

Pirmasenser Seniorenprogramm



Drei-Kriege-Denkmal auf dem Alten Friedhof in Pirmasens.

Es wurde 1975 vom
pfälzischen Bildhauer
Otto Rumpf (1901-1984)
geschaffen. Die
markante bronzene
Dornenkrone auf den
drei Betonstelen
symbolisiert das Leid
und erinnert an die
Opfer der drei Kriege:

**Deutsch-Französischer
Krieg 1870/71**

**Erster Weltkrieg
1914 – 1918**

**Zweiter Weltkrieg
1939 – 1945**

Oktober 2026

Pirmasenser Seniorenprogramm

Oktober 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 13. Oktober fällt die
Gymnastik aus!**

Gedächtnistraining

im städtischen Seniorentreff
Haus Meinberg, Adlerstraße 19
von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
07.10.; 14.10.;



**Am 21. und 28. Oktober 2026
findet kein Gedächtnistraining statt.**

Wir singen und musizieren

im städtischen Seniorentreff Haus
Meinberg, Adlerstraße 19
von 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr
09.10.; 23.10.



Pirmasenser Seniorenprogramm

Oktober 2026

Seniorentreff Erlenbrunn

Kontakt: Frau Monika Eder, 0151-72149296

Frau Ute Schmidt, 06331/45452

Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, 08. Oktober 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 gönnen uns eine kleine Pause.

Seniorentreff Gersbach

Kontakt: Herr Heini Ehrlich, 0176-20643414

Die Easy Apotheke Pirmasens stellt sich vor mit Herrn Viktor Thomas Mehlmann. Rund um das Thema: Wie begleitet die Apotheke ältere Menschen in ihrem Alltag.

Donnerstag, den 8. Oktober 2026 (ab 14:00)

Im Sportheim

Seniorentreff Hengsberg

Kontakt: Frau Angelika Hügel, 06331 98394

Herr Hans-Dieter Windmeißer, 06395/9947821

Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, 01. Oktober 2026 (14:00 Uhr)

Im Sportheim Hengsberg

Pirmasenser Seniorenprogramm

Oktober 2026

Seniorentreff Niedersimten

Kontakt: Angelika und Kurt Sennewald, 06331 2287872

Wir machen eine kleine Pause.

Häkel- und Strickkreis Wir heißen alle Altersgruppen

Herzlich willkommen (im Rehtalsaal)

Kontakt: Angelika Weber, 06331 8032500

Edwin Münch, 0155-61957283

Montag, am 12. und 26. Oktober 2026

Ab 15.00 Uhr

Seniorentreff Windsberg

Kontakt: Frau Elfriede Baas, 06331-41285

Gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 14. Oktober 2026 (14:00 Uhr)

im Gemeindesaal

Herzliche Einladung zum Zwiebelkuchen und Neuen Wein.

Mit musikalischer Unterhaltung von Heidi und Roland.

(Gäste sind herzlich willkommen)

Seniorentreff Ruhbank

Kontakt: Frau Trogler, 06331-217213

Gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 21. Oktober 2026 (14:30 Uhr)

im Café Carpe Diem

Seniorentreff Winzeln

Kontakt: Frau Heidi Kiefer, 0172 7207349

Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, den 22. Oktober 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

6./13./20./27. November 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



Von der Biene bis ins Honigglas

Ein **Vortrag** von **Imker Norbert Hoffmann**
(aus dem Raum Zweibrücken)



Wann: Mittwoch, den 11. November 2026

Wo: Haus Meinberg, Adlerstraße 19 in Pirmasens

Uhrzeit: 15.00 Uhr (Dauer ca. 1,5 Stunden)

Wie kommt der Honig eigentlich von der Blüte ins Glas? Dieser Frage gehen wir gemeinsam mit **Imker Norbert Hoffmann** auf den Grund.

Die fleißigen Bienen sammeln Nektar und Pollen und bringen ihn in den Bienenstock. Dort entsteht nach und nach unser leckerer Honig. Ist der Honig reif. Wird er vom Imker aus den Waben geschleudert, gesiebt und in Gläser abgefüllt.

Interessanter Einblick

Norbert Hoffmann erzählt aus seinem Alltag als Imker und nimmt uns mit in die faszinierende Welt der Bienen.

Leckeren Honig können Sie direkt bei der Veranstaltung kaufen und anschließend zu Hause genießen.

Wir freuen uns auf einen interessanten Nachmittag.

Viel Spaß.

Team vom Seniorenbüro

Werner Schwarz und Marion Wilken





Ein musikalischer Nachmittag mit der Chorgemeinschaft Windsberg

Eintrittspreis: 12 Euro (inkl. Stück Kuchen und Kaffee)

Tickets ab dem 1. September 2026 erhältlich.
(Alte Post und Haus Meinberg)

**Sonntag, den 8. November 2026, um 14:30 bis 16:30 Uhr
In der Festhalle Pirmasens, Volksgartenstrasse 12,
66953 Pirmasens**

Freuen Sie sich auf einen musikalischen Nachmittag mit der Chorgemeinschaft Windsberg. In Zusammenarbeit mit dem Seniorenbüro Pirmasens präsentieren der Gemischte Chor, der Frauenchor, der Männerchor und der moderne Chor „Modern Voices“ ein abwechslungsreiches Programm. Dazu gibt es Kaffee und Kuchen – beste Unterhaltung und geselliges Beisammensein garantiert.

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 **Demenz**erkrankung 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

Einkauf – Fahr – Dienst Stadt Pirmasens und Vororte

Oktober Tour:

1. Anmeldetag: 28.09.2026 von 9 Uhr bis 11 Uhr
1. Fahrt: 02.10.2026 ab 13:30 Uhr

2. Anmeldetag: 12.10.2026 von 9 Uhr bis 11 Uhr
2. Fahrt: 16.10.2026 ab 13:30 Uhr

3. Anmeldetag: 26.10.2026 von 9 Uhr bis 11 Uhr
3. Fahrt: 30.10.2026 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

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

23.10.2026

14 Uhr

Treffpunkt:

IHK Parkplatz

Dedetschek Melanie:

0173/2459952

Bieber Lisa:

0152/34670594

im Oktober

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

Donnerstag, 01. Oktober ab 14:00 Uhr:

Boule- und Schach Turnier am Boule/Schach Platz

Mittwoch, 07. Oktober von 12:00 - 13:00 Uhr:

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

Donnerstag, 08. Oktober 15:00 - 16:30 Uhr:

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

Samstag, 17. Oktober ab 14:00 Uhr

Oktoberfest im p11

Mittwoch, 21. Oktober von 12:00 - 13:00 Uhr:

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

Donnerstag, 22. Oktober von 14:30 - 16:00 Uhr:

Singen im p11 für alle die Lust haben!!

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.

Herbst im Horeb-Treff

Montags zieht es alle hin,
zum Horeb-Treff mit frohem Sinn,
in der Klosterstraße, ganz geschwind,
wo Plausch und Kuchen selig sind.

Ob Regen prasselt, Herbstwind weht,
im Quartiersbüro das Leben steht,
bei Schmuddelwetter lacht man laut,
weil Kaffee wärmt und Kuchen baut.

Die Senioren plaudern, froh und heiter,
die Themen wechseln – immer weiter,
von früher, heute, ach so nett,
bis hin zu Apps, die man nicht versteht.

Da hilft die Digitale Botschafterin,
die gute Fee – ganz nebenbei
sie zeigt, wie WhatsApp richtig geht,
und macht die Smartphones sorgenfrei.

In Pirmasens, so spricht man froh,
da geht's im Horeb-Café so,
mit Kaffee, Kuchen, Wort und Lied,
wo man gemeinsam Alltag sieht.

Drum kommt vorbei, hier lacht man gern,
der Montags-Plausch ist nie zu fern,
bei Regen, Sonne, Wind und Wetter –
gemeinsam ist das Leben netter!



Seniorencafé:

Der Horebtreff bleibt in den
Herbstferien vom
05.10.2026 bis 16.10.2026
geschlossen. Das erste
Seniorencafé findet am
Montag, den 19.10.2026
statt.



Seniorentreff

Informationen nicht nur für Senioren

14.10.2026

Herzliche Einladung zum Bingo-Mittag! 🎲
Hast du Lust auf einen geselligen Nachmittag voller Spannung und netter Begegnungen?
Wir laden dich recht herzlich zu unserem Bingo-Mittag ein!
Das Motto des Tages ist einfach:
Vorbeikommen, mitmachen und Spaß haben!

28.10.2026

Spiele-Mittag 😊
Gemeinsam würfeln, lachen und eine tolle Zeit verbringen!
Lust auf eine gute Zeit, tolle Gemeinschaft und jede Menge gute Laune? Dann schau einfach vorbei! Egal ob alleine oder mit Freunden, jeder ist herzlich willkommen.
Das erwartet dich:
Große Auswahl: Brettspiele, Kartenspiele und lustige Partyspiele.
Einfacher Einstieg: Keine Vorkenntnisse nötig, wir erklären die Regeln vor Ort.

Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr (2. und 4. Mittwoch/Monat)
Treffpunkt: Begegnungszentrum „Mittendrin“
Hauptstraße 80, 66953 Pirmasens
Telefon: 06331 – 6737643



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



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 Gemeinde St. Elisabeth; Kath. Familienbildungsstätte

Oktober 2026

Herbstferien

Der Sommerwaldtreff ist vom
05.10-18.10.2026 geschlossen.

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 Spielen

montags

14:30 Uhr-17:00 Uhr

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!)

Zusammen Mittagessen

Donnerstag 12:00-13:00 Uhr

01.10.20; 29.10.26

(bitte anmelden!)

Kaffeehaus- Nachmittag für Frauen

Kaffee ist aus unserem Leben nicht mehr wegzudenken.

Noch besser ist es, Kaffee und Kuchen im Kreis netter Frauen zu genießen. Gemeinsam zu plaudern, sich auszutauschen, Neues und Wissenswertes zu erfahren, neue Kontakte zu knüpfen. All das ist hier möglich.

Am 05. November steht der Kaffeehaus- Nachmittag unter dem Thema „Ich sammle Farben für den Winter“.



Termine: Donnerstag, 05.11.26, 16:00 - 18:00 Uhr

Dozentin: Brigitte Maria Facco

Ort: Kath. Familienbildungsstätte & Haus der Familie Pirmasens, Unterer Sommerwaldweg 44

Anmeldung: E-Mail: info@fbs-pirmasens.de oder

Telefon: 06331/2039715

Gebühr: 15,00 €

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Foto: Pixabay

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: 21. Oktober 2026, von 15:00-17:30 Uhr

Kursleitung: Susanne Dausend-Thomas, Musikgeragogin

Ort: Kath. Familienbildungsstätte,
Unterer Sommerwaldweg 44
66953 Pirmasens
E-Mail: info@fbs-pirmasens.de, Tel. 06331/203 9715

Um Anmeldung wird gebeten!



Unser nächstes Seniorencafé in

Pirmasens:

Mo, 05. Oktober 2026

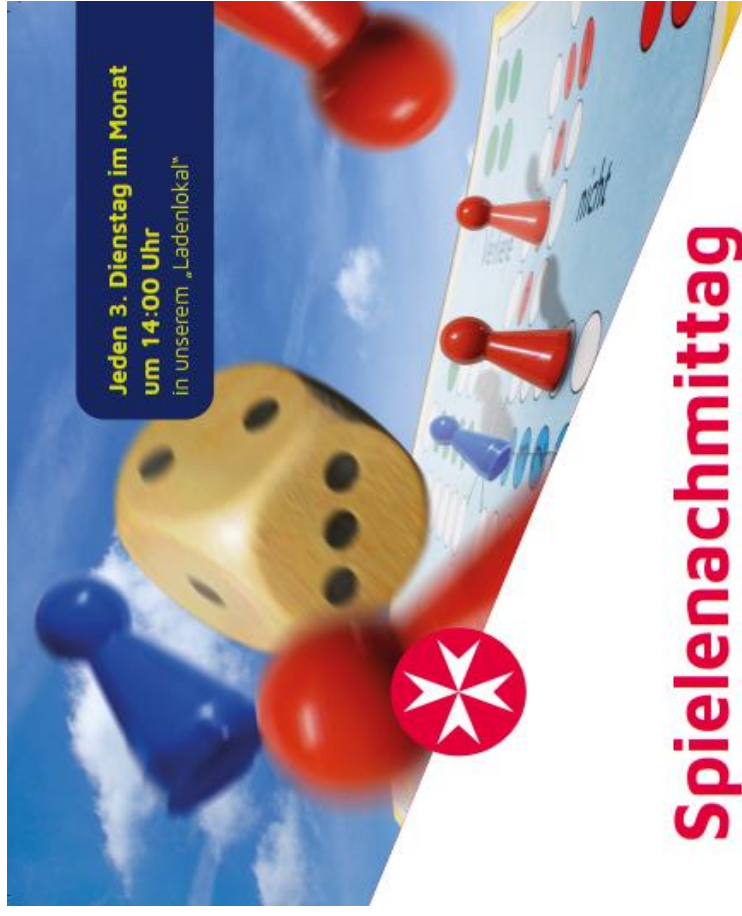
Seien Sie herzlich willkommen!

Jeweils von 14:00 bis 16:00 Uhr,
keine Anmeldung erforderlich.
Kaiserstr.43, 66955 Pirmasens



JOHANNITER

Aus Liebe zum Leben



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
vernünftigen 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

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

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

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

Teil IV



Ein besonderes Erlebnis

Ich bin kriegsbedingt auf dem Land aufgewachsen. Viele Schulfreunde waren Bauernkinder. In dieser Zeit wurden viele Bauernhöfe von den Müttern geführt, die Väter waren aus dem Krieg nicht zurückgekommen. Die Mütter waren auf die Hilfe der Kinder angewiesen. Kinderarbeit war damals kein Thema. Mir machte es Freude, meinen Freunden zu helfen, besonders wenn Tiere zu versorgen waren. So lernte ich früh den Umgang mit Tieren und hatte und habe keinerlei Berührungsängste.

Meine beiden Kinder sind in der Stadt aufgewachsen. Sie wussten es nicht anders: Milch kaufte man in Tüten und Eier in Schachteln im Lebensmittelmarkt und Fleisch und Wurst beim Metzger. Ich wollte ihnen vermitteln, wo Milch, Eier und Fleisch herkommen. Wie ist das besser möglich, als bei einem Urlaub auf dem Land? Also drei Wochen Allgäu. Auch meine Mutter war mit von der Partie. Eine passende Pension in einem Dorf war bald gefunden. Die erste Woche war verregnet, also Gesellschaftsspiele. Die zweite Woche war durch kleine Wanderungen und Besuche des Schwimmbades im Nachbarort schon besser. Die dritte Woche sollte der Landwirtschaft gewidmet sein. Mit der Frau, die die Poststelle unterhielt, hatte ich mich schon ganz nett unterhalten. Sie hatte als "zweites Standbein" einen kleinen landwirtschaftlichen Betrieb, mit drei Kühen, einem Schwein, Gänsen, Enten und Hühnern. Sie freute sich über unser Interesse und wir fanden uns montags abends, so war es verabredet, pünktlich zum Melken ein.

Nachdem die Frau das schmutzige Stroh beseitigt hatte, nahmen wir hinter der dicken Elli Aufstellung und beobachteten, wie das Euter abgewaschen, die Melkmaschine angelegt und die Milch abgepumpt wurde. Plötzlich drehte Elli den dicken Kopf, schaute uns mit großen Augen an und gab ein herzerreißendes langes "Muuuh" von sich. Meine Mutter meinte: "Sicher wird ihr die Melkmaschine unangenehm", doch das "Muuuh" war wohl eine Warnung. Denn im nächsten Moment hob Elli den Schwanz und gab alles, was die Verdauung von der Nahrungsaufnahme des Tages übrig gelassen hatte, von sich. Da noch kein frisches Stroh ausgelegt war, spritzte Ellis Hinterlassenschaft in alle Himmelsrichtungen und wir waren von Kopf bis Fuß buchstäblich in einer beschissenen Situation.

Auf Schleichwegen gelangten wir unbemerkt in unsere Pension. Die Zeit war günstig, die Bauern waren um diese Zeit mit ihrer Landwirtschaft beschäftigt und die Urlaubsgäste waren beim Abendessen. Auf Besichtigungen von Hühner- und Schweinestall haben wir verzichtet.



Impressionen „Tagesfahrt Bernkastel – Kues

Mittwoch 2. September 2026

Kloster Machern Ehemaliges Klosteranwesen aus dem 12. Jhdt. mitten in den Weinbergen.



Ein leckeres Essen, strahlender Sonnenschein und eine wunderschöne Schifffahrt nach Bernkastel-Kues. Gemeinsam lachen, erzählen und schöne Stunden genießen – genau das macht solche Tage so besonders.

Danke an unsere Seniorinnen und Senioren für diesen wunderschönen gemeinsamen Tag und die vielen schönen Momente!

Ein ganz besonderen Dank an unsere Ehrenamtlichen für die ihre Unterstützung.

Liebe Grüße Conni Schwarz (P11) und Werner Schwarz, Marion Wilken vom Seniorenbüro.



Schifffahrt von Kloster Machern nach Bernkastel-Kues





Magisches
Spitzhäuschen in
Bernkastel Kues,
hat sogar den
Harry Potter
verzaubert.



Gewinn von der Gesundheitsmesse
Pro Vita wurde eingelöst von
Frau Gisela Bourgun



Das Café Hansen, seit 1911 auf dem
Marktplatz. Das Café wird bereits in
der 3. Generation geführt.



Rathaus
Marktplatz in
Bernkastel Kues



Stadtmission
Offener Cafétreff
Jeden 3. Dienstag
Ab 15 Uhr
Am 20. Oktober 2026
An der Priesterwiese 26
66955 Pirmasens

Stammtisch 60plus

Wir treffen uns am 2. Oktober 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. Termine und Ideen werden jeweils am Stammtisch besprochen.

„Horeber Kaffeestubb“

am 6. Oktober 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

„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.

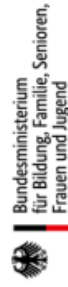
So entsteht Demokratie im Alltag: lebendig, kreativ und nahbar.

Herzliche Grüße

Vanessa Weisbrod
Kordinierungs- und Fachstelle
Partnerschaft für Demokratie Pirmasens

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

Gefördert vom



Demokratie **lebenk!**

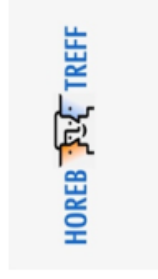
im Rahmen des Bundesprogramms



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

Quartiertreff
im Winzler Viertel



Donnerstags 10:00-12:00 Uhr

5 Kilometer Pfälzerwald

Wanderungen für Einzelpersonen



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



Wir leben mitten im größten zusammenhängenden Waldgebiet Deutschlands, dem wunderschönen Pfälzerwald mit geschätzten 7.000 Kilometern Wanderwegen, die zum Erkunden und Bewandern einladen. Das wollen wir tun, in einer überschaubaren Etappe von 5 Kilometern.

Was man dazu braucht, ist eine erfahrende Begleitung und andere wander- und naturbegeisterte Menschen.

Weil es manchmal genau daran fehlt, laden wir mit diesem Angebot Einzelpersonen ein, die sich Wandergesellschaft wünschen.

Begleitet wird die Tour von der Sport- Inklusionslotsin Sabrina Brestel.

Bitte tragen sie wetterangepasste Kleidung und feste Wanderschuhe. Denken Sie auch an einen Rucksack mit Wasserflasche und kleinem Snack.

Termine: Sonntag, 18.10.26, 10:00 - 12:00 Uhr

Dozentin: Sabrina Brestel

Ort: Treffpunkt Parkplatz Eichelsbacher Mühle.

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

Gebühr: 6,00 €

Eine Anmeldung ist erforderlich!

Aktuelle Notdienste Apotheke Monat Oktober

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

Änderungen Vorbehalten !!!

Schiller-Apotheke, Bitscher Str. 3, 66955 Pirmasens  

Tel.: 06331/725788

von Do, 01.10.2026, 08:30

bis Fr, 02.10.2026, 08:30

Weißhof-Apotheke, Winzler Str. 105, 66955 Pirmasens  

Tel.: 06331/76501

von So, 04.10.2026, 08:30

bis Mo, 05.10.2026, 08:30

easyApotheke Pirmasens, Zweibrücker Str. 230, 66954 Pirmasens  

Tel.: 06331/1400539

von Mo, 05.10.2026, 08:30

bis Di, 06.10.2026, 08:30

Weißhof-Apotheke, Winzler Str. 105, 66955 Pirmasens  

Tel.: 06331/76501

von Mo, 12.10.2026, 08:30

bis Di, 13.10.2026, 08:30

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

Tel.: 06331/75676

von Mi, 14.10.2026, 08:30

bis Do, 15.10.2026, 08:30

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

Tel.: 06331/63329

von Mi, 21.10.2026, 08:30

bis Do, 22.10.2026, 08:30

Sommerwald-Apotheke, Am Sommerwald 4, 66953 Pirmasens  

Tel.: 06331/65266

von Mo, 26.10.2026, 08:30

bis Di, 27.10.2026, 08:30

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 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.

Brückenrätsel

Lösung September - Heft

SCHATZ		M	E	I	S	T	E	R		FEIER
EIER			B	E	C	H	E	R		PRIEMEL
SEKUNDEN			S	C	H	L	A	F		STOERUNG
LAND			F	R	A	U	E	N		CHOR
TAFEL		G	E	S	C	H	I	R	R	WASSER
PASTOREN		T	O	C	H	T	E	R		SCHULE
HAUS			P	U	T	Z				FRAU
BAUM		S	C	H	E	R	E	N		SCHNITT
LUFT		S	C	H	L	O	S	S		GRABEN
STEIN			K	O	H	L	E			REVIER
THRON				S	A	A	L			MIETE
SORGEN			F	A	L	T	E	N		ROCK
ZAHN		S	C	H	M	E	R	Z		MITTEL

Lösungswort: **SCHACHTELHALM**

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!

LEDER									TASCHE
FENSTER									DIEB
BURG									FAHRER
MUTTER									LOB
KOPF									SPIEL
ORGEL									HALLE
SEMESTER									HAUS
WEIN									BUCH
GEWINN									SCHEIN
MISTEL									STELLE
SPORT									VERWEIS
WETTER									FAHRER
MEDIZIN									ZEIT

Erstellt von: Josef Schäffer

Umlaute: ae; oe, ue

Lösungswort: _____

Sudoku

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

Lösung September-Heft

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

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

Cremige Kürbissuppe aus Hokkaido – ein echter Klassiker



Zutaten 4 Portionen

- 1 Hokkaido-Kürbis ca. 800 g
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 2 EL Butter
- 1 L Gemüsebrühe
- Salz, Pfeffer
- 100 ml Schlagsahne
- Etwas Petersilie und Chiliflocken zum Garnieren

Zubereitung:

1. Kürbis waschen, halbieren, vierteln und die Kerne mit einem Esslöffel herausschaben. Fruchtfleisch in etwa daumengroße Stücke schneiden. Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und hacken.
2. Butter in einem Topf schmelzen. Zwiebel und Knoblauch darin glasig dünsten. Kürbis zufügen und kurz mitdünsten. Mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen. Zugedeckt bei milder Hitze ca. 15 Minuten köcheln lassen.
3. Ca. $\frac{3}{4}$ der Sahne zufügen und alles fein pürieren. Noch einmal abschmecken. Suppe mit Restsahne und Belieben mit Pfeffer, gehackter Petersilie und Chiliflocken anrichten und servieren. Zur Kürbissuppe schmeckt frisches Baguette.

 *Guten
Appetit!*

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: seniorenbeiratps@web.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 ..



Sag mal, Schatz, was würdest du tun, wenn ich stürbe?

Ich würde verrückt werden!

Würdest du dann eine andere heiraten?

Nein. So verrückt würde ich nun auch wieder nicht!



Zwei ehemalige Musikerkollegen:

Warum spielst du denn jetzt Klavier und nicht mehr Geige?

Na, versuch mal, ein Bier auf die Geige zu stellen!



NOTIZEN

[illegible]