



Pirmasenser Seniorenprogramm



Die Bronzeplastik des antiken Götterboten Merkur (Hermes) vor der Pirmasenser Wasgauhalle, geschaffen von Professor Reinhold Petermann, symbolisiert seit 1988 Pirmasens als internationale Schuh- und Messestadt. Die Figur eilt auf geflügelten Schuhen über Maschinenteile

und steht für die Verbindung von antiker Mythologie und lokaler Schuhindustrie. Die Statue wurde 1988 eingeweiht, kostete 70.000 Mark und steht exemplarisch für die „Schuhstadt Pirmasens“.

Juli 2026

Pirmasenser Seniorenprogramm für den Juli 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

21. und 28. Juli 2026

findet die Senioren - Gymnastik nicht statt!



Gedächtnistraining

im städtischen Seniorentreff
Haus Meinberg, Adlerstraße 19
von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
01.07.; 08.07.; 15.07.; 22.07.; 29.07.



Wir singen und musizieren

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

03.07.; 17.07.; 31.07.



Pirmasenser Seniorenprogramm für den Juli 2026

Seniorentreff Erlenbrunn

Kontakt: Frau Monika Eder, 0151-72149296

Frau Ute Schmidt, 06331-45452

Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, 9. Juli 2026 (ab 14:30 Uhr)

im Gemeindesaal

Seniorentreff Fehrbach

Kontakt: Frau Maria-Luise Hehner, 06331-95434

Frau Monika Groh, 06331-95658

Frau Gerda Ruffing, 06331-91726

Wir machen Urlaub

im Billard-Zentrum

Seniorentreff Gersbach

Kontakt: Herr Heini Ehrlich, 0176-20643414

„Allianz Versicherung“ Herr Markus Jost. Rundum versorgt im Alter. Offene Fragen werden beantwortet.

Donnerstag, 9. Juli 2026 (ab 14:00 Uhr)

im Sportheim

Seniorentreff Hengsberg

Kontakt: Frau Angelika Hügel, 06331-98394

Herr Hans-Dieter Windmeißer, 06395-9947821

Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, 2. Juli 2026 (14:00 Uhr)

in der Gaststätte Waldesruh

Pirmasenser Seniorenprogramm für den Juli 2026

Seniorentreff Niedersimten

Kontakt: Angelika und Kurt Sennewald, 06331-2287872

Gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 8. Juli 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 am 6. Juli 2026 u. Montag, am 20. Juli 2026 ab 15:00 Uhr

Seniorentreff Windsberg

Kontakt: Frau Elfriede Baas, 06331-41285

**Gemütlicher und unterhaltsamer Kaffeenachmittag mit
leckerem Kuchen und viel guter Laune**

Mittwoch, 8. Juli 2026 (14:00 Uhr)

Gaststätte Naturheil in Pirmasens

**Achtung: Treffpunkt / Mitfahrgelegenheit um 13.45 Uhr,
an der Sängerrhalle in Windsberg**



Erinnerung:

20. – 26. Juli Seniorenfahrt „Bayerischen Wald“

Seniorentreff Ruhbank

Kontakt: Frau Trogler, 06331-217213

Unser Stammtisch macht im Juli Sommerpause.

Seniorentreff Winzeln

Kontakt: Frau Heidi Kiefer, 0172-7207349

Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, den 23. Juli 2026 (14:00 Uhr)

in der Stockwaldhütte

Sommerferien Urlaub

Die Gemeindeschwesternplus
machen Urlaub vom
20.07.2026 bis einschließlich
07.08.2026.

Ab dem **10.08.2026** sind wir
wieder wie gewohnt für Sie
erreichbar.

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



GEMEINDESCHWESTERplus

BEWEGUNGSGRUPPE

„Gemeinsam Fit“



Pause im Juli

Unsere Bewegungsgruppe legt im Juli Urlaubs bedingt eine Pause ein. Am **14.08.2026** geht es wie gewohnt im Strecktalpark weiter.

Dedetschek Melanie: 0173/2459952

Bieber Lisa: 0152/34670594



Impressionen „Tagesfahrt nach Merzig“ in Kooperation mit p11 Quartierstreff im Winzler Viertel



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
8. Juli – 12. August – 9. September
14. Oktober – 11. November – 9. Dezember 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



**Jeden 3. Dienstag im Monat
um 14:00 Uhr
in unserem „Ladenlokal“**



Spielenachmittag

für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger

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

Gemeinsam spielen wir Gesellschaftsspiele und haben einen
vergnüglichen Nachmittag miteinander.

**20.01./24.02./17.03./21.04./19.05./16.06./21.07./
18.08./15.09./20.10./17.11./15.12.2026**

um 14:00 Uhr

in unserem „Ladenlokal“ in der Kaiserstr. 43, 66955 Pirmasens.

Herzliche Einladung an alle, die daran Freude haben. Bringen Sie gerne
auch Freunde und Bekannte mit. Die Teilnahme ist kostenfrei und eine
Anmeldung ist nicht erforderlich.

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

Juli Tour:

1. Anmeldetag:	06.07.2026 von 9 Uhr bis 11 Uhr
1. Fahrt:	10.07.2026 ab 13:30 Uhr
2. Anmeldetag:	20.07.2026 von 9 Uhr bis 11 Uhr
2. Fahrt:	24.07.2026 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.



Gemeindeschwesterplus

Dedetschek Melanie: 0173/2459952

Bieber Lisa: 0152/34670594

gemeindeschwesterplus@pirmasens.de



Stadtmission **Offener Cafétreff**

jeden 3. Dienstag

ab 15 Uhr

Am Dienstag, 21. Juli 2026

An der Priesterwiese 26

66955 Pirmasens

Stammtisch 60plus

Wir treffen uns am Freitag, den **3. Juli 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 Kaffeestube“

am Dienstag

(immer

**„Leider muss der Termin
diesmal entfallen“**

15 Uhr)

Freizeitsportliche Einladung
zu geselliger Gemeinschaft und wertvollen Gedanken!
Evangelisch-methodistische 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 14879731

06331 2039724

angela.nadler@bistum-speyer.de

Termine Juli 2026



Ferien im Sommerwaldtreff

20.07-07.08.2026

Wir sehen uns dann beim Espresso am 10. August!

Zusammen Mittagessen

Donnerstag 12:00-13:00 Uhr

09.07.2026

(Wir bitten um

vorherige Anmeldung)



**Austausch: Gartenwissen
immer mittwochs**

ab 10:00 Uhr

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

**Espresso-Treff immer
montags**

12:00-13:00 Uhr

kostenloser Espresso



donnerstags...

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

Es geht ums Mitma(s)chen!

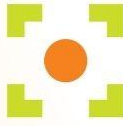


Unterer Sommerwaldweg 44, 66953 Pirmasens

Im UG in der Kath. Familienbildungsstätte;

Gemeinde St. Elisabeth

im Juli

p11 

Aktionen

jeden Mittwoch von 10:00 - 12:00 Uhr:

Häkeln, Stricken, Handarbeit im p11

jeden Donnerstag von 10:30 - 11:30 Uhr:

Sitzgymnastik im p11

Mittwoch, 01. Juli von 12:00 - 13:00 Uhr:

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

Donnerstag, 09. Juli um 15:00 - 16:30 Uhr:

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

Mittwoch, 15. Juli von 12:00 - 13:00 Uhr:

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

Donnerstag, 16. Juli

Die Sitzgymnastik fällt aus

Donnerstag, 16. Juli von 14:30 - 16:00 Uhr:

Digitalbotschafter Herr Brose [Einzeltermine - bitte vorher anmelden]

Donnerstag, 23. Juli

Die Sitzgymnastik fällt aus

Donnerstag, 23. Juli von 14:30 - 16:00 Uhr: Singen im p11 für Senioren und Seniorin

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



***Das Team vom Horeb-Treff wünscht
Ihnen einen schönen Sommer!***

***Ina Railean, Simone Riegel und
Berivan Polat
mit allen Ehrenamtlichen***

Sommercocktail ohne Alkohol

Zutaten für 2 Gläser:

Limoncello Spritz ohne Alkohol
Eiswürfel
ein paar Blättchen Minze
2 Scheiben Zitrone
100 ml San Limello (alkoholfrei)
200 ml [alkoholfreier Prosecco](#)
100 ml Mineralwasser

Information

Wir machen Sommerpause von
06.07.2026 bis 19.07.2026.

Das erste Seniorencafé findet am
Montag, den 20.07.2026 statt.



Seniorentreff

Informationen nicht nur für Senioren

PalliVita Spezialisierte ambulante Palliativversorgung (SAPV)

Wir freuen uns, Mirja Flöser bei uns begrüßen zu dürfen. Sie stellt uns das Team von PalliVita vor und gibt einen Einblick in ihre tägliche Arbeit. Was Sie erwartet: Sie erfahren aus erster Hand, wer hinter PalliVita steckt und welche Hilfe sie bei schweren Erkrankungen bieten, ein Überblick über die spezialisierte ambulante Palliativversorgung und wie sie Betroffene und Angehörige unterstützen. Im Anschluss geht Mirja Flöser gerne auf Ihre Fragen ein und beantwortet diese so detailliert wie möglich. Seien Sie gespannt auf einen informativen Austausch. Wir freuen uns auf Ihr Kommen!



Logo erhalten von Fr. Flöser

Wann? 22.07.2026
14:00 – 16:00 Uhr
Treffpunkt: Begegnungszentrum „Mittendrin“
Hauptstraße 80, 66953 Pirmasens
Telefon: 06331 – 6737643



Diakonie 
Haus der Diakonie



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

Teil VI

Die Überraschung



Unser Schiff sollte uns von dem im Süden des Landes noch jungen Nil auf dem immer breiter werdenden ruhig dahinfließenden Strom zur Landeshauptstadt Kairo im Norden bringen. Die Nilkreuzfahrt wurde zu einem ständigen Wechsel zwischen der Welt der Pharaonen und dem Heute.

Vor Tausenden von Jahren ist im Nil in der Höhe des Ortes Assuan die Granit-Insel Elephantine entstanden. Spuren früher Besiedelung sind hier ebenso zu finden, wie Ruinen religiöser Kultstätten. Bei abendlichen Vorführungen auf der Insel werden die Zuschauer in die Zeit der Pharaonen entführt.

Wir würden die Insel schon an unserem ersten Abend besuchen. Nachdem ich mich mit meiner Tochter in unserer Kabine auf dem Nildampfer eingerichtet hatte, wurde zum Abendessen gerufen. In Äquatornähe bricht die Dunkelheit schnell herein und es war schon stockdunkel, als uns ein Bus am Schiff abholte, um uns zur Anlegestelle der Boote zur Inselüberfahrt zu bringen. Mit den Wartenden tauchten wir ein in die Welt der Pharaonen: die Aufmachung der Boote, die Kleidung der Bootsführer, die Fackeln, die spärliches Licht in die Dunkelheit brachten. Die ganze Atmosphäre ließ uns in ehrfürchtigem Schweigen verharren.

Ein Boot legte an. Wir, die deutsche Gruppe, waren die Ersten. Fasziniert von der Mystik des Augenblicks sprach niemand. In die feierliche Stille hinein war laut die Stimme des ägyptischen Bootsführers zu hören, der uns im breitesten **sächsischen** Dialekt einlud:

"einschteischen!"

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

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.

Unsere Selbsthilfegruppen:

- Alkohol
- Medikamente
- Spielsucht
- Abhängigkeit von mehreren Suchtmitteln
- andere Suchtformen



Angebot für:

- Betroffene
- Angehörige
- Personen aus dem Umfeld von Betroffenen

Ziele:

- Abhängigkeitsproblematik bewältigen
- dauerhafte Abstinenz
- knüpfen neuer Kontakte
- Isolation überwinden
- neue Perspektiven finden

Treffen:

Freitag, 18.00 - 19.30 Uhr (wöchentlich)

Montag, 18.00 - 19.30 Uhr (14-tägig – gerade Wochen)

Ort: Waisenhausstraße 5, 66954 Pirmasens

So sind wir erreichbar:

Blaues Kreuz in Deutschland e.V.
Freundeskreis Pirmasens

Waisenhausstraße 5, 66954 Pirmasens

ps@blaues-kreuz-pfalz.de

www.blaues-kreuz-pfalz.de

Gruppentermine / Ansprechpartner / Info siehe:

www.blaues-kreuz-pfalz.de

→ Menü / Gruppen im Land → Pirmasens

Tel.: 0176 11455910 (Sprach / SMS / WhatsApp)

Trau Dich - wir rufen zeitnah zurück!

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

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

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

„Miteinander statt allein!“

ein Begegnungsprojekt gefördert von der Partnerschaft für Demokratie Pirmasens

Demokratie lebt davon, dass Menschen miteinander reden, zuhören und gemeinsam gestalten.

Wir möchten in den Quartierszentren eine Anlaufstelle für alle Menschen schaffen.

- Suchen Sie Gesellschaft oder jemanden zum Reden?
- Haben Sie Spaß an Handarbeit oder Gesellschaftsspielen?

Wir laden Sie herzlich ein vorbeizukommen und mit uns zu wirken.

Durch gemeinsame Erlebnisse und offene Gespräche wollen wir einander näherkommen und somit den sozialen Zusammenhalt und wertschätzendem Umgang mit Vielfalt stärken.

So entsteht Demokratie im Alltag: lebendig, kreativ und nahbar.

Herzliche Grüße

Vanessa Weisbrod
Koordinierungs- und Fachstelle
Partnerschaft für Demokratie Pirmasens

Für inhaltliche Aussagen und Meinungsäußerungen tragen die Publizierenden dieser Veröffentlichung die Verantwortung.

Gefördert vom



Bundesministerium
für Bildung, Familie,
Senioren,
Frauen und Jugend

im Rahmen des Bundesprogramms

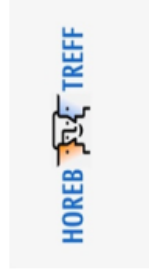
Demokratie **leben!**



Alle sind willkommen!

Kommen Sie vorbei und knüpfen Sie Kontakte! Erleben Sie Gemeinschaft, gestalten Sie mit, für ein lebendiges Miteinander und eine starke Demokratie.

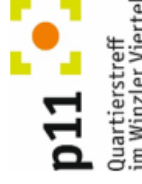
Materialien werden kostenlos bereitgestellt!



Montags 15:30-17:00 Uhr



Freitags 09:30-11:30 Uhr



Mittwochs 10:00-12:00 Uhr



Donnerstags 10:00-12:00 Uhr

Brückenrätsel

Lösung Juni - Heft

NERVEN		S	A	E	G	E			WERK	
SPANN			S	T	O	S	S		ZEIT	
HERZ		S	C	H	L	A	G		WORT	
TABAK			L	A	D	E	N		TISCH	
PFAELZER		H	E	I	M	A	T		STADT	
WAESCHE				L	E	I	N	E	WEBER	
KARAMELL			P	U	D	D	I	N	G	PULVER
DENTAL				L	A	B	O	R		STUDIE
ZUCHT			S	T	I	E	R			KAMPF
DUFT			W	O	L	K	E	N		DECKE
EIS			P	A	L	A	S	T		WACHE
WELT			B	U	E	R	G	E	R	WILLE
SEGEL		L	E	I	N	W	A	N	D	HELD

Lösungswort: GOLDMEDAILLEN

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!



SCHMIEDE								ROHR
WASSER								BAHN
BORD								FRAU
ROH								RING
FORSCHER								REICH
FLOH								KUNST
GENUSS								STAND
TERMIN								BUCHSTABE
STRICK								BAUM
REIFE								GEIST
WEHR								STEIN
GELENK								MITTEL
GARTEN								TEE

Erstellt von: Josef Schäffer

Umlaute: ae; oe, ue

Lösungswort: _____

Sudoku

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

Lösung Juni-Heft

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

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

Reissalat mit Gemüse – Ein frischer Genuss



Zutaten:

200 g gelbe Paprika
150 g Kirschtomaten
3 Frühlingszwiebeln
2 Minigurken
3 EL gehackte Petersilie
4 EL Olivenöl
2 EL Zitronensaft
1 TL Weißweinessig
Salz und Pfeffer

Zubereitung:

1. Kochen Sie den Reis nach Packungsanweisung und lassen Sie ihn vollständig abkühlen.
2. Schneiden Sie die gelbe Paprika, Kirschtomaten, Frühlingszwiebeln und Minigurken in kleine Würfel.
3. Geben Sie den abgekühlten Reis in eine große Schüssel und fügen Sie das geschnittene Gemüse hinzu.
4. Für das Dressing vermischen Sie Olivenöl, Zitronensaft und Weißweinessig. Würzen Sie mit Salz und Pfeffer.
5. Gießen Sie das Dressing über den Reissalat und heben Sie alles vorsichtig unter.
6. Garnieren Sie den Salat mit der gehackten Petersilie.

Aktuelle Notdienste Apotheke Monat Juli

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

Änderungen Vorbehalten !!!

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

Tel.: 06331/75676

von Sa, 04.07.2026, 08:30

bis So, 05.07.2026, 08:30

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

Tel.: 06331/63329

von Di, 07.07.2026, 08:30

bis Mi, 08.07.2026, 08:30

Sommerwald-Apotheke, Am Sommerwald 4, 66953 Pirmasens 

Tel.: 06331/65266

von Mi, 08.07.2026, 08:30

bis Do, 09.07.2026, 08:30

easyApotheke Pirmasens, Zweibrücker Str. 230, 66954 Pirmasens 

Tel.: 06331/1400539

von Sa, 11.07.2026, 08:30

bis So, 12.07.2026, 08:30

Schiller-Apotheke, Bitscher Str. 3, 66955 Pirmasens 

Tel.: 06331/725788

von Do, 16.07.2026, 08:30

bis Fr, 17.07.2026, 08:30

Sommerwald-Apotheke, Am Sommerwald 4, 66953 Pirmasens 

Tel.: 06331/65266

von Fr, 17.07.2026, 08:30

bis Sa, 18.07.2026, 08:30

Weißhof-Apotheke, Winzler Str. 105, 66955 Pirmasens 

Tel.: 06331/76501

von Sa, 18.07.2026, 08:30

bis So, 19.07.2026, 08:30

easyApotheke Pirmasens, Zweibrücker Str. 230, 66954 Pirmasens 

Tel.: 06331/1400539

von Mo, 20.07.2026, 08:30

bis Di, 21.07.2026, 08:30

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

Tel.: 06331/63329

von Fr, 24.07.2026, 08:30

bis Sa, 25.07.2026, 08:30

Weißhof-Apotheke, Winzler Str. 105, 66955 Pirmasens 

Tel.: 06331/76501

von Mo, 27.07.2026, 08:30

bis Di, 28.07.2026, 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**
- 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 ..

Herr Doktor, ich höre immer Stimmen,
sehe aber niemanden.
Wann passiert das denn?
Immer wenn ich telefoniere.



Herr Doktor, ich habe das Gefühl,
keiner nimmt mich ernst.
Sie belieben zu scherzen.



Wussten Sie das?
Es gibt zwei Arten von Frauen.
Entweder sie sind Engel - oder sie leben noch.

NOTIZEN

[illegible]