AWO Pfalz

lina.

das AWO Pfalz Magazin

Beko Termin verlegt

Neue Ehrenamtskoordinatorin für den Norden

„Awo blüht auf„ Schutz der Insekten

Inhalt

04 I Osteraktionen der Verbände vor Ort
05 I Osteraktion I AWO Aktionswoche
06 I Neuer Termin Beko I U-18 Wahl in Kaiserslautern
07 I Neue Ehrenamtskoordinatorin I Klimafreundlich pflegen
08 I Kampagne „AWO blüht auf“
09 I AWO International I Quartiersarbeit wird ausgebaut
10 I We are great again Gptw
11 I AWO Ratgeberseite

Wir sind online

www.awo-pfalz.de

awopfalz

awopfalz

Lina digital

Die Lina steht Ihnen kostenlos als gedruckte und digitale Ausgabe (PDF) zur Verfügung. Sofern Sie die Lina lieber auf dem Tablet lesen oder aus Gründen der Nachhaltigkeit auf Papier und Transportwege verzichten wollen, erhalten Sie das Magazin gerne zum Downloaden oder per E-Mail von uns. In diesem Fall nutzen Sie bitte den Link www.awo-pfalz.de/lina oder senden Sie eine Nachricht an sandra.magin@awo-pfalz.de.

Liebe Leser*innen,

es ist eine Zeit, in der wir alle flexibel reagieren müssen, da die Corona Pandemie die Welt nach wie vor in Atem hält. Es ist für uns eine Herzensangelegenheit uns bei der Bezirkskonferenz nach all diesen Jahren persönlich von Ihnen verabschieden.
Daher haben wir uns entschieden, den Termin nochmals zu verschieben und bleiben bis dahin offiziell in unseren Ämtern.
Wir möchten uns an dieser Stelle nochmals für den Zusammenhalt und die Treue bedanken, die Sie uns in den letzten, oftmals nicht einfachen Monaten entgegengebracht haben.
Menschen wie Sie machen die AWO aus.

Bleiben Sie gesund.

Mit herzlichen Grüßen

Ihr Vorstand

Der AWO Pfalz Vorstand: Wilhelm Zeiser, Klaus Stalter und Franz Schermer

EMAS
GEPRÜFTES UMWELTMANAGEMENT
DE-149-00040

HINWEIS ZUM PAPIER DER LINA:

**Für den Druck der Lina wird selbstverständlich ein nachhaltiges Material verwendet. Das Papier hat das PEFC Siegel.
PEFC ist die Abkürzung für die englische Bezeichnung „Programme for the Endorsement of Forest Certification Schemes“, also ein „Programm für die Anerkennung von Forstzertifizierungssystemen“.
Seit einigen Jahren können Wälder in Deutschland zertifiziert werden. Hierfür stehen vor allem die Systeme PEFC und FSC zur Verfügung. Sie stellen hohe Anforderungen an die Nachhaltigkeit, die Umweltverträglichkeit der Waldbewirtschaftung, die Arbeitsqualität und die soziale Kompetenz der Forstbetriebe.**

Osterpäckchen und Grüsse zum Mutter- und Vatertag in Waldsee

In Zeiten von Corona ohne Angebot von Aktivitäten ist es nicht selbstverständlich, dass alle Mitglieder einem Ortsverein weiterhin die Treue halten. Als kleines Dankeschön hat der AWO Ortsverein Waldsee seinen 82 Mitgliedern ein kleines Ostertütchen gepackt, und jedem Mitglied zu Hause überreicht. Da aufgrund der Pandemielage derzeit noch keine Treffen möglich sind und das Gedächtnistraining ebenfalls brach liegt, wurde den Mitgliedern, die von Christel Schramm und Susanne Becker gestaltete Gedächtnistrainingsmappe mit überreicht. Der Ortsverein hat seitdem viele Anrufe erhalten. Alle haben sich bedankt und sich sehr über die gelungene Überraschung gefreut. **Bei Interesse an der Trainingsmappe für das Gedächtnis melden Sie sich bitte bei Ihrem*r Ehrenamtskoordinator*in.** Da auch die Feiern zu Mutter-und Vatertag ausfallen mussten, haben Christel Schramm und Volker Weber den Mitgliedern eine süße Überraschung und Kartengrüße vorbeigebracht.

150 mal zum Impfzentrum und zurück

Jede Impfung lässt das Licht am Ende des Tunnels größer werden. Am 4. Mail wurden insgesamt 150 Fahrten zum Impfzentrum und zurück absolviert. Für den Original-Bürgerbus, der seit fast sieben Jahren jeden Dienstag und Donnerstag innerhalb der Verbandsgemeinde Bruchmühlbach-Miesau unterwegs ist, war es „erst“ die 57ste Fahrt. Mit bis zu sechs Touren täglich, wären die Impffahrten mit nur einem Fahrzeug nicht zu bewältigen gewesen. Dies wurde möglich dank der freundlichen Unterstützung der Firma Klaus Backes GmbH, die einen Kleinbus und dem AWO Mitglied Barbara Keller, die ihren privaten PKW zur Verfügung stellte. Herzlichen Dank für das tolle Engagement.

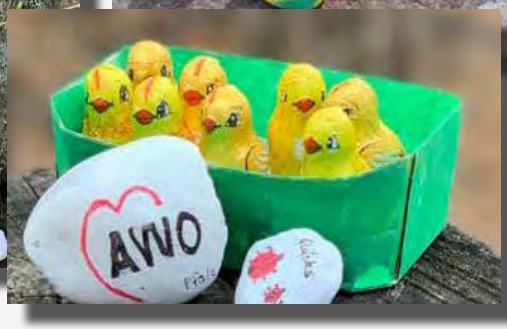
Postkarten

Wer noch Postkarten verteilen möchte an Kindergärten, Bäckereien oder sonstige Einrichtungen vor Ort: Melden Sie sich bei Ihrem*r Ehreamtskoordinator*in und teilen Sie die gewünschte Anzahl mit.

Sie erhalten die blanko Postkarten zum Bemalen oder mit der Botschaft „Wir denken an Euch“ kostenlos.

Spannende Osterschnitzeljagd für Kinder

Eine spannende Ostereiersuche hat der AWO Stadtverband Kaiserslautern (Vorsitzender Klaus Hochwärter) mit Kindern und Jugendlichen veranstaltet. Mit vielen versteckten Hinweisen und schokoladigen Tipps, wurden die jungen Teilnehmer durch den Wald gelotst. Die Bilder zeigen mit wie viel Liebe und Einfallsreichtum die Schnitzeljagd gestaltet wurde-hier war der Weg das Ziel. Am Ende konnten sich die Schatzjäger über viele süße Überraschungen freuen. Ein unvergesslicher Tag für die Kinder in einer schwierigen Zeit. Danke.



AWO Aktionswoche „Ehrenmensch“ im Juni

Die AWO-Aktionswoche findet in diesem Jahr vom 12. bis 19. Juni statt. Im Mittelpunkt stehen unsere „**#EHRENMENSCHEN**“, denen wir ein großes Dankeschön ausdrücken möchten. Ganz gleich welchen Alters, welcher Herkunft oder sozialer Stellung: Sei es als Einkaufshelfer*in, Telefonpat*in, Brieffreund*in – das Engagement findet in der AWO unzählige Formen und Ausdrucksmöglichkeiten. Auch hauptamtlich Engagierte können sich beteiligen.
Nutzer*innen können zum 1. Mal mittels unseres #EHRENMENSCH-Generators selbst personalisierte Motive generieren. So wird aus „#EHRENMENSCH“ bspw. die #EHRENVERA. Diese werden in den Social Media-Kanälen vorgestellt und ihre Geschichte erzählt. Wir freuen uns ebenfalls über Bilder und Geschichten an sandra.magin@awo-pfalz.de.
Auch dieses Jahr ist ein Programm aus verschiedenen digitalen Formaten – Workshops, Diskussionsforen, Vorträge und gesellige Veranstaltungen geplant. Informationen gibt es unter **https://www.awo.org/kampagnen/aktionswoche. Einfach ECHT AWO.**

Neuer Termin Bezirkonferenz

Da sich im Frühjahr eine Steigerung der Infektionszahlen abgezeichnet hat, wurde früh beschlossen, die Bezirkskonferenz nochmals zu verschieben. Es bleibt zu hoffen, dass sich im Herbst die Lage aufgrund der Impfungen deutlich entspannt haben wird. Neuer Termin ist daher der 9. Oktober 2021, nach den Bundestagswahlen.
Als Veranstaltungsort ist wie bei der 100 Jahr Feier das Hambacher Schloss geplant. Sobald weitere Details feststehen, werden Sie rechtzeitig darüber informiert.

AWO Knotenpunkt setzt U18-Wahl in Kaiserslautern um

Im Vorfeld der Landtagswahl in Rheinland-Pfalz koordinierte der AWO Knotenpunkt mit dem Referat Jugend und Sport der Stadtverwaltung Kaiserslautern und dem Stadtjugendring die U-18-Wahl in Kaiserslautern.
Die eigentliche Wahl fand am 5. März als reine Präsenzwahl im Wahllokal statt. Wie Christian Hirsch vom AWO Knotenpunkt Kaiserslautern der AWO Südwest gGmbH erläutert, habe man daran trotz Pandemie bewusst festgehalten, sei doch gerade das Prozedere im Wahllokal für Wähler wie Wahlhelfer essentieller Bestandteil des Erlebnisses, das man mit der U18-Wahl vermitteln wolle. „Ein Gewinn für alle!“, so seine Bilanz.

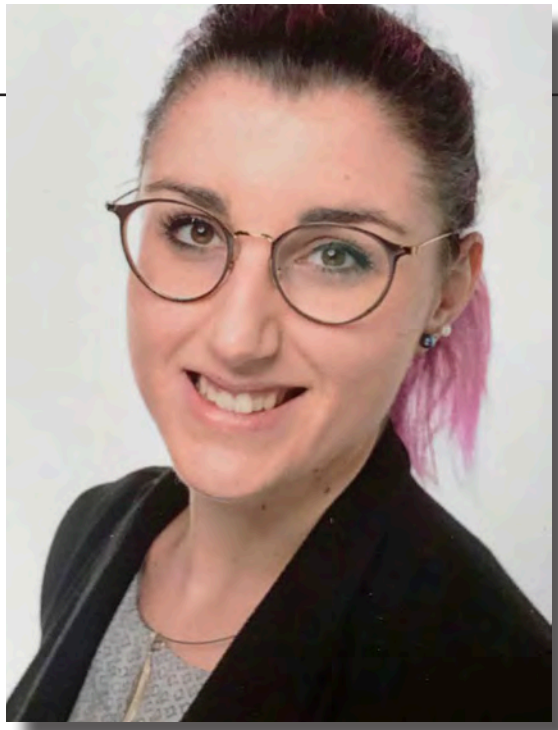
Zusätzlich stellt Christian Hirsch fest, dass die U18-Wahl in Kaiserslautern im Rahmen der Landtagswahl die einzige in Rheinland-Pfalz gewesen sei. Andere Kommunen haben jedoch inzwischen bereits Interesse angemeldet, bei den Bundestagswahlen ebenfalls eine U18-Wahl durchzuführen. Kaiserslautern hat dafür nun die Landeskoordination unter Federführung der AWO Südwest gGmbH übernommen – und wird natürlich auch selbst wieder eine U18-Wahl durchführen.

Der Termin steht bereits: Alle Kinder und Jugendlichen, die gerne einmal Wahlluft schnuppern möchten, können sich schon heute den 17. September vormerken. (Text: Jörg Rodenbüsch)

www.awosuedwest-ggmbh.de

Bil

Neue Ehrenamtskoordinatorin



Tamara Kleinschmager ist die neue Ehrenamtskoordinatorin der AWO Pfalz. Sie hat im März die Stelle von Marion Adam übernommen, die sich neuen Aufgaben innerhalb der AWO zuwendet. Die bisherige Gebietsaufteilung bleibt bestehen.

Dr. David Emling betreut den Süden: Südpfalz, Pirmasens, Zweibrücken, Rodalben, Speyer
Tamara Kleinschmager den Norden: Kaiserslautern, Kusel, Eisenberg, Rhein-Haardt, Frankenthal, Ludwigshafen, Rhein-Pfalz-Kreis
Für Tamara Kleinschmager ist ihre Aufgabe eine Herzensangelegenheit: „Das Ehrenamt und das damit verbundene soziale Engagement begleiten mich persönlich schon immer. Ich möchte das Ehrenamt weiter stärken und Jung und Alt zeigen, wie viel die ehrenamtliche Arbeit zurück gibt. Medizin- und Pflegeethik sowie Nachhaltigkeit sind für mich zentrale Themen. Ich freue mich darauf von und mit Ihnen zu lernen und zu wachsen. Ich hoffe, es wird bald möglich sein, mich persönlich vorzustellen."

Sie haben Fragen oder wünschen sich Unterstützung? Tamara Kleinschmager ist derzeit von 8 bis 14 Uhr für Sie da.
Mobil 0151-74371874 I tamara.kleinschmager@awo-pfalz.de

Klimafreundlich Pflegen

Brigitte Döcker, Mitglied des AWO Bundesvorstandes, konnte im Bundesumweltministerium in Berlin einen Scheck zur Förderung des Verbundprojektes „klimafreundlich pflegen – überall" entgegennehmen. Mit dem Projekt, das im Rahmen der Nationalen Klimaschutzinitiative (NKI) gefördert wird, trägt die AWO das Thema Klimaschutz in stationären Einrichtungen in die Breite. Die AWO Pfalz war mit ihren Einrichtungen bereits am Vorgängerprojekt beteiligt.

Sabine Rothaug arbeitet seit März als Regionalkoordinatorin beim AWO Bezirksverband Pfalz. Sie unterstützt Einrichtungen im Südwesten Deutschlands im Projekt Klimafreundlich Pflegen.

AWO blüht auf – Kampagne für Nachhaltigkeit und Artenvielfalt

In den letzten Wochen war die Aktion „AWO blüht auf“ der teilnehmenden Verbände der AWO in der Metropolregion Rhein-Neckar in aller Munde und hat für zahlreiche blühende Wiesen gesorgt. Mit der Aktion soll dreifache Botschaft gesendet werden:

- Die Identifikation mit den Werten der Nachhaltigkeit, das Handeln wird entsprechend nach diesen Gesichtspunkten ausgerichtet. Hierzu gehört der Schutz der Artenvielfalt und der Lebensräume von Pflanzen und Tieren. Ein Teil der zur Verfügung stehenden Flächen soll genutzt werden, um mit der Aussaat verschiedener Blumensamen Vielfalt und Nahrungsquelle für Insekten zu realisieren. Zusätzlich ermöglicht dies auch Senioren und Mitarbeitern, Natur hautnah zu erleben.

- Der Öffentlichkeit wird gezeigt, dass die AWO einen großen Wert sowohl für die Gesellschaft als auch für Einzelne hat- egal ob durch Pflege, Betreuung, Beratung oder Unterstützung.

- Die Aktion soll außerdem der Hoffnung Ausdruck verleihen, dass alle nach Monaten der Einschränkungen und Sorgen rund um die Corona-Pandemie nun hoffentlich durch die steigende Zahl der Impfungen und die wärmere Jahreszeit positiver und bunter in die Zukunft schauen können.

Die Aktion setzt ein buntes Zeichen für Nachhaltigkeit und Aufbruch in der AWO und der Region. Ziel ist auch, dass dieser solidarische Zusammenhalt Mitglieder, Freundinnen und Freunde und AWO-Verbände in ganz Deutschland motiviert, mit Energie und Optimismus an einer aufblühenden AWO zu arbeiten und als Zeichen dafür Samen in dienstlichen, privaten und öffentlichen Grünflächen auszusäen.

Die Blumensamen wurden bereits verschickt und haben hoffentlich überall für blühende Wiesen gesorgt. Wie viele es bereits sind, können Sie unter der Aktionshomepage www.awo-blueht-auf.de oder bei Instagram unter awo_blueht_auf sehen.

Bilder von Blumenwiesen bzw. entsprechender Aktionen werden gerne in der Lina veröffentlicht. Danke für Ihre Teilnahme und Ihr Engagement.

Offizieller Start im Waldkindergarten der AWO in Viernheim

AWO blüht auf!

Anlassspenden in Zeiten von Corona

AWO International wirbt mit der aktuellen Kampagne „Sei schneller als die Katastrophe“, für Spenden für die internationale Katastrophenvorsorge. Alle Informationen und Spendenmöglichkeiten unter www.awointernational.de/schneller. Erdbeben, Wirbelstürme, Dürren und starke Regenfälle: Durch die globale Erderwärmung nehmen Naturkatastrophen und Extremwetterereignisse stark zu. Vor allem Menschen in Entwicklungs- und Schwellenländern sind von den Auswirkungen besonders betroffen – und oftmals schutzlos ausgesetzt.

Quartiersarbeit wird ausgebaut

Die Quartiere Konken und Hochspeyer haben neue Quartiersmanagerinnen: Anne Rothenbücher und Alexandra Wolf. Beim Deutschen Hilfswerk wurden jeweils Zuschüsse für ein „Quartiersentwicklungsprojekt“ beantragt. Für beide hat die AWO Pfalz den Zuschlag vom Deutschen Hilfswerk erhalten und kann die zunächst auf ein Jahr befristeten Projekte starten. Nachfolgend sollen dann Zuschüsse für ein längerfristiges Quartiersmanagement beantragt werden.

Das Ziel ist, Menschen mit Einschränkungen, sei es auf Grund von Alter oder Behinderung, den Verbleib in der gewünschten Umgebung so lange wie machbar zu ermöglichen. Die Aufgabenstellung reicht vom Aufbau zusätzlicher nachbarschaftlicher und anderer ehrenamtlicher Hilfsstrukturen, Beratung, konkreter Unterstützung, Vernetzung mit bereits bestehenden Strukturen bis hin zur Schaffung von barrierefreien Lebenswelten.

Die aktive Arbeit vor Ort soll Menschen zusammenbringen und der Vereinsamung entgegenwirken. Ein weiterer Schwerpunkt liegt meist in der Arbeit mit Kinder- und Jugendlichen. Im Idealfall würde es durch das Projekt gelingen, die unterschiedlichen Bedarfe der verschiedenen Generationen gemeinsam zu erfüllen.

Anne Rothenbücher. Quartiersmanagerin Konken

Alexandra Wolf Quartiersmanagerin Hochspeyer

Beste Arbeitgeber™ Deutschland
Great Place To Work® 2019 2020 2021

Beste Arbeitgeber™ Pflege
Great Place To Work® Deutschland 2017 bis 2021

WE ARE GREAT AGAIN!

AWO Pfalz erneut einer der besten Arbeitgeber

Zum dritten Mal in Folge wurde die AWO Pfalz vom unabhängigen Institut Great Place to Work zu einem der 100 besten Arbeitgeber ausgezeichnet. Grundlage ist die jährliche Befragung der rund 1100 Mitarbeiter*innen. „Wir sind wahnsinnig stolz, dass wir die Zufriedenheit unserer Mitarbeiter*innen seit dem Start der Befragungen in 2016 um 19 Prozent steigern konnten. Grundlage für den Erfolg ist vor allem der Dialog mit den Mitarbeitenden.“, sagt die stellvertretende Geschäftsführerin Susanne Becker. Gratulation auch an das Team der Sozialstation Haßloch, die bei der Mitarbeiterzufreidenheit an der Spitze liegt. Bei den stationären Einrichtungen liegt das AWO Seniorenhaus „Alex Müller“ in Kaiserslautern vorne.

Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage erhält Verstärkung

„Das Projekt *Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage* erhält Verstärkung durch Annette Tinschert. Sie hat interkulturelle Kommunikation studiert. Ihre Aufgaben als Regionalkoordinatorin in der Westpfalz sind die Verleihung der Anerkennungstitel an neu hinzukommenden Schulen, die aktive Schulberatung, sowie die Organisation von Aktiventreffen und die Vernetzung der Schulen untereinander. „Ich unterstütze Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage, weil ich für einen wertschätzenden und friedvollen Umgang MITEINANDER bin.
Mit dem Projekt kann ich mich für eine offene und vertrauensvolle Kommunikationskultur, unabhängig jedweder Unterschiede Kultur/ Hautfarbe/ Religion/ Herkunft hin zu mehr TOLERANZ und mehr VERSTÄNDNIS füreinander einsetzen. Das liegt mir sehr am Herzen.“, sagt Annette Tinschert. Seit Anfang Mai hat sie zudem die Projektstelle „Gesund altern“ in Hochspeyer übernommen.

Landeszentrale **Politische Bildung** Rheinland-Pfalz

Schule ohne Rassismus
Schule mit Courage
PFALZ

DAS AWO ACHTSAMKEITSTEAM GIBT TIPPS FÜR EINEN ACHTSAMEN UMGANG

DIESES MAL:

Augen & Ohren Yoga

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

Die Übung soll Augen und Gesicht entspannen. Sie schauen danach in eine andere Welt.

Das geht so:
1. Schließen Sie Ihre Augen | **2.** Atmen Sie tief und ruhig ein und aus. | **3.** Legen Sie die Spitze Ihrer Mittelfinger etwas oberhalb Ihrer Augenbrauen mittig auf die Stirn und lassen Sie sie dort mehrmals über den sensiblen Druckpunkt kreisen. | **4.** Lassen Sie währenddessen die Kinnmuskulatur locker und halten Sie nicht die Luft an. Bei Kopfschmerzen oder Verspannungen wirkt dies wahre Wunder. | **5.** Streichen Sie mit beiden Fingerspitzen über die Schläfen und straffen dabei die Gesichtspartie – mehrmals wiederholen. | **6.** Lassen Sie die Fingerspitzen einen Moment auf den Schläfen ruhen und pressen diese dann in kurzen Abständen mehrmals hintereinander. Das aktiviert energetische Prozesse und entstaut das Gewebe. | **7.** Öffnen Sie die Augen. | **8.** Gleiten Sie zu den Ohrläppchen, massieren diese und kneten Sie Stück für Stück die gesamte Ohrpartie durch. | **9.** Zum Abschluss streichen Sie die Lymphbahnen an der Außenseite des Halses entlang mit ihren Fingerspitzen kräftig von oben nach unten aus. | **10.** Wiederholen Sie die Übung mehrmals.
Aus dem Buch 365 Wege zur Achtsamkeit.

Leichte Einsteigerübung für die Arme

Tipps von unserer Physiotherapeutin Katharina Rauschenberg

Nehmen Sie zwei Flaschen und füllen Sie diese gleich voll mit Wasser. Nehmen Sie eine aufrechte Körperhaltung ein.

Übung 1: Nehmen Sie die Arme gestreckt vor Ihren Körper und halten Sie die beiden Wasserflaschen in den Händen. Die Handrücken zeigen nach unten.
Jetzt die Unterarme mit den Flaschen um 90 Grad beugen und wieder strecken.
Übung 2: Die Arme befinden sich gestreckt vor Ihrem Körper, die Handrücken zeigen nach oben. Jetzt die Arme gestreckt seitlich nach hinten bewegen, bis sich Körper und Arme in einer Linie befinden.
Jeweils 12 Wiederholungen / 3 Durchgänge

Schwierigkeit erhöhen: Wasserflasche immer mehr füllen um ein größeres Gewicht zu haben bzw. die Größe der Flasche variieren.

Tipp: Trinken Sie die Wasserflaschen nach und nach aus, denn Wasser ist wichtig für den Stoffwechsel und zur Entgiftung! Bei schönem Wetter bietet es sich an, die Übung an der frischen Luft zu durchzuführen.

Die nächste Ausgabe ist für September 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.

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 International, Awo Südwest gGmbH, Robert Schmelka

Like us on

AWO Pfalz

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