Pirmasenser Seniorenprogramm

April 2024

Pirmasenser Seniorenprogramm vom 01.04.2024 bis 30.04.2024

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 13:45 Uhr bis 14:45 Uhr
Jeden Dienstag

Gedächtnistraining

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

03.04.; 10.04.; 17.04.

Wir singen und musizieren

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

12.04.; 26.04.

Pirmasenser Seniorenprogramm vom 01.04.2024 bis 30.04.2024

Seniorentreff Erlenbrunn

Kontakt: Frau Monika Eder, 0151-28345435
Frau Ute Schmidt, 06331/45452
Gemütliches Beisammensein
Donnerstag, 11.04.2024 (ab 14:30 Uhr)
im Gemeindesaal

Seniorentreff Fehrbach

Kontakt: Frau Maria-Luise Hehner, 06331-95434
Frau Monika Groh, 06331-95658
Der Osterhase war da
Montag, 08.04.2024 (14:00 Uhr)
im Billard-Zentrum

Seniorentreff Gersbach

Kontakt: Herr Heini Ehrlich, 0176-20643414
Vortrag von Dr. Ludwig
Donnerstag, 11.04.2024 (ab 14:00 Uhr)
im Sportheim

Seniorentreff Hengsberg

Kontakt: Frau Angelika Hügel, 06331 98394
Herr Hans-Dieter Windmeißer, 06331 98258
Gemütliches Beisammensein
Donnerstag, 04.04.2024 (14:00 Uhr)
in der Gaststätte Waldesruh

Pirmasenser Seniorenprogramm vom 01.04.2024 bis 30.04.2024

Seniorentreff Niedersimten

Kontakt: Angelika und Kurt Sennewald, 06331 2287872

Gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 10.04.2024 (14:00 Uhr)
im Rehtalsaal

Seniorentreff Windsberg

Kontakt: Frau Elfriede Baas, 06331-41285

Gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 10.04.2024 (14:00 Uhr)
im Gemeindesaal
(Gäste sind herzlich willkommen)

Seniorentreff Ruhbank

Kontakt: Frau Trogler, 06331-217213

Gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 17.04.2024 (15:00 Uhr)
im Café Ruhbank

Seniorentreff Winzeln

Kontakt: Frau Heidi Kiefer, 06331-91946

Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, 25.04.2024 (14:00 Uhr)
in der Stockwaldhütte

Stadt Pirmasens

Senioren-beirat

PS: NETZWERK 60plus

Kostenlose Informationsveranstaltung

Smartphone & E-Mail nutzen – und zwar sicher!

Der bekannte „Enkeltrick“ und andere Betrugsmethoden sind leider an der Tagesordnung. Auch in der digitalen Welt wird immer wieder versucht, uns zu täuschen und in Fallen zu locken. **Damit Sie im Umgang mit Ihrem Smartphone und E-Mails auf solche Betrugsmethoden nicht hereinfallen, möchten wir als Digitalbotschafter Sie in Kooperation mit dem Senioren-beirat der Stadt Pirmasens, dem PS:Netzwerk60plus und den Gemeindeschwestern^{plus} mit den Gefahren und einigen aktuellen Betrugsmethoden vertraut machen.**

Freitag, 19.04.2024 (Beginn: 14:30 Uhr)

Haus Meinberg, Adlerstraße 19, 66955 Pirmasens

Mittwoch, 24.04.2024 (Beginn: 14:00 Uhr)

Begegnungszentrum „Mittendrin“, Hauptstraße 80, 66953 Pirmasens

DIGITAL BOTSCHAFTERINNEN & BOTSCHAFTER RHEINLAND-PFALZ

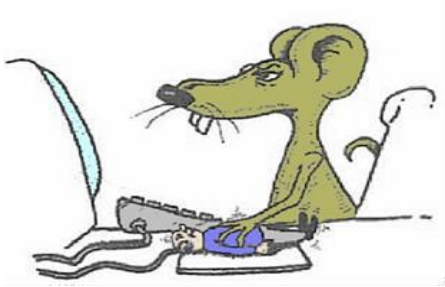
Projektträger:

Gefördert durch: RheinlandPfalz – Ministerium für Arbeit, Soziales, Transformation und Digitalisierung

Unterstützt von: Medienanstalt Rheinland-Pfalz

Gemeindeschwester^{plus}

„Keine Angst vor Mäusen und Handys!“



Digitaler Stammtisch

für aktive Seniorinnen und Senioren

Themen und Fragen zum PC, Tablet und Handy

Donnerstags 16.00 – 17.30 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 zumeist als Ansprechpartner*innen beteiligt. Inhalte sind: systematische Ordnung, Dateien und Ordner erstellen, Bilder und Fotos bearbeiten, E-Mail und Adressbuch, Internetanfragen, Handy-Apps, 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
04.04.; 11.04. und 18.04.2024
Haus Meinberg, Adlerstraße 19, 66955 Pirmasens

Kontakt
Seniorenbeirat Pirmasens
Renate Vogl 06331-74702 renatevogl@stadt-pirmasens.de
Wilfried Wierzbicki 06331-74218 wilfried.wierzbicki@t-online.de
Seniorenbüro Pirmasens
Werner Schwarz 06331-78280 seniorenbuero@pirmasens.de
Berufsbildende Schule (Berufliches Gymnasium)
Heinrich Kracke 06331-24010 info@BBSPirmasens.de)

Bringen Sie bitte Ihren eigenen Laptop, Ihr eigenes Tablet oder Ihr eigenes Handy mit und melden Sie sich bitte unbedingt vorweg an, damit wir planen können.

Seniorencafé

im Haus Meinberg, Adlerstraße 19,
mit unserem beliebten Konditormeister Peter Hartl
in Zusammenarbeit mit den Schülerinnen und Schülern
der BBS und unterstützt von Ehrenamtlichen des Netzwerks 60 plus.

Kaffee und 1 Stück Kuchen 4,00 €
jedes weitere Stück 1,00 €

Über Ihren regen Besuch freuen wir uns sehr.

Mittwoch, 24.04.2024, ab 14:30 Uhr

Für unsere Planung bitten wir Sie, sich bis spätestens 19.04.2024 unter der Telefonnummer 06331 78280 anzumelden.

Informationsveranstaltung: Gemeinsam für soziale Unterstützung

Donnerstag, 25. April 2024, 14:00 Uhr

Das Sozialamt der Stadt Pirmasens lädt zur Informationsveranstaltung *„Gemeinsam für soziale Unterstützung“* ein. Angela Lelle, Sachgebietsleiterin des Sozialamtes, geht im Seniorenbüro Haus Meinberg der Frage nach „Welche Unterstützung kann ich beim Sozialamt erhalten“ .

Das Sozialamt spielt eine zentrale Rolle bei der Unterstützung von Bürgerinnen und Bürgern in schwierigen Lebenslagen. Es bietet eine Vielzahl von Hilfen und Unterstützungsmöglichkeiten an, sei es finanzielle Unterstützung, Beratung oder die Vermittlung von sozialen Dienstleistungen. Menschen können aus verschiedenen Gründen von einem Gang zum Sozialamt absehen, beispielsweise aus Stolz, Scham, Angst vor Stigmatisierung oder mangelndem Vertrauen in das System. Mit der Informationsveranstaltung möchten die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einen Überblick über ihre Arbeit geben, potentielle Bedenken ausräumen und Hemmungen abbauen.

Die Veranstaltung bietet Interessierten die Möglichkeit, einen umfassenden Einblick in die Arbeit des Sozialamtes zu erhalten und persönliche Fragen sowie Anliegen in vertraulichen Einzelgesprächen zu besprechen.

Der Vortrag ist kostenlos.
Um Anmeldung bis zum 22. April 2024 wird gebeten.
Tel.: 06331/78280 oder per E-Mail an:
seniorenbuero@pirmasens.de

Gemeindeschwestern^{plus}

Frau Melanie Dedetschek
Adlerstraße 19, 66955 Pirmasens
Tel. 0173 2459952
E-Mail: gemeindeschwesterplus@pirmasens.de

Frau Lisa Bieber
Adlerstraße 19, 66955 Pirmasens
Tel. 01523 4670594
E-Mail: gemeindeschwesterplus@pirmasens.de

„Gemeindeschwester^{plus}" ist ein Angebot für ältere Menschen, die in der eigenen Wohnung leben und noch nicht pflegebedürftig sind oder denen noch kein Pflegegrad zuerkannt ist.

Die meisten Menschen möchten so lange als möglich selbstbestimmt in ihrer eigenen Wohnung oder Haus und ihrer vertrauten Umgebung leben. Einsamkeit macht dabei jedoch vielen älteren Menschen schwer zu schaffen. Dagegen brauchen viele Menschen auch im hohen Alter noch keine Pflege. Für sie ist es wichtig, dass sie Tipps und Beratung über vorbeugende und gesundheitsfördernde Maßnahmen erhalten, damit sie so lange wie möglich in ihrem gewohnten Umfeld ein gutes, selbständiges und selbstbestimmtes Leben führen können. Auch die Vermittlung von sozialen Kontakten fördert und unterstützt das selbstbestimmte Leben der Senioren.
Die Gemeindeschwester^{plus} besucht die Menschen nach deren vorheriger Zustimmung zuhause und berät sie kostenlos und individuell. Das Angebot umfasst sowohl präventiv ausgerichtete Beratung, beispielsweise zur sozialen Situation, gesundheitlichen und hauswirtschaftlichen Versorgung, Wohnsituation, Mobilität oder Hobbys und Kontakte, als auch die Vermittlung von wohnortnahen und gut erreichbaren Teilhabeangeboten wie beispielsweise geselligen Seniorentreffen, Bewegungsangeboten, Veranstaltungen oder interessanten Kursen. Ziel ist die Stärkung der Selbstständigkeit und die Vermeidung einer Pflegebedürftigkeit. Die Gemeindeschwester^{plus} berät nicht zu Fragen der Pflege. In diesem Fall vermittelt sie zum zuständigen Pflegestützpunkt, mit dem sie eng zusammenarbeitet. Sie erbringt selbst auch keine Pflegeleistungen, sondern vermittelt den älteren Menschen bei Bedarf entsprechende Unterstützung.

Die Gemeindeschwestern^{plus} laden ein:

Ausflug nach Erpolzheim
mit Planwagenfahrt,
Brotzeit und Weinverkostung

Bei einer geselligen Planwagenfahrt erkunden wir gemeinsam die Pfälzer - Landschaft inmitten von Reben, Obst und den Ausläufern des Haardt Gebirges.
Drei Stunden Fahrt mit Pfälzer Vesper auf dem Wagen inklusive Wein, Wasser und Saft. Die Vesper wird auf dem Planwagen an einem wunderschönen Aussichtspunkt verzehrt.

Datum: **Mittwoch, 08.05.2024**
Abfahrt: **9:30 Uhr**
Wo: **Haus Meinberg**
Adlerstr. 19, 66955 Pirmasens
Rückfahrt: **ca. 15:00 Uhr**

Zur besseren Planung bitten wir um ***Anmeldung bis zum 20.04.2024****. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt.*
Der Unkostenbeitrag pro Person beträgt 20,-- Euro und ist bei der Anmeldung zu entrichten.

Gemeindeschwester^{plus}
Melanie Dedetschek
Tel. 0173 2459952
gemeindeschwesterplus@pirmasens.de

Lisa Bieber
Tel. 01523 4670594
gemeindeschwesterplus@pirmasens.de

Online-Banking

Bankgeschäfte von zu Hause aus.

Die Sparkasse Südwestpfalz bietet Ihnen liebe Seniorinnen und Senioren eine Infoveranstaltung über das Online Banking und die digitale Geschäftsstelle an.
Jeder kann seinen Laptop, Smartphone oder Tablet mitbringen und wird individuell von den Auszubildenden der Sparkasse in die Abläufe der Online Bankgeschäfte eingewiesen.
Sie sind unabhängig von den Filialzeiten und können sich von dem hohen Sicherheitsstandart überzeugen.
Wir treffen uns am 10. April um 14 Uhr im Haus Meinberg.

Anmeldung im Seniorenbüro unter der Telefonnummer **06331-78280** oder per Mail an seniorenbuero@pirmasens.de .

Wir freuen uns auf Ihren Besuch.

Werner Schwarz

Fachvortrag

„Und täglich grüßt das Murmeltier" – ein Leben mit Demenz

Donnerstag, 4. April 2024, 18 Uhr

Die Zahl der an Demenz erkrankten Menschen steigt in Deutschland an. Auch die Familien und Freunde der Betroffenen müssen lernen, mit den Folgen der Krankheit umzugehen.

Die Referentinnen Anna Kuntz und Katja Fothke möchten über Entlastungen aufklären, aber auch auf die Bewertungskriterien des Medizinischen Dienstes (MD) eingehen.

Wir freuen uns über Ihr Interesse!

Pflege Stützpunkt

Pro Seniore Residenz Pirmasens
Münzgasse 5 · 66953 Pirmasens
Telefon 06331 547-09 · www.pro-seniore.de

pro seniore

HOREB TREFF
Klosterstr. 9 - Pirmasens
Tel: 06331 – 27 40 20

Am Montag, den **22. April**, ab **14:30** Uhr laden wir Sie sehr herzlich zum Vortrag „*Ohne Furcht im Alter*“ ein.

Immer wieder werden Senioren Opfer von Straftaten. Dabei gehen die Täter mit einer Dreistigkeit und Skrupellosigkeit vor, die selbst Experten sprachlos macht. Sie klingeln beispielsweise als falsche Polizisten oder Handwerker an der Haustür oder locken mit dubiosen Schnäppchen am Telefon oder im Internet. Das Ziel der Betrüger: das Hab und Gut und das Ersparte älterer Menschen zu erbeuten.
Dabei gilt: „Wissen ist der beste Schutz“. Wer die Tricks, Lügen und Täuschungsmanöver der Kriminellen kennt, kann sie durchschauen und sich erfolgreich wehren.

Frau Wieland vom Weißen Ring erklärt, wie die Täter vorgehen und wie man sich gut dagegen schützen kann.
Die Veranstaltung ist selbstverständlich kostenlos.

Bild: https://weisser-ring.de/sites/default/files/16.11.2023_wr_broschure_senioren_rzdigital.pdf

Im April

p11

Aktionen

Immer donnerstags, von 10:30 -11:30 Uhr

Sitz-Gymnastik für SeniorInnen

Mittwoch, 10. April von 12:00 - 13:00 Uhr:

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

Donnerstag, 11. April um 15:00 – 16:30 Uhr

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

Freitag, 19. April um 19:00 Uhr:

„Musikalisch-Literarischer Abend“ von Verein(t) im Schachen [im CVJM-Haus; Schachenstr. 103, 66954 Pirmasens]

Samstag, 20. April um 10:00 - 13:00 Uhr:

Workshop Handlettering von Verein(t) im Schachen [im CVJM-Haus; Schachenstr. 103, 66954 Pirmasens]

Mittwoch, 24. April von 12:00 - 13:00 Uhr:

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

Donnerstag, 25. April von 14:30 – 16:00 Uhr:

Singen im p11 für SeniorInnen

Wer gerne teilnehmen möchte, kann sich bei Frau Schwarz oder Frau Kölsch anmelden, entweder persönlich im Bürgerzentrum oder telefonisch unter 06331 1534163 oder 06331 1534162

p11 Quartierstreff Winzler Viertel

Seniorentreff

Informationen nicht nur für Senioren!

10.04.2024 Michael Wirth (Imker) informiert über seine Honig-Manufaktur und die Bedeutung der Bienen für Mensch und Umwelt.

24.04.2024 Der „Digital-Botschafter“ Andreas Scheidle informiert über die sichere Nutzung von Smartphon/ E-Mail & Co. (Betrugsmethoden, etc.).

08.05.2024 Nelia Knerr (Citymanagerin) informiert über die geplanten Entwicklungen in der unteren Fußgängerzone.

22.05.2024 Karaoke mit Daniela & Wolfgang

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

Treffpunkt: Begegnungszentrum „Mittendrin“
Hauptstraße 80, 66953 Pirmasens

Telefon: 06331 - 6737643

Diakonie
Diakonisches Werk Pfalz

Mittendrin

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

Herzliche Einladung zu unseren nächsten Versanstaltungen

20. Januar 2024 | 15:00 Uhr:	Yoga für Kinder von drei bis fünf Jahren mit ihren Eltern
21. Januar 2024 | 15:00 Uhr:	Kaffeeklatsch
23. Februar 2024 | 19:00 Uhr:	Spieleabend
24. Februar 2024 | 19:00 Uhr:	Konzert mit TriCoustiX
15. März 2024 | 19:00 Uhr:	"Historischer Schachen" mit Stadtarchivleiterin Heike Wittmer
16. März 2024 | 15:00 Uhr:	Kreativnachmittag für Kinder ab drei Jahren
19. April 2024 | 19:00 Uhr:	Musikalisch-literarischer Abend
20. April 2024 | 10:00 - 13:00 Uhr:	Workshop Handlettering in Kooperation mit der JuKuWe Pirmasens
31. Mai 2024 | 16:00 - 18:00 Uhr:	Tag der Nachbarn
22. Juni 2024 | 11:00 - 15:00 Uhr:	Tour de Quartier

CVJM Pirmasens · p11 Quartierstreff im Winzler Viertel · Pakt für Pirmasens · PS:NETZWERK 60plus

Veranstaltungsort: CVJM-Haus, Schachenstraße 103, 66954 Pirmasens

Stadtmission

Offener Cafétreff

jeden 3. Dienstag

ab 14:30 Uhr – 17:00 Uhr

An der Priesterwiese 26

66955 Pirmasens

„Horeber Kaffeestubb“

am 02. April 2024

(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: 0631/44685

Evangelisch-methodistische Kirche

Spieletreff im protestantischen Gemeindehaus Erlenbrunn

Wir spielen Karten- und Gesellschaftsspiele und freuen uns über Menschen jeden Alters, die Lust haben, mitzuspielen!

Wann: jeden Dienstag von 15:00 bis ca. 16:30 Uhr

Wo: Am Kaltenacker 13, 66955 Pirmasens

Bei Rückfragen: Pfarramt: 06331-45989 oder
Frau Fernengel: 06331-141165

pfarramt.ps.friedenskirche@evkirchepfalz.de

Alzheimer-Selbsthilfegruppe im HOREB-Treff

ALZHEIMER GESELLSCHAFT RHEINLAND-PFALZ e.V.

Am Dienstag, dem 23.04.2024 von 15 bis 17 Uhr trifft sich wieder die Alzheimer-Selbsthilfegruppe im HOREB-Treff in der Klosterstraße 9.

Eine Anmeldung ist erwünscht bei:
Edda Mertz, Tel: 06331 76339
edda.mertz@alzheimer-gesellschaft-rhpf.de
oder:
Christoph Prost, Tel: 01511 7624895,
christoph.prost@alzheimer-gesellschaft-rhpf.de

Die Treffen der Alzheimer-Selbsthilfegruppe finden immer am 04. Dienstag im Monat statt. Jeden Dienstag von 15 bis 16 Uhr ist das Demenztelefon der „Leitstelle Älter werden“ für Sie besetzt: 06331 / 809778

STOMA UND DARMKREBS

Künstlicher Darmausgang – künstliche Harnableitung

STAMMTISCH PIRMASENS

Betroffene Angehörige Interessierte

Jeden 1. Donnerstag im Monat, 15 Uhr

Kuchem´s Brauhaus, Schloßstr. 44, 66953 Pirmasens

Erik Göller, Deutsche ILCO e. V., Gruppe Pirmasens,

Telefon: 0152-52 77 26 26 Mail: eg.ilco-ps@gmx.de www.ilco.de

Lokale Allianz für Menschen mit Demenz

ALZHEIMER GESELLSCHAFT RHEINLAND-PFALZ e.V.

Ökumenische Sozialstation Waldfischbach e.V.

Demenz: Angehörigenschulung „Hilfe beim Helfen“

Am Donnerstag, dem **04.04.2024** beginnt im **Landkreis Südwestpfalz** eine **Schulung „Hilfe beim Helfen“**, die zur Unterstützung **für pflegende Angehörige** von **Menschen mit Demenz** unserer ganzen Region durchgeführt wird.
Es handelt sich um ein **Seminarprogramm der Deutschen Alzheimer Gesellschaft**, welches von der **Alzheimer–Gesellschaft Rheinlandpfalz e.V.** in Kooperation mit der **Lokalen Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Südwestpfalz** durchgeführt wird. Unterstützt wird die Schulung durch die **Ökumenische Sozialstation Waldfischbach-Burgalben** und die Pflegekasse bei der **Barmer Kaiserslautern.**

Schulungstermine und Inhalte:

Do. 04.04.2024 17-19 Uhr:	**1. Wissenswertes über Demenz** Fr. Karina Frisch, „Leitstelle Älter werden“ im LK Südwestpfalz und Hr. Christoph Prost, Vorstandsmitglied der Alzheimer-Gesellschaft Rhpf.
Sa. 06.04.2024 09-13 Uhr:	**2. Demenz verstehen + 3. Den Alltag leben,** Fr. Karola Becker, Coaching & MarteMeo Supervisorin
Do. 11.04.2024 17-19 Uhr:	**4. Pflegeversicherung und Entlastungsangebote** Fr. Petra Kumschlies, Pflegestützpunkt Waldfischbach-Burgalben
Do. 18.04.2024 17-19 Uhr:	**5. Herausfordernde Situationen und Pflege** Fr. Bianca Andrie-Wachter, Altenpflegefachkraft
Do. 25.04.2024 17-19 Uhr:	**6. Informationen zu Recht** Hr. Christopher Weis, Rechtsanwalt und Geschäftsführer AWO-Betreuungsverein Kreis Südwestpfalz
Do. 02.05.2024 17-19 Uhr:	**7. Entlastung für Angehörige** Hr. Christoph Prost, Vorstandsmitglied der Alzheimer-Gesellschaft Rhpf.

Diese Seminarreihe ist ausschließlich für Angehörige und Bekannte von Menschen mit Demenz. Die Teilnahme ist für Versicherte aller Kassen kostenfrei.

Ort: Ökumenische Sozialstation Waldfischbach,
Heinestraße 3-9, 67714 Waldfischbach-Burgalben

Anmeldung bis 28.März 2024: **Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz**
anette.krumhaar@alzheimer-gesellschaft-rhpf.de, Tel. 0621 569860
Christoph Prost Waldfischbach-Burgalben Tel. 01511 7624895
christoph.prost@alzheimer-gesellschaft-rhpf.de
Karina Frisch, Leitstelle „Älter werden“ im Landkreis Südwestpfalz,
Tel. 06331/809333 k.frisch@lksuedwestpfalz.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 der Nähe:

*** Pirmasens** **(Achtung! Neue Räumlichkeiten!)**

jeden 1. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr

Winzler Straße 136 (*Wohncafé* im Patio)
66955 Pirmasens

*** Waldfischbach-Burgalben**

jeden 1. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr

Café am Bahnhof
- Nebenraum -
Bahnhofstraße 3
67714 Waldfischbach-Burgalben

Bei Rückfragen stehen die Mitarbeiterinnen
Anna Kuntz, Telefon: 06331/1440158
und Karina Frisch, Telefon: 06331/809333,
gerne zur Verfügung.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Pflege Stützpunkt Pirmasens

Leitstelle Älter werden

Landkreis Südwestpfalz

Mehr Generationen Haus
Miteinander – Füreinander

Rezept des Monats

Rote Linsensuppe

Zutaten

100 g Kartoffeln
150 g rote Linsen
2 Zwiebeln
1 Knoblauchzehe
2 EL Tomatenmark
400 g stückige Tomaten
800 ml Gemüsebrühe
1EL Speiseöl, z. B. Sonnenblumenöl
etwas frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
½ gestr. TL gemahlener Kreuzkümmel
2 TL Salz
2 TL Zitronensaft

Zubereitung

Kartoffeln schälen und in Würfel schneiden.
Zwiebeln und Knoblauch abziehen und in kleine Würfel schneiden.
Öl in einem großen Topf erhitzen. Zwiebeln und Knoblauch darin kurz dünsten. Tomatenmark hinzufügen und kurz mitrösten. Kartoffeln, Linsen, Tomaten, Gemüsebrühe und die Gewürze (ohne den Zitronensaft) zugeben und alles bei mittlerer Hitze mit Deckel in etwa 20 Min. gar kochen. Die rote Linsensuppe pürieren und nochmals mit den Gewürzen und Zitronensaft abschmecken

Brückenrätsel

Lösung März-Heft

Muskel			A	U	F	B	A	U		HILFE
REGEN			W	U	R	M				KUR
FUNK		S	T	R	E	I	F	E	N	DIENST
TULPEN			B	L	U	E	T	E	N	PRACHT
MALER			P	I	N	S	E	L		STRICH
KUECHEN		S	T	U	D	I	O			GAST
HERZ			M	U	S	K	E	L		KRAFT
HAMSTER			B	A	C	K	E	N		ZAHN
LICHT			J	A	H	R				MARKT
POST				F	A	C	H			ARZT
FILTER			K	A	F	F	E	E		MUEHLE
OFEN			H	I	T	Z	E			SCHILD
SPIEL			W	I	E	S	E	N		BLUMEN
SUPER			B	E	N	Z	I	N		PUMPE

Lösungswort: **FREUNDSCHAFTEN**

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!

SCHNEE										**PUEREE**
BAUCH										**KATER**
WELLEN										**SOLDAT**
BAZILLEN										**LOHN**
SENF										**FUTTER**
BERG										**KREUZ**
KINDER										**REICH**
START										**GEWINN**
HAEUSER										**STAETTE**
HAMMER										**TAG**
ZIEL										**LADEN**
TOMATEN										**KUNDE**
MARINE										**FREIZEIT**
MODE										**SITZ**

Erstellt von: Josef Schäffer

Umlaute: ae; oe, ue

Lösungswort: _____

Sudoku

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

Lösung März-Heft

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

Sudoku besteht aus einem quadratischen Spielfeld, das aus Neun mal Neun Feldern besteht, dass in Neun 3x3-Blöcke unterteilt ist. Darin sind einige Zahlen vorgegeben. Die Aufgabe des Spielers ist es, in jedes freie Feld eine Zahl so einzutragen, dass in jeder **Zeile** jede Zahl von Eins bis Neun einmal vorkommt; in jeder Spalte jede Zahl von Eins bis Neun einmal vorkommt; in jedem 3x3-Block jede Zahl von Eins bis Neun einmal vorkommt.

Alle Seniorinnen und Senioren sind zu unseren Veranstaltungen herzlich eingeladen.
Gäste sind immer willkommen.

Zu weiteren Auskünften steht Ihnen gerne zur Verfügung:

Stadtverwaltung Pirmasens
- Seniorenbüro -

Werner Schwarz
Adlerstr. 19
66955 Pirmasens
Telefon: 06331-78280
E-Mail: seniorenbuero@pirmasens.de

Der Vorstand des Seniorenbeirates setzt sich wie folgt zusammen:

- **Renate Vogl**, Vorsitzende
  Telefon: 74702 Mail: renatevogl@stadt-pirmasens.de
- **Elvira Scherer**, 1. stellvertretende Vorsitzende
  Telefon: 7294836
- **Heini Ehrlich**, 2. stellvertretender Vorsitzender
  Telefon: 0176-20643414
- **Wolfgang Klys**, Schriftführer
  Telefon: 2290244
- **Silke Bauer**, stellvertretende Schriftführerin
  Telefon: 0172 7307986

Lustiges zum Schluss ..

Ein großer Gewerkschaftsboss hat Herzbeschwerden und geht daher zum Kardiologen. Der untersucht ihn gründlich und stellt am Ende fest: „Es tut mir leid, aber Sie benötigen dringend einen Herzschrittmacher. – Möchten Sie denn ein schwarzes oder lieber ein rotes Modell?“ Daraufhin der Gewerkschaftsboss: „Selbstverständlich kommt nur ein rotes in Frage!“
…Nach überstandener Operation sehen sich der Kardiologe und der Gewerkschaftsboss bei der ersten Visite wieder. Der Gewerkschaftler sagt: „Herr Doktor, ich habe jetzt zwar einen roten Herzschrittmacher erhalten, aber man sieht ja von außen die Farbe gar nicht. Was genau ist denn der Unterschied zwischen den beiden?“ Antwortet der Kardiologe: „Ganz einfach: der rote arbeitet nur 35 Stunden die Woche.“

Erwischt die Ehefrau ihren übergewichtigen Mann im Bett mit einer dick belegten Pizza. Sagt er: "Die Pizza hat mir mein Arzt verschrieben." Sie schaut ihn skeptisch an und fragt: "Welcher Arzt soll das denn bitte gewesen sein?" Darauf er: "Dr. Oetker."