



Pirmasenser Seniorenprogramm



Januar 2025

Pirmasenser Seniorenprogramm

Januar 2025

Tischtennis

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



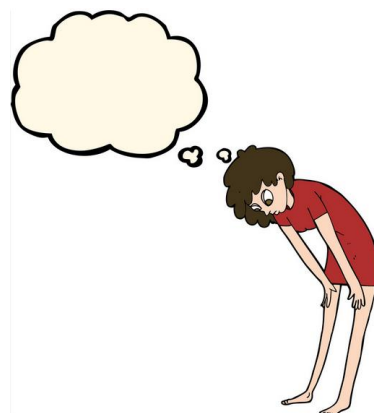
Seniorengymnastik

im städtischen Seniorentreff
Haus Meinberg, Adlerstraße 19
von 13:45 Uhr bis 14:45 Uhr
Wir beginnen wieder am 7. Januar
Jeden Dienstag.



Gedächtnistraining

im städtischen Seniorentreff
Haus Meinberg, Adlerstraße 19
von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
08.01. 15.01. 22.01.



Wir singen und musizieren

im städtischen Seniorentreff Haus
Meinberg, Adlerstraße 19
von 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr
17.01.; 31.01.



Pirmasenser Seniorenprogramm

Januar 2025

Seniorentreff Erlenbrunn

Kontakt: Frau Monika Eder, 0151-28345435

Frau Ute Schmidt, 06331/45452

Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, 09.01.2025 (ab 14:30 Uhr) im Gemeindesaal

Seniorentreff Fehrbach

Kontakt: Frau Maria-Luise Hehner, 06331-95434

Frau Monika Groh, 06331-95658

Winterpause im Januar

Seniorentreff Gersbach

Kontakt: Herr Heini Ehrlich, 0176-20643414

Besuch: Bürgermeister Michael Maas

Donnerstag, 09.01.2025 im Sportheim (14:00 Uhr)

Seniorentreff Hengsberg

Kontakt: Frau Angelika Hügel, 06331 98394

Herr Hans-Dieter Windmeißer, 06395/9947821

Wir beginnen am 2. Januar 2025 mit einem

Neujahrsempfang

in der Gaststätte Waldesruh

Pirmasenser Seniorenprogramm

Januar 2025

Seniorentreff Niedersimten

Kontakt: Angelika und Kurt Sennewald, 06331 2287872

Kontakt: Angelika Weber, 06331/8032500

Edwin Münch, 0155 61957283

Gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 08.01.2025 (14:00 Uhr)

Im Rehtalsaal

Seniorentreff Windsberg

Kontakt: Frau Elfriede Baas, 06331-41285

Mittwoch, 08.01.2025 (14:00 Uhr)

Neujahrsempfang mit einem gemütlichen Nachmittag

im Gemeindesaal

(Gäste sind herzlich willkommen)

Seniorentreff Ruhbank

Kontakt: Frau Trogler, 06331-217213

Sektempfang Gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 15.01.2025 (15:00 Uhr)

im Café Ruhbank

Seniorentreff Winzeln

Kontakt: Frau Heidi Kiefer, 06331-91946

Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, 23.01.2025 (14:00 Uhr)

in der Stockwaldhütte

Einkauf-Fahr-Service

Wann fährt der Einkauf-Fahr-Dienst?

Wochentag:	Mittwoch
Tour Start:	10:00
Turnus:	1x monatlich
Termin:	06.01.2025



Wie, Wann und Wo kann ich mich anmelden?

Wochentag:	Montag
Uhrzeit:	9:00 – 12:00 Uhr
Starttermin	08.01.2025
Telefonnummer:	0174/2049246

Infos:

Sie werden an der Haustür abgeholt!

Wir fahren ausschließlich Wasgau 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 im Seniorenprogramm-Heft bekannt gegeben.



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

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, 29. Januar 2025, ab 14:30 Uhr

Für unsere Planung bitten wir Sie, sich bis spätestens
24.01.2025 im Seniorenbüro unter der Telefonnummer
06331 78280 anzumelden.





Das Team vom Horeb-Treff wünscht
Ihnen einen guten Start ins neue
Jahr!

Information

Der erste Senioren-Café im
neuen Jahr findet am 6. Januar
statt, von 14:00-17:00 Uhr.
Herzliche Einladung!

Ein bisschen mehr Friede
und weniger Streit,
ein bisschen mehr Güte
und weniger Neid,
ein bisschen mehr Liebe
und weniger Hass,
ein bisschen mehr Wahrheit,
das wäre doch schon was.

Statt so viel Hast
ein bisschen mehr Ruh'.
Statt immer nur ich
ein bisschen mehr Du!
Statt Angst und Hemmungen
ein bisschen mehr Mut
und Kraft zum Handeln,
das wäre gut.

Kein Trübsinn und Dunkel,
mehr Freude und Licht.
Kein quälend Verlangen,
ein froher Verzicht
und viel mehr Blumen
so lange es geht,
nicht erst auf Gräbern,
da blühen sie zu spät!

-Peter Rosenegger-

Im Januar

p11 

Aktionen

Ab dem 06. Januar ist das p11 wieder mit dem voll umfänglichen Programm geöffnet!

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

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

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

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

Donnerstag, 16. Januar von 14:30 – 16:00 Uhr:

Digitalbotschafter Herr Brose [bitte vorher anmelden]

Donnerstag, 23. Januar von 14:30 – 16:00 Uhr:

Singen im p11 für Senioren und Seniorinnen

Mittwoch, 29. Januar von 12:00 - 13:00 Uhr:

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

*Wir freuen uns
auf viele Besucher ...*

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

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 der Nähe:

- **Pirmasens**

jeden 1. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr

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

- * **Waldfishbach-Burgalben**

jeden 1. Mittwoch im Monat um 15:00 Uhr

Café am Bahnhof - Nebenraum -
Bahnhofstraße 3
67714 Waldfishbach-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.

Rezept des Monats



Klassischer Gemüsetopf

Zubereitungszeit: 60 Minuten

Zutaten für 4 Personen

1 Bund	Suppengrün	1 TL	schwarze Pfefferkörner
1	Tomate	4	Gewürznelken
1 Bund	Petersilie	600 g	Festkochende Kartoffeln
1- 2	Zwiebeln	500 g	Möhren
2	Lorbeerblätter	450 g	Lauch
	Salz	250 g	tiefgefrorene Erbsen
	Pfeffer		

1 Suppengrün putzen, waschen und in grobe Stücke schneiden. Tomate waschen und halbieren. Petersilienblätter abzupfen, Stiele beiseite legen. Zwiebeln waschen und halbieren. Zwiebeln ohne Fett, mit den Schnittflächen nach unten, in einem großen Topf rösten. 2 Liter Wasser angießen, Suppengrün, Petersilienstiele, Tomate, Lorbeerblätter, 1 TL Salz, Pfefferkörner und Gewürznelken zugeben. Aufkochen und zugedeckt ca. 30 Minuten köcheln lassen.

2 Kartoffeln schälen, waschen und würfeln. Möhren waschen, schälen und in Scheiben schneiden. Lauch putzen, waschen und in Ringe schneiden. Petersilie hacken. Gemüsebrühe durch ein Sieb gießen und in einen großen Topf geben.

3 Brühe erneut aufkochen. Kartoffeln, Möhren und Lauch zufügen und zugedeckt ca. 15 Minuten garen. Ca. 3 Minuten vor Ende der Garzeit, tiefgefrorene Erbsen zufügen und mitköcheln. Petersilie, bis auf etwas zum Bestreuen in die Suppe geben und mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Viel Spaß beim Kochen.

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!



SPORT									FAHRER
HOF									STUECK
SPRUNG									REKORD
SAUNA									SPEICHER
STADT									FINALE
TEE									TREIBEN
RUEBEN									GAUL
KINDER									LOKAL
VOGEL									KOERPER
OFEN									SCHADEN
SEIFEN									HERZ
STEUER									HAUS
DACH									MAUER
SCHILF									REIFEN

Erstellt von: Josef Schäffer

Umlaute: ae; oe, ue

Lösungswort: _____

Brückenrätsel

Lösung Dezember - Heft

SALAT			G	E	W	U	E	R	Z	KRAUT
SUEDWEST		P	F	A	E	L	Z	E	R	LAND
ZAHN		S	T	E	I	N				OBST
SPORT			S	C	H	U	H			FABRIK
SKI			W	I	N	T	E	R		FERIEN
SILBER			G	L	A	N	Z			PARADE
ALARM		G	L	O	C	K	E	N		KLANG
WIND		M	U	E	H	L	E	N		STEIN
THEATER		P	L	A	T	Z				KARTEN
HAUS		M	E	I	S	T	E	R		STELLE
GEDANKEN		B	L	I	T	Z				KARRIERE
RAUCH			Q	U	A	R	Z			SAND
GEWEHR			K	U	G	E	L			SCHREIBER
TULPEN		B	L	U	E	T	E	N		STAUB

Lösungswort: ***WEIHNACHTSTAGE***

Sudoku

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

Lösung:
Dezember Heft

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

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

Leiter des Seniorenbüros

E-Mail: wernerschwarz@pirmasens.de

Marion Wilken

E-Mail: marionwilken@pirmasens.de

Adlerstr. 19

66955 Pirmasens

Telefon: 06331-78280

E-Mail: seniorenbuero@pirmasens.de

Der Vorstand des Seniorenbeirates setzt sich wie folgt zusammen:

- **Wolfgang Klys**, Vorsitzender
Telefon: 2290244 Mail: wolf.klys@email.de
- **Elvira Scherer**, 1. stellvertretende Vorsitzende
Telefon: 7294836
- **Silke Bauer**, Schriftführerin
Telefon: 0172/7307986
- **Andrea Kling**, stellvertretende Schriftführerin
Telefon: 0174/9769854

Lustiges zum Schluss ..

Lehrer: „Pauli, ist deine Schwester wirklich nach Australien ausgewandert?“

„Nein, sie ist am Ende in den USA gelandet.“

„Kein Wunder, Erdkunde war noch nie ihre Stärke!“