

Bunte Motive an Münz- und Vogeltreppe in Pirmasens

Doch wer speziell nach bunten Treppen sucht, der kommt in der Pirmasenser Innenstadt an diesen beiden Treppen nicht vorbei. Vom Rathaus gelangt man zunächst zur Münztreppe. Nach dem Abstieg kommt man auf einen Parkplatz - und von da hat man einen tollen Blick auf alle Motive an der Felswand.



Doch noch schöner ist die Felsentreppe oder auch Vogeltreppe genannt. Sie verbindet die Schäferstraße mit der Bahnhofstraße. Das Besondere: Seit 2019 ist die Felswand ein echtes Kunstwerk. Denn viele verschiedene Mosaik-Motive zieren die Wand. Es fallen vor allem die bunten Vögel aus aller Welt auf.



Dieser Mosaik-Vogel ist auf der Vogeltreppe in Pirmasens zu sehen.

Mai 2026

Pirmasenser Seniorenprogramm vom 01.05.2026 bis 31.05.2026

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



**Am 12.05. entfällt die Gymnastik aufgrund
der Tagesfahrten!**

Gedächtnistraining

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

06.05; 13.05; 20.05.;27.05.



Wir singen und musizieren

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

08.05; 22.05.



Pirmasenser Seniorenprogramm vom 01.05.2026 bis 31.05.2026

Seniorentreff Erlenbrunn

Kontakt: Frau Monika Eder, 0151-72149296

Frau Ute Schmidt, 06331/45452

Diesen Monat findet der Seniorentreff nicht statt!

Seniorentreff Fehrbach

Kontakt: Frau Maria-Luise Hehner, 06331-95434

Frau Monika Groh, 06331-95658

Großes Maifest mit Einladung zum kostenfreien Mittagessen

Montag, den 04. 05.2026 um 12:00 Uhr

im Billard-Zentrum

Seniorentreff Gersbach

Kontakt: Herr Heini Ehrlich, 0176-20643414

Besuch von Herrn Christopher Weis. Zum wichtigen Thema

„Patientenverfügung“ offene Fragen werden beantwortet.

Mittwoch, 13.05.2026 (ab 14:00 Uhr)

im Sportheim

Seniorentreff Hengsberg

Kontakt: Frau Angelika Hängel, 06331 98394

Herr Hans-Dieter Windmeißer, 06395-9947821

Ausflug zur Gräfensteinhütte in Merzalben.

Donnerstag, 07.05.2026 (13:00 Uhr)

**Wir treffen uns um 13.00 Uhr auf dem Parkplatz der Gaststätte
Waldesruh.**

Pirmasenser Seniorenprogramm

vom 01.05.2026 bis 31.05.2026

Seniorentreff Niedersimten

Kontakt: Angelika und Kurt Sennewald, 06331 2287872

Gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 13.05.2026 (14:00 Uhr)

im Rehtalsaal

Häkel- und Strickkreis Wir heißen alle Altersgruppen

Herzlich willkommen (im Rehtalsaal)

Kontakt: Angelika Weber, 06331/8032500

Edwin Münch, 0155-61957283

Montag, den 11.05.2026 ab 15:00 Uhr

Seniorentreff Windsberg

Kontakt: Frau Elfriede Baas, 06331-41285

Gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 13.05.2026 (14:00 Uhr)

im Gemeindesaal

(Gäste sind herzlich willkommen)

Seniorentreff Ruhbank

Kontakt: Frau Trogler, 06331-217213

Gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 20.05.2026 (14:30 Uhr)

im Café Carpe Diem

Seniorentreff Winzeln

Kontakt: Frau Heidi Kiefer, 0172 7207349

Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, 28.05.2026 (14:00 Uhr)

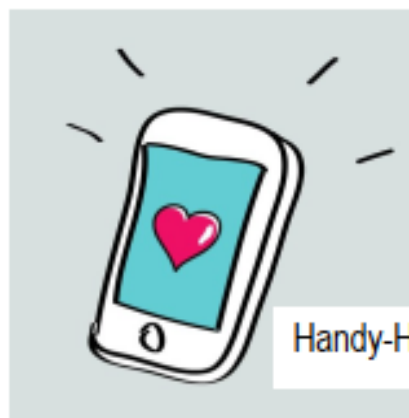
in der Stockwaldhütte

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.

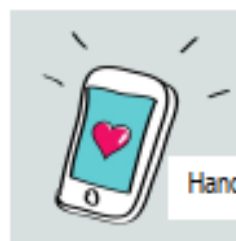
Veranstaltungsort am

12./19./26. Juni 2026

Städtischer Seniorentreff Haus Meinberg

Adlerstraße 19, 66953 Pirmasens

Freitags 9.30-11.00 Uhr



Handy-Helden

Kontakt

Seniorenbeirat Pirmasens

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



Walk

Unter dem Motto:
"Gemeinsam Fit"

& Talk



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

08.05.2026

14 Uhr, Eisweiher

Treffpunkt

Wanderparkplatz

Am Kiesweg

Dedetschek Melanie:

0173/2459952

Bieber Lisa:

0152/34670594

PLANWAGEN DRAISINE

ALTENGLAN - LAUTERECKEN

ABFAHRT AN DEM 12.05.2026 UM 09:30 UHR AM
HAUS MEINBERG, ADLERSTR. 19 IN PIRMASENS



EINE VORHERIGE ANMELDUNG IST NÖTIG, DA DIE
PLÄTZE BEGRENZT SIND. DER BETRAG VON 20€ WIRD
BEI DER ANMELDUNG FÄLLIG.

Dedetschek Melanie: 0173/2459952

Bieber Lisa:

0152/34670594



GEMEINDEGEWEST plus

Einkauf - Fahr - Dienst Stadt Pirmasens und Vororte

Mai Tour:

1. Anmeldetag: 11.05.2026 von 9 Uhr bis 11 Uhr

1. Fahrt: 15.05.2026 ab 13:30 Uhr

2. Anmeldetag: Dienstag 26.05.2026!
von 9 Uhr bis 11 Uhr

2. Fahrt: 29.05.2026 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.



Gemeindegewestplus

Dedetschek Melanie: 0173/2459952

Bieber Lisa: 0152/34670594

gemeindegewestplus@pirmasens.de

Seniorenflug

in die Niedersimter Ponywelt

Jackel Bossert und das Netzwerk 60plus laden alle Senioren zu einem gemütlichen Ausflug in die Niedersimter Ponywelt ein.



Sie können am **Donnerstag, den 28.05.** von 11 Uhr bis 16 Uhr bei **freiem Eintritt** das ganze Angebot der Ponywelt genießen.

Vom Schweinchen über die Alpakas bis hin zu den Kamelen, kann alles bewundert und gestreichelt werden.

Heidi und Roland unterhalten Sie mit Musik und selbstverständlich ist für Ihr leibliches Wohl bestens gesorgt.

Wer mit dem Stadtbus kommt, steigt am Dorfplatz aus. Sie werden von dort mit unserem Netzwerkbus direkt zur Ponywelt, beziehungsweise wieder zurück zur Bushaltestelle gefahren.





Seniorentreff

Informationen nicht nur für Senioren

13.05.2026

Die Experten vom Pflegestützpunkt informieren über lokale Beratungsangebote, Pflegegrade und Unterstützungsmöglichkeiten für den Alltag zu Hause

27.05.2026

Der Vortrag der Verbraucherzentrale Pirmasens vermittelt wichtige Informationen zur sicheren Beauftragung von Handwerkern, Bewertung von Kostenvoranschlägen und Vermeidung überteuerter Notdienste. Teilnehmer erhalten Tipps zur Rechnungsprüfung, Mängelreklamation und steuerlichen Absetzmöglichkeiten, um unerwartete Kosten bei Reparaturen oder Sanierungen zu vermeiden.

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

Treffpunkt: Begegnungszentrum „Mittendrin“

Hauptstraße 80, 66953 Pirmasens

Telefon: 06331 – 6737643



MAI

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 ,06.Mai 12:00-13:00 Uhr

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

Dienstag,12.Mai und Mittwoch,13.Mai

bleibt das p11 geschlossen

Donnerstag, 14.Mai 15:00 -16:30Uhr:

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

Mittwoch,20.Mai 12:00-13:00 Uhr:

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

Donnerstag, 28.Mai 14:30 -16:00 Uhr:

Singen im p11 für Senioren und Seniorinnen

Freitag,29.Mai Tag ab 15:00 Uhr

Tag der Nachbarschaft im p11

Kino Nachmittag wie in alten Zeiten .

Der Film bleibt ein Geheimnis ,aber sicher gibt es
viel Spaß.

(bitte vorher anmelden)

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

06331/1534163.

Rückblick

Kaffee Nachmittag im Haus Meinberg vom 25. März 2026

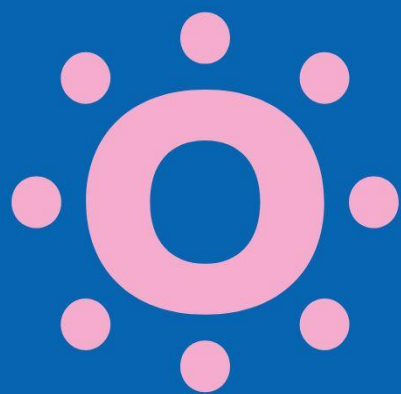


Ein gemütlicher Kaffee Nachmittag voller Genuss und schöner Begegnungen. Bei Kaffee und Kuchen wurde gelacht, erzählt und die gemeinsame Zeit in herzlicher Atmosphäre genossen.

Ein  liches Dankeschön an alle ehrenamtlichen Helferinnen und Helfer für ihr Engagement und ihre Unterstützung.

Der Ehrentag

Für dich. Für uns. Für alle.



Musik und Miteinander auf dem Exe

Samstag, 23.05.2026,
10 bis 12 Uhr

Durch viele engagierte Menschen wird in Pirmasens viel bewegt und getragen. Dafür wollen wir Danke sagen. Mit Musik und kleinen Aktionen für Jung und Alt laden wir alle schon Aktiven und Interessierten auf den Exe ein.

Der Ehrentag ist eine gemeinsame Initiative des Bundespräsidenten und der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt.



www.ehrentag.de

Es laden ein:
Stadt Pirmasens
Seniorenbüro Pirmasens
Gemeineschwestern plus
Pakt für Pirmasens
Quartiersbüros der Stadt Pirmasens
Stadtjugendring Pirmasens



Mosaik Workshop Senioren

Die Gemeindeschwesternplus laden ein zu einem

„Mitmach - Besuch“ bei dem Mosaik-Projekt

„Mauerblimmelcher“ mit der Kunstwerkstatt Altleiningen.



29.05.26

10 Uhr

City Management
Hauptstraße 59
66954 Pirmasens



Alle Materialien für den kreativen Ausdruck werden bereitgestellt



Dedetschek
Melanie:
0173/2459952
Bieber Lisa:
0152/34670594

Eine gut 75 Meter lange graue Betonmauer soll sich schon bald in eine bunte Blumenwiese verwandeln und die Passanten auf dem Weg vom Hauptbahnhof in die zentrale Innenstadt erfreuen. Angelehnt ist die Idee an das Motto „Pirmasens blüht auf“.



Neue Serie von Frau Renate Raidt
Kurzgeschichten
... hier darf gelacht werden!

Teil IV



Die Gabe Gottes

In Würzburg ausgebombt, waren wir in einem kleinen unterfränkischen Ort gelandet. Hier habe ich meine Schulzeit verbracht. 1948 ging ich zur Erstkommunion. Einige Wochen später stand die Firmung an. Das Sakrament der Firmung wird vom zuständigen Bischof gespendet. Also besucht der Bischof in jedem Jahr an mehreren Sonntagen zu diesem Zweck die Pfarreien seines Bistums.

Doch der Bischof von Würzburg, der zuständig gewesen wäre, war plötzlich gestorben. Das Bistum Bamberg sollte aushelfen. Am Tag der Firmung erschien ein sehr betagter Weihbischof aus Bamberg, in dessen Gesicht sich im Laufe der Jahre ein gütiges Lächeln eingegraben hatte.

Nachdem Gottesdienst und Firmung programmgemäß verlaufen waren, sollte seine Exzellenz gebührend verabschiedet werden: zuerst Dankesworte des Pfarrers, dann sollte ich ein kleines Gedicht vortragen. Der Kirchenchor würde das Ganze beschließen.

Die tragende Stimme des Chores war ein Tenor, der Josef Boll, im Ort "Bolle-Joffer" genannt. Seine Stimme war wirklich außergewöhnlich und der Joffer wusste das auch. Trotz ständiger Ermahnungen und Bitten des Chorleiters übertönte der Joffer regelmäßig die übrigen Chormitglieder.

Nun standen alle zur Verabschiedung des Bischofs bereit. Der Pfarrer fand nette Worte des Dankes. Seine Exzellenz lächelte. Dann mein Gedicht. Seine Exzellenz lächelte. Dann war der Kirchenchor dran: "Die Hümmel rühmen des Ewigen Ehre" Der Joffer sang mit Inbrunst. Er gab alles. Sein Tenor war weithin zu hören. Seine Exzellenz lächelte.

Als der Chor geendet hatte, ging der Bischof auf den Joffer zu und sagte: "Sie haben aber eine schöne Stimme. Das ist eine Gabe Gottes!" Der Joffer lachte stolz und entgegnete lauthals: "Ja, wer nicht liebt Wein, Weib und Gesang, der bleibt ein Narr sein Leben lang!" Das Dauerlächeln verschwand. Der Bischof, von Berufs wegen unbeweibt, schritt in einer Geschwindigkeit, die man dem alten Herrn gar nicht zugetraut hätte, zu seinem Auto, stieg ein und der Chauffeur gab Gas. **Kein Blick zurück.**



Stadtmission
Offener Cafètreff

Jeden 3. Dienstag

Ab 15.00 Uhr

Am 19. Mai 2026

An der Priesterwiese 26
66955 Pirmasens

„Horeber Kaffeestubb“

am 5. Mai 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



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

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



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 Kaffeeklatsch 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



Öffnungszeiten:

Montag 11:30-17:00 Uhr

Mittwoch 8:30-14:00 Uhr

Donnerstag 8:30-14:00 Uhr

Kontakt: 0151 14879731

06331 2039724

angela.nadler@bistum-speyer.de

Termine Mai 2026

Sommerwald-Flohmarkt im Juni

**MITTMACHEN!
FLOHMARKT**

Anmeldung ab jetzt möglich. Der Sommerwaldtreff lädt ein zu einem bunten Flohmarkt (Samstag, den 20.06.26 von 10:00-14:00 Uhr).

Melden Sie sich an und machen Sie mit. Begrenzte Anzahl an Tischen vorhanden, Informationen bei der Quartierskoordinatorin.

Zusammen-Gehen: Sonntag, 17.05.26, gemeinsamer Spaziergang am Eisweiher, max. 1,5h. Treffpunkt: 10:30 Uhr, Treffpunkt Wanderparkplatz Landauerstraße 103

Zusammen Mittagessen

Donnerstag 12:00-13:00 Uhr

28.05.26

(Wir bitten um
vorherige Anmeldung)

**Espresso-Treff immer
montags**

12:00-13:00 Uhr

kostenloser 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

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

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



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

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

Tomaten-Reis-Pfanne mit Mozzarella



Zutaten für 2 Personen

25 g getrocknete Tomaten (in Öl)
1 Zehe Knoblauch
1 kleine Zwiebel
2 reife Tomaten
½ EL Olivenöl
175 g Langkornreis
250 ml Gemüsebrühe
250 ml Tomatensaft
1 TL Oregano
1 Kugel Mozzarella
10 g Basilikum
10 g Pinienkerne
Salz, Pfeffer



Zubereitung

Tomaten abtropfen lassen (dabei das Öl auffangen) und in Streifen schneiden.

Knoblauch und Zwiebel schälen, fein würfeln. Tomaten waschen und in Würfel schneiden.

Oliven- und Tomaten Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel darin glasig anschwitzen. Den Reis zugeben, ebenfalls 1-2 Minuten andünsten, dann mit Brühe und Tomatensaft ablöschen und aufkochen lassen. Tomatenwürfel, -Streifen und Oregano zugeben und alles zugedeckt bei mittlerer Hitze ca. 20 Minuten garen, dabei gelegentlich rühren.

Mozzarella abtropfen lassen und würfeln. Basilikumblättchen von den Stielen zupfen und in Streifen schneiden.

Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldbraun anrösten und abkühlen lassen.

Wenn der Reis gar ist, mit Salz und Pfeffer würzen.

Mozzarella und 2/3 der Basilikumstreifen unterheben und zwei Minuten zugedeckt ziehen lassen, damit der Käse schmilzt.

Den Tomatenreis auf einem Teller verteilen, mit den gerösteten Pinienkernen und dem restlichem Basilikum garniert servieren.

Aktuelle Notdienste Apotheke Monat Mai



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



Änderungen Vorbehalten !!!

Sommerwald-Apotheke, Am Sommerwald 4, 66953 Pirmasens  

Tel.: 06331/65266

von Fr, 01.05.2026, 08:30

bis Sa, 02.05.2026, 08:30

Sommerwald-Apotheke, Am Sommerwald 4, 66953 Pirmasens  

Tel.: 06331/65266

von So, 10.05.2026, 08:30


bis Mo, 11.05.2026, 08:30

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

Tel.: 06331/75676

von Mo, 11.05.2026, 08:30

bis Di, 12.05.2026, 08:30

Weißhof-Apotheke, Winzler Str. 105, 66955 Pirmasens  

Tel.: 06331/76501

von Do, 14.05.2026, 08:30



bis Fr, 15.05.2026, 08:30

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

Tel.: 06331/63329

von So, 17.05.2026, 08:30



bis Mo, 18.05.2026, 08:30

Schiller-Apotheke, Bitscher Str. 3, 66955 Pirmasens  

Tel.: 06331/725788

von Sa, 23.05.2026, 08:30



bis So, 24.05.2026, 08:30

Weißhof-Apotheke, Winzler Str. 105, 66955 Pirmasens  

Tel.: 06331/76501

von So, 24.05.2026, 08:30



bis Mo, 25.05.2026, 08:30

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

Tel.: 06331/63329

von Di, 26.05.2026, 08:30

bis Mi, 27.05.2026, 08:30

Sommerwald-Apotheke, Am Sommerwald 4, 66953 Pirmasens  

Tel.: 06331/65266

von Do, 28.05.2026, 08:30

bis Fr, 29.05.2026, 08:30

Brückenrätsel

Lösung April - Heft

STATUS		S	Y	M	B	O	L	FIGUR
MOND	S	C	H	E	I	N		BAR
START	K	A	P	I	T	A	L	GEWINN
STEUER		S	Y	S	T	E	M	FEHLER
KURS			S	T	U	R	Z	BACH
WELT			R	E	I	S	E	GRUPPE
TROEDEL		M	A	R	K	T		BRUNNEN
STEIN	P	L	A	S	T	I	K	TUETE
STIEL		E	I	C	H	E	N	TISCH
FRUCHT	J	O	G	H	U	R	T	BECHER
MODE	K	A	T	A	L	O	G	NUMMER
FRACHT		H	A	F	E	N		KNEIPE
BACH		B	E	T	T			KASTEN

Lösungswort: **MEISTERSCHAFT**

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!



RAEUBER								HELDEN
LOEWEN								FLEISCH
ZIGARETTEN								SPRITZE
MANDEL								WEIDE
GELD								GESCHAEFT
STEUER								KOST
FERIEN								REISE
NORD								QUELLE
FEUER								LOESER
RATE								JAGD
SPIELER								FIEBER
LOKAL								BUERO
SKAT								PLATZ

Erstellt von: Josef Schäffer

Umlaute: ae; oe, ue

Lösungswort: _____

Sudoku

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

Lösung
April-Heft

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

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.

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 ...

Ich zittere mit den Händen, Herr Doktor.
Ich glaube, Sie trinken zu viel.
Nein, das meiste verschützte ich.!



Gespräch im Kindergarten:
Du, Susi, ich weiß schon, wie man
Kinder bekommt.
Na und ich weiß schon, wie man
keine bekommt.



Egon, du bist ja schon wieder
betrunken. Man sollte dich
bestrafen, ruft die Ehefrau. Sei still,
knurrt Egon, es ist schon Strafe
genug, dass ich dich doppelt sehe.

NOTIZEN





Wichtige Informationen **HAUS MEINBERG**

Das Seniorenbüro ist am:

Dienstag, den 12. Mai 2026, wegen der Tagesfahrt nach Merzig und der Planwagen Draisine Fahrt geschlossen.

Freitag, den 15. Mai 2026 ist das Seniorenbüro geschlossen.

Am Montag, den 18 Mai 2026, sind wir wieder für Sie da.

**Eurer Team vom Seniorenbüro
Haus Meinberg**