



Stadt Pirmasens

Pirmasenser Seniorenprogramm



Strobelallee im Winterkleid

Februar 2026

Pirmasenser Seniorenprogramm

Februar 2026

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
von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr
Jeden Dienstag



Gedächtnistraining

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

04.02.; 11.02.; 18.02.



Wir singen und musizieren

im städtischen Seniorentreff Haus
Meinberg, Adlerstraße 19
von 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr

06.02.; 27.02.



Pirmasenser Seniorenprogramm

Februar 2026

Seniorentreff Erlenbrunn

Kontakt: Frau Monika Eder, 0151-72149296

Frau Ute Schmidt, 06331/45452

Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, 12.02.2026 (ab 14:30 Uhr) im Gemeindesaal

Seniorentreff Fehrbach

Kontakt: Frau Maria-Luise Hehner, 06331-95434

Frau Monika Groh, 06331-95658

Montag, 02.02.2026 (12:00 Uhr)

im Billard-Zentrum

Fasenacht mit Grumbeeresupp und Fasenachtskiechelcher

Seniorentreff Gersbach

Kontakt: Herr Heini Ehrlich, 0176-20643414

Besuch von Frau Nadja Holzeimer / Pro Seniore. Vorstellung

Projekt Pro Seniore Residenz Pirmasens „Dependance“

Turnstrasse 6 +8.

Donnerstag, 12. 02.2026 (ab 14:00 Uhr) im Sportheim

Seniorentreff Hengsberg

Kontakt: Frau Angelika Hügel, 06331 98394

Herr Hans-Dieter Windmeißer, 06395 9947821

Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, 05.02.2026 (14:00 Uhr)

in der Gaststätte Waldesruh

Pirmasenser Seniorenprogramm

Februar 2026

Seniorentreff Niedersimten

Kontakt: Angelika und Kurt Sennewald, 06331 2287872

Gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 11.02.2026 (14:00 Uhr) im Rehtalsaal

Häkel- und Strickkreis Wir heißen alle Altersgruppen

Herzlich willkommen (Rehtalsaal)

Kontakt: Angelika Weber, 06331/8032500

Edwin Münch, 0155-61957283

Montags alle 14 Tage, 02.02.2026 und 16.02.2026 ab 15:00 Uhr

Seniorentreff Windsberg

Kontakt: Frau Elfriede Baas, 06331-41285

Gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 11.02.2026 (14:00 Uhr)

im Gemeindesaal

(Gäste sind herzlich willkommen)

Seniorentreff Ruhbank

Kontakt: Frau Trogler, 06331/217213

Gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 18.02.2026 (14:30 Uhr)

Im Café Carpe Diem

Seniorentreff Winzeln

Kontakt: Frau Heidi Kiefer, 06331-91946

Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, 26.02.2026 (14:00 Uhr)

in der Stockwaldhütte

Seniorencafé

im Haus Meinberg, Adlerstraße 19,
mit unserem beliebten Konditormeister Peter Hartl in
Zusammenarbeit mit den Schülerinnen und Schülern
der BBS und unterstützt von Ehrenamtlichen des
Netzwerks 60 plus.

***Kaffee und 1 Stück Kuchen 6,00 €
jedes weitere Stück 1,00 €***

Mittwoch, 25.02.2026, ab 14:30 Uhr

Für unsere Planung bitten wir Sie, sich bis spätestens
18.02.2026 unter der
Telefonnummer 06331 78280 anzumelden.



Februar

p11 

Aktionen

jeden Mittwoch 10:00 - 12:00 Uhr:

Häkeln, Stricken, Handarbeit im p11

jeden Donnerstag 10:30 - 11:30 Uhr:

Sitzgymnastik im p11

Mittwoch, 11. Februar von 12:00 - 13:00 Uhr

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

Donnerstag, 12. Februar von 15:00 - 16:30 Uhr

Selbsthilfegruppe "Mein besonderes Kind" für Eltern
mit autistischen Kindern

Donnerstag, 19. Februar von 14:00 - 16:00 Uhr:

Digitalbotschafter (Einzeltermine - bitte vorher
anmelden)

Mittwoch, 25. Februar von 12:00 - 13:00 Uhr

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

Donnerstag, 26. Februar von 14:30 - 16:00 Uhr:

Singen im p11 für alle die Spaß daran haben

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

Weihnachtsfeier vom Haus Meinberg in der Matthäus Kirche



Ein großes Dankeschön an die
ehrenamtlichen Helfer.
Danke für eure Zeit und
Energie.



Herr Peter Hartl, sorgte für
einen Weihnachtsduft mit
leckeren Zimtwaffeln.



Lisa Bieber,
las ein sehr
rührendes
Weihnachts-
Gedicht vor.
„Die Heilige
Nacht im
Wandel der
Zeit“.
Das Gedicht
regte uns
alle zum
Nachdenken
an.



Frau Lawatsch, schenkte
uns besinnliche und
weihnachtliche Worte.

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

Einkauf-Fahr-Dienst

Stadt Pirmasens und Vororte



Februar Tour

1. Anmeldetag:	02.02.2026	von 9 Uhr bis 11 Uhr
1. Fahrt:	06.02.2026	ab 13:30 Uhr
2. Anmeldetag:	16.02.2026	von 9 Uhr bis 11 Uhr
2. Fahrt:	20.02.2026	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

Veranstaltungszeitraum ist das
Wochenende Samstag, 21. und
Sonntag, 22. Februar 2026 –
Veranstaltungsort Messehalle in
Pirmasens statt.

**„Unser Anspruch ist es, die ProVita als Plattform für Gesundheit, Prävention,
Sport und Wohlbefinden stetig weiterzuentwickeln“**

Die Messe „Pro Vita“ in Pirmasens, ursprünglich bekannt als „La Vita“, ist eine jährlich stattfindende Veranstaltung, die sich auf Gesundheit, Lifestyle und Freizeit konzentriert. Seit ihrer Gründung im Jahr 2015 hat sich die Messe zu einem wichtigen Treffpunkt für Interessierte aus den Bereichen Gesundheit und Wohlbefinden entwickelt. Veranstaltet wird die Messe von Michael Frits • Events + Messebau, einer Organisation, die für ihre Expertise in der Durchführung von hochwertigen Messen und Veranstaltungen bekannt ist.

Die Messe bietet eine beeindruckende Vielfalt an Themen und Aktivitäten, die von Schulmedizin und Zahnheilkunde über Ästhetische Chirurgie, Augenoptik, Hörakustik bis hin zu Physiotherapie, Massagen, Spa und Wellness reichen. Ebenso werden Mode, Styling, Kosmetik, Fitness, Sport, Yoga, alternative Heilweisen und -praktiken präsentiert. Die Messe deckt auch wichtige Bereiche wie Pflegeeinrichtungen und -dienste, medizinische Hilfsmittel, Ernährung, Bio-Lebensmittel, vegetarische und vegane Lebensweise, Nahrungsergänzung, Genuss & Lebensart, Reisen, Outdoor-Freizeit, Hobby, Einrichtung, Kunst & Fotografie sowie Ausbildung in Gesundheitsberufen ab. Auch Vereine und Selbsthilfegruppen finden hier eine Plattform.

Neben den Ausstellungen regionaler und überregionaler Anbieter, die die gesamte Bandbreite der genannten Bereiche abdecken, bietet die Messe ein umfangreiches Rahmenprogramm. Zu den Highlights gehören Live-Musik, Modenschauen, Produktpräsentationen und Vorführungen. Die Besucher können sich auf verschiedene Vortragsforen freuen, in denen Experten aus den Bereichen Gesundheit, Vorsorge und Medizin detailliert informieren und Fragen beantworten. Interaktive Angebote wie begehbare Organe, Seh- und Hörtests, Körperfettanalysen und Blutzuckerbestimmungen bieten den Besuchern zudem die Möglichkeit, aktiv teilzunehmen und sich über die neuesten Trends und Entwicklungen zu informieren.

Die Messe „Pro Vita“ findet in der Messehalle Pirmasens statt, einer modernen und gut ausgestatteten Location, die für solche Veranstaltungen ideal geeignet ist. Die Halle bietet genügend Raum für die umfangreichen Ausstellungen und das vielseitige Programm, wodurch ein einzigartiges Erlebnis für alle Teilnehmer und Besucher geschaffen wird.

Insgesamt stellt die „Pro Vita“ in Pirmasens eine einzigartige Gelegenheit dar, um sich über die neuesten Trends und Entwicklungen im Bereich Gesundheit, Lifestyle und Freizeit zu informieren, sich mit Experten und Gleichgesinnten auszutauschen und ein umfangreiches Angebot an Produkten und Dienstleistungen zu entdecken.

Kurzgeschichten

. . . hier darf gelacht werden!

Teil I

Mit Brille wär das nicht passiert.



Es gab in der Stadt einen neuen Frisörsalon. Die Dekoration der beiden Schaufenster war derart geschmackvoll und ungewöhnlich, dass ich neugierig wurde. Als mein Kopf wieder eine Verschönerung nötig hatte, ging ich in den neuen Salon.

Die Inhaberin begrüßte mich. Als gebürtige Würzburgerin hörte ich sofort die fränkische Dialektfärbung ihrer Sprache. Die Feststellung, dass wir Landsleute waren, brachte uns einander näher. Das war vor fast fünf Jahrzehnten. So lange währt meine Freundschaft mit Karin. Inzwischen sind wir beide im Rentenalter.

Als wir beide in den Vierzigern waren, machten sich bei uns langsam die Vorboten des Älterwerdens bemerkbar. Wir brauchten zu gleicher Zeit Brillen für die Nähe, Lesebrillen.

Wieder einmal hatte mich Karin verschönert und wir gingen zusammen zur Kasse. Es war gerade die Anfangszeit der unbaren Zahlungen und Karins Mann hat diese Art der Zahlung gleich möglich gemacht. Wir setzten unsere neuen Brillen auf die Nase. Ich gab Karin meine Scheckkarte. Sie tippte den Rechnungsbetrag ein und die Kasse spuckte den Beleg aus. Im Salon war wenig Betrieb, es war also Zeit für ein Schwätzchen.

Dabei nahmen wir unsere Brillen, die noch ungewohnten, lästigen Dinger, ab und legten sie auf den Tisch. Was jetzt noch zu tun war, konnte auch ohne Brille erledigt werden. Der Kontoinhaber musste damals den Kassenausdruck unterschreiben. "Unterschrift geht blind", sagte ich. Karin reichte mir einen Kugelschreiber. Die etwas ungewöhnliche Form des hellblauen Kugelschreibers fiel mir auf, doch, ich kannte ja den ausgefallenen Geschmack meiner Freundin. Ich wollte unterschreiben, doch der Stift funktionierte nicht. Ich kritzelte ein wenig hin und her, ohne Erfolg. Dann hauchte ich die Spitze an, nichts. Ich wärmte den Stift kurz in der Hand, nichts. Dann rieb ich ihn fest zwischen beiden Händen, ohne Erfolg. Wie auf Kommando setzten wir beide die Brillen auf die Nase - in meiner Hand lag eine Häkelnadel mit hellblauem Holzgriff.

Seid gespannt auf die nächste Geschichte.

Eure 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: 18. Februar 2026, von 15:00-17:30 Uhr

Kursleitung: Susanne Dausend-Thomas, Musiktherapeutin

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

„GERICHTE MIT GESCHICHTE“

für Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen

„Grummbeersupp und Rostige Ritter“

Der Duft und Geschmack von Lieblingsgerichten aus unserer Kindheit löst bei uns wahre Glücksgefühle aus. Dabei ist es oft die "Hausmannskost", die den meisten Menschen so gut schmeckt.

Bei diesem Angebot für Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen laden wir in unsere Küche zum gemeinsamen Zubereiten und Verspeisen von unseren "Gerichten mit Geschichten" ein. Beim 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.

Kursleitung: Ingrid Lorenz

kostenfrei

Um Anmeldung wird gebeten!

06331/2039715 oder info@fbs-pirmasens.de

Dienstag,
10. Februar 2026
15:00 – 17:30 Uhr



Foto: www.pixabay.de

**Unterer Sommerwaldweg 44
66953 Pirmasens**

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



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



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).



Jahresübersicht 2026: Das erwartet euch!

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

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

20. Februar 2026 | 19:00 Uhr: "Alt Bärmesens" - Vortrag mit Heike Wittmer, Leiterin Stadtarchiv PS

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

13. März 2026 | 19:00 Uhr: Pub-Quiz

14. März 2026 | 15:00 Uhr: "Mein Weg nach Santiago de Compostela" mit Bernhard Speidel

10. April 2026 | 18:00 Uhr: Qigong Schnupperabend

11. April 2026 | 15:00 Uhr: Erzähltheater für Kinder mit der kleinen Hexe

29. Mai 2026 | 16:00 - 18:00 Uhr: Musikalische Waffeln zum Tag der Nachbarn

30. Mai 2026 | 13:00 Uhr: Klettern für Jung und Älter

12. Juni 2026 | 19:00 Uhr: After-Work-Event mit chilliger Musik und Fingerfood

13. Juni 2026 | 15:00 Uhr: Seniorennachmittag

- Sommerpause wegen Freizeitprogramm -

22. August 2026 | 19:00 Uhr: Lagerfeuerabend mit Singen und Stockbrot

04. September 2026 | 19:00 Uhr: Kartenabend - Schafkopf, Asserufen, Mau Mau

05. September 2026 | 15:00 Uhr: Waldbaden kennenlernen mit "Natürlich Waldbaden"

04. Oktober 2026 | 15:00 Uhr: Grumbeerbroode

14. November 2026 | 10:00 - 15:00 Uhr: Tour de Quartier

19. Dezember 2026 | 15:00 Uhr: Waldweihnacht



Veranstaltungsort: CVJM-Haus, Schachenstraße 103, 66954 Pirmasens

Seniorentreff

Informationen nicht nur für Senioren!

**Mittwoch
11.02.2026**

Schlüpf in dein schrägstes Outfit und komm zur wildesten Faschingsparty des Jahres! Lachen garantiert, Tanzen sowieso – wir sehen uns

**Mittwoch
25.02.2026**

Frau Schneider aus Hengsberg hält einen spannenden Vortrag über den südlichen "Pfälzer Jakobsweg" beim Seniorennachmittag. Der Jakobsweg führt von Speyer über Neustadt an der Weinstraße bis nach Hornbach und bietet faszinierende Einblicke in Geschichte und Natur dieser Region. Kommt vorbei und lasst euch inspirieren!

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

Treffpunkt: Begegnungszentrum „Mittendrin“

Hauptstraße 80, 66953 Pirmasens

Telefon: 06331 – 6737643



Öffnungszeiten:

Montag 11:30-17:00 Uhr

Mittwoch 8:30-14:00 Uhr

Donnerstag 8:30-14:00 Uhr

Kontakt: +49151 14880141

06331 2039724

angela.nadler@bistum-speyer.de

Termine Februar 2026

1.02.26 Sonntag: Zusammen-Gehen; gemeinsamer Spaziergang im Strecktalpark; Spazierdauer max. 1,5h, Treffpunkt 10:30 Uhr; Eingang Fröhnstraße (neben IHK-Parkplatz).



Zusammen Mittagessen

Donnerstag 12:00-13:30 Uhr

5.02 und 19.02.

(Wir bitten um
vorherige Anmeldung)

**Espresso-Treff immer
montags**

12:00-13:00 Uhr

kostenloser Espresso



Austausch: Gartenwissen immer mittwochs

ab 10:00 Uhr

Wissen-, Saatgut-, Erfahrungen-, und
Gartengeschichten austauschen

donnerstags...

Kreativ sein mit Wolle und
Nadel, Anfänger*In oder
Profi, Alles dabei.

Es geht ums Mitma(s)chen!



Unterer Sommerwaldweg 44, 66953 Pirmasens
Im UG in der Kath. Familienbildungsstätte;
Gemeinde St. Elisabeth

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

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
14. Januar – 11. Februar – 11. März
8. April – 13. Mai – 10. Juni 2026
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



Stadtmission
Offener Cafétreff
jeden 3. Dienstag
ab 15 Uhr
am Donnerstag, den 17.02.2026
An der Priesterwiese 26
66955 Pirmasens

Stammtisch 60plus

Wir treffen uns am **6. Februar 2026** (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 3. Februar 2026

(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

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

Monatlicher Gesprächskreis für Pflegerische 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.

Rezept des Monats

Heute gibt es Linsensuppe mit Karotten und Sellerie

Zutaten:

- 1 Tasse rote oder grüne Linsen
- 2 Karotten
- 2 Stangen Sellerie
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Olivenöl
- 1,5 Liter Gemüsebrühe
- 1 TL getrockneter Thymian
- Salz und Pfeffer nach Geschmack
- Frische Petersilie zum Garnieren



Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Karotten schälen und in Scheiben schneiden. Sellerie waschen und in kleine Stücke schneiden.

In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze etwa 2-3 Minuten anbraten, bis sie weich sind. Karotten und Sellerie hinzufügen und weitere 3-4 Minuten anbraten.

Die Linsen in den Topf geben und kurz mit dem Gemüse verrühren. Die Gemüsebrühe dazu gießen und den Thymian hinzugeben. Alles aufkochen lassen.

Suppe köcheln lassen. Die Hitze reduzieren und die Suppe zugedeckt etwa 24-30 Minuten köcheln lassen. Bis die Linsen weich sind. Gelegentlich umrühren.

Abschmecken und servieren. Die Suppe mit Salz und Pfeffer abschmecken. Nach Belieben mit frischer Petersilie garnieren. Guten Appetit

Brückenrätsel

Lösung Januar-Heft

FELS			G	E	R	O	E	L	L	HALDE
FLIEGER			A	L	A	R	M			ANLAGE
NIEREN		B	E	C	K	E	N			GURT
GUNST		B	E	W	E	I	S			AUFNAHME
KAKAO			B	U	T	T	T	E	R	KAESE
SPORTLER				H	E	R	Z			BLATT
MULL			B	I	N	D	E			HAUT
MAMMUT		P	R	O	Z	E	S	S		KOSTEN
SCHNITT				L	A	U	C	H		ZWIEBEL
PARK			D	A	U	E	R			FROST
GELD			G	E	B	E	R			LAUNE
WAESCHE	S	C	H	L	E	U	D	E	R	GEFAHR
EHE			S	T	R	E	I	T		MACHT

Lösungswort: **RAKETENZAUBER**

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!



STADT									KUNDE
LAMM									FETT
WINTER									ARBEIT
MODELL									BAU
BAUM									GEMUESE
RITTER									TRAEGER
ZEIT									DIENST
MUSTER									STADT
AUSFALL									FAKTOR
TREND									KREIS
PUDER									STRICH
SEKT									PFLANZE
HOERER									KONZERT

Erstellt von: Josef Schäffer

Umlaute: ae; oe, ue

Lösungswort: _____

Sudoku

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

Lösung Januar-Heft

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

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.

Aktuelle Notdienste Apotheke Monat Februar

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

Änderungen Vorbehalten !!!

Schiller-Apotheke, Bitscher Str. 3, 66955 Pirmasens 

Tel.: 06331/725788

von Mo, 02.02.2026, 08:30

bis Di, 03.02.2026, 08:30

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

Tel.: 06331/75676

von Sa, 07.02.2026, 08:30

bis So, 08.02.2026, 08:30

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

Tel.: 06331/63329

von Fr, 13.02.2026, 08:30

bis Sa, 14.02.2026, 08:30

Weißhof-Apotheke, Winzler Str. 105, 66955 Pirmasens 

Tel.: 06331/76501

von Mo, 16.02.2026, 08:30

bis Di, 17.02.2026, 08:30

easyApotheke Pirmasens, Zweibrücker Str. 230, 66954 Pirmasens 

Tel.: 06331/1400539

von Sa, 21.02.2026, 08:30

bis So, 22.02.2026, 08:30

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

Tel.: 06331/75676

von Mo, 23.02.2026, 08:30

bis Di, 24.02.2026, 08:30

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

Tel.: 06331/63329

von Mi, 25.02.2026, 08:30

bis Do, 26.02.2026, 08:30

Sommerwald-Apotheke, Am Sommerwald 4, 66953 Pirmasens 

Tel.: 06331/65266

von Sa, 28.02.2026, 08:30

bis So, 01.03.2026, 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**
- Kontakttherstellung 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

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 ..

Wir haben uns verirrt.
Den Weg bis zur Metzgerei
kennst du doch. Den Rest
finde ich dann alleine.



NOTIZEN

[illegible]