



Pirmasenser Seniorenprogramm



Eisweiher in Pirmasens

*Manchmal braucht es nur einen stillen Ort, das sanfte
Plätschern des Wassers und einen Moment der Ruhe,
um die Seele wieder lächeln zu lassen.*

September 2026

Pirmasenser Seniorenprogramm

September 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

16.09.; 23.09.; 30.09.

Achtung: 2. und 9. Sept. 2026 fällt aus!



Wir singen und musizieren

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

11.09.; 25.09.



Pirmasenser Seniorenprogramm

September 2026

Seniorentreff Erlenbrunn

Kontakt: Frau Monika Eder, 0151-72149296

Frau Ute Schmidt, 06331/45452

Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, 10. September 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

Herbstfest mit Grumbeeresupp und Quetschekuche.

Danach Unterhaltungsprogramm.

Montag, 14. September 2026 (11:30 Uhr)

im Billard-Zentrum

Seniorentreff Gersbach

Kontakt: Herr Heini Ehrlich, 0176-20643414

Wir dürfen begrüßen Herrn Dr. Bernhard Matheis.

Donnerstag, 10. September 2026 (ab 14:00 Uhr)

im Sportheim

Seniorentreff Hengsberg

Kontakt: Frau Angelika Hügel, 06331 98394

Herr Hans-Dieter Windmeißer, 06395/9947821

Gemütliches Beisammensein

„Unser Seniorentreff hat ein neues Zuhause“

Donnerstag, 03. September 2026 (14:00 Uhr)

Im Sportheim Hengsberg

Pirmasenser Seniorenprogramm

September 2026

Seniorentreff Niedersimten

Kontakt: Angelika und Kurt Sennewald, 06331 2287872

Gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 09. September 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 14. Sept. und Montag, am 28.Sept.

Ab 15.00 Uhr

Seniorentreff Windsberg

Kontakt: Frau Elfriede Baas 06331-41285

Bunter Nachmittag bei Kaffee und leckerem Kuchen

Mittwoch, 09. September 2026 (14:00 Uhr)

(Gäste sind herzlich Willkommen)

Seniorentreff Ruhbank

Kontakt: Frau Trogler, 06331-217213

Gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 16. September 2026 (14:30 Uhr)

im Café Carpe Diem

Seniorentreff Winzeln

Kontakt: Frau Heidi Kiefer, 0172/7207349

Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, den 24. September 2026 (14:00)

in der Stockwaldhütte

Gesundheitsvortrag

Schmerzen verstehen – Wege zu mehr Lebensqualität



Leider treten Schmerzen mit zunehmendem Alter häufiger auf. Doch sie sollten nicht einfach als unvermeidlich hingenommen werden. In diesem Vortrag, des spezialisierten ambulanten Team von Pallimero, erfahren Sie wie Schmerzen entstehen und welche Möglichkeiten der Behandlung es gibt um Wohlbefinden und Lebensqualität zu verbessern.

Ort:	Haus Meinberg Adlerstr. 19 66955 Pirmasens
Datum:	Dienstag, 22.09.26
Uhrzeit:	14:00 Uhr

*Zur besseren Planung bitten wir um telefonische **Anmeldung bis zum 16.09.2026.***



Gemeindeschwester^{plus}
Melanie Dedetschek
Tel. 0173 24 59 952
gemeindeschwesterplus@pirmasens.de

Lisa Bieber
Tel. 0152 34 67 05 94
gemeindeschwesterplus@pirmasens.de

Essen & Trinken bei Pflegebedürftigkeit - Tipps für pflegende Angehörige



Kostenfreier Workshop der Vernetzungsstelle Seniorenernährung und der Pflegestützpunkte Pirmasens 1 und 2

Im Workshop erfahren Sie unter anderem, wie Sie eine **Mangelernährung** oder eine **Schluckstörung** erkennen, wie sich das Essverhalten bei einer **Demenzerkrankung** verändert und was Sie tun können, um mit einer bedarfs- und bedürfnisgerechten Versorgung den Genuss und die Lebensqualität zu fördern. Einige der praktischen Tipps können Sie im Workshop direkt ausprobieren:

- Kostproben: Welche Speisen eignen sich als Fingerfood? Wie kann eine energiereiche Zwischenmahlzeit aussehen?
- Mit welchen Tricks kann die Trinkmenge gesteigert werden?
- Was kann ich tun, wenn das Kauen und Schlucken schwerfällt?
- Welche Hilfsmittel gibt es, um das selbstständige Essen und Trinken zu unterstützen?
- Was ist basale Stimulation und wie kann ich sie zu Hause einsetzen?

Datum: Do, 29.10.2026

Zeit: 14:00-16:00 Uhr

Ort: Haus Meinberg, Adlerstr. 19, 66955 Pirmasens

Die Veranstaltung ist **kostenfrei**.

Um **Anmeldung** wird gebeten beim Pflegestützpunkt Pirmasens Tel: 06331 -1440157

DEMENTZ

Vortrag und Angehörigenschulung „Hilfe beim Helfen“

Am Donnerstag, dem **24.09.2026** beginnt in Pirmasens eine **Schulungsreihe „Hilfe beim Helfen“**, die zur Unterstützung für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz in unserer ganzen Region durchgeführt wird.

Das Seminarprogramm der Deutschen Alzheimer Gesellschaft wird von der Alzheimer-Gesellschaft-RhPf e.V. in Kooperation mit der Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Südwestpfalz durchgeführt. Unterstützt wird die Schulung durch die Katholische Familienbildungsstätte Pirmasens und die Pflegekasse der BARMER.

Vortrag „Demenz, was ist das?“ für angemeldete Interessierte

Do. 24.09.2026 | 17:00 -19:00 Uhr

Hr. Dr. Karl-Josef Klees, Arzt für Neurologie und Psychiatrie, Psychotherapie und Geriatrie

Schulungsreihe „Hilfe beim Helfen“ für angemeldete Interessierte

Do. 01.10.2026 | 17:00 – 19:00 Uhr | Die Situation pflegender Angehöriger

Karina Frisch, Leitstelle „Älter werden“ im Landkreis Südwestpfalz

Christoph Prost, ehrenamtlicher Vorstand der Alzheimer-Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Sa. 10.10.2026 | 09:00 – 13:00 Uhr | Demenz verstehen | Den Alltag leben

Karola Becker, Coachin & MarteMeo Supervisorin

Do. 22.10.2026 | 17:00 – 19:00 Uhr | Informationen zu Recht

Christopher Weis, Rechtsanwalt und Geschäftsführer AWO-Betreuungsverein Kreis Südwestpfalz

Do. 29.10.2026 | 17:00 – 19:00 Uhr | Herausfordernde Situationen und Pflege

Bianca Andrie-Wachter, Altenpflegefachkraft

Do. 05.11.2026 | 17:00 – 19:00 Uhr | Pflegeversicherung und Entlastungsangebote

Anna Kuntz, Pflegestützpunkt Pirmasens

Do. 12.11.2026 | 17:00 – 19:00 Uhr | Entlastung für Angehörige

Karina Frisch, Leitstelle „Älter werden“ im Landkreis Südwestpfalz

Christoph Prost, Vorstandsmitglied in der Alzheimer-Gesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Anmeldung und Veranstaltungsort:

Katholische Familienbildungsstätte & Haus der Familie

Unterer Sommerwaldweg 44

66953 Pirmasens

info@fbs-pirmasens.de

Tel. 06331 203 97 15

Anmeldung bis zum Welt-Alzheimerstag am 21. September 2026.

Weitere Infos auch unter:

Karina Frisch Leitstelle „Älter werden“ im Landkreis Südwestpfalz k.frisch@lksuedwestpfalz.de

Tel: 06331 809333 <https://www.demenz-region-swp.de/category/veranstaltungen/>

Christoph Prost christoph.prost@alzheimer-gesellschaft-rhpf.de Tel: 01511 7624895

<https://www.alzheimer-gesellschaft-rhpf.de/schulungen/>

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.

Neuer Treffpunkt! Strecktalpark

11.09.2026

14 Uhr

Treffpunkt:

IHK Parkplatz

Dedetschek Melanie:

0173/2459952

Bieber Lisa:

0152/34670594

Einkauf – Fahr – Dienst Stadt Pirmasens und Vororte

September Tour:

1. Anmeldetag: 31.08.2026 von 9 Uhr bis 11 Uhr
1. Fahrt: 04.09.2026 ab 13:30 Uhr

2. Anmeldetag: 14.09.2026 von 9 Uhr bis 11 Uhr
2. Fahrt: 18.09.2026 ab 13:30 Uhr

3. Anmeldetag: 28.09.2026 von 9 Uhr bis 11 Uhr
3. Fahrt: 02.10.2026 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



Seniorentreff

Informationen nicht nur für Senioren

09.09.2026

Herr Petry von PS:4 Kenia e.V. nimmt Sie mit auf eine Reise nach Ostafrika und berichtet über die vier Säulen der Vereinsarbeit. Besuchen Sie die Veranstaltung für direkte Einblicke, Transparenz und um konkrete Erfolgsgeschichten zu sehen. Der Eintritt ist frei, PS:4 Kenia freut sich jedoch über Spenden .

23.09.2026

**Informationsveranstaltung:
Der AHPB Südwestpfalz stellt sich vor.
Der Ambulante Hospiz- und Palliativ-Beratungsdienst Südwestpfalz verbessert die Lebensqualität von schwerstkranken Menschen und ermöglicht einen würdevollen Abschied. Unsere Unterstützung ist weltanschaulich neutral, kostenlos und unterliegt der Schweigepflicht.**

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

Treffpunkt: Begegnungszentrum „Mittendrin“

Hauptstraße 80, 66953 Pirmasens

Telefon: 06331 – 6737643



im September

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, 09. September von 12:00 - 13:00 Uhr:

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

Donnerstag, 10. September 15:00 - 16:30 Uhr:

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

Donnerstag, 17. September

Digitalbotschafter Herr Brose (Bitte nur mit Voranmeldung!)

Montag 21. September ab 10:00 Uhr:

Aktion zum Welt Alzheimer - Tag
Beratung und "nettes Beisammensein"

Mittwoch, 23. September von 12:00 - 13:00 Uhr:

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

Donnerstag, 24. September von 14:30 - 16:00 Uhr:

Singen im p11 für Senioren

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

Einladung zum Stadtteilcafé im Horeb-Treff

Das Quartiersbüro Horeb-Treff lädt alle Anwohnerinnen und Anwohner **jeden ersten Mittwoch im Monat** in der Zeit von 15:00 – 16.30 Uhr zum Stadtteilcafé ein.

Wir möchten mit Ihnen über die Sorgen, Nöte und Probleme auf dem Horeb ins Gespräch kommen und gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten suchen. Der enge Kontakt zur Stadt wird genutzt, um „auf kurzen Wegen“ Ihre Anliegen weiterzutragen. Ihren Wünschen entsprechend werden wir fallweise Fachleute und Experten zu diesen Gesprächen einladen.

Gelbe Säcke:

Am ersten Mittwoch im Monat findet bei uns auch die Ausgabe der Gelben Säcke statt, von 13:30 – 16:30 Uhr

*Wir freuen uns
auf Sie!*



Ausgabe von Gelben Säcken:

- 1. Mittwoch im Monat:
Horeb-Treff, 13:30-16:30h
- 2. Dienstag im Monat: P11,
13:00-16:30h
- 3. Dienstag im Monat:
mittendrin, 13:00-16:30h
- 4. Dienstag im Monat: P11,
13:00-16:30h
- Ansonsten Mo-Fr:
Remondis Staffelhof, 7-17h



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

im UG der Kath. Familienbildungsstätte; Gemeinde St. Elisabeth

September 2026

NEU!

Zusammen Rätseln

Gedächtnistraining

Donnerstag 14:30-16:00 Uhr

20.08.2026 / 03.09.2026

(2x Schnuppertermin)

einfach vorbeikommen!

mit Albert Wolf

Zusammen mit Männern

Kraftvoll und lebendig!

Was hält uns kraftvoll und
lebendig in bewegten Zeiten?

Gemeinsam unter Männern

Kraftquellen aufspüren.

freitags, 21.08.26, 18.09.26, 16.10.26,
20.11.26, 18.12.26, jeweils 09:30-11:00 Uhr

(Referent: Klaus Scheunig, kostenfreies

Angebot, bitte anmelden!)



Espresso Treff

montags

12:00-14:00 Uhr

kostenloser Espresso

Zusammen Ma(s)chen

Kreativ sein mit Wolle,
Nadeln, Farben...

donnerstags ab 10:30 Uhr

einfach vorbeikommen auch
wenn die Ideen fehlen, hier gibt's
jede Menge Anregung!

Zusammen Mittagessen

Donnerstag 12:00-13:00 Uhr

03.09.20; 17.09.26

(bitte anmelden!)

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 Johanner

Die Johanner, Regionalverband Westpfalz
Kaiserstr. 53, 66955 Pirmasens
06 331 21180
www.johanner.de/westpfalz



JOHANNITER
Aus Liebe zum Leben

Unser nächstes Seniorencafé in Pirmasens:

Mo, 07. September 2026

Seien Sie herzlich willkommen!

Jeweils von 14:00 bis 16:00 Uhr,
keine Anmeldung erforderlich.

Kaiserstr. 43, 66955 Pirmasens



JOHANNITER

Aus Liebe zum Leben

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

Teil VIII

Die Heilkraft des roten Weines



Nach einem vorzüglichen Abendessen saß ich bei einem Glas Rotwein auf der Terrasse eines Restaurants in Malcesine am Gardasee. Auf dem See war es ruhig geworden. Die Ausflugsboote "Goethe" und "San Maeco" ruhten friedlich Seite an Seite im nahegelegenen Hafen. Ich ließ die Seele baumeln.

Der Klang fröhlicher Stimmen riss mich aus meiner nachdenklich-besinnlichen Stimmung. Eine Gruppe deutscher Touristen kam ins Lokal. Der Gruppe gehörte eine nicht mehr ganz junge Dame an, die sich mühsam mit zwei Gehhilfen fortbewegte. Die Gruppe war rührend um die behinderte Dame bemüht. Und die Dame nahm die Fürsorge dankbar an. Sie hatte das Mitleid der anwesenden Gäste.

Rasch schoben die Kellner einige Tische zusammen und das fröhliche Völkchen konnte Platz nehmen. Der samtig-rote Chianti hatte es der Gruppe angetan und der Kellner musste immer wieder neue Karaffen des guten Tropfens zum Tisch bringen. Der Wein tat seine Wirkung. Die Leute wurden immer lustiger und das Lachen immer lauter. Dann ein Blick zur Uhr. Offensichtlich musste die Gruppe einen Bus erreichen. Allgemeiner Aufbruch. Die Zeit schien zu drängen, rasch verließen sie das Lokal.

Ich schaute hinüber zum verlassenen Tisch. Einsam standen die beiden Gehhilfen der älteren Dame in der Ecke. Sicher war die Heilkraft des roten Weines die Ursache der plötzlichen Genesung.

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



„Die Ernte meines Lebens“

Für Menschen mit Demenz, ihre An- und Zugehörigen und Interessierte

Das Leben gleicht einem Garten: Es gibt Zeiten des Säens, des Wachstums und des Erntens. Auch wenn eine Demenzerkrankung den Alltag verändert, bleiben die wertvollen Schätze der eigenen Lebensgeschichte erhalten. Die Erinnerungen, Erfahrungen und besondere Momente die uns prägen und unser Leben bereichern. Mit unserem dreiteiligen Angebot „Die Ernte meines Lebens“ möchten wir genau diese Schätze und Erinnerungen wachrufen, heben und sichtbar machen.

Wir laden Sie herzlich zu **drei wohltuenden und sinnlichen Nachmittagen** ein. Inspiriert von der Schönheit des Herbstes mit seinen Farben, Düften, Geschmäckern und Klängen schaffen wir Raum für Begegnung, Erinnerung und gemeinsames Erleben.



Wir starten mit einer Wortgottesfeier, bei der wir die Fülle des Herbstes und seine Erntegaben in den Mittelpunkt stellen und feiern. Anschließend lassen wir den Nachmittag bei Zwiebackkuchen, Apfelkuchen und herbstlichen Getränken in gemütlicher Runde ausklingen.



Beim zweiten Treffen werden wir gemeinsam kreativ. Mit Farben und Naturmaterialien gestalten wir kleine Kunstwerke und widmen uns in der Küche der Bewahrung herbstlicher Kostlichkeiten.



Am dritten Nachmittag richten wir den Blick auf die Schätze, die in den persönlichen „Vorratskammern“ unseres Lebens aufbewahrt sind. Gemeinsam betrachten wir Fotos, erinnern uns an vertraute Geschichten, singen bekannte Herbst- und Erntelieder und kommen auch bei Tanz und Bewegung miteinander in Kontakt. Natürlich dürfen dabei herbstliche Leckerereien nicht fehlen.

Wir freuen uns darauf, mit Ihnen die Ernte des Lebens zu entdecken und gemeinsam schöne Erinnerungen aufleben zu lassen.

Montag, 28.09.26, 05.10.26 und 26.10.26, 15:00 - 17:00 Uhr

Dozent*innen: Karina Frisch und Susanne Dausend-Thomas

Anmeldung: E-Mail: info@fbs-pirmasens.de oder Telefon: 06331/2039715

Ort: Kath. Familienbildungsstätte



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

Den Körper in Bewegung halten

Yoga auf dem Stuhl

Yoga auf dem Stuhl lädt Menschen ein, die gerne Ihre gewohnte Yoga Praxis weiterführen, aber nicht mehr auf dem Boden liegen wollen oder können.

Willkommen, sind außerdem Menschen, die im Sitzen, gelenkschonend und sanft ihren Körper bewegen und körperliche Fitness erhalten möchten. Daneben beinhaltet der Kurs gezielte Atemübungen und Entspannung im jeweils eigenen Tempo mit fachkundiger Unterstützung.



dienstags, 01.09.26 - 29.09.26, 11:30 - 12:15 Uhr, 5 x

Annette Venske, Gebühr: 32,50 €

Line Dance - Slowly

Line Dance ist eine eigenständige Tanzform, erfordert keinen Tanzpartner, eignet sich für jedes Alter und macht mit anderen zusammen großem Spaß.



Die Tänze haben schnell erlernbare Schrittfolgen, bei denen die Tänzer in Reihen vor- und nebeneinander tanzen. Mit diesem Line Dance Kurs sprechen wir Menschen an, die sich beim Erlernen der Tanzschritte etwas mehr Zeit lassen möchten. In einem moderaten Tempo werden die Schrittfolgen erlernt und wiederholt.

montags, 07.09.26 - 07.12.26, 11:15 - 12:15 Uhr, 12 x

Winfried Agne, Gebühr: 90,00 €

Kursort: Kath. Familienbildungsstätte, Unterer Sommerwaldweg 44

66953 Pirmasens

Anmeldung und Information:

E-Mail: info@fbs-pirmasens.de

Telefon: 06331/2039715



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

Foto: Pixabay

Mein Kompass- Wegweiser zur Gesundheit

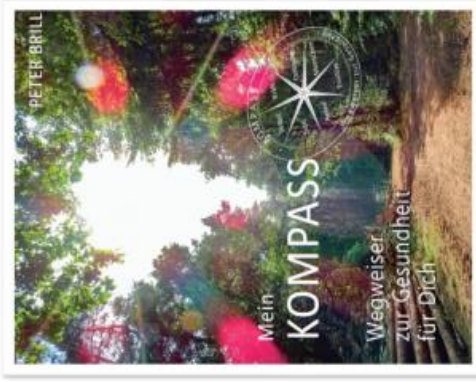
Wege aus der Depression, Lesung mit Peter Brill

Auf dem Weg durch die Tiefen und Höhen der eigenen Depression hat **Peter Brill** das praxisorientierte **Konzept KOMPASS** entwickelt.

Dabei waren ihm das lösungsorientierte Wissen der Therapeuten und Wegbegleiter in der stationären und ambulanten Behandlung und die wertvollen eigenen Erfahrungen in der Depression hilfreich.

Peter Brill möchte Betroffenen helfen neue Wege aus der Depression zu finden. Angehörige und Mitmenschen will er ermutigen, offener mit einer Depression umzugehen und ihr mit Liebe, Vertrauen und Geduld zu begegnen.

Auf die Teilnehmenden wartet ein ermutigender, hoffnungsfroher Abend, mit der **Lesung von Peter Brill, musikalischer Umrahmung, Austausch und Begegnung bei Getränken und einem kleinen Imbiss.**



Montag, 21.09.26, 18:30 - 20:30 Uhr

Eine Veranstaltung der „Leitstelle Älter“ werden in Kooperation mit der Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens im Rahmen der Woche der Seelischen Gesundheit.

Veranstaltungsort: Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie

Unterer Sommerwaldweg 44, 66953 Pirmasens

Anmeldung: E-Mail: info@fbs-pirmasens.de oder Telefon: 06331/2039715



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

Literatur im Garten

Lesen und Lauschen -

ein literarischer Sommernachmittag

Was gibt es Schöneres, als in die richtige Geschichte zur richtigen Zeit einzutauchen? Bei der Vielzahl von Büchern fällt die Wahl der Lektüre oft schwer.

Hier erwarten Sie inspirierende Buchempfehlungen für sonnige Lesestunden. Vom fesselnden bis zum nachdenklichen Roman, von poetischen Erzählungen bis zu humorvollen Sommergeschichten. Für jede Lesevorliebe ist etwas dabei. Interessant und



aufschlussreich ist auch der literarische und informative Blick hinter die Kulissen mit Literaturwissenschaftlerin Christine Stück.

Freuen Sie sich mit uns auf diese besondere Zeit im MutmachGarten der Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens mitten im Grünen, wo wir Sie mit Cocktails und süßen Köstlichkeiten verwöhnen. Wir sind gespannt auf die Begegnung mit Ihnen und vielen lese- und literaturbegeisterten Frauen.

Samstag, 05.09.26, 16:00 - 18:00 Uhr

Gebühr: 10,00 €

Anmeldung: E-Mail: info@fbs-pirmasens.de oder Telefon: 06331/2039715

Veranstaltungsort: Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie

Unterer Sommerwaldweg 44, 66953 Pirmasens

Eine Kooperation der Katholischen Frauengemeinschaft Deutschlands und der Kath. Familienbildungsstätte Pirmasens.



Dietzsennerland-Spöyer



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

Rechtzeitig vorsorgen

Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung und Betreuungsverfügung

Wer regelt Ihre Angelegenheiten, wenn Sie es nicht mehr können? Jede Person kann, unabhängig vom Alter, in Situationen geraten, in der andere für sie entscheiden müssen. Drei Arten von Vollmachten und Verfügungen helfen, damit das in Ihrem Sinne geschieht. Die entsprechende Vorsorge sollten Sie in gesunden Tagen treffen.

Dieser Abend informiert und bietet Raum für individuelle Fragen.



Eine Kooperation der Kath. Familienbildungsstätte mit dem AWO-Betreuungsverein im Kreis Südwestpfalz e.V.

Termin: Dienstag, 08.09.26, 18:00 – 20:00 Uhr

Dozent: Andreas Klein,

AWO-Betreuungsverein im Kreis Südwestpfalz e.V.

Ort: Kath. Familienbildungsstätte

Unterer Sommerwaldweg 44, 66953 Pirmasens

Anmeldung und Information:

E-Mail: info@fbs-pirmasens.de oder Telefon: 06331/2039715

Foto: Pixabay

Kaffeenachmittag für wagemutige Witwen

Ich steige wieder ein ins Leben

Manchmal braucht es nur einen behutsamen Moment, eine warme Tasse Kaffee, ein leckeres Stück Kuchen und ein Gegenüber, das versteht, ohne dass man viel erklären muss.

Unser Treffpunkt für Verwitwete Frauen ist genauso ein Ort, ein geschützter Raum, an dem Herzen zur Ruhe kommen dürfen und neue Hoffnung leise anklopft.

Hier treffen sich wagemutige Witwen, Frauen, die trotz Schmerz und Stille in sich spüren: Ich steige wieder ein ins Leben. Nicht, weil es leicht ist, sondern weil tief in ihnen eine Kraft wohnt, die weitergehen möchte.

An diesem Nachmittag kannst du am Leben teilnehmen, ohne dich vorstellen zu müssen. Du kannst zuhören, erzählen, schweigen, alles darf sein. Und vielleicht entstehen dabei erste Funken von Verstanden werden und Verstehen, Verbundenheit und Zuversicht. Vielleicht knüpfst du neue Kontakte, die sanft tragen und dich daran erinnern: Du bist nicht allein.

Dieser Kaffeenachmittag ist eine Einladung an dein Herz. Lass uns miteinander eine Gemeinschaft schaffen, die stärkt, trägt und Mut macht.



Termine: Mittwoch, 16.09.26, 15:30 - 17:30 Uhr

Dozentin: Uta Wilhelm-Stutterich

Ort: Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens

Anmeldung: E-Mail: info@fbs-pirmasens.de oder Telefon: 06331/2039715

Foto: Pixabay



Stadtmission
Offener Cafétreff
Jeden 3. Dienstag
Ab 15 Uhr
Am 15. September 2026
An der Priesterwiese 26
66955 Pirmasens

Stammtisch 60plus

Wir treffen uns am 4. September 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 1. September 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

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

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!

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

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.



Leitstelle
Älter werden



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander

„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

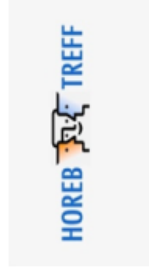
Demokratie **leben!**



Alle sind willkommen!

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

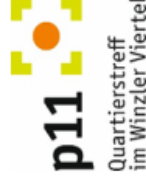
Materialien werden kostenlos bereitgestellt!



Montags 15:30-17:00 Uhr



Freitags 09:30-11:30 Uhr



Mittwochs 10:00-12:00 Uhr



Donnerstags 10:00-12:00 Uhr

Aktuelle Notdienste Apotheke Monat September

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

Änderungen Vorbehalten !!!

Weißhof-Apotheke, Winzler Str. 105, 66955 Pirmasens 

Tel.: 06331/76501

von Mi, 02.09.2026, 08:30

bis Do, 03.09.2026, 08:30

Schiller-Apotheke, Bitscher Str. 3, 66955 Pirmasens 

Tel.: 06331/725788

von Fr, 04.09.2026, 08:30

bis Sa, 05.09.2026, 08:30

easyApotheke Pirmasens, Zweibrücker Str. 230, 66954 Pirmasens 

Tel.: 06331/1400539

von So, 06.09.2026, 08:30

bis Mo, 07.09.2026, 08:30

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

Tel.: 06331/75676

von Mo, 07.09.2026, 08:30

bis Di, 08.09.2026, 08:30

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

Tel.: 06331/63329

von Do, 10.09.2026, 08:30

bis Fr, 11.09.2026, 08:30

Sommerwald-Apotheke, Am Sommerwald 4, 66953 Pirmasens 

Tel.: 06331/65266

von So, 13.09.2026, 08:30

bis Mo, 14.09.2026, 08:30

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

Tel.: 06331/75676

von Fr, 18.09.2026, 08:30

bis Sa, 19.09.2026, 08:30

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

Tel.: 06331/63329

von So, 20.09.2026, 08:30

bis Mo, 21.09.2026, 08:30

Sommerwald-Apotheke, Am Sommerwald 4, 66953 Pirmasens 

Tel.: 06331/65266

von Di, 22.09.2026, 08:30

bis Mi, 23.09.2026, 08:30

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

Tel.: 06331/75676

von So, 27.09.2026, 08:30

bis Mo, 28.09.2026, 08:30

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

Rezept des Monats

Nudel Hack Auflauf



Zutaten für 4 Portionen

300 g Nudeln z. B. Sperelli oder Penne
500 g Hackfleisch gemischt
1 Zwiebel, gewürfelt
1 Knoblauchzehe, gepresst
400 g gehackte Tomaten
1 TL Thymian
1 TL Oregano
½ TL schwarzer Pfeffer
1 TL Salz
1 Prise Zucker
200 g Reibekäse zum Überbacken
Öl zum Anbraten
Optional: 100 ml Sahne für eine cremige Soße

Zubereitung

1. Backofen vorheizen auf 200 Grad Ober- und Unterhitze.
2. Nudeln al dente kochen und abgießen. Sie garen später in der Soße noch nach, sodass sie nicht matschig werden.
3. Zwiebel und Knoblauch anschwitzen.
4. Hackfleisch anbraten: Zum Zwiebel-Knoblauch-Gemisch geben und krümelig braten (ca. 4-5 Minuten).
5. Tomaten und Gewürze hinzufügen: Gehackte Tomaten, Thymian, Oregano, Salz, Pfeffer und Zucker einrühren, 5 Minuten köcheln lassen. Optional Sahne unterrühren.
6. Auflauf schichten: Nudeln in eine Auflaufform geben, Hackfleisch darüber verteilen und alles gut vermischen.
7. Käse darüber streuen und im Ofen auf mittlerem Einschub ca. 15. Minuten backen, bis der Käse goldbraun ist. Bei Bedarf mit Alufolie abdecken, damit er nicht zu dunkel wird.

Brückenrätsel

Lösung August - Heft

BLUMEN		T	E	P	P	I	C	H		HAENDLER
HALS			W	I	R	B	E	L		SAEULE
SENIOREN			B	U	E	R	O			SCHLUSS
VOGEL			G	R	I	P	P	E		WELLE
ARZT			V	I	S	I	T	E	N	KARTE
KIESEL			S	T	E	I	N			WURF
BIER				G	L	A	S			WOLLE
GEWEHR		K	O	L	B	E	N			MOTOR
NERVEN			S	A	E	G	E			MEHL
ENGEL		F	L	U	E	G	E	L		SCHLAG
TANZ		S	P	O	R	T				LEHRER
BENZIN			P	R	E	I	S			SKAT
BUERO			F	E	N	S	T	E	R	LADEN

Lösungswort: **PREISELBEEREN**

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!



SCHATZ									FEIER
EIER									PRIEMEL
SEKUNDEN									STOERUNG
LAND									CHOR
TAFEL									WASSER
PASTOREN									SCHULE
HAUS									FRAU
BAUM									SCHNITT
LUFT									GRABEN
STEIN									REVIER
THRON									MIETE
SORGEN									ROCK
ZAHN									MITTEL

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 August-Heft

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

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 ..

Die Ehefrau tobt:

Kannst du mir einen vernünftigen Grund nennen, warum du morgens um zwei Uhr nach Hause kommst?

Aber Mausi, der Wirt will ja schließlich auch mal ins Bett!



Meine Schwester ist sehr krank. Sie nimmt jeden Tag eine Pille, aber sie tut das heimlich, damit sich unsere Eltern keine Sorgen machen.

So, Sie fahren in Urlaub?

Ja, ich bin auf der Hochzeitreise.

Aber wo ist Ihre Frau ?

Die sitzt zu Hause, Sie kennt die Gegend schon.

NOTIZEN

[illegible]