



das AWO Pfalz Magazin

Tipps, um Energie zu sparen

Einsamkeit

Winterhilfe für die Ukraine

Inhalt











04-07I Aktionen und Angebote der AWO Verbände vor Ort

07 I AWO Südwest

08 I AWO International

9–11 I Quartiersarbeit

12-13 | Einsamkeit

14-15 I Winterhilfe für die Ukraine

16-19 I AWO informiert

20–21 I Tipps, um Energie zu sparen

22-23 I Kreativ- und Ratgeberseite

24 I Impressum

Liebe Leser*innen,

das Jahr neigt sich in großen Schritten dem Ende zu. Hinter uns liegen bewegte Wochen und Monate. Die anhaltende Gewalt des russischen Angriffskrieges gegen die Ukraine mit den verheerenden humanitären Folgen erschüttert und bestürzt uns nach wie vor. Als AWO stehen wir an der Seite der Menschen in der Ukraine. Unser herzlicher Dank gilt deshalb den zahlreichen Hilfsaktionen und Spendeninitiativen, die unsere Gliederungen, Ortsvereine, Haupt- und Ehrenamtlichen im zurückliegenden Jahr organisiert haben, um bedrohte und schutzsuchende Menschen aus den Krisengebieten zu unterstützen und humanitäre Hilfe zu leisten.

Gerade Krisenzeiten führen uns vor Augen, wie wichtig es ist, für Freiheit, Solidarität und Demokratie einzustehen. Deshalb ist es gut, dass wir trotz galoppierender Kosten unsere Angebote weiter ausbauen und den Menschen als zuverlässiger Partner Halt bieten. Gemeinsam durften wir in diesem Jahr wichtige Eröffnungen von und Spatenstiche für Wohn- und Pflegeeinrichtungen an vielen Standorten in der Pfalz feiern. Mit unseren Angeboten im Bereich Wohnen und Pflege leisten wir einen wichtigen Beitrag zur Daseinsvorsorge, den wir auch in Zukunft weiter stärken wollen.

Wenn wir auf dieses Jahr zurückblicken, dann erinnern wir uns auch an ein großartiges Familienfest, das im Sommer in Bad Dürkheim stattfand. Wir danken allen Ehren- und Hauptamtlichen, die bei der Vorbereitung und Durchführung so tatkräftig angepackt und geholfen haben, nochmals ganz herzlich. Das Familienfest war Ausdruck des gelebten Zusammenhalts der AWO Pfalz.

Wir wünschen Ihnen allen eine schöne Advents- und Weihnachtszeit sowie einen schönen Jahresausklang.

Ihr Präsidium

Thomas Hitschler, Stefanie Seiler, Jacqueline Rauschkolb, Holger Scharff

WIR SIND ONLINE



www.awo-pfalz.de

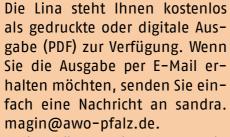


awopfalz



awopfalz

LINA DIGITAL



Online können Sie das Magazin unter www.awo-pfalz.de/lina downloaden.













DE-149-00040

HINWEIS ZUM PAPIER

GEPRÜFTES UMWELTMANAGEMENT

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



Geschichten zum Schmunzeln

Der AWO Ortsverein Waldsee hatte Edith Brünnler als Autorin für eine Lesung zu Gast. Sie hat aus ihren Büchern verschiedene Kurzgeschichten zum Besten gegeben.

Die lustigen und kurzweiligen Geschichten haben die Zuhörer*innen köstlich amüsiert. In der Pause mit Secco und Knabbereien wurde heftig über die großartigen Beiträge diskutiert.

Der ein oder andere hat sich anschließend gleich mit Büchern von Frau Brünnler eingedeckt.

Mit hausgemachter Marmelade und einem Blumenstrauß hat sich der Ortsverein bei Edith Brünnler für den wunderbaren Nachmittag bedankt.

Mehr Informationen über die Autorin und ihre Werke unter www.edith-bruennler.de.







Auf "Spritztour" mit dem Bürgerbus

Seit dem 5. September bietet der AWO-Ortsverein Bruchmühlbach-Miesau einen Fahrservice für alle Einwohner der Verbandsgemeinde zum neuen Impfzentrum an.

Im Sommer war das Impfzentrum des Kreises Kaiserslautern nach Landstuhl in die ehemalige Polizeiinspektion umgezogen. Diese ist deutlich besser erreichbar, weil sich das Gebäude unmittelbar gegenüber des Bahnhofs befindet. Für viele eine Erleichterung, jedoch nicht für alle.

"Wie sollen ältere Mitbürger, die in ihrer Mobilität eingeschränkt und auch nicht motorisiert sind, überhaupt erst zur Bahn kommen?", fragte sich der AWO Ortsverein Bruchmühlbach-Miesau. Deshalb beschloss der Vorstand, den Bürgerbus wieder, wie schon 2021, als Zubringer-Fahrzeug zum Impfzentrum anzubieten, um sich seine erste oder zweite Booster-Impfung abzuholen.

Wie der AWO-Vorsitzende Bernhard Hirsch mit-



teilte, werden auf Bestellung alle Einwohner der Verbandsgemeinde Bruchmühlbach-Miesau, jeweils montags, mittwochs und freitags von zuhause nach Landstuhl und wieder zurückgefahren. Dieser kostenlose Dienst wurde seit 5. September angeboten und ist vorläufig auf Ende Dezember 2022 befristet.

Foto: J.Kiefer

Viele

Bürgerbus-Fahrer Bernd Kiefer (vorn)

Seniorenmesse in Kaiserslautern



Endlich fand in der Fruchthalle in Kaiserslautern wieder einmal eine Seniorenmesse statt. Der AWO Stadtverband Kaiserslautern war dort 2 Tage lang mit dem AWO Seniorenhaus "Alex-Müller" mit der Tagespflege, der AWO Sozialstation Kaiserslautern, der Wohn- und

Pflegegemeinschaft "Grübentälchen" sowie dem Betreuungsverein vertreten.

Ein Dank geht an dieser Stelle an die Mitstreiter von Klaus Hochwärter, Alwin Emmenecker, Petra Landau, Ingo Beck, Sophie Altvater und Esther Becker sowie Albert Jörg und Monika Hochwärter.



Mitarbeiter*innen / Mitgliedervorteile-

Viele neue Angebote

Gerade für Weihnachten gibt es unter https://awo-pfalz.mitarbeitervorteile.de viele tolle Angebote, bei denen kräftig gespart werden kann.

Dieses Angebot gilt sowohl für unsere Mitarbeiter*innen als auch unsere Mitglieder.

Die Angebotskategorien sind vielfältig: Egal ob Auto, Finanzen, Mode, Multimedia, Freizeit oder Wohnen, es ist für jeden etwas dabei.

So wie der Tesvor S4 Saugroboter, den es für 99 Euro gibt - eine Ersparnis von 61%.





lass auf alle Produkte. Wenn man bereits an die guten Vorsätze im neuen Jahr denkt, findet man auch viele sportliche Vorteile: Beispielsweise 30% für den Onlineshop SC24.com oder 10% Rabatt bei Fahrrad XXL. Viel Spaß beim Stöbern und Sparen.

AWO VOR ORT

AWO-Fachdienst für Migration und Integration in Ludwigshafen

Die Migrationsberatungsstelle der Arbeiterwohlfahrt in Ludwigshafen, die in den 1970er Jahren zur Beratung von Arbeitnehmern aus der Türkei und dem ehemaligen Jugoslawien in Ludwigshafen gegründet und als "Türk Danı" in der Region bekannt wurde, etablierte sich in den letzten Jahrzenten als eine Anlaufstelle für alle zugewanderten Menschen. Sie bleibt in diesen schwierigen Zeiten eine der tragenden Säulen der Migrationsarbeit und Integrationsförderung in der Stadt Ludwigshafen, indem sie eine Brücke zwischen den Behörden, Ämtern, Institutionen der einheimischen Gesellschaft und den Migrant*innen schlägt.

Zu diesem Zweck unterstützt die Beratungsstelle, mit der bundesgeförderten Migrationsberatung für erwachsene Zuwanderer (MBE), dem landesgeförderten Migrationsfachdienst (MFD) und der Migrationssozialarbeit alle Migranten*innen aus verschiedenen Ländern und unterschiedlichen Alters mit und ohne Aufenthaltstitel in ihrem Integrationsprozess. Die Beratungsstelle bietet Neuzuwanderern und schon lange in Deutschland lebenden Migranten*innen in Krisensituationen ein kostenloses, freiwilliges und vertrauliches Beratungsangebot in verschiedenen



Sprachen an. Alle Beratungsangebote zielen auf die Integrationsförderung bzw. Unterstützung der Zugewanderten bei ihrer sprachlichen, beruflichen und sozialen Integration in Deutschland ab. Dabei wird nach dem Prinzip der "Hilfe zur Selbsthilfe" ihre Befähigung zum selbständigen Handeln in allen Angelegenheiten des täglichen Lebens mit einbezogen.

Die Zusammensetzung der Klientel der MBE verändert sich von Jahr zu Jahr aufgrund von ökonomischen Krisen, Krieg, Flucht und Vertreibung. Die unterschiedlichen Zielgruppen und die Öffnung der MBE für Asylsuchende mit guter Bleibeperspektive veränderten auch das Aufgabenspektrum der MBE. Seit März 2022 haben Geflüchtete aus der Ukraine einen Zugang zur MBE. Die Stelle der Migrationssozialarbeit, die aus städtischen Mitteln finanziert wird, unterstützt dagegen hauptsächlich die Migranten*innen aus Albanien, Kosovo und den EU-Ländern aber auch die Geflüchteten aus der Ukraine. Zu den Hauptthemen dieser Stelle gehören neben den aufenthalts-, arbeits- und sozialrechtlichen Fragen, auch Scheidungs- und Gesundheitsfragen sowie Gewalt in der Familie.

Infos unter www.awo-lu.de







AWO VOR ORT

Die AWO Südwest gGmbH hat einen neuen Onlineauftritt







Die Vielfalt der Angebote der AWO Südwest zwischen Trier und Boppard sowie Kirn und Kaiserslautern sind nun in neuem Format unter www.awosuedwest.de einsehbar.

"Wir sind froh, mit den engagierten Mitarbeitern*innen von BEP, der Agentur für kreative Markenkommunikation, Mitstreiter*innen gewonnen zu haben, die mit ihrem Know-how die besondere Arbeit unserer Mitarbeiter*innen mit den Kindern- und Jugendlichen authentisch in die virtuelle Welt übersetzt haben. Gemeinsam mit ihnen haben wir diese spannende Aufgabe umgesetzt und freuen uns nun, das Ergebnis vorstellen zu können", so Frau Dr. Barbara Krimm, Geschäftsführerin der AWO Südwest gGmbH.

"Wir stellen uns gerne neuen Herausforderun-

gen in Partnerschaft mit den Jugendämtern und sind bestrebt, den uns anvertrauten Kindern und Jugendlichen durch unsere professionelle Unterstützung, Stabilität und verlässliche Beziehungsangebote zu bieten", führt Frau Dr. Krimm weiter aus.

Die bunte Vielfalt der Angebotspalette wird nun auf der neu gestalteten Homepage sichtbar gemacht. Ob es das pädgogische Wechselspiel in der Wohngruppe Niederweiler mit Pferden, Hunden oder Bienen ist oder der Einsatz in Fußballstadien in den Fanprojekten in Kaiserslautern und Saarbrücken.

Die neue Homepage ist der Auftakt zur neuen Online-Präsentation der AWO Südwest. Weitere Formen der öffentlichen Darstellung werden in den kommenden Wochen bekannt gemacht.

AWO INTERNATIONAL

"Fairschenken" zu Weihnachten

Unter www.awointernational.de/shop findet man verschieden Kaffeesorten, aber auch Zucker und Tee aus fairem Handel.

Sowohl der faire AWO-Kaffee als auch der Espresso werden bei den Kaffeekooperativen Cosatin in Nicaragua und Isman in Mexiko produziert.

Aufgrund seines vollmundigen Geschmacks und seiner herausragenden Bio-Qualität belegt der AWO-Kaffee bei Qualitätsprüfungen stets Spitzenplätze und erhält deshalb das Prädikat Gourmetkaffee. Beide Kooperativen wurden schwer von der Corona-Krise getroffen.

Der Rohrzucker stammt von der Kooperative Manduvira, die im Südwesten Paraguays ansässig ist. Der AWO Schwarztee kommt aus dem Teegarten Jalinga in Indien. Assam-Tees sind bekannt für kräftige und vollmundige Tassen.

Der faire Handel ist für viele Menschen dort sehr wichtig. So wird darauf geachtet, dass Kinderund Zwangsarbeit verboten und die Arbeitsbedingungen dort deutlich verbessert werden.

Gerade Frauen und Mädchen profitieren durch den fairen Handel, in dem sie gefördert werden können.





PERSPEKTIVEN SCHAFFEN – SICHERE MIGRATION, FLUCHT UND SCHUTZ VOR GEWALT

Hoffnung auf ein besseres Leben bedeutet für viele Menschen weltweit die Flucht oder Migration in sicherere Zielländer. Prekäre Arbeits- und Lebensverhältnisse, die Gefahr Opfer von Menschenhandel zu werden und schwere Menschenrechtsverletzungen stellen Risiken auf dem Weg und in den Ankunftsländern dar.

Gemeinsam mit Partnerorganisationen setzt sich AWO International für Menschen auf der Flucht und Migrant*innen weltweit ein. Dabei werden ihre Lebensbedingungen verbessert, ihre Rechte gestärkt, Ausbildungsmöglichkeiten und Bleibeperspektiven geschaffen und durch Aufklärung Menschenhandel bekämpft. Mehr unter: www.awointernational.de

Spendenkonto IBAN:

DE 83 1002 0500 0003 2211 00 Bank für Sozialwirtschaft Spendenstichwort: Migrationsfonds



Quartiersbüro in Bellheim fördert das Miteinander der Generationen

Im Januar 2023 eröffnet Marion Adam, Quartiersmanagerin in Bellheim ganz offiziell die Türen des neuen Quartiersbüros im Ärztehaus "Im Gahnerb 2".

Dass Bellheim ein Quartiersprojekt braucht, das bestätigten auch die zahlreichen Bürger*innen, die sich zum Auftakt an der Sozialraumanalyse beteiligt haben.

Als Wohnort ist Bellheim bei Familien sehr beliebt, auch aufgrund der guten Anbindung mit öffentlichen Verkehrsmitteln. Der Ort liegt ländlich mit einem großen Wald am Ortsausgang. Bellheim hat viele Kindertagesstätten, eine Grundschule, eine Realschule Plus, ein Schwimmbad, ein Tennis- und Fußballplatz, verschiedene Sportvereine und ein Schwimmbad.

Viele Vereine bieten im Ort Angebote für alle Altersgruppen an, es gibt allerdings Nachwuchsprobleme. Die Entwicklung zeigt eine Überalterung.

Inzwischen kommen nach und nach Pendler*innen (84%) ins Rentenalter und hätten somit deutlich mehr Zeitressourcen zur Verfügung. In Bellheim ist der Anteil der Einwohner*innen im Alter von 30-59 überdurchschnittlich hoch.

Für die Senioren und Seniorinnen gibt es nicht so



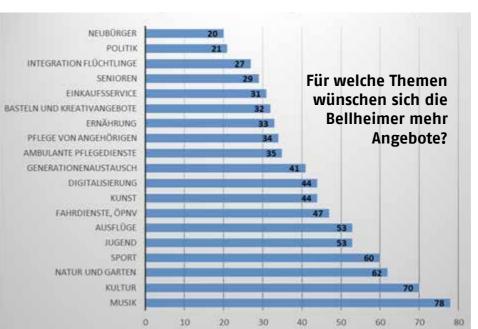
viele spezifische Freizeitangebote (zwei Seniorennachmittage im Jahr durch die Ortsgemeinde organisiert). Die Strukturen für die Entwicklung von freiwilligem Engagement sollen besser aufgebaut werden.

Es besteht ein Bedarf zur Entwicklung von Strukturen für freiwilliges Engagement und für Unterstützungsnetzwerke.

Das vorhandene Jugendzentrum strebt ebenfalls das Ziel an, mit Ehrenamtlichen bzw. Freiwilligen die notwendigen Angebote zu gestalten. Diese Zielsetzung wäre für das Projekt ein wichtiger Ansatz bezüglich der intergenerationellen und sozialen Arbeit.

In der Anfangsphase des Projekts muss – gemeinsam mit den Akteur*innen – geklärt werden, mit welchen Gruppen zuerst intensiver gearbeitet werden sollte.

Wichtigste Zielgruppen werden die Pendler*innen sowie die Senioren und Seniorinnen der Übergangsphase aus der aktiven Berufstätigkeit in das Rentenalter sein.



Ihr Kontakt:

Quartiersmanagerin: Marion Adam 0172 8802 336 marion.adam@awo-pfalz. de

ANGEBOT FÜR KINDER UND JUGENDLICHE AUS

In den Herbstferien wurde wieder eine Familien-Rallye angeboten. Die Rallye-Aufgaben konnten einfach im Quartiersbüro in Hochspeyer abgeholt werden. Dann konnte es schon los gehen. Die Rallye ging rund um den Geyersberg. Hierfür mussten verschiedene Quizfragen gelöst werden, um den richtigen Weg zu finden und am Ende das richtige Lösungswort zu erhalten. Jeder der das Quiz richtig gelöst hatte, bekam eine Teilnehmerurkunde und einen kleinen Gewinn überreicht.

Es starten jetzt auch erste Angebote für Jugendliche. So findet einmal im Monat Freitag nachmittags der "Girls-Club" statt. Gemeinsam mit den Jugendsozialarbeiterinnen der Verbandsgemeinde werden verschiedene Projekte und Aktionen für die jungen Mädchen angeboten. Das Angebot soll dann zukünftig für alle Jugendlichen erweitert werden.



Und am diesjährigen bundesweiten Vorlesetag nahm das Quartiersbüro mit einer Vorleseaktion teil

Des Öfteren finden zudem Vorträge zu verschieden Themen statt, wie zum Beispiel "Rente-was nun?", Ideen zum Energie sparen oder "Ernährung im Alter". Einfach im Quartiersbüro nach dem Programm fragen. Auch die Päädchen Karte kann nach wie vor kostenfrei abgeholt werden.

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

Sprechstunde im Quartiersbüro

Der Pflegestützpunkt Otterberg bietet bei Bedarf eine kostenlose Sprechstunde im Quartiersbüro an. Voraussichtlich wird im Januar der nächste Termin in Hochspeyer stattfinden. Es können aber auch individuelle Termine vereinbart werden.

Wir bitten um vorherige Anmeldung bei Frau Heike Greiner: 06301-7181056; heike.greiner@pflegestuetzpunkte-rlp.de oder Martina Leßmeister: Tel. 06301-7181055; martina.lessmeister@pflegestuetzpunkte-rlp.de

Der Pflegestützpunkt Otterberg informiert Angehörige und Betroffene rund um das Thema Pflegebedürftigkeit.



Es wird unter anderem zu folgenden Themen beraten: Organisation der Pflege zu Hause, ambulante Hilfe, pflege- und seniorengerechte Anpassung der Wohnräume, Hilfe für Demenzkranke und Auswahl einer geeigneten stationären Pflegeeinrichtung.

QUARTIERSARBEIT

Unterwegs in Ludwigshafen-Gartenstadt

Freiwilligentag

Besucher*innen des Quartiersbüros waren im Rahmen des Freiwilligentages der Metropolregion Rhein-Neckar unterwegs, um gemeinsam im nahegelegenen Ernst-Reuter-Park in Ludwigshafen-Gartenstadt Müll aufzusammeln und zu entsorgen. Nach der Aktion wurde sich bei einem gemeinsamen Mittagessen im Quartiersbüro gestärkt.

Ausflug in den Landtag nach Mainz

Das AWO Quartiersbüro Ludwigshafen-Gartenstadt besucht mit einer 30-köpfigen Gruppe den Mainzer Landtag. Am 12.12.2022 findet ein gemeinsames Gespräch mit der Landtagsabgeordneten Heike Scharfenberger statt. Die Gruppe kann das Deutschhaus in Mainz sowie den Plenarsaal besichtigen. An- und Abreise erfolgt mit einem Reisebus. Die Fahrt ist so gefragt, dass bereits alle Plätze ausgebucht sind.





Kontakt:

AWO Quartiersbüro Ludwigshafen I Kärntner Straße 19 I 67065 Ludwigshafen christopher.hilgert@awo-pfalz.de I 0173 4521 396

Neues Angebot in Konken



In Konken gibt es nun ebenfalls das Angebot eines Quartiersbüros.

Wer Lust hat auf einen gemeinsamen Häkelnachmittag bei Keksen und Tee, ist herzlich Willkommen. Es werden Häkeltiere gestaltet, das Angebot richtet sich an Erwachsene mit oder ohne Kinder. Das Angebot ist kostenlos, Wolle und Häkelnadel stehen bereit. Bei besonderen Farbwünschen bitte die Wolle selbst mitbringen.

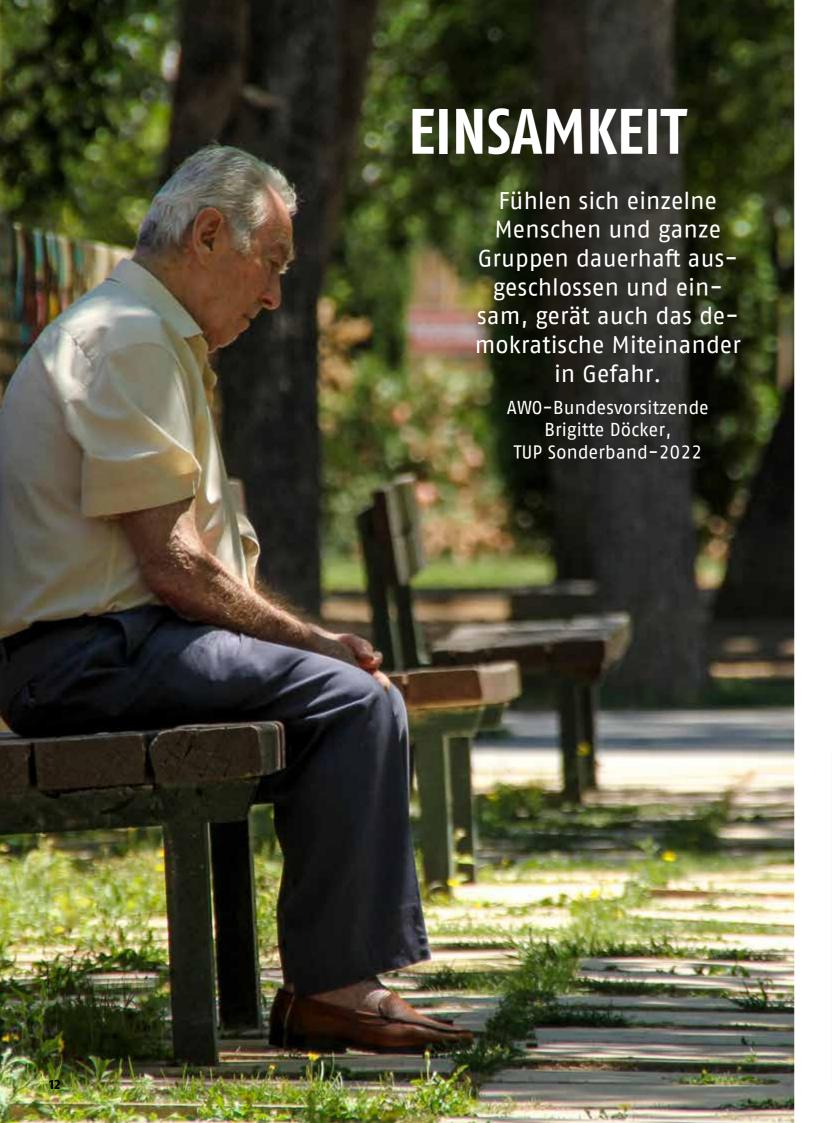
WANN: Jeden 3. Dienstag UND am letzten Freitag in den Wintermonaten von 16 bis 17.30 Uhr

WO: In den Räumen der AWO Tagespflege Konken

Anmeldung

marlene.katzenberger-probst@awo-pfalz.de Telefon: 06384 - 5149995

Mobil: 0160 - 8934098

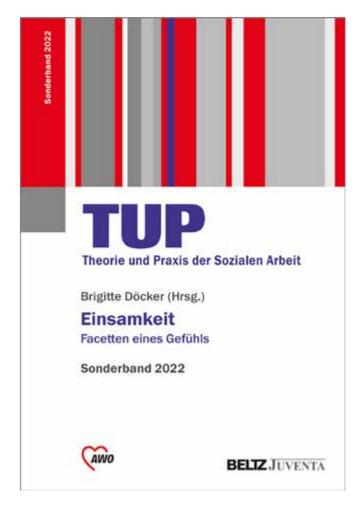


SELBST AKTIV WERDEN

Gerade in den Herbst-und Wintermonaten, wenn sich das Leben wieder vermehrt zu Hause abspielt und es früh dunkel ist, spüren Menschen, die alleine leben, die Einsamkeit oft deutlicher. Empfundene Einsamkeit gilt zudem als Risikofaktor für die Gesundheit.

Das Thema Einsamkeit ist mit einem Tabu behaftet. Statistische Erhebungen für Deutschland belegen, dass jüngere Menschen im Alter zwischen 18 und 35 Jahren und Menschen im hohen Alter, vor allem wenn sie von Armut betroffen sind, überdurchschnittlich häufig unter einem Mangel an sozialen Bindungen leiden. Einsamkeit kann wehtun. "Einsamkeit mag vielleicht keine Krankheit sein, aber körperliche und psychische Erkrankungen beispielsweise Herz-Kreislauf-Probleme oder Depressionen können die Folge sein", so AWO-Bundesvorsitzende Brigitte Döcker im aktuellen TUP-Sonderband.

An der Erkenntnis, dass eine als leidvoll erlebte soziale Isolation krank macht, daran besteht in der Wissenschaft heute kein Zweifel mehr. Im Verlaufe der Pandemie hat sich der Umgang gewandelt. Armut, Krankheit, Alter, Homeoffice, Leben nach der Flucht, Leben im Gefängnis, der Verlust von Erwerbsarbeit, die Bedeutung von Freundschaft, die Wichtigkeit von Quartiersarbeit – im aktuellen TUP-Sonderband werden verschiedene Facetten von Einsamkeit benannt, analysiert und so diskutiert, dass ein angemessener Umgang mit dem



Gefühl Einsamkeit möglich wird. "Denn klar ist", betont Döcker: "Fühlen sich einzelne Menschen und ganze Gruppen dauerhaft ausgeschlossen und einsam, gerät auch das demokratische Miteinander in Gefahr."

Mehr Infos unter www.awo.org.

Fragen?

buchservice@beltz.de oder telefonisch: (0 62 01) 60 07-4 86

TIPPS GEGEN EINSAMKEIT

Technik und Soziale Medien nutzen

Man ist nie zu alt, um etwas Neues zu lernen. An Volkshochschulen in der Nähe oder in den AWO Quartiersbüros gibt es meist Angebote, um den Umgang mit Smartphone, Computer oder Tablet zu lernen. So fällt es leichter soziale Kontakte zu halten, wenn man körperlich nicht mehr so fit ist.

Sportlich aktiv werden

Bewegung an der frischen Luft, tut gut, hält fit und vertreibt düstere Gedanken.

An den meisten Orten gibt es zum Beispiel Angebote für gemeinsame Wanderungen, Walking oder Fahrradtouren. Bei gemeinsamen Unternehmungen lassen sich leicht neue Kontakte knüpfen.

Ehrenamtlich aktiv werden

Für viele ist es wichtig, eine Aufgabe zu haben und gebraucht zu werden. Hier kann ehrenamtliches Engagement helfen, sowohl Kontakt zu Gleichgesinnten zu finden, als auch das Gefühl zu haben, etwas Sinnvolles zu tun. Über www.awo-pfalz.de/ehrenamt gibt es ehrenamtliche Angebote.

Ein Haustier ist ein treuer Begleiter

Ein Haustier ist nicht nur eine Aufgabe. Tiere, vor allem Hunde, animieren zur Bewegung, und sind treue Begleiter. Man kommt zudem leicht mit anderen Hundebesitzern ins Gespräch.



WINTERHILFE FÜR DIE UKRAINE

Der russische Angriffskrieg bringt unendliches Leid über die Menschen in der Ukraine. Seit Kriegsbeginn im Februar sind laut den Vereinten Nationen 17,7 Millionen Menschen in der Ukraine auf humanitäre Hilfe angewiesen. 3,3 Millionen davon sind Kinder. Gemeinsam mit Partnern vor Ort baut AWO International die Nothilfe aus und bereitet Winterhilfen vor.

6,4 Millionen Ukrainer*innen mussten bereits ins europäische Ausland fliehen, über 6,6 Millionen Menschen sind als Binnenvertriebene innerhalb des Landes auf der Flucht. "Wir verteilen weiterhin täglich Essen am Lwiwer Hauptbahnhof. Es gibt immer noch Menschen, die vor den russischen Angriffen im Süden und Osten eine Zuflucht im Westen der Ukraine suchen", berichtet Yuriy Lopatynskyy, Leiter von Walnut House, der Partnerorganisation von AWO International in Lviv. Die Bedürftigkeit der Binnenvertriebenen, besonders der Menschen, die zu Beginn der russischen Invasion fliehen mussten, nimmt stetig zu. Die Vereinten Nationen berichten, dass viele der Binnenvertriebenen ihre Ersparnisse bereits aufgebraucht haben und sich die Mieten und Heizkosten aber auch Lebensmittel und Hygieneprodukte nicht mehr leisten können.

"Wir begrüßen die Menschen hier in Lwiw, aber es gibt auch viele, die wir bereits zum zweiten oder dritten Mal begrüßen", erzählt Yuriy. "Sehr viele wollen wieder zurück nach Hause. Voller Hoffnung steigen sie in die Züge Richtung Heimat. Sie kommen dort hin, sehen Krieg, Vernichtung und Leid und steigen wieder in den Zug nach Lviv. Sie geben ihre Hoffnung wieder nach Hause zu kommen nicht auf. Aber mindestens über den Winter müssen sie hier im Westen der Ukraine bleiben, weil in den zerstörten Regionen keine Möglichkeit besteht, in den nächsten Monaten die Versorgung mit Heizung, Wasser und Strom wieder herzustellen."

Gemeinsam mit AWO-Verbänden aus ganz Deutschland sowie lokalen Partnerorganisationen konnte AWO International seit Februar 2022 insgesamt 162.428 bedürftige Ukrainer*innen in der Ukraine, Polen und Rumänien unterstützen. Unter anderem erhielten 3.800 Menschen eine psychosoziale Notfallversorgung, weil viele Familien mit Flucht, Verlust, Trauer und Ängsten umgehen müssen. AWO International hat bei 24 Hilfstransporten 108 Tonnen Hilfsgüter bewegt. Diese wurden mit Kleintransportern, LKWs und sogar mit Güterzügen an ihr Ziel gebracht. Davon waren 58 Tonnen Lebensmittel, 28 Tonnen Güter des täglichen Gebrauchs wie Kleidung, Hygieneartikel oder Schlafsachen sowie 22 Tonnen Medikamente und medizinisches Gerät.

Der kommende Winter mit Temperaturen von bis zu minus 20 Grad Celsius in manchen Teilen des Landes wird sehr viele Ukrainer*innen vor große Herausforderungen stellen.



Die ukrainische Regierung gibt an, dass seit Beginn des Kriegs mehr als 800.000 Wohnungen und Häuser beschädigt oder zerstört wurden. Viele Menschen haben keinen Zugang zu Strom und Gas für den Betrieb von Heizungen. AWO International unterstützt gemeinsam mit der österreichischen Volkshilfe und der ukrainischen Nichtregierungsorganisation Narodna Dopomoha Ukraine 400 bedürftige Familien in den Kiewer Vororten Butscha, Hostomel und Irpin.



Die Familien werden bei Reparaturen ihrer durch die russischen Angriffe beschädigten Wohnungen unterstützt. Dabei werden zum Beispiel zerstörte Fenster oder Türen ausgetauscht sowie Dächer repariert. Die Arbeiten, die von ortsansässigen Handwerker*innen umgesetzt werden, kosten pro Wohnung abhängig von den Schäden zwischen 1000 bis 1400 Euro.

Darüber hinaus finanziert AWO International die Reparatur des Daches einer Schule in Butscha. Die Schule wurde während der Frühjahrsoffensive der Russen stark in Mitleidenschaft gezogen.

Nun soll nach vielen Monaten Distance-Learning auch dort endlich wieder der Präsenzunterricht beginnen. Die steigenden Preise für Energie und Hilfsgüter erschweren die humanitäre Hilfe vor Ort.

"Umso wichtiger ist, dass die Solidarität und Spendenbereitschaft der Menschen weiterhin erhalten bleibt", betont Manuela Roßbach, geschäftsführende Vorständin von Aktion Deutschland Hilft, dem Bündnis Deutscher Hilfsorganisationen, dem AWO International angehört.

"Denn dieser Krieg ist für die Betroffenen nach wie vor nicht Routine, sondern ein Albtraum, der immer noch anhält."

Fotoauswahl und Copyrightangaben:

Foto 1: Essensausgabe am Bahnhof von Lwiw (AWO International/Walnut House)

Foto 2: Reparaturarbeiten am Dach einer Schule in Butscha (AWO International/NDU)

Foto 3: Ausgabe von Hilfsgütern in Czernowitz (AWO International/NDU)



Über Rassismus sprechen – auf Tour mit Mo Asumang

Am 13. und 14.10 hatten wir besonderen Besuch in der Pfalz: Die bekannte Filmemacherin Mo Asumang war mit ihrem Film "Die Arier" zu Gast bei einigen unserer Courage-Schulen. Sie zeigte in den Berufsschulen Ludwigshafen (Anna-Freud-Schule) und der Berufsschule SÜW in Edenkoben sowie der IGS Landau jeweils eine Kurzversion ihres Films und kam dann mit den Besucher*innen ins Gespräch. Dabei kamen tolle Gespräche zustande, die sich rund um Rassismus und Fremdenfeindlichkeit drehten. Dabei gab es viele Zuhörer*innen, die selbst entsprechende Erfahrungen gemacht haben und diese äußerten. Trotz aller Verletzungen aber wurde Mo Asumang nicht müde zu sagen, wie wichtig es ihr ist, mit Menschen jeglicher Gesinnung ins Gespräch zu kommen. Denn nur wenn wir von unserer vermeintlichen Stärke etwas abgeben und auf alle möglichst vorurteilsfrei zugehen, schaffen wir es, gemeinsam den Dialog zu finden.



An Ihrem letzten Termin am 14.10.2022 war Mo Asumang zu Gast im Quartiersbüro Ludwigshafen-Gartenstadt. Die Veranstaltung fand in Kooperation mit Dr. David Emling von Schule ohne Rassismus – Schule mit Courage statt. Auch hier stellte sie ihren Film vor. Es war für alle Beteiligten ein gelungener Nachmittag, der einen bleibenden Eindruck hinterlassen hat.



AWO Pfalz wächst weiter

Neue Angebote in Jockgrim, Konken, Kusel, Bellheim und Pirmasens

Dem Trend und Bedarf nach mehr ambulanten und teilstationären Bereichen, hat die AWO Pfalz dieses Angebot weiter ausgebaut. Viele Menschen wünschen sich, bis ins hohe Alter nicht nur in gewohnter Umgebung sondern auch weitestgehend selbständig zu bleiben.

Diesem Wunsch wird durch ambulante Pflegedienste und Tagespflegen entsprochen und entlasten somit die Angehörigen der pflegebedürftigen Personen.

In Kusel und Bellheim sind neue Sozialstationen eröffnet worden, in Jockgrim und Konken werden Tagespflegen eröffnet.

Unter www.awo-pfalz.de finden Sie weitere Informationen sowie die Kontaktdaten zu den einzelnen Einrichtungen.

Gerne kann ein Beratungsgespräch oder ein Probetag vereinbart werden, um zu entscheiden, welches Angebot am besten passt.

Auch in Pirmasens nimmt das Wohnprojekt Gestalt an: 13 barrierefreie kleine Bungalows mit



Die Tagespflege in Jockgrim – auf dem Bild noch nicht final eingerichtet und fertiggestellt.

je ca. 60 qm2, die zentral in Pirmasens und dennoch mitten im Grünen liegen werden auf dem Gelände der "Alten Gärtnerei" errichtet. Mit der Fertigstellung wird Anfang 2023 gerechnet. Das Besondere am neuen Wohnangebot ist das Leben in einer Art Dorfgemeinschaft mitten im Grünen.

Interessenten können sich an die Koordinatorin wenden: 0173/4522011 oder per Mail an sandra. sommer@awo-pfalz.de

AWO Aktionswoche geht weiter

Laut Beschluss des Präsidiums soll die AWO Aktionswoche bis 2025 weiter durchgeführt werden. Um die AWO Aktionswoche weiter optimieren zu können, wurde eine Umfrage durchgeführt, an der 99 Personen teilnahmen.

Die Auswertung ergab ein ambivalentes Stimmungsbild:

- Während sich bspw. eine knappe Mehrheit (33,3%) die Fortführung der Aktionswoche über 2025 hinaus wünscht,
- waren 25,6% dafür, die Aktionswoche mit diesem Jahr auslaufen zu lassen.
- 20,5% haben keine Meinung.

 20,5% kommunizierten, die Aktionswoche soll wie geplant unverändert bis 2025 weitergeführt werden.

Die Ergebnisse der Befragung zeigen einen Wunsch nach Veränderung in der Ausrichtung der Aktionswoche:

- So sollten es u.a. konkretere Ideen, Anregungen, Umsetzungsempfehlungen für Aktionen fürs das Ehrenamt geben.
- 46,6% sagen, sie soll künftig hybrid stattfinden.
- Nur 12,8% sagen, sie soll wieder rein offline stattfinden.





Der Wohnpark in Pirmasens – Bilder Stand Sommer 2022



AWO Weihnachtsmarken

Die Weihnachtsmarken 2022 sind erhältlich. Das Motiv des Sonderpostwertzeichens wurde dem Gemälde "Verkündigung an die Hirten" (undatiert, wohl vor 1450) von Ansano di Pietro Mencio (1405–1481) entnommen, einem Künstler des Quattrocento und der Sieneser Schule.

Die 85-Cent-Marken (plus 40 Cent im Verkauf, die gespendet werden) sind nass- oder selbst-klebend erhältlich und können in unserem Online-Shop bestellt werden. Weiterführende Infos zu den Wohlfahrtsmarken könnt ihr hier erfahren.

Persönliche Briefe sind inzwischen etwas Besonderes. Umso schöner werden mit der Post versandte Grüße und Gedanken an Freundschaften und Familie: Eine schöne Geste der Zuneigung, gerade jetzt, wo noch immer der menschliche Kontakt zum gegenseitigen Schutz eingeschränkt ist. Wer einen Brief mit Wohlfahrtsmarken beklebt, kann zudem Gutes tun und Engagement unterstützen, denn der Erlös aus dem Verkauf der Marken kommt sozialen Projekten zu Gute, ganz konkret vor Ort.





Lachen ist die beste Medizin

Lachen ist gesund und stärkt das Immunsystem, das ist wissenschaftlich erwiesen. Beim Lachen wird das "Glückshormon" Endorphin ausgeschüttet und nur wenige Minuten nach einem Lachen stellt sich eine Entspannungsphase ein. Bekannt sind vor allem die Klinikclowns, um zum Beispiel kranke Kinder auf andere Gedanken zu bringen.

Die Clownetten "Freulein Berta" (von Freude) und "Fluse" sind jetzt auch im Seniorenhaus Lambrechter Tal im Einsatz. Der Einstieg hier wird sehr sorgsam begleitet. Die Soziale Betreuung ist dabei zu Anfang mit unterwegs, denn Clowns sind im Alltag meist unbekannt und gerade verwirrte oder demenziell veränderte Bewohner*innen sollen eine ansprechbare Bezugsperson in der Nähe haben.

Vor "Freulein Berta" und "Fluse" hat zwar niemand Angst bekommen, aber die sozialen Betreuer*innen haben sich einfach mit gefreut und geteilte Freude ist ja bekanntlich doppelte Freude.

Die Clown Besuche muntern zum Beispiel auch alte Menschen ohne Familienanschluss oder Bettlägerige auf. Franziska Haupt und Stefanie Schnitzler – so heißen die beiden ohne Clownsnasen sind quasi professionelle Stimmungsaufheller.

Stefanie Schnitzler ist nach Lambrecht gezogen und somit direkt am Heimatort unterwegs.

Die ersten Visiten des gemeinnützigen Vereins wurden noch durch die Stiftung Mensch Natur Gemeinschaft der Concordia Versicherung finanziert.

Damit die Clowns auch weiterhin Schwerstbehinderte oder Kranke in Seniorenhäusern, Hospizen oder Kliniken besuchen können, sind Spenden notwendig.

Mehr Infos unter https://xundlachen.de

Werden Sie Wunscherfüller zu Weihnachten

Wie jedes Jahr werden auch dieses Jahr in vielen Seniorenhäusern der AWO Pfalz Wunschbäume aufgestellt.

Die Sterne mit den Weihnachtswünschen der Bewohner*innen können vom Baum "gepflückt" werden. Aus Datenschutzgründen werden die Namen anonymisiert.

Gerade die Advents- und Weihnachtszeit bringt viele Emotionen und Erinnerungen mit sich, die Bedeutung der Familie wird gerade jetzt oft stärker bewusst. Aber nicht jeder hat Angehörige, oder die Verwandten leben weit weg, vielleicht ist auch der Kontakt schon länger abgebrochen.

So wurde die Idee des Wunschbaumes geboren. Wer Interesse hat, einfach im AWO Seniorenhaus vor Ort nachfragen.



An seine Mitmenschen denken und anderen eine Freude bereiten – auch das ist Weihnachten!

19

Wichtig: damit die Präsente zugeordnet werden können, sollte der Wunsch-Stern am Päckchen befestigt werden. An Heiligabend werden dann die Gaben an die Senioren verteilt.



Tipps, um Energie zu sparen

Heizungsspartipps Stromspartipps

Es gibt viele kleine Tipps, mit denen man Energie sparen kann und gleichzeitig die Umwelt schont.

Warmwassernutzung optimieren

Hier gibt es einige Tipps: Warm nicht heiß, zum Händewaschen und Reinigen, die Temperatur am Wasserhahn reduzieren (Mischbatterie Richtung "kalt" stellen), die Fließdauer reduzieren (Waschen, Duschen, Spülen etc.). Nicht empfohlen ist das vorübergehende, komplette Abstellen oder Abklemmen von Warmwasserleitungen. Hier entsteht stehendes warmes Wasser und damit die Gefahr von Legionellen.

Geregelte Raumtemperatur

Thermostate an Heizungen messen die Raumtemperatur. Anhand der Stellung des Reglers wird die gewünschte Raumtemperatur eingestellt. Auf Position "III" wird z. B. auf 20° C geheizt. Achtung: Wenn die 20° C erreicht sind, regelt das Thermostat die Heizung ab, dann wird auch der Heizkörper wieder kühler. Aber wenn die Raumtemperatur dann sinkt, öffnete das Thermostat auch das Heizungsventil wieder automatisch. Nachts helfen geschlossene Rollläden und Vorhänge vor Wärmeverlusten durch schlecht isolierende Fenster.

Richtig Lüften – Stoßlüften oder Querlüften

Kipplüften vermeiden! Der Grund: Durch das gekippte Fenster entweicht vor allem Wärme. Die Folgen sind, es findet kein echter Luftaustausch statt und der Raum und seine Gegenstände kühlen unnötig aus. Besser und energieeffizienter ist: Stoßlüften! Beim Lüften die Fenster für kurze Zeit ganz auf machen und den Thermostat auf "*" drehen. Das Ergebnis: Der Raum, seine Wände und alle Gegenstände darin haben kaum an Wärme verloren und helfen der Heizung anschließend die gewünschte Zimmertemperatur schnell wieder herzustellen.

Zeitschaltuhren nutzen

Infrarotheizungen beispielsweise wärmen mit Strahlungswärme sehr schnell und wirksam. Mit einer Zeitschaltung können diese sehr gezielt und damit sparsam in Räumen eingesetzt werden, die zeitlich nur begrenzt genutzt werden. Zu den Themen Energiesparen durch Nachtabsenkung und Sommerabschaltung von ganzen Heizungsanlagen, oder durch Optimierung der Heizungspumpe sowie der Warmwasserbereitung sollte ein Fachmann vor Ort beraten.

Wassersparbrause

Wasser sparen bedeutet Energie sparen! Mit einer Wassersparbrause kann die Wassermenge beim Duschen teilweise bis um etwa die Hälfte verringert werden.



Wasserkocher richtig nutzen

Wasserkocher sparen Energie im Vergleich zu einem Elektroherd. Noch besser: Vor dem Erhitzen die Wassermenge messen, z.B. eine Tasse Wasser in den Kocher füllen und dann erhitzen. Kein Warmwasser in den Wasserkocher füllen, da am Wasserhahn zuerst oft mehrere Liter kaltes Wasser laufen und in den Abfluss gehen, bevor warmes Wasser kommt. Entkalken minimiert ebenfalls den Stromverbrauch.

Kochen mit Deckel

Wenn der Deckel perfekt auf den Topf passt und richtig abschließt, kann man Energie sparen. Wer zusätzlich darauf achtet, dass der Topf auf der passenden Herdplatte steht, kann den Energieverbrauch beim Kochen um bis zu zwei Drittel sparen.

Elektrogeräte voll auslasten

Die meisten Elektrogeräte wie Spülmaschinen, Waschmaschinen und Trockner verbrauchen nahezu die gleiche Menge Energie, unabhängig vom Füllstand. Deshalb gilt die Regel, dass diese Geräte dann am energiesparendsten genutzt werden, wenn sie komplett gefüllt sind. Tipp: Viele Geräte verfügen über sogenannte Eco-Programme. Diese Programme sind besonders sparsam.

Kühlschrank + Gefriertruhe abtauen

Sobald sich in den Kühlgeräten eine dickere Eisschicht bildet, erhöht sich direkt der Stromverbrauch. Schon eine geringe Vereisung erhöht den Stromverbrauch eines Kühlschranks schnell um 30 Prozent. In diesem Fall die Kühlgeräte unbedingt abtauen.



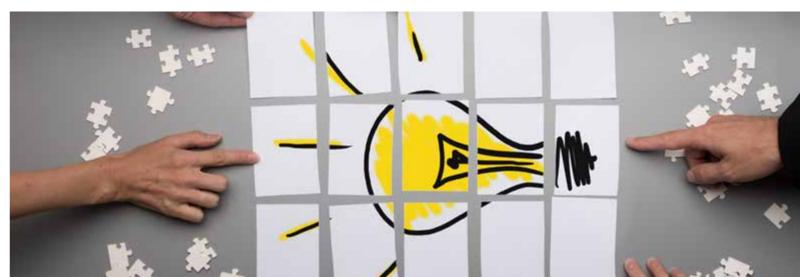
Licht aus!

Gerade in den nicht regelmäßig genutzten Räumen wie Keller, Haustechnik, Speicher, Lager sollte aber darauf geachtet werden, dass nicht unnötig elektrische Energie verbraucht wird. Zur Automatisierung von Lichtschaltungen und damit zum Energiesparen können z. B. Zeitschaltungen und Bewegungsmelder beitragen. Tipp: LED-Leuchten sind die effizientesten.

Unterhaltungsmedien als Strom-Verbraucher

Fernseher und weitere Unterhaltungsmedien verbrauchen einen nicht unerheblichen Teil unserer elektrischen Energie. Daher ist es sinnvoll, darauf zu achten, dass diese Geräte außerhalb der Nutzung nicht nur auf Stand-by sind sondern auch wirklich abgeschaltet werden.

Vielen Dank für's Mitwirken! Weitere Infos über das Projekt "klimafreundlich pflegen – überall!" gibt es auch auf www.klimafreundlich-pflegen.de



Buchstabengitter Weihnachten

In diesem Buchstabengitter befinden sich die unteren 12 Weihnachtswörter. Die Wörter können waagrecht oder senkrecht im Gitter angeordnet sein. Wenn Sie ein Wort gefunden haben, kreisen Sie dieses mit einem Stift ein.

Bescherung I Engelshaar I Festtag I Gabenliste I Heiligabend I Krippenspiel I Marzipan I Nussknacker I Schneeflocken I Vorfreude I Weihnachtsbaum I Zimtstern

BEZFTOLWBEZFTILVSKVBFNPE RMEKMINKELEKMOLOTIMJEKHC YOCVBESCHERUNGSRULLESTIA WBADGERSIENKOZNFMYTNTLYF EOLJNERZZOLJNERRUILKTFMX IRARBNEIAITBENGELSHAARES HREDUEIKTZEDUEIUAEUEGWLQ N B K R I P P E N S P I E L U D R N B V E I W M A D E T R Z M A I W E T R Z M E N V N G S S U W C F H L S E W Q J A U A N E W Q D S U U I O G S HFWFECDESFPFIRWECYSRTMNT TAGABENLISTEZAISKZSECAWA SPELFFMWUPELFNMETZKDKCLM BHIHNJRKJHEILIGABENDRTWL A G J N U O I X R I J N U T I R Q O A A C M U S UWETRRMARZIPANMANVCGSSUW MFSAMSNOWFHLCEWEDSKUIOGS SFYFEDLSCHNEEFLOCKENTMNX EAGIZAUSENASZTISKCRECAWA UPEZIMTSTERNFNMETZZDKCLL WHBKNEAKLHKIREAKLMCIRTWN RGJNUTIREGJNUTIRQOIANMUS

Quelle: www.raetseldino.de

DAS AWO ACHTSAMKEITSTEAM GIBT
TIPPS FÜR EINEN ACHTSAMEN UMGANG
DIESES MAL:
Tipps für den Alltag

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

Glücklich sein kann man lernen: Wenn man jeden Tag bewusst positiv sieht und sich an ein paar Tipps hält, kann das gelingen.

Das Leben kann und sollte man an jedem Tag genießen. Es ist hierbei egal, ob der Tag mit Stress und Sorgen beladen war. Im Alltag ist das zwar leicht gesagt, aber das lässt sich erlernen.

Wichtig ist, dass man immer auch das Schöne findet- das können auch Kleinigkeiten sein. Wer diese sucht, der findet sie auch. So könnte man einen Termin mit sich selbst vereinbaren, um sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Das können zum Beispiel 15 Minuten Meditation sein, eine Badewanne oder ein gutes Buch bei einer warmen Tasse Tee.

Wenn man sich dies jeden Tag sagt und danach lebt, kann das Leben sehr viel leichter werden.

Eine Hilfe ist es, wenn man zu bestimmten Zeiten des Tages an schöne Erlebnisse denkt. Wie bei einem Ritual. Diese Zeit sollte man sich auf jeden Fall nehmen.

Dann erst merkt man, welche Qualität das Leben hat. Negative Gedanken werden auf diese Weise sehr schnell verschwinden.

Nordic Walking

Nordic Walking ist nicht neu, aber sehr effektiv und vor allem auch für den Winter sowie für verschiedene Alters- und Personengruppen gut geeignet. Dabei werden sowohl der Unterkörper als auch der Oberkörper gleichzeitig trainiert, die Intensität kann individuell angepasst werden.

Vorteilhaft wäre es, einen Grundkurs zu belegen bzw. sich einer Gruppe mit Trainer anzuschließen. Dies wird meist auch in kleineren Orten in Turn- und Sportvereinen angeboten bzw. es gibt private Laufgruppen, denen man sich anschließen kann.

Hier lohnt es sich, im Amtsblatt nach Angeboten zu schauen.

Die Vorteile:

- Der Sport findet im Freien statt. Das stärkt das Immunsystem, der Körper erhält Sauerstoff, die Kälte härtet ab
- Da der komplette Körper in Bewegung ist, ist der Kalorienverbrauch höher als beim Wandern oder Spazierengehen.
- Der Sport kann direkt vor der Haustür starten und ist kostengünstig.

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



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