

Pirmasenser **Seniorenprogramm**



Das Bild zeigt den Wasserturm Pirmasens, ein unter
Denkmalschutz stehendes Bauwerk in der
Rodalber Straße in Pirmasens.

Der Turm wurde um 1900 auf der zweithöchsten Erhebung der
Stadt errichtet und ist aufgrund seiner Größe weithin sichtbar.

November 2025

Pirmasenser Seniorenprogramm

November 2025

Tischtennis

im städtischen Seniorentreff
Haus Meinberg, Adlerstraße 19
von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Jeden Montag



Seniorengymnastik

im städtischen Seniorentreff
Haus Meinberg, Adlerstraße 19
Jeden Dienstag.
von 13:45 Uhr bis 14:45 Uhr



Gedächtnistraining

im städtischen Seniorentreff
Haus Meinberg, Adlerstraße 19
von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Mittwoch:
05.11. ; 19.11.; 26.11.



Wir singen und musizieren

im städtischen Seniorentreff Haus
Meinberg, Adlerstraße 19
von 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Freitag:
14.11.; 28.11.



Pirmasenser Seniorenprogramm

November 2025

Seniorentreff Erlenbrunn

Kontakt: Frau Monika Eder, 0151-72149296

Frau Ute Schmidt, 06331/45452

Die Senioren treffen sich am Volkstrauertag.

Sonntag, den 16. November 2025, um 14.30 Uhr zum Kaffeenachmittag. Im Gemeindesaal

Seniorentreff Fehrbach

Kontakt: Frau Maria-Luise Hehner, 06331-95434

Frau Monika Groh, 06331-95658

Montag, 03. November 2025 (14:00 Uhr)

Im November gedenken wir allen unseren Lieben

- Bei Kaffee und Kuchen- Zudem gibt es eine

Schmuckausstellung zu bewundern.

Im Billard-Zentrum

Seniorentreff Gersbach

Kontakt: Herr Heini Ehrlich, 0176-20643414

Vorstellung des Pflegedienst Cura GmbH / Herr Manuel

Buchholz. Rund um das Thema Pflege/verschiedene

Versorgungsbereiche. Offene Fragen werden beantwortet.

Ortsbezirke: Gersbach, Winzeln, Windsberg

Donnerstag, 13. November 2025(ab 14:00 Uhr)

im Sportheim

Seniorentreff Hengsberg

Kontakt: Frau Angelika Hügel, 06331 98394

Herr Hans-Dieter Windmeißer, 06395/9947821

Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, 6. November 2025 (14:00 Uhr)

in der Gaststätte Waldesruh

Pirmasenser Seniorenprogramm

November 2025

Seniorentreff Niedersimten

Kontakt: Angelika und Kurt Sennewald, 06331 2287872

Mittwoch, 12. November 2025 (14:00 Uhr)

Gemütliches Beisammensein

im Rehtalsaal

Häkel- und Strickkreis (Rehtalsaal)

Kontakt: Angelika Weber, 06331 8032500

Edwin Münch, 0155 61957283

Montag am 10. Nov. 2025 u. Montag am 24. Nov. 2025

Ab 15.00 Uhr

Café Plüschi / es sind alle Altersgruppen

Herzlich Willkommen (im Rehtalsaal)

Sonntag 23. November 2025 um 14.00 Uhr bis 17.00 Uhr

Mit festlichem Adventsbasar verschiedene Aussteller: Schmuck und Kunst mit Holz und vieles mehr.

Seniorentreff Windsberg

Kontakt: Frau Elfriede Baas, 06331-41285

Gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 12. November 2025 (14:00 Uhr)

im Gemeindesaal.

Seniorentreff Ruhbank

Kontakt: Frau Trogler, 06331-217213

Gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 19. November 2025 (14:30 Uhr)

Im Café Carpe Diem

Seniorentreff Winzeln

Kontakt: Frau Heidi Kiefer, 0172 7207349

Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, 27. November 2025 (14:00 Uhr)

Im Emils Hotel

Unsere Weihnachtstagesfahrt nach Sankt Wendel

Wann: Freitag, am 5. Dezember 2025

Uhrzeit: 10.00 Uhr

Treffpunkt: Haus Meinberg in Pirmasens

Fahrpreis: 20,00 Euro

**Um planen zu können bitten wir um Anmeldung bis zum
28. November 2026 unter der Telefonnummer: 78280**

Für das leibliche Wohl, sorgt
der "Wendelinushof"
in seinem Restaurant
„Hofküche“



Weihnachtsmarkt & Mittel- altermarkt



- ...über 150 Stände
- Geschenkideen für Weihnachten
- Kulinarisches Angebot
- 12 Meter hohe Weihnachtspyramide

Ein Ort zum Staunen,
Genießen und
vorweihnachtlicher Vorfreude



November

p11 

Aktionen

jeden Mittwoch 10:00 - 12:00 Uhr:

Häkeln, Stricken, Handarbeit im p11

jeden Donnerstag 10:30 - 11:30 Uhr:

Sitzgymnastik im p11

Montag, 03. November ab 13:00 Uhr:

kostenloses Harre schneiden im p11 (mit Voranmeldung)

Mittwoch, 05. November 12:00-13:00 Uhr

Mittagessen im p11 in Kooperation mit dem IB
(nur mit Anmeldung)

Montag, 10. November 14:00 Uhr:

„Sicher Leben“-Sind Sie vor Kriminalität im Alltag
geschützt. Vortrag / Beratung

Donnerstag, 13. November 15:00 -16:30 Uhr:

„Mein besonderes Kind“ - Selbsthilfe Gruppe für Eltern
mit autistischen Kindern

Mittwoch, 19. November 12:00-13:00 Uhr:

Mittagessen im p11 in Kooperation mit dem IB (mit
Voranmeldung)

Donnerstag, 20. November 14:00- 16:00 Uhr:

Digitalbotschafter (Einzeltermine - bitte vorher
anmelden)

Donnerstag, 27. November 14:30 -16:00 Uhr:

Singen im p11 für Senioren und Seniorinnen

Samstag, 29. November 14:00 -18:00 Uhr

Novembermarkt und nettes Beisammensein

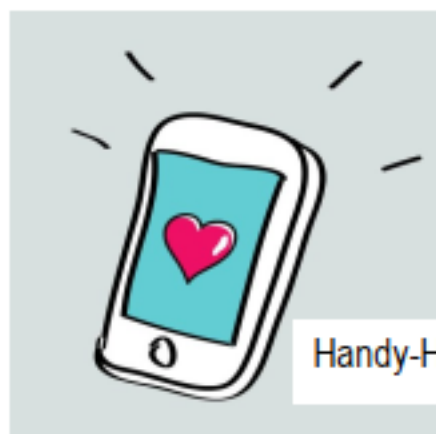
Wer gerne teilnehmen möchte, kann sich bei Frau
Schwarz anmelden. Entweder persönlich im p11,
per Mail (p11@pirmasens.de) oder telefonisch unter
06331/1534163.

Mit Herz und Mut durch den digitalen Alltag

Handy-Helden

Digitaler Stammtisch

(Auch für Senior*innen, die wenig oder
keinerlei Erfahrung mit Handys haben)



Handy-Helden

Themen und Fragen zum PC, Tablet und Handy Freitags 9.30 – 11.00 Uhr

Senior*innen werden ermutigt, sich auf digitales Arbeiten am PC, Tablet oder Handy einzulassen und ihre eigenen Kompetenzen hierin zu erweitern oder erst damit zu beginnen. Sie bringen ihre eigenen Geräte mit. Schüler*innen der Berufsbildenden Schule Pirmasens sind bei den Treffen als Ansprechpartner*innen beteiligt. Inhalte sind z.B.: systematische Ordnung, Dateien und Ordner erstellen, Bilder und Fotos bearbeiten, E-Mail und Adressbuch, Internetanfragen, Handy-Apps und Handy-Adresseneinträge... Die individuelle Lernsituation wird berücksichtigt, offene Fragen werden beantwortet. Ein Angebot des Seniorenbeirates der Stadt Pirmasens in Zusammenarbeit mit der Berufsbildenden Schule Pirmasens–Berufliches Gymnasium.

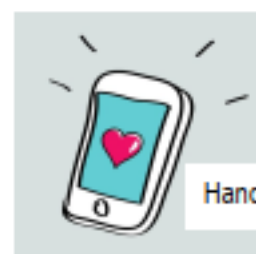
Veranstaltungsort am

7./14./21./28. November 2025

Städtischer Seniorentreff Haus Meinberg

Adlerstraße 19, 66953 Pirmasens

Freitags 9.30-11.00 Uhr



Handy-Helden

Kontakt

Seniorenbeirat Pirmasens

Wolfgang Klys 06331-2290244 wolf.klys@email.de

Wilfried Wierzbicki 06331-74218 wilfried.wierzbicki@t-online.de

Seniorenbüro Pirmasens

Werner Schwarz 06331-78280 seniorenbuero@pirmasens.de

Marion Wilken 06331-78280 seniorenbuero@pirmasens.de

Berufsbildende Schule (Berufliches Gymnasium)

Petra Löscher 017624341709 loescher@bbspirmasens.de



Mensch



Sein

Wir laden ein
Zur Lesung und Buchvorstellung
„Mensch sein“
von Renate Raidt
am Donnerstag, den 4. Dezember 2025
um 14 Uhr im Haus Meinberg,
Adlerstr. 19
Eintritt frei



Seniorenbeirat
der Stadt Pirmasens

Haus Meinberg

Impressionen

Wanderung an den Seerosen-Teich im Moosbachtal
bei Dahn. Am Donnerstag, dem 18. September 2025



♥ lichen Dank an alle Teilnehmer für
den wundervollen Tag.



Unsere Termine im November

Mi, 5.11. 13:00-16:30 Uhr: Ausgabe der gelben Säcke
15:00-16:30 Uhr: Stadtteilcafé

Do, 6.11. 15:00-17:00 Uhr: Stoma- & Darmkrebs- Selbsthilfegruppe
Anmeldung bei Hr. Göller, Tel: 01 52 - 52 77 26 26

Mo, 10.11. 14:30-16:30 Uhr: Glücksworkshop mit Fr. Schönberger
(siehe folgende Seite)

Mo, 17.11. 14:00-17:00 Uhr: Besuch der Digitalbotschafterin
Fr. Degen

Di, 25.11. 15:00-17:00 Uhr: Alzheimer-Selbsthilfegruppe
Anmeldung bei Hr. Prost: Tel. 01 511 - 76 24 895

zum Vormerken

Sa, 20.12.25, ab 11 Uhr:
Adventsfeier im
Horeb-Treff
Herzliche Einladung!

Einladung zum
GLÜCKSWORKSHOP

mit der Glückstrainerin
Marie Schönberger

Glück gibt es nur selbstgemacht

Einfache Werkzeuge für den Alltag, die jeder
nutzen kann

Konfliktfreie Kommunikation für ein
entspanntes und angenehmes Miteinander

Auf die eigenen Stärken besinnen und
lösungsorientiert Handeln



Gefördert von



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramm

Demokratie **leben!**



VEREIN(T) IM SCHACHEN

An einem Wochenende im Monat öffnet der CVJM Pirmasens seine Türen für den Schachen und lädt zu verschiedenen Veranstaltungen für Groß & Klein ein. Die Teilnahme und der Eintritt zu allen Events sind kostenlos.

Weitere Informationen zu den einzelnen Veranstaltungen gibt es unter:
cvjm-pirmasens.de/vereint oder beim Pakt für Pirmasens unter Telefonnummer
06331 14447-44 (Martina Fuhrmann).



Aufgepasst: Das erwartet euch bald!

16. August 2025 | 19:00 Uhr: Lagerfeuerabend mit Singen und Stockbrot

05. September 2025 | 18:00 Uhr: Tischtennis für alle Interessierten

06. September 2025 | 15:00 Uhr: Erzähltheater für Kinder mit dem Raben Socke

17. Oktober 2025 | 19:00 Uhr: Spieleabend

18. Oktober 2025 | 15:00 Uhr: Hof-Flohmarkt mit Kaffeeklatsch

28. November 2025 | 19:00 Uhr: Entspannt mit Techniken des Autogenes Trainings in den Advent starten

29. November 2025 | 19:00 Uhr: Musikalisches Adventsdinner bei Kerzenschein

20. Dezember 2025 | 15:00 Uhr: Waldweihnacht

30. Januar 2026 | 19:00 Uhr: Schnupperkurs Meditation

31. Januar 2026 | 15:00 Uhr: "Welcome to New York" - ein literarischer Kaffeeklatsch mit Vera Conny Jack

20. Februar 2026 | 19:00 Uhr: "Alt Bärmesens" - Vortrag mit Heike Wittmer, Leiterin des Stadtarchivs Pirmasens

21. Februar 2026 | 19:00 Uhr: Konzert mit TriCoustiX



Veranstaltungsort: CVJM-Haus, Schachenstraße 103, 66954 Pirmasens

Rückblick

Aktionstag Demenz



Demenzkoffer



Infotafel und -material



Demenzparcours

Der Demenztag bot eine Mischung aus Informationen, interaktiven Erfahrungen und Austausch. Ziel der Veranstaltungen im Rahmen des Netzwerk Demenz ist das Bewusstsein und Verständnis für Demenz in der Gesellschaft zu stärken. Weitere Veranstaltungen finden Sie hier:

<https://www.demenz-region-swp.de/>

Lesung Frau Hannelore Bähr



Fotoaktion



Landkreis
Südwestpfalz

Die Veranstaltung wurde gefördert aus
Mitteln nach § 45 c Abs. 9 SGB XI



Rollator oder Rollstuhl

Kolumnist Anselm Grün schreibt
Älterwerden ist eine Herausforderung.
Schauspieler Joachim Fuchsberger
verfasste das Buch mit dem Titel:
Altwerden ist nichts für Feiglinge.
Eine wahre Geschichte die das Leben schrieb
von Frau Renate Raidt.

Wer kennt sie nicht, die Nächte, in denen man keine Auge zutut. Wie wir uns auch drehen und wenden, nach rechts, nach links, Bauch, Rücken – der Schlaf will nicht kommen. Ist das Kopfkarusell einmal in Gang gesetzt, geht gar nichts mehr. Sicher, der Onkel Doktor hat die passende Pille.

Aber noch mehr Medikamente? Man schluckt eh schon zu viel. Ein nächtlicher Spaziergang durch die Wohnung endet oft am Kühlschrank. Ein bereitgehaltenes Betthupferl erfreut den nächtlichen Wanderer.

Ich habe für mich Wege gefunden, dem Phänomen Schlaflosigkeit zu begegnen. Ich entstamme einer Zeit, in der man in der Schule noch Gedicht, das mir gefällt, wird es auswendig gelernt. Das ist auch eine gute Übung fürs Gehirn. Kann ich nicht schlafen, sind zunächst die Gedichte dran. Mit dieser Methode lassen sich übrigens auch unangenehme Wartezeiten in Arztpraxen überwinden. Wirken die Gedichte nicht, versuche ich es mit Entspannungsübungen, ähnlich dem autogenen Training. Ist auch das wirkungslos, dann schalte ich, als letzte Rettung den Fernseher am Fußende meines Bettes ein.

Meine letzte Waffe im Kampf gegen schlaflose Nächte ist mein CD-Player. Stöpsel in die Ohren und ich kann mich in die Musik versenken. Manche CD von gestern bringt mir schöne Erinnerungen.

Zugegeben, Schlaf findet man nicht unbedingt bei den genannten Beschäftigungen. Man macht dagegen eher die Nacht zum Tage. Aber auf diese Art und Weise lassen sich trübe Gedanken vertreiben. Und das ist doch wichtig. Versäumte Nachtruhe wird durch ein Mittagsschläfchen ausgeglichen. Vielleicht wird die nächste Nacht besser.

Bis zum nächsten Mal.

Fortsetzung folgt..... 

Herzliche Grüße und angenehme Nächte.
Ihre Renate Raidt



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.

Unser Begleiter ist der **Koffer voller Töne**. Mit ihm werden wir auf unserer musikalischen Reise Altbekanntes aufleben lassen und Neues entdecken. Dabei wollen wir miteinander singen, mit Rhythmusinstrumenten musizieren und auch das Tanzbein schwingen.

Unsere Erlebnisse halten wir in einem Reisetagebuch fest und tauschen uns im Anschluss bei Kaffee und Kuchen aus.

Kommen Sie mit, gemeinsam bringen wir unsere Lebensfreude zum Klingen.

Termin: 19. November 2025, von 15:00-17:30 Uhr

Kursleitung: Susanne Dausend-Thomas, Musikgeragogin

Ort: Kath. Familienbildungsstätte,
Unterer Sommerwaldweg 44
66953 Pirmasens
E-Mail: info@fbs-pirmasens.de
Tel. 06331/203 9715

Um Anmeldung wird gebeten!



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

Demenz, die Krankheit

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

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

Termin: 06. November 2025, von 19:00-21:00 Uhr

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

Ort: Kath. Familienbildungsstätte,
Unterer Sommerwaldweg 44
66953 Pirmasens
E-Mail: info@fbs-pirmasens.de
Tel. 06331/203 9715

Um Anmeldung wird gebeten!



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

Mittagstisch Gottesdienst


In gemütlicher
Runde
gemeinsam
essen und Kraft
schöpfen.

Herzliche Einladung!
Jeden
1. Donnerstag
im Monat
um 12.00 Uhr.



Evangelisch-
methodistische
Kirche

In der Zionskirche, Alleestraße 23
in 66953 Pirmasens



**Jeden 3. Dienstag im Monat
von 14:00 bis 16:00 Uhr
im Seminarraum der Johanniter**



Spieelnachmittag

für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger

„Mensch, ärgere dich nicht und komm' vorbei!“

Gemeinsam spielen wir Gesellschaftsspiele und haben einen
vergnüglichen Nachmittag miteinander.

15.07. / 19.08. / 16.09. / 21.10. / 18.11. / 16.12.

von 14:00 bis 16:00 Uhr

Seminarraum, Kaiserstr. 43, 66955 Pirmasens

Herzliche Einladung an alle, die daran Freude haben.

Ihre Johanniter

Die Johanniter, Regionalverband Westpfalz
Kaiserstr. 53, 66955 Pirmasens
06331 21180
www.johanniter.de/westpfalz



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Einkauf-Fahr-Dienst

Stadt Pirmasens und Vororte



November Tour:

- | | | |
|----------------|------------|----------------------|
| 1. Anmeldetag: | 03.11.2025 | von 9 Uhr bis 12 Uhr |
| 1. Fahrt: | 07.11.2025 | ab 13:30 Uhr |
| 2. Anmeldetag: | 17.11.2025 | von 9 Uhr bis 12 Uhr |
| 2. Fahrt: | 21.11.2025 | ab 13:30 Uhr |

Anmeldung für die entsprechende Tour unter der Telefonnummer **0174/2049246** !

Infos:

Das Angebot steht Senior/innen der Stadt Pirmasens, einschließlich der Ortsbezirke Erlenbrunn, Fehrbach, Gersbach, Hengsberg, Niedersimten, Windsberg und Winzeln zur Verfügung.

Sie werden an der Haustür abgeholt!

Wir fahren ausschließlich Wasgau Markt und DM-Markt in der Bitscher Straße und Aldi Süd in der Simter Straße an.

Es handelt sich um einen reinen Fahrdienst. Der Einkauf erfolgt selbstständig.

Terminänderungen werden rechtzeitig veröffentlicht.

Teilnehmer/innen sind über Ihre private Unfall- und Haftpflichtversicherung versichert!



Dedetschek Melanie:
Bieber Lisa:

0173/2459952
0152/34670594

Bewegungsangebot für Senioren unter dem Motto: „Gemeinsam Fit“

Unsere Bewegungsgruppe macht Winterpause.
Wir möchten uns bei unseren Senioren
bedanken für die zahlreiche Teilnahme bei den
Spaziergängen.

Und freuen uns Sie ab dem **27.03.2026** wieder
willkommen zu heißen bei unserer
Bewegungsgruppe!



Dedetschek Melanie:
Bieber Lisa:

0173/2459952
0152/34670594

Seniorentreff

Informationen nicht nur für Senioren!

**Mittwoch
05.11.25**

„Glückstraining“

Glück gibt es nur selbst gemacht.
Einfache „Werkzeuge“ die nichts
kosten und jeder selbst machen
kann.

Ziel ist das Wohlergehen zu stärken
um glücklich und gesund zu leben

**Mittwoch
12.11.25**

In dieser
Informationsveranstaltung gibt Dr.
Klees einen verständlichen
Einblick in die Symptome,
Ursachen und
Behandlungsmöglichkeiten von
Depressionen. Ziel ist es,
aufzuklären, Vorurteile abzubauen
und Wege aus der Erkrankung
aufzuzeigen.

26.11.25

Offener Treff

Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (2. und 4. Mittwoch/Monat)

Treffpunkt: Begegnungszentrum „Mittendrin“

Hauptstraße 80, 66953 Pirmasens

Telefon: 06331 – 6737643

Aktiv im Alter

Spieletreff am 2. Mittwoch im Monat
für Frauen und Männer
von 16 bis 18 Uhr
in der Evangelisch-methodistischen Kirche
„Zionskirche“
Alleestraße 23 – 66953 Pirmasens

Sie sind herzlich eingeladen!



Spieletreff jeweils am 2. Mittwoch im Monat
11. Juni - 9. Juli – 13. August – 10. September
8. Oktober - 12. November – 10. Dezember
16 – 18 Uhr

Spiel ist mehr als Spielerei. Spiel ist den Augenblick genießen.
Spiel ist Spaß haben mit anderen, sich freuen, ins Gespräch kommen und miteinander eine gute Zeit haben.
Kommen Sie dazu und spielen Sie mit. Gesellschaftsspiele, Brettspiele und Kartenspiele sind vorhanden oder bringen Sie Ihr Lieblingsspiel mit, um mit anderen zu spielen.

Informationen bei
Ute Koch/Wolfgang Hendrichs – 06331-42514
Wilfried Wierzbicki – 06331-74218
wilfried.wierzbicki@t-online.de

Hilfe zur Selbsthilfe: Ehrenamtliche Unterstützung von Azubis und Fachkräften

- ❖ Städtisches Krankenhaus Pirmasens fördert Initiative der Ehrenamtsorganisation Senior Expert Services im Programm VerAplus
- ❖ Aufruf an Fach- und Führungskräfte im Ruhestand zum Engagement im Mentoring für junge Menschen in Ausbildung und Beruf
- ❖ Informationsveranstaltung am 6. November 2025 im Haus Meinberg in Pirmasens

Pirmasens, September 2025. Seit Jahren beenden gut 25 Prozent der Azubis vorzeitig ihren Ausbildungsvertrag – aufgrund von Problemen in der Berufsschule oder der praktischen Tätigkeit oder fehlender Motivation zum Lernen. Zugleich stehen auch junge Auszubildende und Fachkräfte mit Migrationshintergrund vielfach ebenfalls vor Herausforderungen beispielsweise bei Behördengängen oder Vertragsabschlüssen. Dieser Situation tritt das Städtische Krankenhaus Pirmasens als wichtiger Ausbildungsbetrieb für die Stadt wie auch den umgebenden Landkreis Südwestpfalz und als Arbeitgeber für zahlreiche ausländische Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aktiv entgegen mit der Unterstützung von VerAplus, einer Initiative des Senior Expert Services (SES). Ziel der führenden deutschen Ehrenamtsorganisation für Fach- und Führungskräfte im Ruhestand ist es, jungen Menschen im Rahmen eines Mentoringprogramms durch individuelle Begleitung und persönlicher Beratung bei der Bewältigung ihrer Schwierigkeiten zu helfen und Hürden zu meistern.

Ruheständlerinnen und Ruheständler, aber auch Interessierte, die mehr zum VerAplus-Programm wissen und selber aktiv werden möchten, lädt das Städtische Krankenhaus Pirmasens gemeinsam mit Klaus Zimmermann, dem Regionalkoordinator SES VerAplus für Rheinland-Pfalz, zu einer Informationsveranstaltung ein. **Diese findet am Donnerstag, 6. November 2025, um 14.30 Uhr im Pirmasenser Seniorentreff Haus Meinberg, Adlerstraße 19, statt.**

Motivation stärken und Herausforderungen bewältigen

Die Initiative VerAplus richtet sich in erster Linie an Menschen, die das aktive Berufsleben beendet haben und jetzt ihre (beruflichen) Erfahrungen und ihr Wissen ehrenamtlich an Jüngere weitergeben wollen. Nach dem Motto „Hilfe zur Selbsthilfe“ hat der Einsatz eine besondere individuelle Note: Der SES sucht jeweils persönliche Begleitungen für ein Coaching nach dem 1:1-Prinzip. Dass sich dies auszahlt, zeigt sich darin, dass 75 Prozent der Ausbildungsbegleitungen mit Erfolg abgeschlossen werden.

Seit dem Start von VerAplus zum Jahresende 2008 haben mehr als 22.000 Auszubildende von dem Angebot profitiert. Derzeit stehen über 5.000 Fachleute für Ausbildungsbegleitungen zur Verfügung. In regelmäßigen Treffen arbeiten sie mit den Azubis an Lösungen für schulische, berufliche oder private Herausforderungen und stärken auf diese Weise deren Motivation und Selbstbewusstsein. Umgekehrt profitieren sie ebenso vom Austausch mit der jungen Generation sowie auch untereinander in einem Netzwerk von Gleichgesinnten.

„In unserem Haus arbeiten Tag für Tag viele ganz unterschiedliche Menschen eng zusammen, um unseren Patientinnen und Patienten die bestmögliche Behandlung zu bieten. Daher ist es uns ein wichtiges Anliegen, unsere Azubis, also die künftigen Fachkräfte, genauso wie unsere zahlreichen migrantischen Teammitglieder tatkräftig zu unterstützen – und zwar nicht nur auf fachlicher, sondern auch auf menschlicher Ebene. Wir unterstützen darum sehr gerne den SES dabei, über VerAplus in Pirmasens und Umgebung ehrenamtliche Profis zu finden, die all jenen helfen, die hier beruflich oder privat auf Schwierigkeiten stoßen“, erklärt Uwe Bernhardt, Assistent des Verwaltungsdirektors am Städtischen Krankenhaus Pirmasens.

Rezept des Monats

Klassiker Schokoladenkuchen zu Weihnachten

Zutaten: 200 gr. Weiche Butter
200 gr. Zucker
4 Eier (M)

1 TL Vanilleextrakt oder das ausgekratzte Mark 1 Vanilleschote
250 gr. Mehl
50 gr. Backkakao
1 Prise Salz
1,5 TL Backpuler
2 EL (30 ml) Milch
Puderzucker zum Bestäuben



Für den Schokoladen sollten alle Zutaten Zimmertemperatur haben. Backofen auf 160 Grad Umluft vorheizen und eine Kastenform von 30 cm Länge.

In einer großen Schüssel mit dem Mixer die Butter und den Zucker schaumig rühren, die Eier nach und nach einzeln zugeben, jeweils etwa 1 Minute unterrühren und zuletzt die Vanille (Vanilleextrakt oder ausgekratztes Vanilleschotenmark) zugeben.

In eine weitere Schüssel das Mehl, den Backkakao und das Backpulver sieben, 1 Prise Salz zugeben und alles miteinander mischen.

Die Hälfte der Mehlmischung kurz unter die angerührte Butter-Zucker-Masse rühren, dann die Milch und den Rest der Mehlmischung zugeben und wieder zügig einrühren und vor allem nur so lange rühren, bis alles gleichmäßig vermischt ist.

Den fertigen Teil in die Backform geben. Mittlere Schiene etwa 40 – 45 Minuten backen. Den abgekühlten Kuchen mit Puderzucker bestäuben.

Laßt es Euch schmecken.

Brückenrätsel

Finden Sie die Brücke zwischen den beiden außen stehenden Wörtern! Es sollen sich zwei sinnvolle Wörter ergeben, wobei das „Brückenwort“ zu den beiden Wörtern passen muss. Senkrecht beim Pfeil ergibt sich ein Lösungswort!



FETT								BAND
PFLANZEN								MEER
GUERTEL								SCHAU
HOLZ								DAMM
STAND								ZAHL
MOEBEL								DACH
FEDER								JAHRE
PRIVAT								ZIMMER
WELT								SEIDE
LEDER								MOEBEL
KUEHL								WAND
PFERDE								PLATZ
BABY								BANDE
WURF								GERADE

Erstellt von: Josef Schäffer

Umlaute: ae; oe, ue

Lösungswort: _____

Brückenrätsel

Lösung Oktober - Heft

BLECH		B	U	E	C	H	S	E	N	MACHER
WETTER			F	R	O	N	T			SCHEIBE
NACKEN		S	C	H	M	E	R	Z		MITTEL
GLOCKEN				S	P	I	E	L		BANK
APFEL			B	A	U	M				WOLLE
REGEN			W	E	T	T	E	R		LEUCHTEN
PROFI		B	O	X	E	R				MOTOR
WOLKEN				B	R	U	C	H		KANTE
LOKAL		P	R	E	S	S	E			BUERO
KEHL			K	O	P	F				SPRUNG
START				H	I	L	F	E		SCHREI
NASEN				B	E	I	N			KLEID
EIS				B	L	O	C	K		FLOETE
LICHT				K	E	G	E	L		BRUDER

Lösungswort: **COMPUTERSPIELE**

Sudoku

1				7	4	9		
	9				5	7		
						5	6	1
6			1	2	9			
				3	7	1	2	6
		1		4	6	3		
		3		6		2	1	
						8		9
	8		2	9	1	6		5

**Lösung:
Oktober Heft**

1	7	5	3	8	2	6	4	9
8	3	2	9	6	4	5	7	1
9	4	6	1	7	5	3	8	2
3	2	1	8	5	6	4	9	7
4	8	9	7	3	1	2	6	5
5	6	7	4	2	9	1	3	8
2	9	8	6	1	3	7	5	4
7	1	3	5	4	8	9	2	6
6	5	4	2	9	7	8	1	3

Sudoku besteht aus einem quadratischen Spielfeld, das aus Neun mal Neun Feldern besteht, das in Neun 3x3-Blöcke unterteilt ist. Darin sind einige Zahlen vorgegeben. Die Aufgabe des Spielers ist es, in jedes freie Feld eine Zahl so einzutragen, dass in jeder **Zeile** jede Zahl von Eins bis Neun einmal vorkommt; in jeder Spalte jede Zahl von Eins bis Neun einmal vorkommt; in jedem 3x3-Block jede Zahl von Eins bis Neun einmal vorkommt.

Alzheimer-Selbsthilfegruppe im HOREB-Treff



Die Treffen der Alzheimer-Selbsthilfegruppe finden immer am 4. Dienstag im Monat, im **HOREB-Treff** in der Klosterstraße 9 statt. Pflegende Angehörige sind herzlich zu diesem Erfahrungsaustausch mit Rat, Hilfe und Information eingeladen.

Neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer, (auch mit der Diagnose Demenz) sind herzlich willkommen.
Um **Anmeldung** wird gebeten. Die **Teilnahme** ist **kostenlos**.

Bei Anmeldungen und Rückfragen wenden Sie sich bitte an:
Christoph Prost, Waldfischbach / Tel: 01511 7624895,
christoph.prost@alzheimer-gesellschaft-rhpf.de

Jeden Dienstag von 15 bis 16 Uhr, ist das Demenztelefon der „Leitstelle Älter werden“ für Sie besetzt: Sie erreichen uns unter der Telefonnummer: 06331/809778.

STOMA UND DARMKREBS

Künstlicher Darmausgang – künstliche Harnableitung

STAMMTISCH PIRMASENS

Betroffene Angehörige Interessierte

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 15 Uhr

Stadtteilquartier „Horeb-Treff“, Klosterstraße 9, 66953 Pirmasens

Erik Göller, Deutsche ILCO e. V., Gruppe Pirmasens,

Telefon: 0152-52 77 26 26 Mail: eg.ilco-ps@gmx.de www.ilco.de

Monatlicher Gesprächskreis für Pflegende Angehörige

Jeden ersten Mittwoch im Monat trifft sich der Gesprächskreis zu einem geschützten Austausch über Erfahrungen im Pflegealltag und all den täglichen Herausforderungen oder Aufgaben, die einem dabei begegnen.

Unsere Gesprächskreise in Ihrer Nähe:

Pirmasens

jeden 1. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr

Winzler Straße 134 (*Wohncafé im Patio*) in 66955 Pirmasens
Anna Kuntz, Telefon: 06331/14 40 158

Waldfishbach-Burgalben

jeden 1. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr

Café am Bahnhof - Nebenraum -
Bahnhofstraße 3 in 67714 Waldfishbach-Burgalben
Karina Frisch, Telefon: 06331/80 93 33
Petra Kumschlies, Telefon: 06333/ 60 20 652

Dahn

jeden 2. Donnerstag im Monat um 16:30 Uhr - 18:00 Uhr

Pflegestützpunkt **Südwestpfalz 1** Schulstr. 4 in 66994 Dahn
Eleonore Merk, Telefon: 06391/91 01 581

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.



Stadtmission
Offener Cafétreff
jeden 3. Dienstag
ab 15 Uhr

Am 18. November 2025
An der Priesterwiese 26
66955 Pirmasens

Stammtisch 60plus

Wir treffen uns am **7. November 2025** (1. Freitag im Monat)
um 14 Uhr im Brauhaus.

In ungezwungener Atmosphäre haben insbesondere Alleinlebende
die Möglichkeit zum Austausch mit Gleichgesinnten. Angedacht
sind regelmäßige Treffen, Aktivitäten oder Ausflüge.

„Horeber Kaffeestubb“

am 4. November 2025

(immer am 1. Dienstag im Monat um 15:00 Uhr)


Herzliche Einladung
zu guter Gemeinschaft und wertvollen Gedanken!
Evangelisch-methodistischen Kirche Pirmasens,
Alleestr. 23

Weitere Informationen bei Pastor Laukemann:
Telefon: 0631/44685

Aktuelle Notdienste Apotheke Monat November

Festnetz: 0180-5-258825-PLZ* (0,14 €/Min.)
Mobilfunknetz: 01805-5-858825-PLZ* (max.042 €/Min.)


Änderungen Vorbehalten !!!

Sonnen-Apotheke, Alleestr. 1, 66953 Pirmasens 

Tel.: 06331/70793

von Fr, 07.11.2025, 08:30


bis Sa, 08.11.2025, 08:30

Weißhof-Apotheke, Winzler Str. 105, 66955 Pirmasens 

Tel.: 06331/76501

von Sa, 08.11.2025, 08:30

bis So, 09.11.2025, 08:30

Engel-Apotheke, Dr. Robert-Schelp-Platz 1, 66953 Pirmasens 

Tel.: 06331/75676

von So, 09.11.2025, 08:30


bis Mo, 10.11.2025, 08:30

Landgrafen-Apotheke OHG, Exerzierplatzstr. 9-11, 66953 Pirmasens 

Tel.: 06331/63329

von Mo, 10.11.2025, 08:30


bis Di, 11.11.2025, 08:30

Weißhof-Apotheke, Winzler Str. 105, 66955 Pirmasens 

Tel.: 06331/76501

von Fr, 14.11.2025, 08:30

bis Sa, 15.11.2025, 08:30

Sonnen-Apotheke, Alleestr. 1, 66953 Pirmasens 

Tel.: 06331/70793

von Sa, 15.11.2025, 08:30

bis So, 16.11.2025, 08:30

Engel-Apotheke, Dr. Robert-Schelp-Platz 1, 66953 Pirmasens 

Tel.: 06331/75676

von Di, 18.11.2025, 08:30

bis Mi, 19.11.2025, 08:30

Sommerwald-Apotheke, Am Sommerwald 4, 66953 Pirmasens 

Tel.: 06331/65266

von Sa, 22.11.2025, 08:30

bis So, 23.11.2025, 08:30

Schiller-Apotheke, Bitscher Str. 3, 66955 Pirmasens 

Tel.: 06331/725788

von Di, 25.11.2025, 08:30


bis Mi, 26.11.2025, 08:30

Sommerwald-Apotheke, Am Sommerwald 4, 66953 Pirmasens 

Tel.: 06331/65266

von Mi, 26.11.2025, 08:30

bis Do, 27.11.2025, 08:30

easyApotheke Pirmasens, Zweibrücker Str. 230, 66954 Pirmasens 

Tel.: 06331/1400539

von Do, 27.11.2025, 08:30

bis Fr, 28.11.2025, 08:30

Gemeindeschwester^{Plus} Stadt Pirmasens

*Ein Angebot für ältere Menschen,
die in der eigenen Wohnung leben und noch nicht
pflegebedürftig sind.*

Das **Beratungs- und Unterstützungsangebot** ist kostenlos und erfolgt nach Wunsch bei einem Hausbesuch, telefonisch oder im Büro. Ziel ist es, die Selbstständigkeit und das selbstbestimmte Leben im häuslichen Umfeld zu fördern. **Die Fachkräfte führen keine pflegerischen oder medizinischen Tätigkeiten durch!**

Die Beratungsinhalte richten sich nach den persönlichen Anliegen und sind sehr unterschiedlich. Beratungsthemen können z.B. folgende sein:

- Begleitung** und ein „Offenes Ohr“ **in Lebenskrisen**
- Planung, Durchführung und Vermittlung von **Freizeit- und Informationsangeboten**
- Kontaktherstellung und **Vermittlung von Hilfsangeboten**
z.B. bei Pflegebedarf oder Gesundheitsangelegenheiten
- Hilfe bei der **Organisation von Terminen** oder Antragsunterlagen
- Erkennen von Angebotsdefiziten** und ggf. Initiierung

Frau Melanie Dedetschek

Adlerstraße 19, 66955 Pirmasens

Tel. 0173 24 59 952

E-Mail: gemeindeschwesterplus@pirmasens.de



Frau Lisa Bieber

Adlerstraße 19, 66955 Pirmasens

Tel. 0152 34 67 05 94

E-Mail: gemeindeschwesterplus@pirmasens.de



**Alle Seniorinnen und Senioren sind zu unseren
Veranstaltungen herzlich eingeladen.
Gäste sind immer willkommen.**

Zu weiteren Auskünften steht Ihnen gerne zur Verfügung:

**Stadtverwaltung Pirmasens
- Seniorenbüro -**



Werner Schwarz

E-Mail: wernerschwarz@pirmasens.de

Marion Wilken

E-Mail: marionwilken@pirmasens.de

Adlerstr. 19

66955 Pirmasens

Telefon: 06331-78280

Fax: 06331-724956

E-Mail: seniorenbuero@pirmasens.de

Der Vorstand des Seniorenbeirates setzt sich wie folgt zusammen:

- **Wolfgang Klys**, Vorsitzender
Telefon: 2290244 Mail: seniorenbeirat@stadt-pirmasens.de
- **Elvira Scherer**, 1. stellvertretende Vorsitzende
Telefon: 7294836
- **Wolfgang Hendrichs**, 2. stellvertretender Vorsitzender
Telefon: 42514
- **Silke Bauer**, Schriftführerin
Telefon: 0172/7307986
- **Andrea Kling**, stellvertretende Schriftführerin
Telefon: 0174/9769854

Lustiges zum Schluss ..

Was hat man,
Wenn man **G**lühwein zu
heiß trinkt?

„Gebrannte
Mandeln.“



NOTIZEN

[illegible]