09/2022
Ausgabe 9

AWO Pfalz

lina.

das AWO Pfalz Magazin

Nothilfe Ukraine geht weiter

Gestiegener Eigenanteil in der Pflege

Tag der AWO Südwest 2022

Inhalt

04-07 I Aktionen und Angebote der AWO Verbände vor Ort
07 I AWO Südwest
08-09 I AWO Ukraine Nothilfe
10-11 I Quartiersarbeit
12-15 I Tag der AWO Südwest
16-17 I AWO informiert
18 I Ideen, um Gas zu sparen
19 I AWO engagiert
20-21 I AWO setzt sich ein
22-23 I Kreativ- und Ratgeberseite
24 I Impressum

WIR SIND ONLINE

www.awo-pfalz.de

awopfalz

awopfalz

LINA DIGITAL

Die Lina steht Ihnen kostenlos als gedruckte oder digitale Ausgabe (PDF) zur Verfügung. Wenn Sie die Ausgabe per E-Mail erhalten möchten, senden Sie einfach eine Nachricht an sandra.magin@awo-pfalz.de.
Online können Sie das Magazin unter www.awo-pfalz.de/lina downloaden.

Liebe Leser*innen,

das Jahr schreitet in großen Schritten voran. Mit viel Sonne zeigt sich der Sommer von seiner besten Seite. Für viele sind die Sommermonate die Zeit für Erholung und Urlaub. Für uns sind sie auch eine Gelegenheit, auf die vergangenen Wochen und Monate zurückzublicken.

Dabei ist vor allem unser großes AWO Familienfest in Bad Dürkheim hervorzuheben. Am Rande des Pfälzerwaldes haben wir Mitte Juli ein großartiges inklusives Fest mit vielen Besucher*innen gefeiert, die unsere Region von ihrer schönsten Seite erleben konnten. Einer tollen Organisation und vielen helfenden Händen haben wir es zu verdanken, dass der Tag der AWO Südwest mit vielen spannenden Angeboten, kulinarischen Highlights und einem abwechslungsreichen Bühnenprogramm ein voller Erfolg war. Die zahlreichen Stände unsere Freund*innen aus dem Rheinland und Saarland nicht zu vergessen! Unser gemeinsames Familienfest hat gezeigt, wie vielfältig die Arbeit der AWO ist und wie wichtig unsere zahlreichen Projekte für Inklusion, Teilhabe, Pflege und ein solidarisches Miteinander sind.

Unser herzlicher Dank gilt allen Ehren- und Hauptamtlichen, die in Bad Dürkheim an den Ständen vor Ort dafür gesorgt haben, dass unser Familienfest so großartig verlaufen ist. Ebenso herzlich danken wir allen, die bei der Vorbereitung und Durchführung des Festes tatkräftig geholfen und den Tag der AWO für alle Besucher*innen zu etwas ganz Besonderem gemacht haben.

Vielen herzlichen Dank!

Ihr Präsidium

Thomas Hitschler, Stefanie Seiler, Jacqueline Rauschkolb, Holger Scharff

EMAS
GEPRÜFTES UMWELTMANAGEMENT
DE-149-00040

HINWEIS ZUM PAPIER

Für den Druck der Lina wird selbstverständlich ein nachhaltiges Material verwendet – das Magazin besteht aus Recyclingpapier mit dem Umweltzeichen „Blauer Engel“

Mit dem Radel auf Tour

Trotz 39 Grad haben sich einige Mitglieder des Ortsvereins Waldsee zu einer Radtour zum Campinggebiet Grüner Süden aufgemacht
Aufgrund der Hitze gab es einige Absagen, da körperliche Betätigung bei hohen Temperaturen für viele zu anstrengend ist. Es wurden Fahrgemenschaften gebildet, um manche im klimtisierten Auto zum Treffpunkt zu fahren, damit sie doch noch dabei sein konnten.
Insgesant waren trotzdem noch 19 Personen bei der Tour dabei.
Im überdachten Bereich war die Hitze erträglich. Es war ein kurzweiliger Nachmittag mit leckerem Essen, Gegen 17:30 Uhr haben sich alle auf den Heimweg gemacht.

Abschied

Wenige Tage nachdem wir auf dem Tag der AWO Südwest noch gemeinsam gefeiert haben, mussten wir Abschied nehmen von unserem AWO Freund Günther Boxheimer. Am Familienfest hat er uns beim Ausschank noch tatkräftig unterstützt (Foto).
Wir sind schockiert über seinen plötzlichen Tod. Unsere Gedanken sind auch bei seinen Lieben. Unser herzliches Beileid. Wir werden ihm immer ein ehrendes Andenken bewahren.

Günther Boxheimer war langjähriges Mitglied im AWO Ortsverein Fußgönheim sowie als stellvertretender Vorsitzender im Kreisverband Rhein-Pfalz-Kreis tätig, wo er zuletzt an der Fusion mit dem Stadtkreisverband Ludwigshafen mitarbeitete.
Menschen wie Günther Boheimer gibt es nur wenige. Wir sind tief betroffen.

Bienchen summ!

Es ist schon Tradition, dass der AWO Ortsverein Bruchmühlbach-Miesau e.V. in Kooperation mit dem Imkerverein Bruchmühlbach einen Beitrag zum alljährlichen Sommerferienprogramm der Verbandgemeinde leistet. So war für den 4. August unter dem Motto „Wandern-Grillen-Imkern“ zum Bienenlehrpfad nach Hütschenhausen eingeladen worden.
Die Vorsitzenden der beiden Ausrichter Steffi Laux (Imkerverein) und Bernhard Hirsch (AWO) durften insgesamt 15 Mädchen und Jungen im Alter von 7 bis 14 Jahren begrüßen.
Bei Gluthitze von über 30° konnten die Kids viel über die, auch für uns Menschen, lebenswichtigen Funktionen der Bienen erfahren. Das galt sowohl für die Honig- wie auch für die Wildbienen und unzählige, sonstige Insektenarten.
Natürlich gab es außer den interessanten Informationen, auch Speisen und Getränke. Auf das ursprüngliche Grillen wurde aus Brandschutzgründen verzichtet, stattdessen gab es herzhafte Pizza vom Bringservice.
Alle waren sich darüber einig, dass dieses Angebot im nächsten Ferienprogramm wiederholt werden muss.

Mitgliedervorteil-

Hotel Fontana im Kurort Bad Kissingen

Das Hotel Fontana aus der Kurstadt Bad Kissingen, die seit Juli 2021 zum UNESCO-Welterbe „Great Spa Towns of Europe“ gehört, hat für Senioren ein besonderes Angebot zusammengestellt:
Im Preis von € 79,00 pro Person und Nacht im Doppelzimmer ist folgendes enthalten:

- Frühstück
- Abendessen *exklusive Getränke
- Kofferservice bei An- & Abreise
- Kostenfreie W-Lan Nutzung und Fitnessraum
- Geführte Wanderung durch die Kurstadt mit einem Begrüßungsgetränk
- Videovorführung über die historische Kurstadt Bad Kissingen
- Eintrittskarte in das Spielcasino Bad Kissingen

Bei Interesse einfach im Hotel melden.:
0971 80490 I info@hotelfontana.de I
www.hotelfontana.de

Feen, Trolle, Hexen und Waldgeister beim Wald- und Wurzelfest Bad Dürkheim

Endlich wieder Wald-und Wurzelfest! Das war die einhellige Meinung der Besucher im Naturfreundehaus Groß-Eppental in Bad Dürkheim.
Die Dürkheimer Ortsvereine der Naturfreunde, der SPD, der Jusos, der Arbeiterwohlfahrt und des DGB haben das zweitägige Fest gemeinsam auf die Beine gestellt. Für Groß und Klein war dabei einiges geboten. Das Fest richtet sich besonders auch an Familien mit Kindern, um diesen die Natur wieder ein Stück näher zu bringen. Viele sind der Einladung gefolgt und erlebten unter anderem eine Elwetritsche Jagd, Kübelspritze, Dosenwerfen, Schminken, Nageln oder Pfeile werfen an den Wurzelbuden. Verschiedene Musikgruppen sorgten für eine ausgelassene Stimmung.
Das Feentheater lud die Gäste ein, in eine andere Welt einzutauchen. Landesforsten mit der Waldschule und einem Waldpädagogen stellten einheimische Waldtiere vor. Die Junior Ranger der Naturfreunde überraschten mit selbstgebauten Nestern. Am Nachmittag gab es Gegrilltes, vielerlei Kuchen und Eis.
Die AWO Gruppen, die jede Woche dienstags und donnerstags ihre Clubabende abhalten, hatten zu Rommé - & Skatturnieren morgens um 10.00 Uhr eingeladen. Verstärkung ist hier herzlich willkommen. Gestärkt wurde sich beim zünftigen Weißwurstfrühstück und Bier.
Der erste Waldflohmarkt im Eppental rundete den 2 Tag ab.

Gesucht:
Organisator für´s Wald- und Wurzelfest 2023

Die AWO Pfalz sucht einen Verband, der im nächsten Jahr das Fest in einem Naturfreundehaus in der Pfalz organisieren möchte.

Das Familienfest für Jung und Alt hat bereits Tradition. Ein wechselnder Austragungsort wäre hier wünschenswert, da so alle Mitglieder*innen und Bürger*innen vor Ort in den Genuss dieses Naturerlebnisses kommen würden.

Ihr Verband kann sich vorstellen, das Wald- und Wurzelfest 2023 zu organisieren? Dann wenden Sie sich an info@awo-pfalz.de oder rufen Sie uns gerne an unter 06321-3923-0, wir beraten Sie gerne.
Vielen herzlichen Dank im Voraus für die Unterstützung und das Engagement.

AWO Südwest gGmbH:
Streetworkprojekt Connect steht in den Startlöchern

Die AWO Südwest gGmbH ist mit dem Jobcenter Kaiserslautern für die kommenden Jahre eine Kooperation eingegangen, die zum Ziel hat, junge Menschen die Teilhabe zum Erwerbsleben zu ermöglichen. Das Vorhaben wird mit drei Streetworker*innen ab Herbst 2022 umgesetzt werden.
Im Mittelpunkt von CONNECT stehen junge Menschen, die aufgrund ihrer individuellen Situation Unterstützung erhalten, um (mittelfristig) eine schulische, ausbildungsbezogene oder berufliche Qualifikation abzuschließen oder anders ins Arbeitsleben einzumünden.

In der Aufbauphase ist es dabei zunächst hilfreich, andere Formen des Unterstützungsbedarfes anzubieten um über individuelle Hilfeleistungen (z.B. Einkauf, Behördengänge, Transport von Personen und Sachen) Maßnahmen einzuleiten, die mittelfristig im Verbund von Hilfeleistungen und Förderangeboten in den Ausbildungs- und Arbeitsmarkt überführen.

Ansprechpartner:
Christian Hirsch (Bereichsleiter offene und aufsuchende Jugendsozialarbeit)
christian.hirsch@awosuedwest.de

Ein Jahr danach: Die AWO steht den Menschen zur Seite – auch weiterhin

Die Hochwasserkatastrophe in Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen hinterließ im Juli 2021 eine Spur der Verwüstung: Mehr als 180 Menschen kamen ums Leben, Tausende verloren ihr Zuhause.

Schnelle Hilfe vor Ort
In den Tagen und Wochen nach der Katastrophe stellten zahlreiche AWO-Einrichtungen Mitarbeiter*innen vom Dienst frei, damit diese sofort vor Ort helfen konnten. Bereits am 17. Juli wurde in Schleiden-Gemünd ein Fahrdienst für Betroffene eingerichtet. Je nach Bedarf bringt er Betroffene zum Arzt, zum Einkaufen oder ins AWO Fluthilfe-Büro, wo sie z.B. Unterstützung bei Wiederaufbauanträgen erhalten. Im Jahr 2021 hat die AWO mehr als 12 Millionen Euro Soforthilfen an über 7.500 Haushalte ausgezahlt.

Unmittelbar nach der Flutkatastrophe nahm der Fahrdienst in Schleiden-Gemünd seine Arbeit auf und wird seitdem von Detlef Fassbender (links) ehrenamtlich koordiniert

Beratungsangebote und psychosoziale Unterstützung
In acht Fluthilfebüros in Rheinland-Pfalz und Nordrhein-Westfalen sowie durch mobile Teams unterstützte die AWO Betroffene dabei, staatliche Haushalts- und Wiederaufbauhilfen zu beantragen. Einige Monate nach der Flut zeigen sich auch die psychischen Folgen für Betroffene immer deutlicher. Betroffene erhalten psychosoziale und traumapädagogische Beratungen,

In dem von AWO International finanzierten Wintertreff „Nelkenweg" in Bad Neuenahr wurden von November 2021 bis April 2022 kostenlose warme Mahlzeiten ausgegeben.

um einen Umgang mit den Erlebnissen der Flutkatastrophe zu finden.
Austausch über Erlebtes, hilfreiche Tipps und ein wenig Alltag – das wurde auch durch die beheizten Wintertreffs ermöglicht.

Unterstützung beim Wiederaufbau
Mittlerweile hilft die AWO verstärkt beim Wiederaufbau. Einen Schwerpunkt bilden dabei finanzielle Einzelfallhilfen. Ein Jahr nach der Katastrophe wurde bereits viel geschafft: Bis Ende Mai erreichte die AWO mit 267 Helfer*innen über 20.000 Menschen in 94 Orten. „Die beeindruckende Solidarität und Spendenbereitschaft in der Bevölkerung hat diese Hilfe ermöglicht", sagt Rudi Frick, Vorstandsvorsitzender von AWO International. „Wir danken allen Helfer*innen und Spender*innen von ganzem Herzen für diese Unterstützung."

Unmittelbar nach der Flutkatastrophe nahm der Fahrdienst in Schleiden-Gemünd seine Arbeit auf und wird seitdem von Detlef Fassbender (links) ehrenamtlich koordiniert

Heimatgefühl und verkehrssichere Fahrräder für ukrainische Familien

Der AWO Ortsverein Bad Dürkheim unterstützt Flüchtlinge aus der Ukraine und hat hierfür ein Netzwerk aufgebaut - zusammen mit dem Mehrgenerationenhaus, der Freikirche und den Naturfreunden.

So helfen sie beispielsweise ukrainischen Familien bei Behördengängen oder Anträgen .
Gemeinsame Aktivitäten wie ein Besuch im Kino oder im Tierpark stehen ebenfalls auf dem Programm und verhelfen so zu sorglosen Stunden. Auch ein Waldgottesdienst wurde bereits gefeiert oder ein ukrainischer Abend veranstaltet, um ein bisschen Heimatgefühl zu vermitteln.

Verkehrssichere Fahrräder
Eine vierstellige Summe kam mit Hilfe von Spenden von Mitgliedern und Gewerbetreibenden zusammen.
36 gebrauchte Fahrräder wurden von Jürgen Knauf für Flüchtlinge verkehrssicher gemacht.

Gerade für Kinder ist Bewegung so wichtig, jetzt steht gemeinsamen Radtouren nichts mehr im Weg.
Mit den Spenden wurde es auch möglich, ukrainischen Kindern und Erwachsenen kostenlos einen Tanzkurs zu ermöglichen, in Kooperation mit dem Tanzstudio „La Danza" vor Ort. Eigens dafür wurde eine ukrainische Tanzlehrerin eingestellt.

Zudem gibt es Gruppen für Rommé und Skat sowie IT und Historie und den allseits beliebten AWO Mittagstisch. Wer sich für die Angebote vor Ort interessiert, Kontaktdaten finden sich unter www.awo-pfalz.de, Kreisverband Rhein-Haardt.

Den eigenen Ort auf neuen Päädchen erkunden

Nachdem die Päädchen-Wanderung in Hochspeyer so gut ankam, wurde eine Kartierung der Päädchen in Angriff genommen.
Sie soll die Einwohner*innen dazu ermutigen, ihren Ort zu erwandern und neue Ecken kennenzulernen.
Außerdem können die Pfädchen auch als Abkürzungen für Fußgänger genutzt werden.

Die Wanderkarte ist im Quartiersbüro kostenlos erhältlich.
Gesucht wird derzeit zur Unterstützung zudem noch ein Sozialarbeiter (m/w/d) in Teilzeit (9,25 Std./Woche). EInfach direkt vor Ort oder online www.awo-pfalz.de/jobs bewerben.
Das Quartiersbüro Hochspeyer hat ganz viele tolle Angebote und Aktivitäten. Einfach mal vorbeischauen, da ist für jeden das passende dabei.

Kontakt: Quartierbüro Hochspeyer
Hauptstraße 91 I 67691 Hochspeyer
Öffnungszeiten: Di. + Do. 9:00-13:00 Uhr
Jeden letzten Fr. im Monat 14:00-18:00 Uhr
Alexandra Wolf I 0152 54667346

Experimentieren und selbst aktiv werden

Ebenfalls im Quartiersbüro in Hochspeyer gab es in der Ferienzeit beispielweise einen Experimentiertag für alle schlauen Köpfe zwischen 8 und 88 oder eine interaktive Ausstellung „Zeit für Gesundheit".
In der Ausstellung werden die Themen Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und der Umgang mit Suchtmitteln niedrigschwellig präsentiert.

Ebenso Sprachkurse für ukrainische Kinder, Malkurs, Karriere- und Weiterbildungsberatung und vieles mehr.

Was wünscht man sich in Bellheim?

Die AWO Pfalz eröffnet ein weiteres Quartiersbüro in Bellheim. Viele interessierte Bürgerinnen und Bürger konnten sich über die Pläne für das Quartiersprojekt in Bellheim informieren. Zum Projektstart geht es in erster Linie darum, die Bedürfnisse der Bellheimer*innen zu erfahren.
Hierzu wurde ein Fragebogen ausgeteilt, mit dessen Hilfe eine Sozialraumanalyse erstellt werden soll. Ziel ist, die Versorgungsmöglichkeiten, die Integration von Neubürgern und Flüchtlingen und das Zusammenleben mit jüngeren Bevölkerungsschichten zu verbessern.
Dank der Bürgerbeteiligung können künftig neue Projekte, Aktivitäten und Angebote entstehen. Noch ist das Büro, das im Bellheimer Ärztehaus zu finden sein soll, nicht eröffnet,. Geplant ist der Start Ende Oktober, daher stehen noch keine Öffnungszeiten fest.

Der Fragebogen ist online zu finden unter
www.awo-pfalz.de/bellheim
Die Quartiersmanagerin Marion Adam freut sich über Ihre Unterstützung.

Kontakt:
AWO
Quartiersbüro
Bellheim
Im Gahnerb 2
76756 Bellheim

Erreichbarkeit:
Montag bis Donnerstag, von 09.00 bis 14.00 Uhr oder nach Vereinbarung,
marion.adam@awo-pfalz.de I 0171 880 2336

Es ist einiges los in LU

Freiwilligentag am 17. September
Das Quartierbüro der AWO Pfalz in Ludwigshafen nimmt am Samstag den 17.09.2022 am Freiwilligentag unter dem Motto „Wir schaffen was" teil. Hier werden wir zusammen mit Freiwilligen das Viertel von Müll befreien.

GAG Herbstfest am 24. September
Das GAG Herbstfest finde in der Ernst-Reuter-Siedlung in Ludwigshafen-Gartenstadt statt.
Zusammen mit der Ev. Jugendfreizeitstätte Ludwigshafen-Gartenstadt betreibt das Quartiersbüro Ludwigshafen einen Flammkuchenstand. Das Fest ist schon seit gut zwei Jahrzehnten eine feste Größe in der Gartenstadt. Es werden ca. 1000 Besucher erwartet.

Freiwilliges soziales Jahr im Quartierbüro
Ab September 2022 wird die AWO Pfalz und der SPD-Landesverband Rheinland-Pfalz eine FSJ-Stelle in Quartierbüro realisieren. Das ist eine tolle Möglichkeit, junge Menschen an diesem Projekt zu beteiligen.
Interessierte können sich gerne im Quartiersbüro melden oder eine Bewerbung an b-ite@awo-pfalz.de senden.

Spaß für alle beim Familienfest „Tag der AWO Südwest“

Am 17. Juli haben die AWO Verbände AWO Rheinland, AWO Saarland und AWO Pfalz bei strahlendem Sonnenschein gemeinsam ihr großes inklusives Familienfest „Tag der AWO Südwest“ in Bad Dürkheim veranstaltet. Von 11 bis 18 Uhr konnten Groß und Klein auf dem Festgelände essen, Live-Musik genießen sowie interessante Menschen, Einrichtungen und Projekte kennenlernen. Die vielen Besucher erwartete ein buntes Bühnenprogramm, unter anderem mit den AWO Allstars, den AWO Herzrockern, eine inklusive Musikgruppe aus dem Saarland, dem HeartChor Saar e.V., Liedermacher Uli Valnion sowie der Kindertanzgruppe der AWO Bad Ems und des TV Bad Ems.

Ein rundum gelungenes Fest so lautete die einhellige Meinung der Besucher.

An den Ständen gab es zahlreiche Angebote auf dem „Markt der Möglichkeiten“ sowie der „Best-Practice-Meile“ zu bestaunen. So konnten die Gäste bei einem Parcours eine Zeitreise ins Altern erleben, an saarländischen Ständen selbst kreativ werden, am Büchertisch schmökern oder mehr über ein Nähprojekt erfahren.

Aber auch viele Herzensprojekte wie Schule ohne Rassismus, Gebärden- und Leichte Sprache, Sehbehinderten- und Blindenreportage der AWO Südwest, die humanitäre Hilfe und Entwicklungszusammenarbeit der AWO International, Quartiersarbeit, Nachhaltigkeit, der Erfolg von mehr als 100 Jahren AWO, sowie verschiedene Ukrainehilfen wurden an den zahlreichen Ständen vorgestellt.

Viele AWO Ortsvereine waren mit einem eigenen Stand vor Ort vertreten: So z.B. der AWO Ortsverein Waldsee mit selbstgemachten Marmeladen, der AWO Ortsverein Fußgönnheim war mit dem Getränkeausschank bei dem heißen Wetter immer gut besucht, genauso wie die leckeren Weine beim Weinhaus AWO Bad Dürkheim.

Der AWO Ortsverein Hambach sorgte mit dem Spielmobil für Abwechslung, bei Zauberer und Ballonkünstler, Kinderschminken und Hüpfburg kam bei den Kleinen keine Langeweile auf. In der Fotobox hatten auch Teens und Ältere ihren Spaß.

Schmecken lassen konnten sich die Besucher von saarländischem Schwenker und Spezialitäten, Crêpes und Waffeln aus dem Rheinland, Kuchen, pfälzische Leckereien vom Food Truck Rote Lotte bis hin zu Zuckerwatte, Popcorn und Eiskrem.

Danke an alle, die das Fest zu einem Erlebnis gemacht haben: mit einem Stand, einem Auftritt, kreativen Ideen, Hilfe bei der Organisation oder einfach mit guter Laune!

Das WIR wurde groß geschrieben beim Tag der AWO Südwest!

Der nächste „Tag der AWO Südwest“ wird voraussichtlich im Juni 2023 in Bad Neuenahr-Ahrweiler stattfinden.

Schule ohne Rassismus-Schule mit Courage

Am 20.6.22 fand im Foyer des Alfred-Grosser-Gymnasiums Bad Bergzabern eine Buchpräsentation im Rahmen des „Weltflüchtlingstag 2022“ statt. Regionalkoordinator (Schule ohne Rassismus - Schule mit Courage) Dr. David Emling stellte sein neues Buch mit Michael Landgraf „In der Fremde zuhause“ vor. In der Fremde zuhause... ein Lebensthema für rund 82 Millionen Menschen, die laut UNHCR ungewollt ihre Heimat verlassen mussten.

Die Textsammlung spiegelt auf vielfältige Weise Fluchterfahrungen wider – vom Versuch eine neue Heimat zu finden oder mit Vorurteilen umzugehen.
Neben Lesungen von Peter Reuter, Marion Tauschwitz, David Emling selbst und von Peter Mohler begleitete Claus Boesser-Ferrari die Lesung musikalisch.
Unter dem Motto „SCHUTZ FÜR ALLE“ nahm das Gymnasium an diesem Tag auch am „Marche des parapluies“ teil. Hierfür versammelten sich die Besucherinnen und Besucher mit Regenschirmen auf dem Pausenhof unter denen Geflüchteten aus der ganzen Welt vom Haus der Familie waren.

Einfach mal durchatmen

Viele ältere Menschen werden gerne zu Hause von Ihren Angehörigen betreut. Damit diese ohne Sorge arbeiten gehen können oder einfach, um sich mal eine Auszeit zu gönnen, wissen sie ihre Lieben gerne gut betreut.

Wie zum Beispiel in einer der Tagespflegeeinrichtungen der AWO Pfalz. Hier wird gemeinsam gebastelt, gekocht, es werden Ausflüge unternommen oder Aktivitäten zur Mobilisation durchgeführt. Ein Hol-und Bringservice steht zur Verfügung, ebenso wie Verpflegung. Die Krankenkassen übernehmen hier je nach Pflegegrad die Kosten. Infos unter www.awo.pfalz.de

Wohn-und Pflegegemeinschaft:

Offizielle Eröffnung im September

Die Wohn- und Pflegegemeinschaft (WPG) Gossersweiler-Stein hat Anfang September offiziell eröffnet. Es ist schon richtig wohnlich geworden mit Dekoration, den bunten Stühlen und den Blumen. Einige Zimmer sind bereits vermietet, einige sind noch zu vergeben.
Die WPG ermöglicht die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben im Quartier. Hier wird Gemeinschaft gelebt, mit der Möglichkeit sich zurückzuziehen, wenn man möchte.

Damit die Bewohner*innen ihrem neuen Zuhause ihre ganz persönliche Note verleihen können, werden nur die Gemeinschaftsräume möbliert und eingerichtet. Das eigene Zimmer gestalten die Senior*innen nach ihren eigenen Wünschen:

- 12 Zimmer mit einem eigenem Sanitärbereich mit Toilette und Duschbad
- Gemeinschaftsräume: Wohn-, Ess-, und Kochbereich, zusätzliches Wohnzimmer, - Gäste-WC sowie ein Behinderten-WC, Hauswirtschaftsraum mit Waschmaschine und Trockner und ein Lager für persönliche Gegenstände der Bewohner*innen

Kontakt: Teamleitung Andrea Messmer,
06346-9590772
andrea.messmer@awo-pfalz.de

Ideen, um Gas zu sparen

Genau wie in den vielen AWO-Einrichtungen wird – aktueller Stand – auch in vielen Privathaushalten mit Gas geheizt. Mit diversen Maßnahmen kann man einen Beitrag dazu leisten, den Gasverbrauch zu reduzieren, die Versorgungssicherheit zu gewährleisten und mögliche Preissteigerungen abzumildern. Und zwar ohne, dass bei uns jemand frieren muss.

Gebäude unterscheiden sich in ihrem Sanierungsstand, sodass die folgende Auflistung nur einige Maßnahmen enthalten kann, die es auf ihre Anwendbarkeit jeweils zu prüfen gilt, am besten mit professioneller Unterstützung z. B. eines Energieberaters:

- Digitale, programmierbare Thermostate sind eine intelligente Lösung, um die Raumtemperatur nach festen Mustern zu regeln. Dadurch entfällt ein Umstellen der manuellen Thermostate je nach Tageszeit.
- Der hydraulische Abgleich stellt sicher, dass eine gleichmäßige Versorgung der gesamten Heizungsanlage gegeben ist. Er wird fachmännisch durchgeführt. Je nach Alter und Komplexität der Systeme sind Einsparungen von bis zu 15 % möglich.
- Austausch alter Zirkulationspumpen Bei einen hydraulischen Abgleich fragen Sie den Fachmann, ob die Zirkulationspumpe dem Stand der Technik entspricht. Effizientere Modelle amortisieren sich durch die Einsparung von Stromkosten entsprechend schnell.
- Das Isolieren von Heizungsrohren ist nur noch selten ein Thema. In Gebäuden mit schlecht isolierten Heizungsrohren sind die Wärmeverluste jedoch erheblich und das Einsparpotential entsprechend hoch.
- Zu einem energiesparenden Verhalten gehört das korrekte Lüften von Räumen. Das kurze Stoßlüften mit komplett geöffneten Fenstern ist das richtige Verhalten, niemals Dauerlüften mit gekippten Fenstern (permanenter Wärmeverlust).
- Freistellen von Heizkörpern: Sofern Heizkörper durch beispielsweise Möbel verdeckt sind, sollten diese freigestellt werden. Verdeckende Gegenstände wirken wie eine Dämmung und es braucht viel mehr Energie um eine bestimmte Raumtemperatur zu erreichen.
- Ein Spar-Duschkopf reduziert den Durchfluss an Wasser bei Duschen. Bei einem geringeren Verbrauch an Warmwasser, wird Heizenergie für die Warmwasserbereitung gespart.

Es gibt viele weitere Stellschrauben zur Einsparung von Energie. Hauseigentümer, die jetzt gerne in ihrem Gebäude unabhängig beraten werden wollen, wenden sich in Rheinland-Pfalz z. B. an die Verbraucherzentralen (Telefon: 06131 / 28 48 0, www.verbraucherzentrale-rlp.de) oder die Landesenergieagen-www.energieagentur.rlp.de).
Weitere Praxisbeispiele und Veranstaltungen zum Thema Klimaschutz finden Sie unter https://klimafreundlich-pflegen.de/
Für Fragen zum Projekt „klimafreundlich pflegen – überall!“ steht Herr Andreas Manuel zur Verfügung: andreas.manuel@awo-pfalz.de

Preis für besonderes Engagement

Der Lotte-Lemke-Engagementpreis soll 2023 wieder besonders herausragendes Engagement innerhalb der AWO würdigen. Ausgezeichnet werden Projekte, die schon seit Jahren bestehen, aber auch neue Projekte, die sich noch am Anfang ihrer Umsetzung befinden. Entscheidend ist der ehrenamtliche Einsatz in einer kreativen, zeitgemäßen Art und Weise für Menschen und für die Grundwerte der AWO.

Folgende Kategorien gibt es:

- „Engagement unterstützt Wirksamkeit“. Sie richtet sich an Projekte, die bereits seit Jahren erfolgreich umgesetzt werden.
- „Engagement fördert Innovationen“. Sie sucht nach neuen Ideen und Projekten am Beginn der Umsetzung.
- „Engagement stärkt Demokratie“ Sucht Projekte, die den gesellschaftlichen Zusammenhalt in der Gesellschaft stärken.

Wer kann sich bewerben?
Bewerben können sich alle bis zum 30. September 2022, die bei der AWO oder beim Jugendwerk der AWO ein ehrenamtliches Projekt begleiten oder leiten. Es können sich auch hauptamtlich initiierte oder begleitete Projekte bewerben, solange die Arbeit im Kern ehrenamtlich getragen wird.

Wie erfolgt die Bewerbung?
Bewerber*innen oder Menschen, die ein Projekt nominieren wollen, füllen am besten das Online-Bewerbungsformular aus. Das Formular steht unter awo.org/llep-bewerbung zur Verfügung.
Alternativ ist auch eine Bewerbung per E-Mail unter engagementpreis@awo.org oder per Post möglich:
AWO Bundesverband e.V. I Berit Gründler
Blücherstraße 62/63 I 10961 Berlin

Misch Dich ein!

Für die Internationalen Wochen gegen Rassismus im März 2023 werden neue Motive gesucht. Das Preisgeld beträgt bis zu 750 Euro aus.

Das Motto
Das Motto der UN-Wochen gegen Rassismus 2023 lautet „Misch Dich ein“. Um eine menschenfreundliche Gesellschaft zu schaffen, braucht es das Engagement und die Mitarbeit von uns Allen.

Die Teilnehmenden
Eingeladen sind alle Kunstschaffenden aus den Bereichen Malerei, Grafik, Foto- und Typografie.
Einsendeschluss ist der 25. September 2022.
Dateien können gesendet werden an iwgr@stiftung-gegen-rassismus.de

Alle Infos und Teilnahmebedingungen unter https://stiftung-gegen-rassismus.de/iwgr23-kreativwettbewerb

Gestiegener Eigenanteil in der Pflege

Die AWO nimmt Stellung zum gestiegenen Eigenanteil in der Pflege. Laut Auswertung der Ersatzkassen sind die Eigenanteile, die Pflegebedürftige für die Kosten ihrer stationäre Pflege übernehmen müssen, erneut gestiegen. Dazu erklärt Brigitte Döcker, Vorstandsvorsitzende des AWO Bundesverbandes:

„Die erneute Steigerung ist für Pflegebedürftige und ihre Angehörigen eine Katastrophe, aber sie überrascht nicht. Trotz der Warnungen von Sozial- und Wohlfahrtsverbänden und anderslautender Versprechungen konnte sich die letzte Bundesregierung weder zu einer Begrenzung der Eigenanteile in der Höhe noch in der Dauer durchringen, sondern lediglich zu einem gestaffelten Zuschuss zu den Eigenanteilen.

Dass diese nicht ausreichen, das Problem zu lösen, haben nahezu alle Expert*innen vorher gesagt. Die Zahlen der vdek bestätigen das nun. Die Eigenanteile steigen weiter. Dabei sind die wirklich kostenträchtigen Reformen der Pflegeversicherung, eine tarifangelehnte Bezahlung und mehr Pflegepersonal noch gar nicht umgesetzt, sondern kommen erst zum Ende dieses bis Mitte nächsten Jahres. Was das für die Entwicklung der Eigenanteile bedeutet, ist leicht vorherzusehen."

Bereits 2019 hatte die AWO eine Petition zur Begrenzung der Eigenanteile gestartet, die innerhalb weniger Wochen über 74 000 Unterschriften erhielt und es dann bis zu einer Anhörung im Petitionsausschuss des Deutschen Bundestags schaffte. Aufgegriffen wurde trotz der Dringlichkeit keine der in der Petition geforderten Maßnahmen.
Döcker: „Im Koalitionsvertrag der Ampel steht zu den Eigenanteilen lediglich, dass man die Entwicklung beobachten und prüfen werde. Mit den Daten der Ersatzkassen ist dies nun geschehen und die Regierung sollte schnell handeln, bevor die Eigenanteile weiter ins Unbezahlbare steigen und pflegebedürftige Menschen und deren An- und Zugehörige über Gebühr belasten.

In diesem Zusammenhang müssen auch schnellstmöglich die steigenden Ausgaben der Pflegeversicherung durch eine angemessenen Finanzausstattung und entsprechende Gestaltung der Einnahmeseite sichergestellt werden."

Adäquate Mittel hierzu sind: die Refinanzierung der versicherungsfremden Leistungen aus Steuermitteln, die Übernahme der Behandlungspflege in stationären Einrichtungen durch die Krankenkassen sowie Beitragssteigerungen. Ausreichen werden diese aber nicht.

Aus Sicht der AWO sind daher weitere Maßnahmen notwendig, wie z. B. die Anhebung der Beitragsbemessungsgrenze auf das Niveau in der Rentenversicherung und die verbindliche Übernahme der Investitionskosten durch die Länder, wie es bei der Konstruktion der Pflegeversicherung eigentlich vorgesehen war.

Darüber hinaus setzt sich die AWO seit Jahren für eine Erweiterung der Einnahmebasis im Umlagesystem ein, in dem alle Berufsgruppen in die Soziale Pflegeversicherung einzahlen und alle Einkünfte verbeitragt werden.

„Die Prüfung, ob die soziale Pflegeversicherung um eine freiwillige, paritätisch finanzierte Vollversicherung zu ergänzen ist, die die Übernahme der vollständigen Pflegekosten umfassend absichert, ist aus unserer Sicht bereits mit einem eindeutigen „Ja" beantwortet", so Döcker, „Wobei es hier nicht um eine ergänzende Säule der Sozialen Pflegeversicherung gehen kann, sondern nur um den Umbau der Sozialen Pflegeversicherung in Richtung einer paritätisch finanzierten Vollversicherung. Ansonsten droht eine Zwei-Klassen-Pflege."

Aufruf für Solidarität und Zusammenhalt

In einem offenen Aufruf „Für Solidarität und Zusammenhalt jetzt!" fordern prominente Vertreter*innen von Wohlfahrtsverbänden, Gewerkschaften, Kultur und Kirche mehr gesellschaftlichen Zusammenhalt in Krisenzeiten.

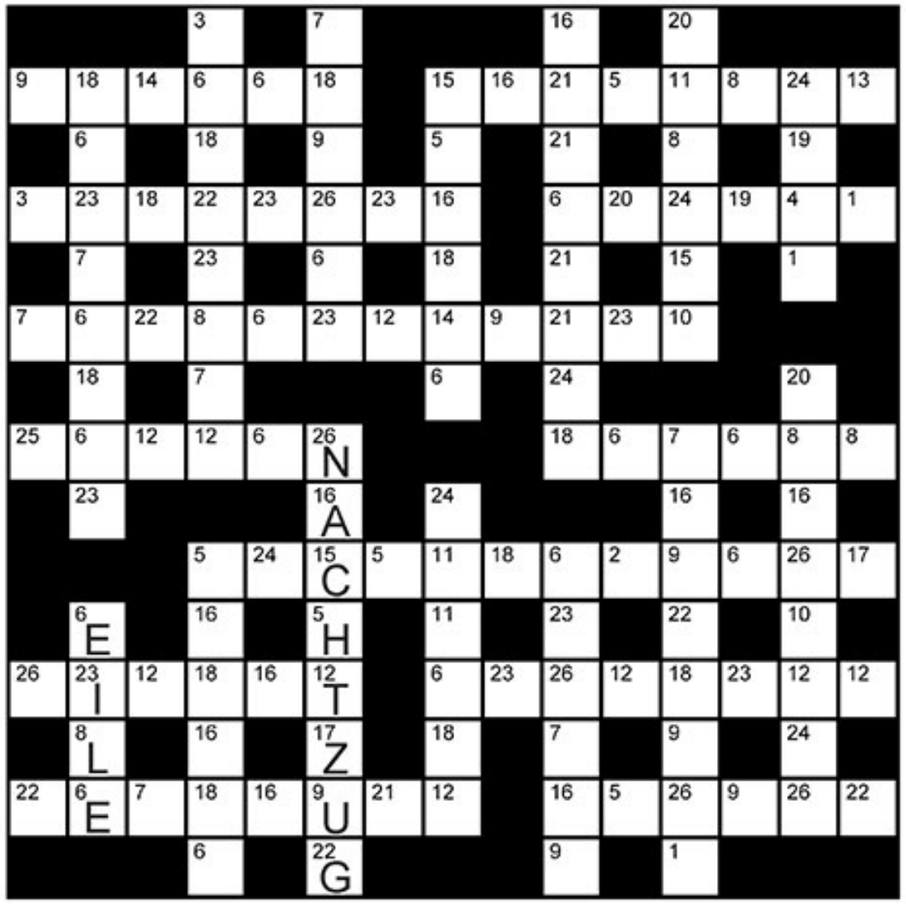
Der Angriffskrieg auf die Ukraine, die Corona-Pandemie und weltweit gestörte Lieferketten haben Preissteigerungen vor allem für Energie und Nahrungsmittel ausgelöst, die von Menschen mit geringen bis durchschnittlichen Einkommen kaum noch zu stemmen sind.

Für viele bedeutet die hohe Inflation eine existenzielle Bedrohung. Die Unterzeichnenden fordern deshalb eine zielgenaue und wirkungsvolle Entlastung einkommensarmer Haushalte.

Zum Aufruf „Für Solidarität und Zusammenhalt jetzt!": https://www.policat.org/p/9784

Zahlenkreuzworträtsel

Alle Kästchen sind bei diesem Rätsel mit Zahlen versehen und müssen gegen Buchstaben ersetzt werden. Jede einzelne Zahl steht für einen bestimmten Buchstaben im Alphabet.
Ziel ist es, die passenden Wörter im Rätselgitter herauszufinden und die entsprechenden Buchstaben in den unteren Zahlencodestreifen einzutragen.



Zahlencodestreifen

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

Quelle: Gedächtnistraining unter www.herbstlust.de

DAS AWO ACHTSAMKEITSTEAM GIBT TIPPS FÜR EINEN ACHTSAMEN UMGANG

DIESES MAL:

Meditation

Immer mehr medizinische Studien belegen, dass Achtsamkeit heilsam ist. Chronische Schmerzen, Süchte, Depressionen, Essstörungen und sogar Krebs scheinen durch Achtsamkeitsübungen beeinflussbar zu sein.

Atmung

Die Atmung ist bei der Meditation entscheidend. Bei dieser Übung wird dreimal nur über die Nase eingeatmet und über den Mund wieder aus. Beim Einatmen wird bis vier und beim Ausatmen bis acht gezählt. Nach drei Atemzügen wird nur noch über die Nase geatmet, zu Beginn etwa fünf Minuten.
Durch die Konzentration auf den Atem wird man ruhiger, die Konzentration verbessert sich. Da dies nicht viel Zeit in Anspruch nimmt, ist sie wunderbar für zwischendurch zur Entspannung geeignet.

Stille im Kopf

Bei dieser Meditationsübung steht ebenfalls der Atem im Mittelpunkt. Man sitzt oder liegt ganz ruhig und achtet ca. fünf bis 15 Minuten nur auf die Atmung. Sobald die Gedanken abschweifen, werden sie zurück auf den Atem gelenkt. Vielleicht schafft man es sogar, nicht einmal mehr über den Atem nachzudenken und völlige Stille im Kopf zu schaffen. Nicht zu denken, ist aber alles andere als leicht. Es ist völlig normal, wenn dies nicht gleich klappt und die Übung schwer fällt. Dies geht auch beim Gehen. Dann sollte man darauf achten, sich nur darauf zu konzentrieren, jeden einzelnen Muskel der Beine beim Gehen zu spüren.

Faszien-Training

Faszien bezeichnet die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen (Organe, Gelenke, Muskeln, Bänder, ...).
Faszien können verkleben und verhärten und dadurch können Schmerzen des Bewegungsapparats entstehen. Des weiterem dienen sie als Wasserspeicher und unterstützen die Abwehr. Damit die Faszien stabil und gleichzeitig elastisch bleiben, sind sie auf ausreichende Bewegung angewiesen. Dennoch sollen sie nicht überlastet werden, den ein Übermaß an Bewegung kann ebenso wie ein Bewegungsmangel zur Verklebung der Faszien führen. Daraus resultieren Schmerzen, Instabilitäten und eingeschränkte Beweglichkeit. Dagegen helfen Dehnungsübungen, Faszien Rollen und die Physiotherapie.

Tipps von unserer Physiotherapeutin

Gedruckt auf Recyclingpapier, das mit dem BLAUEN ENGEL ausgezeichnet ist.

AWO Bezirksverband Pfalz e.V.
Maximilianstraße 31 I 67433 Neustadt
06321 3923-0 I info@awo-pfalz.de

Die nächste Ausgabe ist für Dezember geplant.

Wir berichten im Magazin gerne über Themen von Ihnen.
Wir freuen uns über lebendige Beiträge und Fotos.
Es gibt Themen, die Sie interessieren und die Sie gerne in der „Lina" sehen möchten? Anregungen sind sehr willkommen!

Schicken Sie Ihre Themenvorschläge, Berichte, Fotos und Beiträge bitte an sandra.magin@awo-pfalz.de. Danke.

Die Lina digital:
www.awo-pfalz.de/lina

IMPRESSUM
Herausgeber: AWO Bezirksverband Pfalz e.V., www.awo-pfalz.de **I Layout:** Sandra Magin, AWO Pfalz **I Druck:** Flyeralarm, www.flyeralarm.de **I Auflage**: 4000 Stück I **Erscheinungstermin:** vierteljährlich **I Fotos:** u.a. AWO, Adobe Stock, Pixaby, AWO Ortsverein Waldsee, AWO Ortsverein Bruchmühlbach-Miesau, AWO Bad Dürkheim, AWO Ludwigshafen, AWO International, AWO Südwest gGmbH, Schule ohne Rassismus, Quartierbüros, Steffen Forster

Like us on