 **Samstag, 25.04.26, 10:00 - 14:00 Uhr**
Nadine Hüller
26,00 €

Häkel Hingabe

Häkeln ist wieder voll im Trend und hat eine Welle der Kreativität ausgelöst. Häkeln ist entspannend und meditativ, hilft beim Stressabbau und steigert die Konzentrationsfähigkeit. Für alle Menschen mit Häkel-Hingabe bieten wir kreative Kursangebote, in denen unter fachkundiger Anleitung tolle Häkelkunstwerke entstehen.

Tasche im Hippie Style für Teilnehmende mit Häkelerfahrung

An zwei Abenden wird eine Tasche im Hippie Style gehäkelt. Teilnehmende sollten folgende Häkelerfahrung mitbringen: sicheres Beherrschen von festen Maschen und Stäbchen.

Außerdem wird benötigt: Häkelnadeln in den Stärken 2-4, Wollnadel zum Vernähen der Fäden, mindestens 150 g eigene Wolle nach Wahl, Wollreste, Knöpfe, Effektgarn, und sonstige Accessoires, die zur Tasche passen sollten.



Kurs Nr. 810 Dienstag, 03.02.26 und 10.02.26,
18:30 - 20:30 Uhr
Helga Horvart / 28,00 €

Hippie Accessoires für den Sommer für Teilnehmende mit Häkelerfahrung

An zwei Abenden werden Hippie Accessoires für den Sommer gehäkelt, wie z. B. Ketten, Blumengürtel und Patsches. Teilnehmende sollten folgende Häkelerfahrung mitbringen: sicheres Beherrschen von festen Maschen und Stäbchen.

Außerdem wird benötigt: Häkelnadeln in den Stärken 2-4, Wollnadel zum Vernähen der Fäden und Wollreste.

In den Materialkosten sind 150 g verschiedenfarbige Wolle pro TN enthalten.

Kurs Nr. 811 Dienstag, 10.03.26 und 17.03.26,
18:30 - 20:30 Uhr
Helga Horvart
28,00 € / Materialkosten: 10,00 €



Kleinkram Täschen mit Reisverschluss

Wer kennt das nicht, in der Handtasche fliegt alles Mögliche durcheinander. Damit die Ordnung leichter fällt, wird in diesem Kurs ein Täschen mit Reisverschluss genäht, in das Kleinkram einsortiert werden kann. Bei den Stoffen haben die Teilnehmenden die Wahl aus bunten Baumwollstoffen oder Stoffen mit Blümchendekor.

Erforderliche Nähkenntnisse: Beherrschen der eigenen Nähmaschine, gerade Stiche und Zickzack Stiche.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Reisverschluss Füßchen, Verlängerungskabel, kleine Schere, Stoffschere, Nähgarn in verschiedenen Farben und Stecknadeln.

Die Materialkosten werden nach Verbrauch bei der Kursleiterin bezahlt.

Kurs Nr. 812 **Donnerstag, 19.03.26, 18:00 - 21:00 Uhr**
Beate Klausmann
19,50 €

Bauchtasche aus Jeansstoff nähen

Sie ist beliebt bei allen Altersgruppen und eine sichere, verlässliche Begleiterin, die Bauchtasche. An zwei Abenden wird eine Bauchtasche aus Jeansstoff oder Softshellstoff genäht. Der Gurt ist verstellbar, Reisverschlüsse werden eingenäht. Teilnehmende sollten über Nähkenntnisse und den sicheren Umgang mit der eigenen Nähmaschine verfügen.

Bitte mitbringen: Nähmaschine, Reisverschluss Füßchen, Verlängerungskabel, kleine Schere, Stoffschere, Nähgarn in verschiedenen Farben, Stecknadeln, Nähmaschinennadel für Jeansstoff.

Die Materialkosten werden nach Verbrauch bei der Kursleiterin bezahlt.

Bitte geben Sie bei der Anmeldung an, ob Sie Jeansstoff oder Softshell Stoff bevorzugen.

Kurs Nr. 813 **Mittwoch, 15.04.26 und 22.04.26,**
18:00 - 20:00 Uhr
Beate Klausmann
26,00 €



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. 906
Europareise in vier Gängen- Zu Gast in Italien

Tipp: Kurs Nr. 907
Die marokkanische Küche mit allen Sinnen erleben

Gerichte mit Geschichte – Grumbeersupp und Rostige Ritter – Heimerlebnis



für Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen

Der Duft und Geschmack von Lieblingsgerichten aus unserer Kindheit lösen 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 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.

Kurs Nr. 901 **Dienstag, 10.02.26, 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. 902 **Freitag, 20.03.26, 18:00 - 21:00 Uhr**
Ingrid Lorenz
42,00 € pro Paar / Lebensmittelumlage: 45,00 €

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. 903 dienstags, 03.03.26, 17.03.26 und
21.04.26, 19:00 - 23:00 Uhr
Erich Kylius
84,00 € / Lebensmittelumlage: 51,00 €

Brot, Brötchen und Fladen

Wer liebt ihn nicht, den Duft von frischen Backwaren. In diesem Kurs lernen Sie, dass mit den passenden Zutaten und Rezepten schnell und einfach leckere Brötchen, Brot und Fladen gebacken werden können - mal süß, mal herzhaft.

Kurs Nr. 904 Dienstag, 10.03.26, 18:00 - 21:00 Uhr
Ingrid Lorenz
21,00 € / Lebensmittelumlage: 18,00 €

Frisch aus dem Garten, lecker auf den Tisch – Heimerlebnis

Der Frühling ist da, die Natur verwöhnt uns mit herrlichen frischen Kräutern und auch in unseren Gärten können wir das erste Frühlingsgemüse, erstes Obst ernten. Damit lassen sich einfach und preiswert frische, schmackhafte Speisen zubereiten, knackig frisch und super-lecker.



Kurs Nr. 905 Dienstag, 28.04.26, 18:00 - 21:00 Uhr
Ingrid Lorenz
21,00 € / Lebensmittelumlage: 18,00 €

Europareise in vier Gängen – Zu Gast in Italien

Wir laden ein zu einer kulinarischen Reise durch Europa. Haben Sie Lust neue Geschmäcker auszuprobieren und Ihr Rezeptrepertoire zu erweitern? Dann kommen Sie doch mit auf die kulinarische Entdeckungsreise.

An diesem Abend reisen wir kulinarisch ins Gastland Italien - Buon Appetito!

Kurs Nr. 906 Montag, 18.05.26, 18:00 - 21:00 Uhr
Ingrid Lorenz
21,00 € / Lebensmittelumlage: 18,00 €

Käse verkosten, Aromen schmecken und genießen

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

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

Kurs Nr. 907 Donnerstag, 19.03.26, 18:00 - 21:00 Uhr
Heike Jung
21,00 € / Lebensmittelumlage: 18,00 €

Die Geschenkidee!

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

Wir stellen Ihnen gerne einen
Gutschein aus.



Die marokkanische Küche mit allen Sinnen erleben

Tauchen Sie ein in ein Meer von Farben, Geschmäckern und Düften.

Die marokkanische Küche zeichnet sich durch die Einflüsse berberischer, arabischer und mediterraner Kulturen aus und ist bekannt für ihre geschmackliche Vielfalt. Typische Gerichte sind die Tajine und Couscous, die oft Fleisch wie Lamm oder Huhn mit Gemüse und süßen Elementen wie Trockenfrüchten kombinieren. Gewürze wie Kreuzkümmel, Safran, Zimt und Ingwer sorgen für eine Balance aus süßen und pikanten Aromen.

Bitte Restebehälter mitbringen!

Kurs Nr. 908 **Samstag, 13.06.26, 10:00 - 14:00 Uhr**
Andrea Vester, Abdelmalique Douioui
28,00 € / Lebensmittelumlage: 20,00 €

Der Darm – das innere Ökosystem des Menschen

Allergenarme Ernährung

Ein gesunder Darm hat einen großen Beitrag am inneren Ökosystem eines Menschen. Die gesunde Darmflora besteht aus vielen Bakterienstämmen, die mit uns in friedlicher Koexistenz leben und das Immunsystem der Darmschleimhautoberfläche bilden. Wie unser Darm funktioniert und wie wir aktiv dazu beitragen können ihn gesund zu erhalten, erfahren sie bei diesem Kursangebot am ersten Abend.

Am zweiten Abend wird das Wissen praktisch umgesetzt und darmgesunde, allergenarme Gerichte zubereitet. Freuen Sie sich auf schmackhafte Rezepturen für ein gutes Bauchgefühl.

Bitte eigene Getränke und Restebehälter mitbringen.

Kurs Nr. 726 **Mittwoch, 25.02.26, 19:00-21:00 Uhr**
Mittwoch, 04.03.26, 18:00-21:00 Uhr
Andrea Vester
34,00 € / Lebensmittelumlage: 20,00 €

Entsäuern auf die sanfte Art

Leckere basischer Ernährung, die Unterstützung durch Schüssler Salze und Psychohygiene tragen zum Wohlfühl von Körper, Geist und Seele bei. Wie das gelingen kann, erfahren Teilnehmende bei diesem Kursangebot an drei Terminen.

Der erste Abend ist ein Vortragsabend, bei dem die Heilpraktikerin über den Säure-Basen-Haushalt des Körpers referiert und den Einsatz von Schüssler Salzen vorstellt.

Am zweiten Abend wird es praktisch, dann werden in der Küche unkomplizierte Rezepte für eine basische Ernährung vorgestellt und zubereitet. Am dritten Abend geht es darum was die Psyche sauer macht. Teilnehmende erlernen Übungen zum Bearbeiten von belastenden Gedanken und Gefühlen.

Kurs Nr. 728 **Mittwoch, 20.05.26, 19:00-21:00 Uhr**
Mittwoch, 27.05.26, 18:00-21:00 Uhr
Mittwoch, 03.06.26, 19:00-20:00 Uhr
Andrea Vester
40,50 € / Lebensmittelumlage: 20,00 €

Entschleunigung im Alltag

Unser Leben mutet uns viel zu. Alles unter einen Hut zu bringen und trotzdem auch gut für sich selbst zu sorgen scheint unmöglich. Wie es trotzdem gelingen kann Wege aus Stress und Hektik hin zu innerer Ruhe und mehr Gelassenheit zu finden, zeigt dieser Kurs mit unterschiedlichen Möglichkeiten auf.

Teilnehmende erlernen effektive, selbstwirksame Übungen, die zu mehr Achtsamkeit der eigenen Grenzen führen und helfen den Akku wieder aufzuladen.

Beim zweiten Abend geht es in die Küche. Hier werden unter dem Titel "Was die Seele essen mag" leckere Gerichte zum Genießen und zur Unterstützung eines ausgeglichenen Gehirnstoffwechsels zubereitet.

Der dritte Abend lädt zum Innehalten und Harmonisieren der Energiezentren mit einer Edelsteinmeditation ein.

Kurs Nr. 727 **Mittwoch, 22.04.26, 19:00-21:00 Uhr**
Mittwoch, 29.04.26, 18:00-21:00 Uhr
Mittwoch, 06.05.26, 19:00-20:00 Uhr
19:00 - 21:00 Uhr
Andrea Vester
40,50 € / Lebensmittelumlage: 20,00 €



10

Sich austauschen und weiterbilden

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

Tipp: Kurs Nr. FB01
Ukulele Workshop für Beginner*innen

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. FB01 Montag, 01.06.26 und 15.06.26,
17:00 - 20:00 Uhr
Nadine Hüller
60,00 €

Kindertagespflege Qualifizierungskurs



Möchten Sie sich beruflich neu orientieren? Kinder erziehen, bilden und betreuen? Sie in ihrer Entwicklung begleiten?

Als Tagespflegeperson können Sie Familie und Beruf nach Ihren Bedürfnissen flexibel miteinander vereinbaren und gehen einer wichtigen, attraktiven und qualifizierten Tätigkeit nach. Sie können die Arbeit entweder bei sich zu Hause, im Haushalt der Familien oder auch in anderen geeigneten Räumen ausüben, ganztags oder halbtags, das entscheiden Sie.

Interesse geweckt? Im 1. Halbjahr 2023 startet ein neuer Qualifizierungskurs Kindertagespflege in der Kath. Familienbildungsstätte in Kooperation mit dem Landkreis Südwestpfalz und der Stadt Pirmasens.

Nehmen Sie gerne mit der zuständigen Fachberatung Kindertagespflege Kontakt auf:

Landkreis Südwestpfalz

Fr. Büffel, 06331/809 110 oder f.bueffel@lksuedwestpfalz.de

Stadt Pirmasens

Fr. Dechent-Schmalenberger, 06331/ 877 -232 oder
AndreaDechent-Schmalenberger@pirmasens.de



11

Referenten/-innen Verzeichnis

Agne Winfried	Entspannungstrainer, Anleiter pädagogisches Tanzen Landesverband Stottern RLP, Selbsthilfe Stottern RLP
Baas Katharina	Erzieherin, zertifizierte Fachkraft für tiergestützte Intervention, zertifizierte Reitpädagogin und Reittherapeutin
Bauer-Simons Annette	Bistum Speyer, Frauenseelsorge
Berger Claudia	Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
Braband Christina	Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
Brandstetter Silke	Erlebnisschule Wald und Wild
Brunner Christina	Psychologin, Kess Trainerin, Übungsleiterin, Entspannungstrainerin
Conrad Sigrid	Erzieherin, Heilpädagogin, B.A. frühkindliche inklusive Bildung, Gestaltpädagogin, Trauerbegleiterin, Fastenleiterin
Dausend-Thomas Susanne	Erzieherin, Musikgeragogin, PEKIP-Gruppenleiterin, KESS Trainerin, Elternbegleiterin, Bildungsreferentin der Kath. Familienbildungsstätte
Douioui Abdelmalique	Koch
Facco Brigitte Maria	Bildungs-Sozialmanagement B.A., Sozialfachwirtin, Erzieherin, Leiterin der Kath. Familienbildungsstätte
Fritsch Pia	Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
Fuchs Diana	Hebamme, Wickelexpertin, osteopathische Hebamme
Fuhrmann Wolfgang	Waffeleisenmuseum Maßweiler
Habermeyer Anke	Dipl. Theologin, Pfarrerin

Referent*innen

Heinrich Björn	Jugend- und Heimerzieher
Horvart Helga	Kreativbereich
Hüller Michael	Heilpädagog, Eltern-Kind-Gruppen Leiter
Hüller Nadine	Erzieherin, Elternbegleiterin
Jung Heike	Übersetzerin für Französisch und Spanisch, Europäische Käse Conseillère
Klages Heike	Kinderkrankenschwester
Klausmann Beate	Kreativbereich
Klees Karl-Josef Dr.	Arzt für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie
Krauß Andrea	Weltgebetstag der Frauen
Kylius Erich	Hauswirtschaftsbereich
Lauble Edith	Bildungsreferentin, Supervisorin und Coach (DGSv)
Leilich Andrea	Ambulante Hospiz- und Palliativberatung Südwestpfalz
Lorenz Ingrid	Gesundheitsberaterin, Hauswirtschaftsbereich
Nadler Angela	Quartierskoordinatorin „Zusammenhalt am Sommerwald“, Soziale Arbeit B.A., Kindheitspädagogin M.A.
Neuheisel Angelika	Fachübungsleiterin
Noll Dorothea	Kreativbereich, Hauswirtschaftsbereich
Paul Pia	Kalligraphin
Rudylte-Kimmle Egl	Bistum Speyer, Pionierin
Saupp Jessica	Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
Stern Andreas	Erlebnispädagoge, Biologe
Stock Dagmar	Vermögenscoachin
Stuck Christine	Literaturwissenschaftlerin
Venske Annette	Yoga Lehrerin, Entspannungstrainerin
Vester Andrea	Krankenschwester, Heilpraktikerin
Wagner Martina	Fachkraft für Natur- und Umweltkunde, FerienkochkünstlerIn zertifiziert nach MUFF
Weber Simone	Hula Hoop Trainerin
Weishaar Sophia	Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
Weiss Angelina	Eltern-Kind-Gruppen Leiterin
Wilhelm-Stutterich Uta	Coach, Trauerbegleiterin
Wittwer Katrin	Weltgebetstag der Frauen
Woll Evelyn	Kreativbereich
Zehfuß Christian	Sportphysio- und Lymphtherapeut
Zimmermann-Geisert Waltraud	Weltgebetstag der Frauen

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

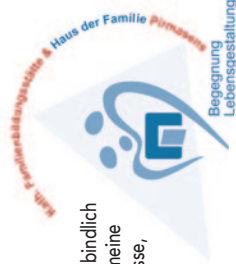
Fotos: www.fotolia.de, www.pixabay.de,
www.pexels.com, privat

Zeichnungen: Beate Klausmann

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 PEKiP / Eltern-Kind-Gruppen

1.

Kurs Nr. / Titel

Anzahl Erwachsener

Vorname des 1. Kindes

Alter

Geburtsdatum *

Vorname des 2. Kindes

Alter

Geburtsdatum *

2.

Kurs Nr. / Titel

Anzahl Erwachsener

Vorname des 1. Kindes

Alter

Geburtsdatum *

Vorname des 2. Kindes

Alter

Geburtsdatum *

Bitte
ausreichend
frankieren

Name

Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon

e-Mail

Katholische
Familienbildungsstätte
& Haus der Familie

Unterer Sommerwaldweg 44

66953 Pirmasens

Bitte unbedingt **alle** Felder ausfüllen!

Katholische Familien- bildungsstätte

Pirmasens

Anfahrt:

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



Leiterin:

Brigitte Maria Facco

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