



Pirmasenser Seniorenprogramm



**Denkmal für
Landgraf Ludwig IX,
auf dem
Exerzierplatz der
Stadt Pirmasens.**

Da steht er nun in
Lebensgröße vor
seinem Exerzierplatz –
Landgraf Ludwig IX.
von Hessen
Darmstadt, der
Gründer der Stadt
Pirmasens. Auf dem
Platz hinter Statue-
der Exerzierplatz (oder
wie die Pirmasenser
sagen „Exe“.

März 2026

Pirmasenser Seniorenprogramm vom 01.03.2026 bis 31.03.2026

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

04.03.; 11.03.; 18.03.



Wir singen und musizieren

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

13.03.; 27.03.



Pirmasenser Seniorenprogramm

vom 01.03.2026 bis 31.03.2026

Seniorentreff Erlenbrunn

Kontakt: Frau Monika Eder, 0151-72149296

Frau Ute Schmidt, 06331/45452

Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, 12.03.2026 (ab 14:30 Uhr)

im Gemeindesaal

Seniorentreff Fehrbach

Kontakt: Frau Maria-Luise Hehner, 06331-95434

Frau Monika Groh, 06331-95658

Frühlingsfest mit Diavortrag über das Seniorenjahr 2025, bei Kaffee und Kuchen

Montag, 02.03.2026 (14:00 Uhr)

im Billard-Zentrum

Seniorentreff Gersbach

Kontakt: Herr Heini Ehrlich, 0176-20643414

Besuch vom Augenzentrum Südwestpfalz in Pirmasens (Herr Dr. Faul). Augenheilkunde bei Senioren. (Gesunde Augen bis ins hohe Alter, Erhaltung der Sehkraft).

Donnerstag, 12.03.2026 (ab 14:00 Uhr)

im Sportheim

Seniorentreff Hengsberg

Kontakt: Frau Angelika Hügel, 06331 98394

Herr Hans-Dieter Windmeißer, 06395-9947821

Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, 05.03.2026 (14:00 Uhr)

in der Gaststätte Waldesruh

Pirmasenser Seniorenprogramm vom 01.03.2026 bis 31.03.2026

Seniorentreff Niedersimten

Kontakt: Angelika und Kurt Sennewald, 06331 2287872

Gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 11.03.2026 (14:00 Uhr)

im Rehtalsaal

Häkel- und Strickkreis (Rehtalsaal)

Kontakt: Angelika Weber, 06331/8032500

Edwin Münch, 0155-61957283

Montags alle 14 Tage, 02.03.2026, 16.03.2026 und
30.03.2026 ab 15:00 Uhr

Seniorentreff Windsberg

Kontakt: Frau Elfriede Baas, 06331-41285

Gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 11.03.2026 (14:00 Uhr)

im Gemeindesaal

(Gäste sind herzlich willkommen)

Seniorentreff Ruhbank

Kontakt: Frau Frau Trogler, 06331-217213

Gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 18.03.2026 (14:30 Uhr)

im Café Carpe Diem

Seniorentreff Winzeln

Kontakt: Frau Heidi Kiefer, 0172 7207349

Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, 26.03.2026 (14:00 Uhr)

in der Stockwaldhütte

Senioren - Café



Ort: Haus Meinberg, Adlerstraße 19.

Genießen Sie Kaffee und leckeren Kuchen von unserem beliebten Konditormeister Peter Hartl.

Das Senioren-Café wird unterstützt von den Schülerinnen und Schüler der BBS sowie von Ehrenamtlichen des Netzwerk 60plus.

Kaffee und 1 Stück Kuchen 6,00 €

jedes weitere Stück 1,00 €

Mittwoch, 25.03.2026, ab 14:30 Uhr

Damit wir gut planen können, bitten wir um
Anmeldung bis spätestens

18.03.2026 unter der

Telefonnummer: 06331 78280.

Neujahrs Frühstück im Haus Meinberg

Januar 2026



**Das Buffet ist
eröffnet...**



Seniorentreff Fehrbach
❤️ lich willkommen



Einkauf-Fahr-Dienst

Stadt Pirmasens und Vororte



März Tour

- | | | |
|----------------|-----------------------|----------------------|
| 1. Anmeldetag: | 02.03.2026 | von 9 Uhr bis 11 Uhr |
| 1. Fahrt: | 06.03.2026 | ab 13:30 Uhr |
| 2. Anmeldetag: | 16.03.2026 | von 9 Uhr bis 11 Uhr |
| 2. Fahrt: | 20.03.2026 | ab 13:30 Uhr |
| 3. Anmeldetag: | 30.03.2026 | von 9 Uhr bis 11 Uhr |
| 3. Fahrt: | Donnerstag 02.04.2026 | 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

Bewegungsangebot für Senioren unter dem Motto: „Gemeinsam Fit“

Gemeinsame Spaziergänge mit genügend Möglichkeiten eine Pause einzulegen am Eisweiher. Wege sind breit und eben, somit auch für Rollstuhl, Rollator oder Gehstöcke geeignet.

Datum: **27.03.2026**
24.04.2026

Uhrzeit: **14 Uhr bis ca. 16 Uhr**

Ort: **Eisweiher**
66955 Pirmasens



Treffpunkt:
Eingang Wanderparkplatz Am Kiesweg

Um vorherige Anmeldung wird gebeten.

Dedetschek Melanie: 0173/2459952
Bieber Lisa: 0152/34670594
gemeindeschwesterplus@pirmasens.de



Frühlingsspaziergang



Wir laden Sie ein zu einem Frühlingsspaziergang auf dem Teufelspfad. Wir gehen einen ca.3 km langen, relativ ebenen Weg entlang. Nach ca. 1,3 km gibt es einen Rastplatz.

Der Weg ist **nicht** Rollator oder Rollstuhl geeignet!
Nach unserer Wanderung kehren wir gemeinsam ins Naturfreundehaus ein.

Datum: **25.03.2026**
Uhrzeit: **10 Uhr**
Treffpunkt: **Haus Meinberg
Adlerstr. 19
66955 Pirmasens**
Startpunkt: **Naturfreunde Haus Niedersimten**

Dedetschek Melanie: 0173/2459952
Bieber Lisa: 0152/34670594
gemeindeschwesterplus@pirmasens.de



GEMEINDESCHWESTER plus

Neue Serie von Frau **Renate Raidt**

Kurzgeschichten ... hier darf gelacht werden!

Teil II



Die Macht der Gewohnheit

Es war an einem Tag in der Osterzeit. Wir, meine Tochter und ich, hatten am Abend Appetit auf italienische Küche. Also gingen wir zu unserem Italiener.

Da wir gewohnt sind zeitig zu essen, waren wir die ersten Gäste im Lokal. Monika, die Wirtin, war mit der Oster-Dekoration der Tische beschäftigt.

Nachdem sie uns mit Getränken versorgt hatte, erzählte sie uns, Francesco, ihr Mann, der Wirt, wäre im Keller beim Käseschneiden.

Die ursprünglich mit Ostereiern gefüllten Körbchen auf den Tischen waren von den Mittagsgästen geplündert worden. Monika wollte sie wieder befüllen und brauchte darum Nachschub an Ostereiern.

"Die sind im Keller", sagte sie, "ich würde sie ja gerne holen, aber Francesco hat es nicht gern, wenn ich Gäste alleine im Lokal sitzen lasse". Dann: "Ach was solls, Francesco ist im Keller ja in einem anderen Raum und ich werde ganz leise sein.

Er wird gar nichts merken". Monika verschwand. Kurz danach kam sie mit Ostereiern zurück. "Ist alles gut gegangen?", fragte ich. "Dass Francesco ein so gutes Gehör hat, hab ich nicht gewusst", antwortete Monika, "ich war ganz leise, doch er hat mich gehört und hat gerufen, als ich die Kellertür wieder zugemacht hatte.

Ich bin aber nicht zurück. Ich hab` mich beeilt, wieder ins Lokal zu kommen". Während wir uns unterhielten erschien Francesco auf der Bildfläche. Die Schürze vorm Bauch, das Käsemesser in der Hand rief er:

"Warum hast Du mir das Licht ausgemacht"?

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.

März

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, 04. März von 14:00-16:00 Uhr

Boule-Turnier (Mit Voranmeldung)

Montag, 09. März von 13:00-15:00 Uhr

Kostenloses Haare schneiden im p11

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

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

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

Selbsthilfegruppe "Mein besonderes Kind" für Eltern
mit autistischen Kindern

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

Digitalbotschafter (Einzeltermine - bitte vorher
anmelden)

Mittwoch, 25. März von 12:00 - 13.00 Uhr

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

Donnerstag, 26. März 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.

Seniorentreff

Informationen nicht nur für Senioren!

**Mittwoch
11.03.2026**

Im Vortrag des Weissen Rings, erhalten Senioren praktische Sicherheitstipps, z. B. wie man falsche Polizisten erkennt und sich vor Taschendieben schützt. Zusätzlich werden nützliche Hilfsmittel wie Tippkarten vorgestellt.

**Mittwoch
25.03.2026**

Erfahre im Vortrag von Claudia Sommer, wie Sie Ihre Gesundheit aktiv erhalten, anstatt später Krankheiten bekämpfen zu müssen.

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

Treffpunkt: Begegnungszentrum „Mittendrin“

Hauptstraße 80, 66953 Pirmasens

Telefon: 06331 – 6737643

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. März 2026, 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

"Jesus zieht in Jerusalem ein"

Wortgottesfeier

für Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen



Mit unserer Wortgottesfeier laden wir Menschen mit Demenz und ihre An- und Zugehörigen in die Kirche St. Elisabeth ein. 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 sind alle Teilnehmenden zum gemütlichen Verweilen bei Kaffee und Kuchen eingeladen.

Freitag, 27. März, 15:00 -17:30 Uhr

Ort: Kath. Familienbildungsstätte, Unterer Sommerwaldweg 44,
66953 Pirmasens

E-Mail: info@fbs-pirmasens.de, Tel. 06331/203 9715

Um Anmeldung wird gebeten!

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





Stadtmission

Offener Cafètreff

Jeden 3. Dienstag

Ab 15.00 Uhr

Am 17. März 2026

**An der Priesterwiese 26
66955 Pirmasens**

Stammtisch 60plus

Wir treffen uns am 6. März 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. März 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





Öffnungszeiten:

Montag 11:30-17:00 Uhr

Mittwoch 8:30-14:00 Uhr

Donnerstag 8:30-14:00 Uhr

Kontakt: 0151 14880141

06331 2039724

angela.nadler@bistum-speyer.de

Termine März 2026

8.03.26 Sonntag: Zusammen-Gehen - Walking & Talking; gemeinsamer Spaziergang am Eisweiher; Spazierdauer max. 1,5h; Treffpunkt 10:30 Uhr, Eisweiher Wanderparkplatz, Landauerstraße 103.

Zusammen Mittagessen

Donnerstag 12:00-13:00 Uhr

5.03 und 19.03

(Wir bitten um
vorherige Anmeldung)

Espresso-Treff immer
montags

12:00-13:00 Uhr

kaffeehaus Espresso



NEU!

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. Donnerstag im Monat**, von 15 Uhr bis 17 Uhr, im **HOREB-Treff** in der Kosterstraße 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: Tel: 06331 / 809778

STOMA UND DARMKREBS

Künstlicher Darmausgang – künstliche Harnableitung

STAMMTISCH PIRMASENS

Betroffene Angehörige Interessierte

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 15 Uhr

Kuchem's Brauhaus, Schloßstr. 44, 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

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

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

Mittagstisch Gottesdienst

In gemütlicher
Runde
gemeinsam
essen und Kraft
schöpfen.

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



In der Zionskirche, Alleestraße 23
in 66953 Pirmasens



Waldfriedhof: Seniorenbüro shuttelt Senioren zum Haseneck

Das Seniorenbüro bietet einen neuen Service an. Einmal monatlich pendelt nachmittags ein Minivan von der Omnibushaltestelle Waldfriedhof zum Eingang am Haseneck.

Donnerstag, den 26. März 2026. Abfahrt ist um 14.00 Uhr am Haupteingang zum Waldfriedhof. Die Rückfahrten ab Haltestelle Haseneck sind um 15.00 und 15.30 geplant.

Interessierte, die das Gratis-Angebot nutzen möchten, werden gebeten, sich bis

spätestens **Montag, 23. März 2026**, im Seniorenbüro unter der **Telefonnummer: 06331/78280** zu melden.

Brückenrätsel

Lösung Februar-Heft

STADT			W	A	P	P	E	N		KUNDE
LAMM				B	R	A	T	E	N	FETT
WINTER			S	A	I	S	O	N		ARBEIT
MODELL	E	I	S	E	N	B	A	H	N	BAU
BAUM		W	U	R	Z	E	L			GEMUESE
RITTER			K	R	E	U	Z			TRAEGER
ZEIT			A	N	S	A	G	E		DIENST
MUSTER			M	E	S	S	E			STADT
AUSFALL		R	I	S	I	K	O			FAKTOR
TREND			W	E	N	D	E			KREIS
PUDER			P	I	N	S	E	L		STRICH
SEKT			K	U	E	B	E	L		PFLANZE
HOERER			W	U	N	S	C	H		KONZERT

Lösungswort: **PRINZESSINNEN**

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!



WIND									KRISE
REGEN									GANG
GLAS									STEIN
WASSER									SPIEL
MUND									MESSER
RAUCH									KRATZER
WORT									KAMMER
JAGD									HAFT
WUNSCH									BILD
KIEFER									SCHMERZ
RADAR									STAENDER
LEIB									KORB
GELD									BUDE

Erstellt von: Josef Schäffer

Umlaute: ae; oe, ue

Lösungswort: _____

Sudoku

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

Lösung Februar-Heft

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

Rezept des Monats

Rhabarber-Grieß-Auflauf mit Zimt-Zucker-Kruste



Zutaten: für 4 Personen.

500 g Rhabarber

½ L Milch

Prise Salz

2 Pck. Vanillin-Zucker

50 g Zucker

4 EL Zucker

60 g Hartweizengrieß

2 Eier (Gr. M)

2 EL Zimtzucker

Rhabarber waschen, putzen und in Stücke schneiden. Milch und 1 Prise Salz aufkochen. Vanillin-Zucker, 50 g Zucker und Grieß einrühren, unter Rühren aufkochen und ca. 5 Minuten quellen lassen.

Eier trennen. Eiweiß steif schlagen. Eigelb verquirlen und unter den Grießbrei rühren. Eischnee unterheben. Die Hälfte des Grießbrei in die gefettete Form geben. Rhabarber darauf verteilen und mit 4 EL Zucker bestreuen.

Übrigen Grießbrei auf den Rhabarber geben. Mit Zimtzucker bestreuen. Im vorgeheizten Backofen (E-Herd: 200 Grad/Umluft: 175 Grad/Gas: Stufe: 3) 30 – 40 Minuten backen.

Viel Spaß



Aktuelle Notdienste Apotheke Monat März

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

Änderungen Vorbehalten !!!

easyApotheke Pirmasens, Zweibrücker Str. 230, 66954 Pirmasens  

Tel.: 06331/1400539

von Mo, 02.03.2026, 08:30

bis Di, 03.03.2026, 08:30

Schiller-Apotheke, Bitscher Str. 3, 66955 Pirmasens  

Tel.: 06331/725788

von Do, 05.03.2026, 08:30

bis Fr, 06.03.2026, 08:30

Weißhof-Apotheke, Winzler Str. 105, 66955 Pirmasens  

Tel.: 06331/76501

von Sa, 07.03.2026, 08:30

bis So, 08.03.2026, 08:30

Sommerwald-Apotheke, Am Sommerwald 4, 66953 Pirmasens  

Tel.: 06331/65266

von Mo, 09.03.2026, 08:30

bis Di, 10.03.2026, 08:30

Schiller-Apotheke, Bitscher Str. 3, 66955 Pirmasens  

Tel.: 06331/725788

von Fr, 13.03.2026, 08:30

bis Sa, 14.03.2026, 08:30

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

Tel.: 06331/63329

von Sa, 14.03.2026, 08:30

bis So, 15.03.2026, 08:30

Weißhof-Apotheke, Winzler Str. 105, 66955 Pirmasens  

Tel.: 06331/76501

von Mi, 25.03.2026, 08:30

bis Do, 26.03.2026, 08:30

Schiller-Apotheke, Bitscher Str. 3, 66955 Pirmasens  

Tel.: 06331/725788

von So, 29.03.2026, 08:30

bis Mo, 30.03.2026, 08:30

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

Tel.: 06331/75676

von Di, 31.03.2026, 08:30

bis Mi, 01.04.2026, 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 ..

Herr Doktor, wie kann ich mir das Rauchen
abgewöhnen? Fragt die Patientin.
Versuchen Sie es doch einmal mit
Gummibächen.

Schon probiert, aber die brennen so
schlecht!



Warum sind hier im
Bahnhofrestaurant die Portionen so
klein, Herr Ober!
Damit die Gäste nicht den Zug
verpassen, mein Herr!



Chef, mit dem bisschen Geld,
was ich hier verdiene, kann ich
wirklich keine großen Sprünge
machen.

Ich habe Sie ja auch als
Buchhalter und nicht als
Känguru eingestellt.

NOTIZEN

[illegible]