



Pirmasenser Seniorenprogramm



November 2024

Pirmasenser Seniorenprogramm

November 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
Jeden Dienstag.
von 13:45 Uhr bis 14:45 Uhr



Gedächtnstraining

im städtischen Seniorentreff
Haus Meinberg, Adlerstraße 19
von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Mittwoch: 06.11. ; 13.11.; 27.11.



Wir singen und musizieren

im städtischen Seniorentreff Haus
Meinberg, Adlerstraße 19
von 14:30 Uhr bis 16:30 Uhr
Freitag
08.11.; 22.11.



Pirmasenser Seniorenprogramm

November 2024

Seniorentreff Erlenbrunn

Kontakt: Frau Monika Eder, 0151-28345435

Frau Ute Schmidt, 06331/45452

Die Senioren treffen sich am **17.11. Volkstrauertag**
um 14:30 Uhr zum Kaffeenachmittag.

Seniorentreff Fehrbach

Kontakt: Frau Maria-Luise Hehner, 06331-95434

Frau Monika Groh, 06331-95658

Montag, 04.11.2024 (14:00 Uhr)

Monat der Stille

Seniorentreff Gersbach

Kontakt: Herr Heini Ehrlich, 0176-20643414

Vortrag von Herrn Erich Weiß zum Thema:

„Caroline die große Landgräfin“

Donnerstag, 14.11.2024 (ab 14:00 Uhr) im Sportheim

Seniorentreff Hengsberg

Kontakt: Frau Angelika Hügel, 06331 98394

Herr Hans-Dieter Windmeißer, 06395/9947821

Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, 07.11.2024 (14:00 Uhr)

in der Gaststätte Waldesruh

Pirmasenser Seniorenprogramm

Oktober 2024

Seniorentreff Niedersimten

Kontakt: Angelika und Kurt Sennewald, 06331 2287872

Mittwoch, 13.11.2024 (14:00 Uhr)

Gemütliches Beisammensein

im Rehtalsaal

Seniorentreff Windsberg

Kontakt: Frau Elfriede Baas, 06331-41285

Gemütliches Beisammensein bei Kaffee + Kuchen

Mittwoch, 13.11.2024 (14:00 Uhr)

im Gemeindesaal.

Seniorenachmittag der Kommune am 03.11.2024

In der Karl-Sieber-Halle um 14:00 Uhr

Seniorentreff Ruhbank

Kontakt: Frau Trogler, 06331-217213

Gemütliches Beisammensein

Mittwoch, 20.11.2024 (15:00 Uhr)

im Café Ruhbank

Seniorentreff Winzeln

Kontakt: Frau Heidi Kiefer, 06331-91946

Gemütliches Beisammensein

Donnerstag, 28.11.2024 (14:00 Uhr)

in der Stockwaldhütte

25 Jahre Seniorenbeirat in Pirmasens

Die Jubiläumsfeier im Forum Alte Post war dem Anlass entsprechend würdig und kurzweilig. Die Ehrengäste Gabi-Frank Mantowski, die Leiterin der Landesstelle „Gut leben im Alter“ und Sanitätsrat Dr. Günter Gerhard, Vorstandsvorsitzender der Landesseniorenvertretung Rheinland-Pfalz und die Stadtspitze fanden nur lobende Worte. Oberbürgermeister Markus Zwick freute sich, denn wie er meinte, ist 25 Jahre Seniorenbeirat ein Grund zum Feiern. Jürgen Keiper (Sparkasse Südwestpfalz, 2500 Euro) und Florian Korz (VR Bank Südwestpfalz, 3000 Euro) hatten zur Verbesserung der Seniorensportanlage im Strecktal jeweils einen größeren Scheck dabei. Bei seiner Gründung im Jahr 1999 war der Seniorenbeirat einer der ersten im gesamten Land. Mittlerweile ist der Beirat nicht mehr aus Pirmasens wegzudenken! Vertritt er doch hervorragend die Interessen unserer verehrten Senioren. Über 14.000 Menschen über 60 Jahre können auf die Arbeit des Beirates vertrauen! So Markus Zwick. Der OB selbst konnte nicht anwesend sein, dafür war der Beigeordnete Denis Clauer gekommen und Bürgermeister Michael Maas überbrachte feierlich die Glückwünsche der Stadtspitze. Viele Institutionen folgten der Einladung und erwiesen so ihre Wertschätzung. Natürlich waren auch die ehemaligen Vorsitzenden Horst Resch und Dietmar Brose dabei. Ebenso der Abteilungsleiter Gustav Rothhaar und Angela Lelle. Seniorenbüroleiter Werner Schwarz und sein Team sorgten für die professionelle Bedienung der Gäste.

Viel Lob für den Seniorenbeirat

„Als Verantwortlicher für die Senioren bin ich sehr stolz auf unseren Seniorenbeirat. Ich danke der Vorsitzenden Renate Vogl und ihrem gesamten Team herzlich für ihre segensreiche Arbeit,“ ließ der OB ausrichten. Maas dankte auch für das Engagement, der toll organisierten und würdevollen Veranstaltung. Maas weiter: Der fünfköpfige Vorstand zeichnet sich durch Einfallsreichtum, Kooperationsbereitschaft, Fleiß und Beharrlichkeit aus. Damit ist das Pirmasenser Gremium so erfolgreich, dass fast alle Kommunen in ganz Rheinland Pfalz nicht selten neidvoll in die Horebstadt schauen und sich Tipps und Anregungen für die eigene Seniorenarbeit holen. Wenn der Seniorenbeirat uns aufzeigt, wo bei den älteren Menschen der Schuh drückt, ist das immer ein offener, konstruktiver und vertrauensvoller Austausch. Er weiß von was er spricht, denn zum aktuellen Thema mehr Toiletten in Pirmasens hatte er schon lange Aussprachen mit der Vorsitzenden Renate Vogl. Dem Seniorenbeirat ist es auch zu verdanken, dass nun durch die Stadtplaner Hinweisschilder auf die Standorte der Toiletten hinweisen. Oft geht es auch um generationsübergreifende Projekte, von denen letztlich alle Bürgerinnen und Bürger profitieren, so Maas. Der Beirat verleiht den rund 14.000 Senioren über 60 Jahre, schließlich ein Drittel der Pirmasenser Einwohner, eine Stimme. Er setzte sich für die Interessen und Bedürfnisse ein, mit vielfältigen Themen, die von großer Bedeutung sind. Die zahlreichen Arbeitsgruppen helfen die Lebensituation älterer Menschen zu verbessern und ihre Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu fördern. Ein Beispiel ist die Erfolgsgeschichte des „Seniorenfreundlichen Service“ mit dem Stadtmarketing, bei dem die Geschäftsinhaber auf eine seniorenfreundliche Ausrichtung ihres Ladens hingewiesen und begutachtet werden. Das alles ist generationsübergreifend und stärkt das Miteinander in der Gesellschaft. Wir sind alle auf die Expertise und den Einsatz der umtriebigen Mitglieder mit Vogl an der Spitze angewiesen. Das verbessert die Lebensqualität der älteren Menschen.



Man muss beharrlich sein, aber die Zusammenarbeit mit der Stadt klappt

In ihrer Rede wies Vogl darauf hin, dass es richtig und wichtig ist, dass wir uns einbringen, denn wir wissen sehr gut, wie Teilhabe gelingen kann. Seit zwölf Jahren gehört sie dem Seniorenbeirat ununterbrochen an und führt ihn seit sechs Jahren als Vorsitzende. Aktuell besteht das Gremium aus 19 stimmberechtigten und zehn stellvertretenden Mitgliedern. Diesen sprach sie für ihr ehrenamtliches Engagement für die älteren Bürger Lob und Dank auch. Man muss schon dicke Bretter bohren, aber manches kann schnell über ein Telefonanruf oder ein persönliches Gespräch geregelt werden. Für manches Größere brauche es doch einen langen Atem. So zum Beispiel bei der Einrichtung der Gemeindegewerkschaft Plus, die auf Initiative des Seniorenbeirates in den Stadtrat kam und Vogl dort persönlich das Projekt vorschlug. Heute will man die Einrichtung nicht mehr missen, die beiden Gemeindegewerkschaften machen einen guten Job, wenn sie die Senioren vor Ort betreuen. Die installierten Fitness und Bewegungsgeräte im Strecktalpark werden seit mehr als 10 Jahren von den Senioren gerne kostenlos benutzt. Sie dankte der Sparkasse Pirmasens und der VR Bank Südwestpfalz, die mit ihren Spenden zur Verbesserung der Sicherheit und besseren Erreichbarkeit geholfen haben. Der WSP hat mit André Jankwitz die Anlage naturnah und mit Pfälzer Natursteinpflaster als Blickpunkt wieder gut hergerichtet. Eine Fläche von rund 30 Quadratmeter wurde mit rutschfesten gummierten Betonplatten verlegt. Durch den gepflasterten Weg können die Geräte bei jedem Wetter gut erreicht werden. Sie lobte auch den Einsatz von Wilfried Wierzbicki, der mit Schülern der BBS einen Digitalen Stammtisch ins Leben gerufen hat, bei dem sich Senioren von den geduldsamen Schülern ihr Handy oder PC erklären lassen können. Sie dankte auch für die Unterstützung der Stadt, dem OB für den regelmäßigen Austausch und Anhörung der Seniorensorgen, dem Seniorenbüro mit Werner Schwarz und allen aktiven Helfern vom Netzwerk 60 plus bis zu den Quartierstreffs.

Lob auch aus Mainz

„Demokratie braucht Mitgestaltung. Sie können stolz auf ihre 25 Jahre zurückblicken,“ meinte Gabi- Frank Mantowski die extra aus Mainz gekommen war. Der Pirmasenser Seniorenbeirat ist ein sehr aktiver Seniorenbeirat, der auch in den Landesgremien bekannt ist. „Die vielfältigen Angebote für ältere Menschen hier in der Stadt sind ein großes Plus für Pirmasens“, lobte sie. Der Seniorenbeirat hat sich über die Grenzen der Stadt hinaus einen herausragenden Ruf erworben. Einsamkeit ist eines der größten Probleme im Alter, gegen das der Seniorenbeirat, das Seniorenbüro mit dem Haus Meinberg und die acht Stadtteiltreffs effektiv und mit viel Erfolg entgegenwirken. Das hatte auch der damalige Sozialminister Alexander Schweitzer bei einem Besuch in der Horebstadt schon lobend festgestellt. Dr. Günter Gerhard hatte im Forum Alte Post einen schon viel beachteten Vortrag über medizinisches Cannabis gehalten und ist aus Wendelsheim gerne gekommen. „Wenn ich sehe und höre, was hier schon alles auf die Beine gestellt wurde - Chapeau.“ Er regte auch das Recht auf Demonstration an, damit die Belange und die Ziele für die Senioren noch besser vertreten und durchgesetzt werden können. Klaus Reiter verlieh der Veranstaltung einen würdigen musikalischen Rahmen. Er reagierte mit Beatles Lieder gekonnt auf die von Moderator Wolfgang Klys, der humorvoll durch Programm führte, angesagten Pirmasenser Angebote.

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, 20.11.2024, ab 14:30 Uhr

Für unsere Planung bitten wir Sie, sich bis spätestens
15.11.2024 im Seniorenbüro unter der Telefonnummer
06331 78280 anzumelden.



Einkauf-Fahr-Service Windsberg

Wann fährt der Einkauf-Fahr-Dienst?

Wochentag:	Mittwoch
Tour Start:	10:00
Turnus:	1x monatlich
Termine:	1. Mittwoch im Monat
Termin:	06.11.2024



Wie, Wann und Wo kann ich mich anmelden?

Wochentag:	Montag
Uhrzeit:	9:00 – 12:00 Uhr
Termine:	1. Montag im Monat
Starttermin	04.11.2024
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

Im November

p11 

Aktionen

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

Sitz-Gymnastik für SeniorInnen

Mittwoch, 06. November 12:00 - 13:00 Uhr

Mittagessen im p11 in Kooperation mit dem IB

Donnerstag, 14. November um 15:00 – 16:30 Uhr

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

Mittwoch, 20. November von 09:30 - 12:00 Uhr

Sprechstunde „Familienleistungen“ mit dem Pakt für Pirmasens

Mittwoch, 20. November von 12:00 – 13:00 Uhr

Mittagessen im p11 in Kooperation mit dem IB

Samstag, 23. November ab 15:00 Uhr

Novembermarkt im p11

Donnerstag, 28. November von 14:30 – 16:00 Uhr:

Singen im p11 für SeniorInnen



Novemberabend



*Es legen die Zeiten,
die Stille bereiten,
ein tröstendes Band
der schläfrigen Ruhe
hauchzart übers Land.
Pssst!*



*Es gleiten die Stunden
dem Tage entbunden,
ins Dunkel der Nacht,
von friedlichem Schweigen
umfungen so sacht.
Pssst!*



*Es ruhen die Bäume,
sie träumen die Träume
der wandelnden Zeit
im Atem des Winters
in Lautlosigkeit.
Pssst!*

zum Vormerken

Unser nächster Aktionstag ist
am Samstag, den 7.
Dezember

©Elke Bräunling



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).



Unsere Veranstaltungen im 2. Halbjahr 2024

21. September 2024 | 11:00 bis 17:00 Uhr:

Städtischer Kinderspieltag in der Pirmasenser Innenstadt

22. September 2024 | 11:00 bis 11:45 Uhr:

Eltern-Kind-Yoga

22. September 2024 | 12:00 bis 13:00 Uhr:

Yoga für Erwachsene

19. Oktober 2024 | 19:00 Uhr:

Musikalisches Dinner bei Kerzenschein

22. November 2024 | 19:00 Uhr:

Smartphone und E-Mail sicher nutzen mit den Digitalbotschaftern

23. November 2024 | 15:00 Uhr:

Krimineller Kaffeeklatsch mit Autorin Gina Greifenstein

21. Dezember 2024 | 15:00 Uhr:

Waldweihnacht

Anmeldung für das Musikalische Dinner und den Kriminellen
Kaffeeklatsch per Mail an
ma.fuhrmann@cvjm-pirmasens.de
(Martina Fuhrmann)



Veranstaltungsort: CVJM-Haus, Schachenstraße 103, 66954 Pirmasens

DEMENTZ: Angehörigenschulung „Hilfe beim Helfen“

Am Donnerstag, dem 17.10.2024 beginnt in Pirmasens 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, das von der Alzheimer Gesellschaft RhPf e.V., aufgrund der Unterstützung durch die Ökumenische Sozialstation Pirmasens, die Lokale Allianz für Menschen mit Demenz im Landkreis Südwestpfalz, das Netzwerk Demenz unserer Region und der Pflegekasse bei der BARMER Kaiserslautern durchgeführt werden kann.

Schulungstermine und Inhalte:

Do. 17.10.2024 17-19 Uhr:	1. Wissenswertes über Demenz	Hr. Dr. K.-J. Klees
Sa. 26.10.2024 09-13 Uhr:	2. Demenz verstehen + 3. Den Alltag leben,	Fr. K. Becker
Do. 31.10.2024 17-19 Uhr:	4. Entlastung für Angehörige	Fr. K. Frisch / Hr. Chr. Prost
Do. 07.11.2024 17-19 Uhr:	5. Informationen zu Recht	Hr. C. Weis
Do. 14.11.2024 17-19 Uhr:	6. Pflegeversicherung und Entlastungsangebote	Fr. A. Kuntz
Do. 21.11.2024 17-19 Uhr:	7. Herausfordernde Situationen und Pflege	Fr. B. Andrie- Wachter

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

Falls für Sie notwendig, bemühen wir uns um eine Betreuung Ihres Angehörigen mit Demenz während der Schulungszeiten.

Ort: Ökumenische Sozialstation Pirmasens, Raum TeilZeit
Waisenhausstraße 5, 66954 Pirmasens

Anmeldung bis Montag 14. Oktober 2024:

Alzheimer Gesellschaft Rheinland-Pfalz Tel. 0621 569860

anette.krumhaar@alzheimer-gesellschaft-rhpf.de,

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

Seniorentreff

Informationen nicht nur für Senioren

Mi., 13.11.2024

Ria Schwartz

Thema:

**Hilfe zur Selbsthilfe.
Fr. Schwartz gibt uns
Tipps wie man sein
Wohlbefinden steigert
und zeigt uns wie man
sich mit nur ein paar
einfachen Griffen selbst
helfen kann.**



Zeit: 14:00 – 16:00 Uhr

Treffpunkt: Begegnungszentrum „Mittendrin“

Hauptstraße 80, 66953 Pirmasens

Telefon: 06331 – 6737643

Diakonie 
Diakonisches Werk Pfalz



„Keine Angst vor Mäusen und Handys!“



Digitaler Stammtisch

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 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

7./14./21./28. November 2024

Städtischer Seniorentreff Haus Meinberg

Adlerstraße 19, 66953 Pirmasens

Donnerstags 16.00-17.30 Uhr



Kontakt

Seniorenbeirat Pirmasens

Renate Vogl 06331-74702 renatevoogl@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)

Dania Zimmermann 06331-24010 ZimmermannD@bbspirmasens.de

Baden Baden im Lichterglanz

Der Christkindelsmarkt in Baden Baden läuft bis über Silvester hinaus. Um dem Vorweihnachtstrubel aus dem Weg zu gehen und das Neue Jahr stimmungsvoll zu beginnen, fahren wir am Freitag den **3. Januar** in die wunderschöne Kurstadt.

Abfahrt ist um 10 Uhr am Haus Meinberg.

Wir werden in der Nähe von Rastatt zu Mittag essen und anschließend nach Baden Baden fahren, wo sich jeder frei über den Markt bewegen kann. Kaffees zum Aufwärmen gibt es dort mit Sicherheit auch.

Die Rückfahrt nach Pirmasens haben wir gegen 18 Uhr geplant. Anmeldung mit Busfahrkarte gibt es im Seniorenbüro, die Fahrtkosten betragen 22,00€.

Wir freuen uns schon ganz arg.





Stadtmission
Offener Cafétreff
jeden 3. Dienstag
ab 15 Uhr bis 17 Uhr
An der Priesterwiese 26
66955 Pirmasens

Stammtisch 60plus

Wir treffen uns am **08.11.2024**
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“

(immer am 1. Dienstag im Monat um 15:00 Uhr)



Herzliche Einladung zu guter Gemeinschaft und wertvollen Gedanken!
Evangelisch-methodistische Kirche Pirmasens, Alleestr. 23
Weitere Informationen bei Pastor Laukemann: 0631/44685

Alzheimer-Selbsthilfegruppe im HOREB-Treff



Am Dienstag, dem 26.11.2024 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

Monatlicher Gesprächskreis für Pflegernde 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

Brauhausgulasch

500g	Gulasch vom Schwein oder Wildschwein
2EL	Butterschmalz
½ TL	Senf
1EL	Tomatenmark
1	große Zwiebel gehackt
1	Knoblauchzehe gepresst
1	Karotte geraspelt
300ml	Export Bier (hell oder dunkel)
500 ml	Gemüsebrühe
Je ½ TL	Paprikapulver edelsüß u. scharf
	Salz und Pfeffer, etwas Kümmel
1EL	Crème fraîche



Das Butterschmalz in einer tiefen Pfanne erhitzen. Das Gulasch im Butterschmalz scharf anbraten.

Wenn das Fleisch eine schöne Farbe angenommen hat, die gehackten Zwiebeln, Knoblauch, Karotte und das Tomatenmark zugeben und kurz weiterbraten.

Mit Senf, Salz, Pfeffer und dem Paprika würzen. Mit dem Bier ablöschen und nach 5 Min. mit der Gemüsebrühe auffüllen.

Den Deckel auflegen und mindesten 1 Std. köcheln lassen.

Wenn das Fleisch weich ist etwas Kümmel und die Crème fraîche zugeben, noch 5 Min. köcheln lassen, die Soße abschmecken und nach Bedarf etwas andicken.

Als Beilage passen Knödel oder Bandnudeln und in Butter geschwenktes Gemüse.

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!



HALS								STURM
STRAUCH								ANBAU
STAUB								REITER
SAND								WUESTE
PFALZ								GEIST
GURKEN								SCHUESSEL
MOEBEL								FEUER
KATZEN								BEIN
DISCO								KURVE
MONSUN								WURM
FERIEN								SPIEL
TOR								HAUT
KURIER								MARKE
RAUCH								LAMPE

Erstellt von: Josef Schäffer

Umlaute: ae; oe, ue

Lösungswort: _____

Brückenrätsel

Lösung Oktober - Heft

HAUS	S	C	H	W	E	I	N	E	ZUCHT
ZELT			L	A	G	E	R		ARBEITER
HOTEL	K	U	E	C	H	E	N		CHEF
BLUMEN		K	O	H	L				MEISE
EUROPA	R	E	K	O	R	D			HALTER
OLYMPIA		G	O	L	D				BARREN
SEE			A	D	L	E	R		BLICK
FREUDEN	T	R	A	E	N	E	N		REICH
ARM			B	R	U	S	T		BILD
TREUE		R	A	B	A	T	T		MARKE
PERSONEN			A	U	T	O			SCHADEN
HAI		F	I	S	C	H			MESSER
LICHT	B	L	I	C	K				KONTAKT
LAENDER		F	A	H	N	E	N		TRAEGER

Lösungswort: **WACHOLDERBUSCH**

Sudoku

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

Lösung vom letzten Monat

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

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.

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.

**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 ..

Bei der Wahrsagerin.

»Und dann kommt ein junger Mann in Ihr Leben, Fräulein Fiedler!«

»Und. Wie sieht er aus?«

»Sehr jung, sehr blond ...«

»Weiter, weiter.«

»... und wiegt knapp sieben Pfund.«

Ein Ehepaar bei Tisch.

»Schatz, warum isst du denn nicht mit?«, fragt der kauende Mann. »Die Pilze sind dir gut gelungen. Woher hast du das Rezept?«

Die Frau lächelt ihn an und erwidert:

»Aus einem Kriminalroman, Liebling.«

Lehrer:

»Wer von euch Kindern kann mir etwas über Kolumbus erzählen?«

Mäxchen:

»Ach, war Kolumbus nicht der, der die Eier nach Europa gebracht hat?«