AWO Pfalz

lina.

das AWO Pfalz Magazin

Hilfe für die Betroffenen der Flutkatastrophe

Klimafreundlich pflegen

Awo Pfalz eröffnet neue Einrichtungen

Inhalt

klimafreundlich pflegen 12

04/05 I Aktionen der AWO Verbände vor Ort
06 I Ehrenamtskoordination I Sparen durch Mitgliedschaft
07 I Minijobber als Werber gesucht I AWO Südwest Familientag
08 I Spendenaufstockung Limburgerhof I Hilfetelefon Flutkatastrophe
09 I Finanzielle Hilfe Flutkatastrophe I AWO Hilfe vor Ort
10 I AWO International I Schule ohne Rassismus
11 I Quartiersbüro Hochspeyer I Gesund altern und pflegen
12/13I Klimafreundlich pflegen
14 I Neue Einrichtungen der AWO Pfalz
15 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,

Corona Pandemie, Hochwasser Katastrophe, die Bilder der letzten Monate machen tief betroffen. Gerade in einer solchen Zeit sind Werte wie Solidarität und Zusammenhalt umso wichtiger. Organisationen und Menschen, die füreinander einstehen und Hilfe und Unterstützung bieten.
Wir sagen an dieser Stelle noch einmal Danke an alle, die diese Werte mittragen.

Wir hoffen sehr, dass wir uns bei der Bezirkskonferenz am 9. Oktober persönlich verabschieden können und wünschen der AWO und Ihnen von Herzen alles Gute für die Zukunft.

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.

Rommé und Skat in Bad Dürkheim

Seit 2018 spielen unsere begeisterten Spieler*innen in der Begegnungsstätte der AWO Bad Dürkheim zusammen Rommé und Skat. Mit Rainer Fries als Mitspieler, Ansprechpartner und kooptiertes Vorstandsmitglied des Ortsvereins, haben die Dürkheimer Spieler*innen einen erfahrenen Skatspieler im Boot, der seit mehr als 40 Jahren Skat und mehr als 10 Jahren Rommé im Deutschen Skatverband e.V. spielt und bei jeglichen Diskussionen um Regeln und Spielweisen den Durchblick hat. 2019 fand das erste Romméturnier in der AWO Begegnungsstätte statt. Das nächste Turnier im Haus ist in Planung und freut sich gewiss über zahlreiche Teilnehmer*innen. Spaß am Spiel ist allen in Bad Dürkheim allerdings viel wichtiger als Turniersiege. Bei gutem Wein und noch besseren Gesprächen wird sich nun endlich wieder dienstags ab 18 Uhr zum Skat und donnerstags ab 18 Uhr zum Rommé getroffen. Die Romméfreunde planen in diesem Jahr noch eine gemeinsame Wochenendreise. Bei der Skatrunde ist ein gemütliches Grillfest in Planung. Beide Spielerunden freuen sich über neue Mitspieler*innen! Einfach vorbeikommen und mitspielen.

Stadtverband Kaiserslautern startet langsam wieder mit der Jugendarbeit

Im Sommer war schon einiges los beim Stadtverband Kaiserslautern. Endlich gab es mal wieder ein Treffen mit den Kindern und den Eltern des Jugendtreffs beim Sommerfest des AWO Stadtverbandes Kaiserslautern. Dazu eingeladen waren unter anderem der Ortsbürgermeister und der Bundestagskandidat der SPD, Matthias Mieves.

Zudem gab es ein coronagerechtes Ferienprogramm, das mit viel Herz geplant und umgesetzt wurde: Egal ob Palettenmöbel bauen, Radtour, Tanzchoreographie, Selbstverteidigung, Kreativworkshops „Freundschaftsbänder oder Keramik“, Spaß und Lernen in der digitalen Welt, es war für jeden etwas dabei.
Auch ein Besuch im Erdbeerland mit der AWO Jugend stand auf dem Programm.
Toll, was der AWO Stadtverband KL trotz Corona auf die Beine gestellt hat!

6 Jahre Wäschekammer Bruchmühlbach-Miesau

Gleich im September 2015, als der Zustrom von Flüchtlingen einsetzte, entschloss sich der AWO-Ortsverein Bruchmühlbach-Miesau, seinen Teil dazu beizutragen, dass „wir das schaffen“. Die Menschen, die meist nur mit dem, was sie auf dem Leibe trugen, ihre Heimat verlassen hatten, brauchten schnellstmöglich Unterstützung. Etliche AWO-Mitglieder, allen voran Karin Rosenbaum und Barbara Keller, bemühten sich um Kleiderspenden. Dem Ortsvereins-Vorsitzenden Bernhard Hirsch gelang es, von der Ortsgemeinde die erforderlichen Räumlichkeiten in der ehemaligen Straßenmeisterei zur Verfügung zu erhalten.
Im Schnitt rund 10 ehrenamtliche Helferinnen und Helfer bringen wöchentlich 10 bis 12 Stunden auf, um die Textilien zu waschen, zu sortieren, einzuräumen und zu „verkaufen“. Jedes Stück kostet symbolisch 50 Cent. Die Bedürftigen aus aller Herren Länder, bestehen darauf etwas zu bezahlen, um nicht das Gefühl zu haben, von Almosen zu leben. Bis Anfang 2020 waren jährlich zwischen 500 und 800 Personen Abnehmer von vier- bis achttausend Kleidungsstücken.

Über das Winterhalbjahr 2020/21 musste die Wäschekammer pandemiebedingt geschlossen bleiben.

Seit Juni läuft der Betrieb aber wieder unter Einhaltung aller Hygienevorschriften. So sind die fleißigen Hände wieder voll im Einsatz. Bald steht die Umstellung des Sortiments von Sommer- auf Winterkleidung an, wodurch ein bis zwei Wochen zusätzliche Arbeit anfallen. Im kommenden Frühjahr steht erneut ein Sortimentswechsel an - sofern dann genug Kleidung vorhanden ist. Deshalb freut sich die Wäschekammer immer über Spendenwillige, die alle Arten von Kleidung wie T-Shirts, Röcke, Jacken, Pullover, Mäntel aber auch Handtücher, Bettwäsche und Schuhe zur Verfügung zu stellen. Eigentlich alles, außer Hosen. Das Team bedankt sich im Voraus herzlich.

Öffnungszeiten Ausgabe: Montag 15 – 17 Uhr I Annahme: Donnerstag 15 – 17 Uhr
www.awo-bruchmühlbach-miesau.de

Seniorenbus in Speyer nimmt wieder Fahrt auf

Der Stadtkreisverband der AWO in Speyer startet ebenfalls langsam wieder.
Der Seniorenbus nimmt ab August wieder Fahrt auf. Unter der Rufnummer 06232 81040 können Speyerer Seniorinnen und Senioren montags wieder anrufen, um mittwochs oder freitags zum Einkaufen, zum Arzttermin oder sonstigen Terminen kostenlos von unserem Seniorenbus befördert zu werden. Außerdem soll es ab August im vierzehntägigen Rhythmus wieder mit den beliebten Seniorennachmittagen losgehen. Das Team des Stadtkreisverbandes freut sich schon sehr darauf.

www.awo-speyer.de

Ehrenamtskoordination

Aktuell ist das Büro der Ehrenamtskoordinatoren nur interimsmäßig besetzt. Bis zur Rückkehr von David Emling, Ende Oktober, übernimmt Roland Geeck die Vertretung. Er ist unter 06321 3923-21 oder roland.geeck@awo-pfalz.de erreichbar.
Die zweite Stelle ist aktuell vakant. Daher übernimmt Herr Geeck die Betreuung aller Ortsvereine und ist ebenfalls Ansprechpartner für alle Fragen rund um die anstehende Bezirkskonferenz am 9. Oktober.

Durch die AWO Mitgliedschaft bei Essen auf Rädern kräftig sparen

In der Gemeinschaft der Arbeiterwohlfahrt findet man Verbündete, Mitstreiter und Menschen mit ganz viel Herz. Die Mitgliedschaft bei der AWO bedeutet, sich gemeinsam zu engagieren und gemeinsam für gute Ideen zu kämpfen. Als Fördermitglied ist es auch möglich, die AWO zu unterstützen, sich aber nicht aktiv zu beteiligen. Mit Hilfe des Beitrages können viele Projekte umgesetzt werden. Zu den Festen und Veranstaltungen vor Ort sind alle aktiven und nicht aktiven Mitglieder gleichermaßen eingeladen.

Eine AWO Einzelmitgliedschaft ist bereits ab 2,50 € im Monat möglich, für 4,50 € ist die ganze Familie dabei. Als Mitglied erhalten Sie bei der AWO für **jedes Essen 1 € Rabatt**. Das heißt, Sie sparen bereits ab 3 Mittagessen im Monat. Wenn Sie an 30 Tagen im Monat Essen auf Rädern erhalten, haben Sie so eine Ersparnis von 27,50 €/Monat! Ehepaare sparen entsprechend noch mehr.

Ihre Vorteile als AWO Mitglied im Überblick

- Sie erhalten je Mahlzeit von Essen auf Rädern 1 Euro Rabatt
- 1 Euro Rabatt je Essen gibt es auch beim Offenen Mittagstisch in allen stationären Einrichtungen der AWO Pfalz: Speyer, Lambrecht, Kaiserslautern, Pirmasens, Zweibrücken und Jockgrim.
- Sie erhalten unser Mitgliedermagazin „Lina“ online oder frei Haus
- Sie unterstützen mit Ihrem Mitgliedsbeitrag viele wichtige Projekte und Menschen, die Hilfe benötigen.
- Sie erhalten Einladungen zu unseren Mitgliederfesten und Veranstaltungen
- Viele tolle Rabatte mit unserer Mitgliederkarte
- Sie werden Teil einer großen Gemeinschaft

Infos und Mitgliedsantrag unter: https://www.awo-pfalz.de/ueber-uns/mitglied-werden

Die AWO Pfalz sucht Minijobber zur Mitgliedergewinnung

Die AWO Pfalz möchte bekannter werden und sucht daher Menschen, die Interesse haben als Promoter*innen tätig zu werden. Die Stelle ist für Jung und Alt gleichermaßen gut geeignet.

Es handelt sich dabei um eine befristete, kurzfristige Beschäftigung, für ca. 30 Stunden im Monat und maximal 70 Tage im Jahr. Zentrale Aufgabe ist, Infostände zu planen und umzusetzen, Interessierten Infos zur AWO zu vermitteln und Menschen für uns begeistern. Die Arbeit erfolgt in kleinen Teams selbstständig mit unseren Vereinen vor Ort. Gerade wenn man bereits Mitglied bei der AWO ist, kann man seine Mitmenschen sicherlich leicht von den Vorzügen der AWO Mitgliedschaft überzeugen.

Wichtig ist dabei, dass die Werber gut auf Menschen zugehen und kommunizieren können. Zudem wird ein Führerschein der Klasse B benötigt. Wer gerne selbständig und zeitlich flexibel arbeitet, ist bei dieser Stelle genau richtig!
Die Promoter erhalten eine leistungsgerechte Vergütung nach Tarifvertrag AWO Pfalz Entgeltgruppe 1H, eine Leistungsprämie sowie zahlreiche Mitarbeitervorteile.

Infos und Onlinebewerbung unter **https://jobs.awo-pfalz.de/h3u1d**

Save The date: Familientag der AWO Südwest am 18.9.2022

Der Familientag der AWO Südwest ist für Sonntag, den 18. September 2022 im Volkspark der Stadt Kaiserslautern vorgesehen. Dazu werden Teilnehmer aus dem Saarland, dem Rheinland und der AWO Pfalz mit ihren Landesvorsitzenden sowie der Bundesvorsitzende erwartet.
Geplant werden Infostände, Musikunterhaltung und Programm.
Der Oberbürgermeister Dr. Klaus Weichel hat die Schirmherrschaft über die Veranstaltung zugesagt.

AWO Ortsverein Limburgerhof stockt spenden auf

Der AWO Ortsverein Limburgerhof möchte den Betroffenen der Hochwasserkatastrophe helfen. Jede Spende wird aus Vereinsmitteln aufgestockt! So soll ein möglichst hoher Betrag zusammenkommen. Tolles Engagement!

Spendenkonto: AWO Ortsverein Limburgerhof e.V.
IBAN DE81 6709 0000 0002 4670 89 I BIC GENODE61MA2
Spendenzweck: „Fluthilfe RLP“

Mit den Spenden wird dann die gemeinsame Spendenaktion der AWO Bezirksverbände Pfalz und Rheinland unterstützt (Seite 7). Die Kolleg*innen des AWO Bezirksverbandes Rheinland e.V. sind direkt vor Ort in den Kreisen Bad Neuenahr-Ahrweiler, Trier-Saarburg und Vulkaneifel.

Daher kommen die Spenden zu 100% direkt da an, wo Menschen in Not sind und die Hilfe benötigt wird. Vielen Dank! **www.awo-limburgerhof.de**

0800 296 0000: AWO Hilfetelefon für psychologische Beratung für Betroffene und Helfende in den Hochwassergebieten

Berlin, den 11.08.2021. Ab sofort bietet die AWO Betroffenen und Helfenden aus den Hochwassergebieten mittels einer kostenfreien Telefonhotline (0800 296 0000) unkompliziert und schnell psychologische Unterstützung an.
Dazu erklärt Ingrid Lebherz, Geschäftsführerin von AWO International: „Das Hochwasser hat Existenzen zerstört, Menschen haben Angehörige verloren, der Wiederaufbau wird in manchen Gebieten Jahre dauern. Das ist eine enorme emotionale Belastung und Herausforderung für die Betroffenen, dafür braucht es jetzt unkomplizierte Anlaufstellen.“
Jens M. Schubert, Vorstandsvorsitzender des AWO Bundesverbandes, ergänzt: „Die AWO-Familie will den Betroffenen in dieser Situation zur Seite stehen – langfristig beim Wiederaufbau, aber auch jetzt in der akuten Belastungssituation. Deshalb haben wir alle Anstrengungen unternommen, ein gutes, schnelles Beratungs- und Hilfeangebot aufzustellen.“

Auf der Seite **awo.org/hochwasserhilfe** finden Hilfesuchende ab sofort wichtige Anlaufstellen und Telefonnummern. Betroffene und Helfende in den Hochwassergebieten können sich zudem an das AWO Hilfetelefon wenden und über die emotionalen Belastungen reden. Die kostenfreie Hotline der awo lifebalance ist **montags bis freitags in der Zeit von 8 bis 22 Uhr und samstags und sonntags in der Zeit von 9 bis 16 Uhr** mit geschultem Personal besetzt. Über ein Online-Kontaktformular (www.awo-lifebalance.de/hochwasser) gibt es einen zeitnahen kostenlosen Rückruf-Service. Bei notwendigen mehreren Beratungen steht eine feste Ansprechperson zur Verfügung und empfiehlt im Bedarfsfall auch weiterführende therapeutische Angebote, um die psychischen Belastungen der Hochwasserkatastrophe zu bewältigen.
Alle Gesprächsinhalte zwischen der Telefonberatung und den ratsuchenden Personen unterliegen der absoluten Schweigepflicht. Der Schutz aller personenbezogenen Daten nach den geltenden Datenschutzvorschriften ist jederzeit gewährleistet. Das Projekt wird durchgeführt von der awo lifebalance und unterstützt von AWO International und Aktion Deutschland Hilft.

Finanzielle Hilfe für die Opfer der Hochwasserkatastrophe

Die persönlichen Schicksale, die hinter der Hochwasser-Katastrophe in Rheinland-Pfalz und in ganz Deutschland stecken, machen uns tief betroffen.

Sehr viele Menschen haben durch das Hochwasser im Juli alles verloren: Angehörige, Häuser, Lebensgrundlage, Existenzen. Einige unserer Kolleg*innen haben Verwandte und Freunde in den betroffenen Gebieten. Viele wissen nicht, wie es in Zukunft weiter gehen soll. Auch jetzt einige Zeit nach der Katastrophe fehlt es vielen Familien vor allen Dingen an finanziellen Mitteln, um sich langsam wieder etwas aufzubauen.

Wir als AWO Bezirksverband möchten mithelfen und die besonders betroffenen Gebiete innerhalb

unseres Bezirks unterstützen. Die finanziellen Spenden werden z.B. den Kreisen Bad Neuenahr-Ahrweiler, Trier-Saarburg und Vulkaneifel zu Gute kommen.

Dazu haben wir, gemeinsam mit der AWO Rheinland, ein Spendenkonto eingerichtet.

Bitte HELFEN Sie mit einem finanziellen Beitrag:

AWO Bezirksverband Rheinland e.V.
IBAN: DE45 3702 0500 0006 0592 03
Bank für Sozialwirtschaft (BfS)
Bitte unbedingt angeben: Spendenzweck „Fluthilfe RLP“

Jeder Euro hilft. Vielen vielen Dank für Ihre Unterstützung und Hilfe.

AWO vor Ort in Bad Neuenahr-Ahrweiler

Zwar gab es teilweise viele Sachspenden, dass keine mehr angenommen werden konnten, aber sie sind vor Ort nicht direkt angekommen. Sie mussten von Helfern erst vorsortiert werden, um dann die Verteilung entsprechend zu koordiniert.
Die AWO Pfalz hat durch eine persönliche Verbindung erfahren, dass es immer noch Menschen gab, die nur noch das hatten, was sie am Leib getragen haben. Der Rest war weggeschwommen. Daher hat die AWO Pfalz spontan eine Hilfsinitiative vor Ort unterstützt. Mit dem Mobil der Wohn-und Pflegegemeinschaft Kaiserslautern ging es bereits in den frühen Morgenstunden nach Bad Neuenahr-Ahrweiler. Danke, an die vielen Menschen, die spontan geholfen haben und helfen.

Verbesserung der Lebenssituation

Die Corona-Pandemie führte zur Abschottung des sonst für Geflüchtete so aufnahmebereiten Uganda und bewirkte harte Einschränkungen. Doch mit gezielter Unterstützung meisterten einige diese Situation und wuchsen dabei über sich hinaus.
Der Lockdown im März 2020 beinhaltete auch die Schließung der Grenzen, die zwar für den Handelsverkehr wieder geöffnet wurden, jedoch nicht für Geflüchtete. In ein Klima, das von Angst und Sorge geprägt war, fiel die Kürzung der Lebensmittelrationen des Welternährungsprogramms um 30 Prozent. Zusammen mit der Partnerorganisation AFARD versucht AWO International in der Projektregion Yumbe einen Beitrag zur Linderung der Not zu leisten.
Ein Beispiel ist der 35-jährige Mark Marsuk: Er ist nach Uganda geflohen und Vater von vier Kindern. Er nahm an dem Training von AFARD teil. Vor dem Training hatte er versucht, über Subsistenzlandwirtschaft und Fahrradreparaturen Geld zu erwirtschaften, konnte damit jedoch monatlich kaum vier Euro verdienen. Nach dem Training analysierte er den Markt auf Versorgungslücken und entdeckte, dass in seiner Gemeinde ein Gemischtwarenladen fehlte. Bereits ein halbes Jahr nach Eröffnung seines Ladens hatte sich sein Geschäftsguthaben verzehnfacht. Mark führt dies auf seine neu erworbenen Kompetenzen zurück: „Durch AFARD erlernte ich den richtigen Umgang mit Kund*innen und wie man ein Geschäft führt. Wir können uns nun gute Lebensmittel, Kleidung und ärztliche Versorgung leisten und tragen zum Wohl der Gemeinde bei. Nun bin ich selbst in der Lage, meine Familie mit dem Lebensnotwendigen zu versorgen." I www.awo-international.de

Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage in RLP aktuell

Präventionsprojekt der Landeszentrale für politische Bildung: Die Landes- und Regionalkoordinatoren beraten, vermitteln Qualifizierungsangebote und unterstützen aktuell 173 Schulen aktiv dabei, geeignete Kooperationspartner zu finden. Zudem geben sie Impulse bei der Etablierung nachhaltiger Strukturen das Projekt betreffend.
Bis Mitte Juli konnten sieben weitere Schulen offiziell mit ins Netzwerk Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage aufgenommen werden, so dass jetzt insgesamt 172 Schulen in Rheinland-Pfalz diese Auszeichnung tragen. Die Schulen verpflichten sich dabei den Werten Toleranz, Respekt und Solidarität. Jedoch heißt es vor allem: Schülerinnen und Schüler selbst sind aktiv, befassen sich in Projekten mit so vielschichtigen und schwierigen Themen, um diesen Titel zu bekommen – denn Schule ohne Rassismus ist kein von oben „aufgedrücktes" Label, sondern kommt aus der Schülerschaft selbst! Damit setzen wir gemeinsam ein Zeichen gegen Hass, Menschenverachtung und für die Gleichwertigkeit aller Menschen.
Ein weiterer Erfolg stellt das erste digitale Landestreffen zum Thema sexuelle Geschlechtervielfalt Ende Juni dar. Dies wurde mit über 100 engagierten Schüler*innen und Lehrer*innen sehr gut angenommen. Es ergeben sich also durchaus neue Möglichkeiten, denn aus Krisenzeiten können wir lernen und gestärkt hervorgehen, mit neuen medialen Kompetenzen, neuen Wegen der Vernetzung und dem Bewusstsein, wie wichtig uns echte, persönliche Kontakte sind.

Landeszentrale
Politische Bildung
Rheinland-Pfalz

Schule ohne Rassismus
Schule mit Courage
PFALZ

Quartiersbüro der AWO Pfalz eröffnet in Hochspeyer Eröffnungsfeier am Samstag, 18. September

Das Quartiersbüro „Sozialer Pfälzer Wald" in Hochspeyer hat Anfang Juli die Türen geöffnet. Hier können sich Bürger*innen informieren, aber auch engagieren – für die Entwicklung gemeinsamer Angebote und Projekte sowie ein lebendiges Miteinander. Jeder ist mit seinen Ideen, Anregungen, Fragen und Engagement im Quartiersbüro willkommen! Die offizielle Eröffnung findet am 18. September ab 14 Uhr statt. Interessierte sind herzlich eingeladen.

Im Büro vor Ort gibt es bereits einiges zu entdecken:

- Im Tauschregal kann alles getauscht werden, was ins Regal passt und noch gebraucht werden kann
- Schwarzes Brett mit Suche und Biete – querbeet
- Bilder-Ausstellung „Alte und Neue Ansichten von Hochspeyer"
- Kostenlose Hilfe bei der Nutzung von Smartphone und Tablet
- Kurse: Ab dem 07. September wird immer dienstags Hatha-Yoga im Quartiersbüro angeboten
- Ab dem 08. September findet immer mittwochs Klangschalenmeditation statt
- Am Mittwoch, den 29. September um 10 Uhr findet im Quartiersbüro eine kostenlose Informationsveranstaltung zu den Themen „Vorsorgevollmacht, Patienten- und Betreuungsverfügung" statt.

Bald soll auch das erste Senioren-Café im Quartiersbüro stattfinden, bei dem die Teilnehmer*innen Wünsche äußern können, für gemeinsame Unternehmungen und Projekte. In den Sommerferien war bereits eine Rallye für Familien

Kontakt: Quartiersbüro „Sozialer Pfälzer Wald" I Hauptstraße 91, Hochspeyer I alexandra.wolf@awo-pfalz.de Tel.; 0152-546 673 46

Projekt „Gesund Altern und Pflegen im Quartier":

li.: Alexandra Wolf,
re: Annette Tinschert

Das Projekt „Gesund altern und pflegen im Quartier" ist im Januar 2021 gestartet, in Kooperation des AWO Bundesverbandes e. V. und dem Verband der Ersatzkassen e. V. Neben sieben weiteren bundesweiten ländlichen Standorten nimmt auch das Quartier Hochspeyer mit Annette Tinschert bis Ende 2023 an dem Projekt teil. Übergeordnete Zielsetzung des Projekts ist die Förderung der Gesundheit älterer Menschen und pflegender Angehöriger durch den Auf- und Ausbau gesundheitsfördernder Strukturen im Quartier, also im unmittelbaren Lebensumfeld der Bürgerinnen und Bürger.

Zur inhaltlichen Begleitung der Projektaktivitäten soll ein Planungskreis gegründet werden, in dem lokale Vertreterinnen und Vertreter verschiedener Fachbereiche und Professionen mitwirken.

Kontakt: Annette Tinschert, Regionalkoordinatorin Gesundheit und Prävention im Quartier Hochspeyer I Di und Do Tel: 0173/8987629 I annette.tinschert@awo-pfalz.de

Projekt „Klimafreundlich pflegen – überall“

Stationäre Pflegeeinrichtungen in puncto Nachhaltigkeit und Klimaschutz zukunftsorientiert auszurichten – darum geht es in dem bundesweiten Projekt „klimafreundlich pflegen – überall!“, für das der AWO Bezirksverband Pfalz e. V. die Steuerung im südwestdeutschen Raum übernimmt.

Um die Erderwärmung gemäß den Pariser Klimazielen, zu denen sich 2016 auch die AWO bekannt hat, auf weniger als 2 °C zu begrenzen, ist es notwendig, den CO2-Ausstoß pro Person und Jahr auf 1 t CO2 zu reduzieren. Im Zuge dessen hat sich der AWO Bezirksverband Pfalz e. V. bereits mit zwei Einrichtungen am Pilotprojekt „klimafreundlich pflegen“ von 2018 bis 2020 beteiligt. Nun führt er seine Arbeit mit einer von bundesweit fünf Regionalstellen innerhalb des Folgeprojektes „klimafreundlich pflegen – überall!“ weiter. Regionalkoordinatorin Sabine Rothaug betreut hierbei nicht nur Einrichtungen innerhalb des Bezirksverbandes Pfalz, sondern im gesamten Südwesten Deutschlands, wie im Rheinland, im Saarland, in Baden oder in Hessen. Das Verbundprojekt des AWO Bundesverbandes mit einer Laufzeit bis Februar 2024 soll als Vorzeigeprojekt in der stationären Alten- und Behindertenhilfe andere Einrichtungen und Träger zu klimafreundlicherer Pflege motivieren und Handlungsmöglichkeiten aufzeigen.

Klimaziele in der stationären Pflege

Für die stationäre Pflege bedeuten die Klimaziele eine große Herausforderung: Circa 7,5 t CO2 fallen derzeit pro Bewohner*in im Jahr an. Um langfristig das Ziel von nur 1 t CO2 zu erreichen, müssen die Emissionen demnach um fast 90 % reduziert werden, weshalb Engagement im Bereich der Nachhaltigkeit und des Klimaschutzes unerlässlich ist. Der CO2-Fußabdruck von Bewohner*innen wird im Gegensatz zu anderen Bevölkerungsgruppen maßgeblich durch den infrastrukturellen und organisatorischen Aufbau der Einrichtungen bestimmt und nur zu einem geringen Anteil durch individuelles Verhalten, wie bspw. Konsumentscheidungen oder Reisen.
Da rund 1 % der deutschen Bevölkerung in Einrichtungen vollstationär betreut werden, kann durch die Gestaltung einer klimafreundlicheren Pflege der CO2-Fußabdruck eines nennenswerten Anteils der deutschen Bevölkerung schnell und wirksam reduziert werden.

Projektstatus

Für die Region Südwest konnten bisher acht Einrichtungen aus teils unterschiedlichen Bundesländern gewonnen werden. Pro Region geben außerdem zwei „Mentoren-Einrichtungen“, die am Pilotprojekt teilgenommen haben, ihre Erfahrungen weiter. Für die Region Südwest übernehmen diese Funktion das AWO Seniorenhaus Alex Müller (Kaiserslautern) und das AWO Seniorenzentrum Grünwinkel (Karlsruhe). Die teilnehmenden Einrichtungen haben bereits Klimaschutzteams bestehend aus Kolleg*innen der verschiedenen Fachbereiche gegründet, die das Projekt in ihrer Einrichtung maßgeblich tragen werden.
Regionalkoordinatorin Sabine Rothaug und Projektleiter Thomas Diekamp vermittelten im Rahmen eines Auftakt-Workshops Grundlagen zum Klimawandel allgemein sowie im Zusammenhang mit Pflege und Gesundheit und informierten über den Projektablauf und das weitere Vorgehen. Christopher Gehring, Chefkoch der Mentoreneinrichtung Alex Müller, stellte Maßnahmen vor, die im Rahmen der Verpflegung bereits umgesetzt wurden. Gemeinsam mit Einrichtungsleiter Alwin Emmenecker stand er anschließend für Fragen und Anregungen zur Verfügung.
Insbesondere dieser Austausch zwischen den Einrichtungen über erfolgreich durchgeführte Maßnahmen über Hürden und Hindernisse sowie über Wege diese zu überwinden ist Ziel des Projekts. Durch die Vernetzung der Regionalkoordinator*innen untereinander und durch eine Vernetzung mit verschiedenen Akteur*innen vor Ort wird Klimaschutz mit dem Projekt „klimafreundlich pflegen – überall!“ ganzheitlich gedacht und angegangen.

Impressionen des Projektes klimafreundlich pflegen

© AWO Kreisverband Karlsruhe-Stadt e.V.

AWO Pfalz wächst weiter – Eröffnung neuer Einrichtungen

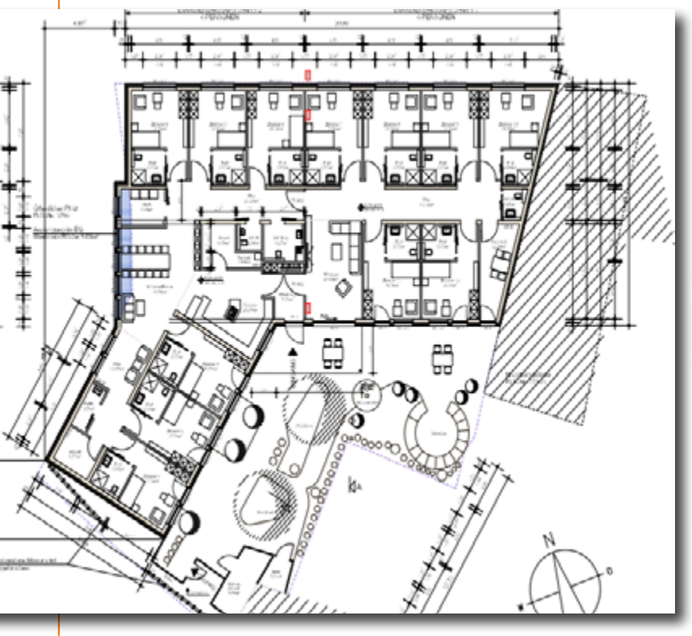
Die Anzahl älterer Menschen in Deutschland steigt stetig. Immer mehr Senior*innen hegen den Wunsch auf ein Leben zu Hause, auch bis ins hohe Alter. Der AWO Pfalz liegt es sehr am Herzen, dass sich die Senior*innen so lange wie möglich zuhause sicher fühlen und wollen sie entsprechend nach Ihren Wünschen unterstützen. Für ein selbstbestimmtes Leben im gewohnten Umfeld. Daher hat die AWO Pfalz ihr Portfolio entsprechend angepasst: Mehr ambulante bzw. teilstationäre Einrichtungen wie Sozialstationen, AWO Service Wohnen und Tagespflegen.

Sozialstationen I Aktuell neu hinzugekommen sind die AWO Sozialstation in Speyer in der Tullastraße sowie die Sozialstation in Kusel in der Bahnhofstraße. Die Zulassungen sind beantragt. Für die Eröffnung einer Sozialstation sind eine Pflegedienstleitung und 2 Fachkräfte nötig.

Wohn- und Pflegegemeinschaft I Die barrierefreie Wohnung erstreckt sich im Erdgeschoss über ca. 600 m² mit einem eigenen beschützten Garten (als Atrium integriert) mit zusätzlich ca. 150 m². Die 12 Zimmer bieten jeweils 18 m² bis 25 m² mit eigenem Sanitärbereich mit Toilette und Duschbad. Die Eröffnung ist für den Herbst 2021 geplant.

Awo Service Wohnen I Ende des Jahres baulich fertiggestellt werden die 17 Wohnungen des AWO Service Wohnen in Konken. Anfang 2022 ist die Eröffnung geplant. Diese sind in drei einzelnen, barrierefreien Gebäuden geplant und haben eine Größe von 40 bis 70 qm². Die ersten Interessenten haben sich bereits eine Wohnung reserviert.

Tagespflegen I Im Erdgeschoss des AWO Service Wohnens in Konken ist eine Tagespflege geplant. Weitere Projekte sind in Planung: So sollen z.B. Tagespflegen in Jockgrim und Haßloch folgen.



Aufteilung der WPG in Gossersweiler-Stein

Bsp. Wohnung des AWO Service Wohnens in Konken

DAS AWO ACHTSAMKEITSTEAM GIBT TIPPS FÜR EINEN ACHTSAMEN UMGANG

DIESES MAL: GEWOHNHEITEN BRECHEN

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

Diese Übung klingt banal, im täglichen Alltag vergessen wir allerdings nur allzu oft, unliebsame Gewohnheiten zu ändern. Dabei ist es das Brechen mit Gewohnheiten eine einfache Möglichkeit, das Leben neu und intensiver wahrzunehmen. Auch – und gerade– mit solchen, die wir für ganz wichtig erachten:

- Das kann der Morgenkaffee sein, auf den wir verzichten, um festzustellen, dass wir weniger nervös in den Tag starten. Oder das Feierabendbier, ohne das wir weniger müde sind und auch besser schlafen.
- Wir könnten einfach mal einen anderen Weg zur Arbeit nehmen, das Fahrrad anstelle vom Auto, die Treppe statt dem Lift, in der Mittagspause mal einen kleinen Spaziergang einplanen, die nette Kollegin einfach mal kurz im Büro besuchen, anstatt ihr eine Mail zu schreiben. Neue Erfahrungen können immer auch neue Chancen sein.
- Es geht aber nicht darum, an Komfort zu sparen – machen wir doch einfach spontan einen gewöhnlichen Abend, an dem nur ein Käsebrot geplant war, beim leckeren Italiener zu einem besonderen. Oder was passiert, wenn Sie nach Jahren der Gewohnheit die Mutter nicht nur am Sonntag anrufen, sondern am Montag gleich wieder.

FAZIT: Gewohnheiten machen uns das Leben leichter, lassen uns aber manchmal vergessen, was das Leben ist. Es lohnt sich, von Zeit zu Zeit, etwas ganz anderes zu machen!

Tipps von unserer Physiotherapeutin

Alltagsgegenstände als Sportgeräte

Ein super Trainingsgerät ist die Treppe, denn egal ob zu Hause, unterwegs oder bei der Arbeit: Treppen gibt es überall. So kann man bereits merhmals am Tag Bewegung in den Alltag einbauen. Gezielter wird es, wenn man ein kleines Workout einbaut: z.B. im schnellen Wechsel auf der ersten Stufe jeweils den linken und rechten Fuß auf die Treppe setzen. Oder beim Hochgehen, das Bein, das sich gerade in der Luft befindet, dynamisch nach oben ziehen und jeweils wechseln. Darauf unbedingt auf Spannung im Körper achten und die Übungen je nach Lust und Fitness merhmals wiederholen.

Auch die Einkaufstaschen können wöchentlich eine gute Grundlage für ein Training der Schulter- und Nackenmuskulatur bilden. Am besten in jeder Hand eine ähnliche schwere Tasche tragen und dann die Schultern abwechselnd anheben und senken. Die Übung mit Kraft ca. 20 Mal Wiederholungen.
Mit Kreativität lassen sich im Alltag so viele Möglichkeiten finden, um gesund und fit zu bleiben.

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.

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, Landeszentrale für politische Bildung, Ortsverein Bad Dürkeim, Stadtverband Kaiserslautern

Like us on

AWO Pfalz

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