

03/2026  
Ausgabe 23



Pfalz

# lina.

das AWO Pfalz Magazin

KI und die  
Chancen für  
ältere  
Menschen

Frauen-  
gesundheit

## Podiumsdiskussion



# Inhalt



- 04-06 | Aktionen und Angebote der AWO Verbände vor Ort
- 07 | Hilfe für Kindergarten / Revisor\*in gesucht
- 08 | Gewinnspiel
- 09 | AWO gegen Rassismus
- 10 | Podiumsdiskussion
- 11 | Im Interview mit Thomas Hitschler
- 12-13 | AWO Quartier
- 14 | Tarifeinigung erzielt
- 15-16 | AWO Südwest/International
- 17 | AWO Kampagne
- 18-19 | Frauengesundheit
- 20-21 | Teil 2 KI
- 22-23 | AWO Spaß und Ratgeberseiten
- 24 | Impressum



[www.awo-pfalz.de](http://www.awo-pfalz.de)



awopfalz



awopfalz

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

**LINA DIGITAL**



## Liebe Leser\*innen,

vor uns liegt ein Jahr voller Herausforderungen. Wir wissen, dass wir mit unseren Sorgen nicht allein sind, wenn wir auf die anstehende Landtagswahl in Rheinland-Pfalz blicken. Unsere Grundwerte – eine freie, demokratische und friedliche Gemeinschaft – stehen auf dem Prüfstand.

Umso wichtiger ist es, dass wir als AWO Pfalz Haltung zeigen. Wir sind ein starker Akteur in der Region – und wir nutzen unsere Stimme, um unsere Werte sichtbar und hörbar zu vertreten. Denn diese Werte sind Teil unserer DNA.

Wenn wir von den vielfältigen Aktionen und Bündnissen lesen, die sich klar gegen die Gegner unserer Demokratie stellen, inspiriert uns das sehr. Es werden Hände gereicht, wo andere Mauern bauen. Menschen werden willkommen geheißen statt ausgegrenzt. Genau dafür stehen wir.

Denn wir sind nicht nur ein starker Arbeitgeber – wir sind ein politisch aktiver Verband mit offenem Herzen. Dieses Profil möchten wir weiter schärfen. Ein Schritt dahin ist unsere neue Rubrik in der LINA, in der wir künftig Menschen aus unserem Verbandsleben vorstellen und so die Vielfalt und das Engagement innerhalb der AWO noch sichtbarer machen.

Gerade dieses Engagement ist es, das uns stark macht. Deshalb gilt unser besonderer Dank heute unseren Ehrenamtlichen, die unermüdlich die Fahne hochhalten und für die Werte eintreten, auf denen unsere Geschichte und unsere Gesellschaft aufgebaut sind – gerade dann, wenn der Gegenwind stärker wird.

Herzlichen Dank für dieses großartige Engagement.

Ihr Präsidium

Thomas Hitschler, Stefanie Seiler, Klaus Hochwörter, Holger Scharff



### HINWEIS ZUM PAPIER

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



# Marmelade, Glühwein & Hering

AWO  
Ortsverein  
Waldsee

Beim beliebten Marmeladenverkauf des AWO Ortsvereins Waldsee kamen erneut 1500 € zusammen. Dieses Geld kam den fünf Kindergärten der Ortsgemeinde zugute. Somit hat jeder Kindergarten 300 € erhalten.

Im Januar sind viele der Einladung zum geselligen Glühweinumtrunk gefolgt.

An Fasching war ebenfalls wieder einiges los. Es wurde kräftig trainiert, da die Waldseer Mädels sowohl an der Faschingsveranstaltung in Wald-



see als auch in Dannstadt-Schauernheim einen Auftritt hatten. Bei der AWO unterstützt man sich gegenseitig im Kreis. Am Aschermittwoch wurde traditionell die Fasnacht verbrannt, im Anschluss fand das beliebte Heringessen statt.

# Die Planungen sind größtenteils abgeschlossen

AWO  
Fußgönheim

Mit der Weihnachtsfeier am Mittwoch 10. Dezember 2025 mit 62 Personen im Bürgerhaus Fußgönheim wurde das Jahr 2025 erfolgreich abgeschlossen.

Der AWO Vorsitzende Oswin Klehr konnte bei der Begrüßung den Kreisvorsitzenden Holger Scharff aus Ludwigshafen und vom Bezirk aus Neustadt Mylène Lochschmidt begrüßen und auf ein erfolgreiches Jahr zurückblicken.

Die Planungen für 2026 sind weitestgehend abgeschlossen. Es gibt von März bis Dezember wieder an jedem ersten Mittwoch eine Halbtagesfahrt. Im September soll es wieder eine Ganztagesfahrt geben.

Geplant ist am 25. März der gemeinsame österliche Nachmittag und am 9. Dezember die Weihnachtsfeier mit den Fahrtteilnehmern und den Teilnehmern des Dienstag-Treffs.

Der Dienstag-Treff wird weiterhin für die Ortsgemeinde organisiert.

Ich möchte mich im Namen der Vorstandschaft, aber auch im Namen von Ortsbürgermeisterin Seifert-Leschhorn bei allen ehrenamtlichen Helfern bedanken. Ich hoffe, dass es auch in Zukunft immer genügend Ehrenamtliche gibt, um die Seniorinnen und Senioren mit Kaffee und Getränken zu bedienen.

*Werner Meininger, Schriftführer*





# BAD DÜRKHEIM SAGT: Die Pfalz bleibt bunt!



Unter dem Motto „Bad Dürkheim sagt: Die Pfalz bleibt bunt!“ fand am Samstag in Bad Dürkheim eine große Demonstration für Demokratie, Toleranz und Vielfalt statt. Anlass war die Wahlkampfereöffnung der AfD, zu der unter anderem Alice Weidel und Tino Chrupalla angereist waren. Aufgerufen zur Demonstration hatten die AWO Bad Dürkheim sowie das Bündnis für Toleranz und Vielfalt. Innerhalb von nur zwei Wochen gelang es gemeinsam mit zahlreichen demokratischen Parteien, Initiativen und Organisationen, eine breit getragene und gut organisierte Protestveranstaltung auf die Beine zu stellen.

Beteiligt waren unter anderem die AWO, das Bündnis für Toleranz und Vielfalt, Bündnis 90/Die Grünen, das Bündnis Dürkheim gegen Rechts, der DGB Region Pfalz, die SPD Bad Dürkheim, Omas gegen Rechts, der Migrationsbeirat Bad Dürkheim, kirchliche Einrichtungen, Umwelt- und Friedensinitiativen sowie viele weitere zivilgesellschaftliche Gruppen. Die Vielfalt der beteiligten Organisationen spiegelte eindrucksvoll die gesellschaftliche Breite der Teilnehmenden wider. Bereits ab 11 Uhr fand auf dem Wurstmartplatz ein „Markt der Demokratie“ statt, bei dem sich elf Organisationen mit Informationsständen präsentierten. Rund 250 Besucherinnen und Besucher nutzten dieses Angebot vorab. Für die Verpflegung sorgte der AWO-Ortsverein Bad Dürkheim, der Tee sowie Käse- und Schinkenbrote gegen Spenden ausgab. Der gesamte Erlös ging der Veranstaltung zugute.

Ab 12.30 Uhr versammelten sich etwa 2.500 Menschen am Bad Dürkheimer Bahnhof. Um 13 Uhr setzte sich der Demonstrationzug durch die Innenstadt in Richtung Wurstmartgelände in Bewegung. Insgesamt nahmen nach Angaben der Veranstalter zwischen 2.750 und 3.000 Menschen an der Demonstration teil.

Auf dem Wurstmartsgelände erwartete die Teilnehmenden ein buntes Bühnenprogramm aus Musik- und Redebeiträgen. Die Moderation übernahm der ehemalige Bürgermeister Christoph Glogger. Neben musikalischen Beiträgen unter anderem von Rayen del Solar, Edsel (Thomas Merz), den BänkelOMAs, sowie weiteren Künstlerinnen und Künstlern sprachen Vertreterinnen und Vertreter aus Kirche, Politik, Gewerkschaften, Jugend- und Zivilgesellschaft.

In den Redebeiträgen wurde eindringlich für Demokratie, Frieden, soziale Gerechtigkeit und ein respektvolles Miteinander geworben sowie ein klares Zeichen gegen Hass, Lügen und Fremdenfeindlichkeit gesetzt.

Die Veranstalter zogen ein durchweg positives Fazit: Die Demonstration verlief friedlich, harmonisch und in einer offenen, solidarischen Atmosphäre. Ein besonderer Dank gilt allen Organisatorinnen und Organisatoren, Helfenden, Musikerinnen und Musikern sowie den zahlreichen Teilnehmenden, die gemeinsam gezeigt haben: Die Pfalz bleibt bunt.







**Das Sprachcafé findet immer am 1. Freitag im Monat in den Räumen der AWO Bad Dürkheim statt**



Bad Dürkheim ist vielfältig – und diese Vielfalt wird hörbar. In der Begegnungsstätte der AWO Bad Dürkheim bringt das neue Sprachcafé WORTWECHSEL Menschen unterschiedlicher Herkunft zusammen, um miteinander Deutsch zu sprechen, sich auszutauschen und einander kennenzulernen. Das Angebot findet seit dem 7. November in den Räumen der AWO statt und wird künftig regelmäßig an jedem ersten Freitag im Monat durchgeführt.

Das Besondere an WORTWECHSEL: Es ist kein klassischer Sprachkurs. In entspannter Atmosphäre bei Kaffee und Gesprächen können Menschen Deutsch üben – ohne Leistungsdruck, ohne Prüfungen und ohne Angst vor Fehlern. Die AWO Bad Dürkheim stellt dafür nicht nur die zentral gelegenen Räumlichkeiten zur Verfügung, sondern begleitet das Angebot aktiv und schafft einen geschützten Rahmen für echte Begegnungen.

„Sprache lernt man am besten im Alltag und im Miteinander. Genau dafür braucht es Orte wie unsere Begegnungsstätte“, betont die AWO Bad Dürkheim. „WORTWECHSEL ermöglicht Austausch auf Augenhöhe – zwischen Menschen, die schon lange hier leben, und denen, die neu in unserer Stadt sind.“

Zum Auftakt kamen Menschen aus unterschiedlichen Ländern zusammen, ebenso engagierte Bürgerinnen und Bürger aus Bad Dürkheim, die ihre Erfahrungen und Sprachkenntnisse einbrachten.

Unterstützt wurde das Sprachcafé unter anderem durch den Migrationsdienst Bad Dürkheim. Eine persönliche Einführung von Uwe Chelius verlieh dem ersten Treffen eine besonders herzliche und offene Atmosphäre.

Teilnehmerin Halyna Halytska beschreibt den Abend als „sehr wichtig, inspirierend und herzlich.“ „Mir hat dieser Abend wirklich sehr gut gefallen. Ich habe gesehen, wie wichtig solche Treffen für Menschen sind – unabhängig davon, aus welchem Land wir kommen. Wir wollen sprechen, zuhören, uns austauschen und einander helfen.“ Ein großes Dankeschön an dieser Stelle an den Migrationsdienst Bad Dürkheim für diese Initiative. Ihr leistet eine sehr wichtige und wertvolle Arbeit für die Menschen der Stadt!







# AWO-Kita ausgebrannt

**Jetzt spenden  
und helfen!**

## **Ein absichtlich gelegter Brand hat einen Ort für Kinder in Wittenberg zerstört. Die AWO bittet um Spenden für den Wiederaufbau.**

Der vorläufig geschätzte Gebäudeschaden beläuft sich auf mindestens 500.000 Euro. Die AWO bittet deshalb dringend um finanzielle Unterstützung.

In der Nacht zum 2. Januar 2026 wurde in der Kita „Klettermax“ des AWO-Kreisverbands Wittenberg ein Brand gelegt. Das Feuer zerstörte die komplette Inneneinrichtung und beschädigte das Gebäude schwer. Die AWO bittet um Spenden für den Wiederaufbau.

Die Inneneinrichtung der Kindertagesstätte, (Eigentum der AWO) wurde vollständig zerstört.

Spielzeug, Möbel, Lernmaterialien sowie sämtliche Räume sind unbrauchbar. Das Gebäude selbst (Eigentum der Stadt Wittenberg) wurde so schwer beschädigt, dass es aktuell nicht genutzt werden kann.

Bei einer Kochaktion zugunsten der Kita kamen 4000 Euro zusammen. Nachts wurde in die Büroräume der Kita eingebrochen: Spendensumme, Bargeld, Laptops – alles verschwunden.

### **Vielen Dank für Ihre Unterstützung**

Empfänger: AWO Kreisverband Wittenberg e.V.

IBAN: DE11 8055 0101 0000 0857 90

Stichwort: „Kita Klettermax“

## **Ehrenamtliche\*r Revisor\*in gesucht**

### **Sie möchten sich ehrenamtlich engagieren?**

Sie interessiert, was auf Bezirksebene passiert? Und Sie bringen wirtschaftliche Grundkenntnisse mit – vielleicht sogar Erfahrung als Kassierer\*in oder in einem ähnlichen Bereich? Dann sind Sie bei uns genau richtig!

Der AWO Bezirksverband Pfalz sucht eine\*n neue\*n Revisor\*in. In dieser verantwortungsvollen Aufgabe begleiten Sie die Arbeit unseres Bezirksverbandes und erhalten spannende Einblicke in die verbandliche Arbeit.

### **Was gehört dazu?**

- Teilnahme an den Präsidiumssitzungen (ca. 7 Termine pro Jahr) mit vielfältigen Themen rund um die AWO Pfalz
- Im 3. Quartal: Zusammenarbeit mit den Wirtschaftsprüfern

- Gemeinsame Gespräche zur Bilanz mit unserem Vorstand Markus Broeckmann & Susanne Becker
- Insgesamt ca. zwei bis drei Termine mit den Wirtschaftsprüfern im dritten Quartal (Hinweis: Bisher gab es keine Beanstandungen.)

### **Neugierig geworden?**

Dann melden Sie sich gerne unverbindlich bei uns – wir freuen uns auf Ihr Interesse und beantworten alle Fragen rund um das Ehrenamt als Revisor\*in.

### **Sie haben Interesse oder weitere Fragen?**

Dann wenden Sie sich an

Mylène Lochschmidt

06321 392342 oder 0151 17 57 003 3

mylene.lochschmidt@awo-pfalz.de





„Am 18.01.26 haben wir den BewohnerInnen und den Beschäftigten des AWO Seniorenhauses am Rosengarten in Zweibrücken für den AWO Stadtverband Zweibrücken e.V. Glückwünsche und Geschenke überbracht.

Wir bedanken uns herzlich für die freundliche Aufnahme und die netten und interessanten Gespräche an diesem Sonntagvormittag.

Herzlichen Dank auch an Oberbürgermeister Dr. Marold Wosnitza für die tatkräftige Unterstützung!“

AWO  
Stadtverband  
Zweibrücken

Foto v.l.: Hedi Danner, Wolfgang Schneider, OB Dr. Marold Wosnitza, Willy Danner-Knoke, Gisela Schmidt, Walter Rimbrecht, es fehlt: Pervin Taze

# OSTER GEWINNSPIEL



**Wie viele identischen Paare sind auf diesem Bild zu sehen? Nur ganze Eier zählen.**

Senden Sie eine Mail mit dem Betreff „Ostern“ an [sandra.magin@awo-pfalz.de](mailto:sandra.magin@awo-pfalz.de).



Unter allen richtigen Einsendungen verlosen wir drei Mal ein Paket mit zwei AWO Schorlegläsern und einer Flasche Wein des Weinguts Krebs aus Friedelsheim. Prost!







# AWO gegen Rassismus – AWO für Vielfalt!



**Kein Platz  
für Rassismus.**

awogegenrassismus.awo.org

**Am 21. März 2026 findet der Internationale Tag gegen Rassismus statt. Das Motto lautet: 100% Menschenwürde.**

Zusammen gegen Rassismus und Rechtsextremismus. Wir rufen alle AWO-Verbände dazu auf, gemeinsam ein klares Zeichen zu setzen. Gegen Rassismus. Für Vielfalt und Zivilcourage. Dafür aufzustehen ist aktuell wichtiger denn je! Materialien dafür findet Ihr in unserem Shop. Weitere werden wir im Vorfeld der Wochen gegen Rassismus zur Verfügung stellen.

„Ich bin Antirassist\*in und...“ sowie „Menschenwürde bedeutet für mich...“. Sammelt Stimmen aus euren Einrichtungen, wie Antirassismus und Menschenwürde in eurer Arbeit gestärkt werden. Fotografiert euch mit den Plakaten und teilt eure Botschaft mit dem Hashtag #AWOgegenRassismus auf Social Media. Nutzt gerne auch unsere Sharepics und erstellt kurze Videos.

## **Aktionstag am 21. März**

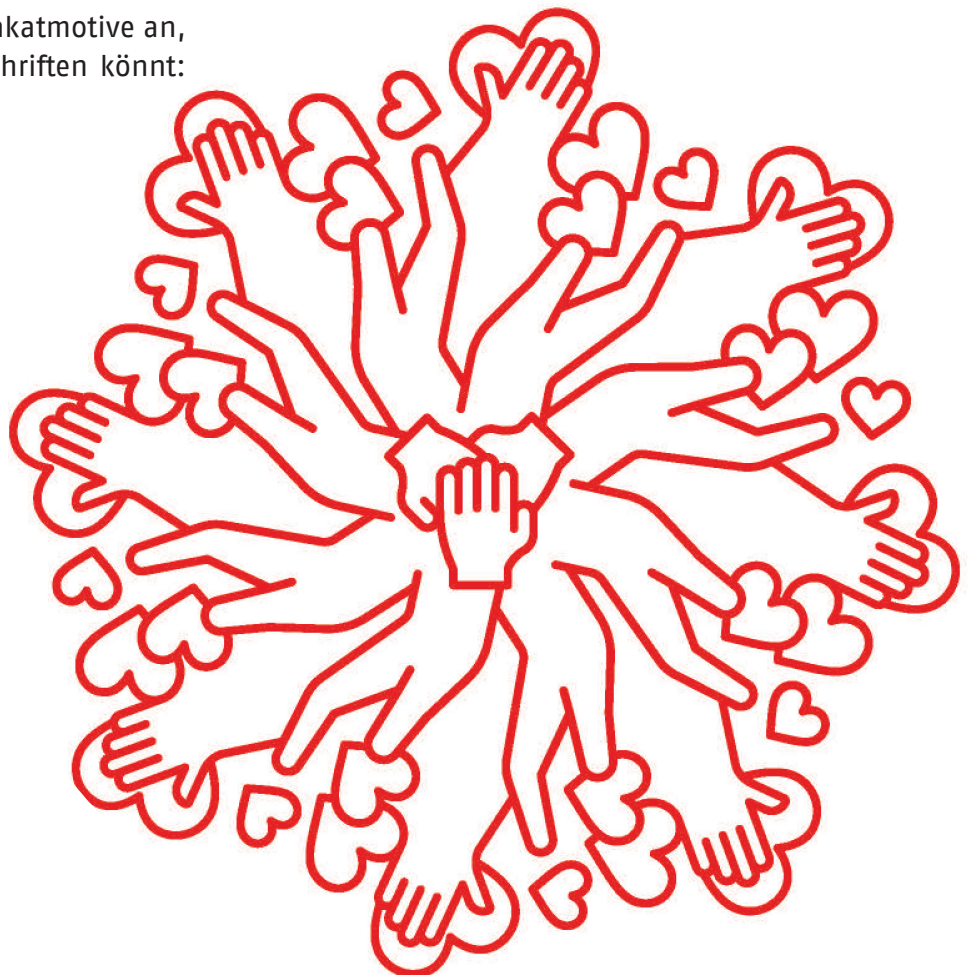
Seid beim Internationalen Tag gegen Rassismus am 21. März dabei!

Wir bieten euch dieses Jahr zwei Plakatmotive an, die Ihr mit euren Botschaften beschriften könnt:

<https://awo.org/service/kampagnen/awo-gegen-rassismus/>

### **Ausmal-Mandala zum Thema Solidarität, Menschlichkeit und Antirassismus**

Das Malen von Mandalas wirkt stressreduzierend, beruhigend und konzentrationsfördernd, indem es den Geist auf die Muster und Farben lenkt und Alltagssorgen ausblendet, was zu innerer Ruhe, Ausgeglichenheit und dem Erleben von „Flow“ führt; es dient als Achtsamkeitsübung und kann Blockaden aufdecken und die Kreativität fördern, indem es eine Spiegelung der inneren Ordnung schafft.







v.l.n.r.: Inge Michels, Bildungsjournalistin, Dörte Schall (SPD), Christopher Hauß (CDU), Paul Bunjes (Bündnis 90/ Die Grünen), Lisa-Marie Jeckel (Freie Wähler), David Dietz (FDP); Foto: Marc Nagel

Im Vorfeld der Landtagswahl in Rheinland-Pfalz lud die AWO Pfalz im Februar zur sozialpolitischen Podiumsdiskussion ins 42kaiserslautern ein.

Schirmherr der Veranstaltung war Thomas Hitschler, Präsident der AWO Pfalz.

Als starker sozialpolitischer Verband in der Region mit über 1.000 Mitarbeitenden, 2.800 Mitgliedern und vielen tausend Menschen, die wir täglich begleiten und unterstützen, bringen wir unsere Praxiserfahrungen bewusst in den politischen Austausch ein.

Gemeinsam mit Vertreter\*innen der im Landtag vertretenen demokratischen Parteien wurde über die aktuellen und zukünftigen Herausforderungen sozialer Arbeit in Rheinland-Pfalz diskutiert – offen, praxisnah und lösungsorientiert.

Fachlich moderiert wurde die Diskussion von der Bildungsjournalistin Inge Michels. Spitzenvertreter\*innen der im Landtag vertretenen, demokratischen Parteien sind der Einladung nach Kaiserslautern gefolgt.

In fünf Runden wurden verschiedene Themen diskutiert:

- **Runde I** Zum Einstieg kamen persönliche Fragen auf: Zum Beispiel wie das Aufwachsen den Weg in die Politik beeinflusst hat und ob es prägende Gespräche, Erfahrungen und Erlebnisse gab.
- **Runde II** Beim Thema Ehrenamt wurde beispielsweise Fragen diskutiert wie die Rahmenbedingungen gestärkt werden, wie die Politik die Wohlfahrtsverbände stärken kann und wie sie sich selbst ehrenamtlich engagieren.

- **Runde III** In Runde III drehte sich alles um das Thema Pflege: Wie können Angehörige von pflegebedürftigen Menschen entlastet werden, wie können quartiersbezogenen Pflege- und Versorgungsorganisationen gefördert werden und wie möchten die Anwesenden selbst später einmal gepflegt werden, waren nur einige der vielen diskutierten Punkte.
- **Runde IV** Bildung ist eine der wichtigsten aktuellen und zukünftigen Ressourcen. Es ist parteiübergreifender Konsens, dass alle die bestmögliche Bildung für alle Kinder, Jugendlichen und Erwachsene wollen, unabhängig von Elternhaus und Herkunft. Die Wege dorthin unterscheiden sich in den Wahlprogrammen.
- **Runde V** In der fünften Runde wurden diverse Themen und Fragen aus dem Publikum geklärt.

Zum Abschluss der insgesamt lebhaften und gut besuchten Diskussion kamen nochmals persönliche Fragen auf: Was ist Ihr Lieblingsort in RLP? Was sollte man dort unbedingt gesehen oder gegessen oder erlebt haben.



# Im Interview mit Thomas Hitschler

**Thomas Hitschler wurde 2016 in den Bezirksvorstand der AWO Pfalz gewählt; seit Oktober 2021 ist er ihr Präsident.**

Das Interview führte Mylène Lochschmidt.

**Lieber Herr Hitschler, Sie sind seit 2021 Präsident der AWO Pfalz. Was motiviert Sie, sich ehrenamtlich so engagiert für die AWO einzubringen?**

Mich motiviert vor allem die Überzeugung, dass Zusammenhalt und Solidarität keine leeren Worte bleiben dürfen. Die AWO steht genau für diese Werte: füreinander eintreten, niemanden zurücklassen und Menschen konkrete Unterstützung bieten.

Ich erlebe immer wieder, wie wichtig dieses Engagement vor Ort ist – ob in der Pflege, in der Kinder- und Jugendarbeit oder in der Unterstützung von Menschen in schwierigen Lebenslagen. Teil davon zu sein, unsere Gesellschaft menschlicher zu gestalten, ist für mich eine große persönliche Motivation.

**Welche Gesellschaft wünschen Sie sich für die Zukunft – und welche Rolle kann die AWO dabei spielen?**

Ich wünsche mir eine Gesellschaft, in der Respekt, Chancengleichheit und Mitmenschlichkeit selbstverständlich sind. Eine Gesellschaft, in der Herkunft, Alter oder Lebensumstände nicht über den Wert eines Menschen entscheiden.

Die AWO spielt dabei eine zentrale Rolle: Sie verbindet praktische Hilfe mit klaren Werten. Sie zeigt jeden Tag, dass Solidarität nicht nur ein schönes Ideal ist, sondern etwas, das man konkret leben kann – in Kitas, Pflegeeinrichtungen, Beratungsstellen und im Ehrenamt.



**Wenn Sie zurückblicken: Gibt es ein Erlebnis bei der AWO, das Sie besonders berührt oder geprägt hat?**

Das war ganz klar die Zeit während der Corona-Pandemie. In dieser Phase habe ich sehr deutlich gespürt, wie sehr wir als AWO Pfalz versucht haben, trotz aller notwendigen und oft sehr harten Einschränkungen Mitmenschlichkeit zu bewahren.

Es ging darum, Leib und Leben zu schützen – aber gleichzeitig niemanden allein zu lassen. Diese Gratwanderung war nicht leicht, aber sie hat gezeigt, wofür die AWO steht. Dieses Ringen darum, Sicherheit und Nähe, Schutz und Menschlichkeit miteinander zu verbinden, werde ich nie vergessen.

**Und zum Schluss: Was würden Sie Menschen sagen, die gerade erst anfangen, sich ehrenamtlich zu engagieren – welchen Rat oder welches Herzenswort möchten Sie mitgeben?**

Ich würde sagen: Haben Sie keine Angst, einfach anzufangen. Man muss nicht perfekt sein, man muss nur bereit sein, da zu sein. Jeder kann etwas beitragen – Zeit, Zuhören, Anpacken, Mitdenken.

Und man bekommt unglaublich viel zurück: Begegnungen, Dankbarkeit, neue Perspektiven und das gute Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun. Ehrenamt verändert nicht nur andere – es verändert auch einen selbst.

Lieber Herr Hitschler, wir bedanken uns für das Gespräch.



AWO  
Quartiersbüro  
Hochspeyer

# NEUES ANGEBOT



## Kurzer Rückblick von Weihnachten 2025

Zu Weihnachten waren wir für sozial schwache Familien da. Dank der großzügigen Spielzeug-Spenden der Bevölkerung konnten wir vielen Familien die Sorge nehmen, keine Geschenke kaufen zu können. Die Menschen waren sehr dankbar und durften sich Spielzeuge, Bücher und viele Überraschungen direkt in unserem Büro abholen. Es war schön zu sehen, wie kleine Geschenke große Freude bringen – wir sind da und helfen, wo es gebraucht wird.

## Kostenloser Ernährungsvortrag



Gesunde Ernährung sollte für alle zugänglich sein. Deshalb bieten wir diesen Ernährungsvortrag kostenlos an – um Wissen zu teilen, zu inspirieren und praktische Impulse für den Alltag zu geben. Das Angebot richtet sich an alle, die sich für Ernährung interessieren und ihr Wissen erweitern möchten.

## Digital fit im Alltag (ab jetzt einmal im Monat)

Eine Vortragsreihe für Senior\*innen mit dem Ziel, die Teilnehmer\*innen dabei zu unterstützen ihr Handy oder Smartphone richtig zu nutzen und so die digitale Teilhabe zu fördern. Dieses Angebot ist auf so große Begeisterung gestoßen, dass es nun regelmäßig angeboten wird. Die vielen positiven Rückmeldungen, dankbaren Gespräche und

spürbaren Erfolgserlebnisse zeigen, wie wertvoll dieser Lehrgang ist. Deshalb findet die Unterstützung ab sofort einmal im Monat statt – um Sicherheit im Umgang mit digitalen Medien zu geben, Berührungsängste abzubauen und den Alltag ein Stück leichter zu machen.

## Gymnastik & Bewegung in einer kleinen Gruppe

Ein neues Angebot ist die Gymnastikgruppe für Menschen ab 70 Jahren. In einer kleinen Gruppe steht die Freude an Bewegung im Mittelpunkt – angepasst an individuelle Bedürfnisse und in persönlicher Atmosphäre. Geleitet wird das Angebot ehrenamtlich von einer erfahrenen Dame, die mit viel Engagement, Herz und Einfühlungsvermögen die Teilnehmenden begleitet.

Start Samstag, 07.03.26, 14-tägig, von 10:30 Uhr bis 11:30 Uhr (insgesamt 6 Termine)

## Ehrenamt macht Freu(n)de

Damit das Quartiersbüro jedoch sein Angebot erweitern kann, ist es auf die Unterstützung von Ehrenamtlichen angewiesen. Sie haben Interesse, die Projekte freiwillig bzw. ehrenamtlich zu unterstützen oder haben sogar eigene Ideen und Angebote? Dann melden Sie sich: quartier-bellheim@awo-pfalz.de oder 07272 9737113.

Alle laufenden Projekte im Überblick

- Workshop Filzen für Kinder ab 8 Jahre
- Stammtisch für pflegende Angehörige
- Erzählcafé (zweimal im Monat)
- Das Projekt „Lebensfreude“
- Kurs „Stressbewältigung“
- Selbsthilfegruppe Depressionen
- Nähtreff
- Gedächtnistraining
- Hundebetreuung
- Digital fit im Alltag
- Tauschregale
- Offene Sprechstunde



# VIelfalt für ALLE IN HOCHSPEYER



## Großzügige Spende des AWO Ortsvereins Hochspeyer für das 1 € Frühstück

Dank einer großzügigen Spende des AWO-Ortsvereins Hochspeyer an das Quartiersbüro in Hochspeyer, findet auch dieses Jahr wieder monatlich das 1 € Frühstück statt.

Dafür möchten wir uns herzlich beim Ortsverein bedanken.

Einmal im Monat kann gesund und ausgiebig im Quartiersbüro gefrühstückt werden. Gleichzeitig kann sich ausgetauscht, erzählt und neue Menschen aus dem Ort kennengelernt werden.

Das Quartiersbüro freut sich immer über neue Teilnehmer\*innen beim Frühstück.

Das Frühstück findet im zweiten Quartal 2026 an folgenden Terminen statt:

Mittwoch, den 25.02., 18.03. 22.04. und 20.05.2026 jeweils um 9:30 Uhr



## Kontakt und Anmeldung:

Quartiersbüro Hochspeyer

Hauptstraße 140; 67691 Hochspeyer

Öffnungszeiten:

Di. + Do. 9:00–12:30 Uhr

Jeden letzten Fr. im Monat 14:00–17:45 Uhr

## Laufende Projekte

Mit der AWO ein bisschen die Welt retten:

Wir sammeln: Korken, Kronkorken, Druckerpatronen, Schuhe und Brillen.

Tauschen und Verschenken:

Im Tauschregal können kleine Haushaltsgegenstände, Spielsachen und Bücher verschenkt, genommen oder getauscht werden.

### Montag

9:30–12:30 Krabbelcafé

14:30–16:00 Deutschkurs für Frauen

### Dienstag

9:30–11:30 Krabbelcafé

16:00–18:00 Gehirnjogging

### Mittwoch

10:00–12:00 Digitalbotschafter (14-tägig)

1x monatlich Frühstück

14:00–16:00 Handarbeitstreff (14-tägig)

15:30–17:30 Eltern-Kind-Spielgruppe

### Donnerstag

Seniorenmittagstisch mit buntem Nachmittag (14-tägig, Termine bitte erfragen)

### Freitag

18:30 letzter Freitag im Monat:

Brettspieleabend für alle ab 16 Jahren

### unregelmäßig:

Gesprächszeit: persönliches Gespräch über Themen des Alltags, Termine bitte erfragen.  
Aktuelles Programm auf der Homepage.



**Tarifrunde 2025**

AWO Bezirksverband Pfalz e.V.

# Tarifeinigung erzielt



## AWO Pfalz erhöht Entgelte und Zulagen

Der Arbeitgeberverband der AWO und Verdi haben einen neuen Tarifabschluss unterzeichnet. Kern der Einigung sind mehrstufige Entgelterhöhungen, verbesserte Zulagen und Zuschläge, neue Regelungen zur Arbeitszeit sowie Maßnahmen zur Gesundheitsvorsorge.

Mitarbeiter der AWO Pfalz können sich über weitere Tarifsteigerungen freuen. Die Entgelte werden zum 1. Juli 2026 um 2,5 Prozent und zum 1. Juli 2027 um weitere zwei Prozent angehoben. Weitere Steigerungen erhalten die Beschäftigten der untersten Lohngruppe 1 S. Die Tarifeinigung hat eine Laufzeit von 27 Monaten und ist zum 31. März 2028 kündbar.

Ab dem 1. Juli 2026 werden außerdem Zulagen für Schicht- und Wechseldienste deutlich angehoben und die Zuschläge für Sonntags- und Feiertagsarbeit verbessert. Eine neue Pflegezulage K von 25 Euro monatlich wird für alle Beschäftigten mit Dienstkleidungspflicht eingeführt. Einheitliche Regelungen zu Mehrarbeit, Überstunden und Ausgleichszeiten sorgen künftig für Transparenz und Fairness.

Ein weiterer Meilenstein ist die Reduzierung der Vollzeit von 39 auf 38,5 Stunden pro Woche ab dem 1. Januar 2028.

Gleichzeitig wird ab Juli 2026 ein Gesundheitsbudget von 300 Euro pro Jahr für Leistungen im Rahmen einer betrieblichen Krankenversicherung eingeführt.

Die Tarifvertragsparteien vereinbaren Strukturge-spräche und die rechtzeitige Vorbereitung weiterer Entgeltrunden ab 2028. Mit diesem Abschluss wird ein ausgewogener Ausgleich zwischen der Anerkennung der Arbeit der Beschäftigten, attraktiven Arbeitsbedingungen und wirtschaftlicher Verantwortung erreicht. Der Tarifabschluss schafft sowohl für die Mitarbeitenden als auch für die Einrichtungen der AWO Pfalz eine verlässliche Perspektive.

Die AWO Pfalz ist von Great Place to Work als einer der besten 100 Arbeitgeber in Deutschland ausgezeichnet. 80% der Beschäftigten sind der Meinung, man werde hier angemessen für die geleistete Arbeit bezahlt. Im Vergleich dazu sind es bei den besten untersuchten Arbeitgebern im Sozial- und Gesundheitswesen im Durchschnitt 69%.



# 15 JAHRE ENGAGEMENT

## für Kinder, Jugendliche & Familien

Am 26. November 2025 feierte die AWO Südwest gGmbH das 15-jährige Bestehen der Ambulanten Kinder- und Jugendhilfe in Kirn. Seit der Gründung im Jahr 2010 ist der Standort ein verlässlicher Partner für Kinder, Jugendliche und Familien im Landkreis Bad Kreuznach, in der Stadt Idar-Oberstein sowie im Landkreis Birkenfeld.

Was mit ambulanten Hilfen zur Erziehung begann, entwickelte sich über die Jahre zu einem breit aufgestellten Angebot. Neben Sozialpädagogischer Familienhilfe, Erziehungsbeistandschaften und Begleiteten Umgängen, gehört heute auch die Schulsozialarbeit an mehreren Grund- und weiterführenden Schulen zum festen Bestandteil des Portfolios. Zahlreiche Kinder und Jugendliche finden dort Unterstützung, Beratung und ein offenes Ohr für ihre individuellen Anliegen. Mit der Eröffnung einer Außenstelle in Bad Kreuznach im Jahr 2012, die zunächst den Schwerpunkt Krisenintervention hatte, sowie der Erweiterung

um die Eingliederungshilfe für erwachsene Menschen mit geistigen und/oder seelischen Beeinträchtigungen im Jahr 2013 wuchs das Angebot kontinuierlich weiter. Aktuell werden an den beiden Standorten über 50 Familien begleitet.

Die Arbeit der Ambulanten Hilfen lebt von einem multiprofessionellen Team und einer engen Zusammenarbeit mit den zuständigen Jugendämtern. „Zusammenarbeit und Vernetzung sind die Grundlage für passgenaue und wirksame Hilfen“, betont Dirk Ostermann, Bereichsleitung der Ambulanten Hilfen Kirn.

Im Rahmen der Jubiläumsfeier kamen Mitarbeitende, Kooperationspartner\*innen sowie Vertreter\*innen der Jugendämter zusammen, um auf gemeinsame Erfahrungen zurückzublicken und den positiven Stand der Arbeit heute zu würdigen. Mit Zuversicht blickt die AWO Südwest gGmbH in die Zukunft und darauf, die Kinder- und Jugendhilfe in der Region weiterhin aktiv mitzugestalten.







# SELBSTBESTIMMT UND STARK – Sangitas Weg zur Selbstständigkeit

Sangita B-Le ist 20 Jahre alt und lebt in einem kleinen Dorf in Nepal. Im Rahmen des Projekts von AWO International nahm sie an einem Trainingskurs teil, in dem sie lernte, wie man mit einer Nähmaschine nachhaltige, wiederverwendbare Binden herstellen kann.

Das Training war Teil eines Gesundheitsworkshops, der in mehreren Dörfern durchgeführt wurde. Neben praktischen Fähigkeiten stand auch Aufklärung zu Frauengesundheit und Menstruation auf dem Programm – wichtige Themen, die häufig noch mit Scham oder Tabus verbunden sind.

Heute nutzt Sangita ihr neues Wissen selbstbewusst: Sie produziert die Binden, bewirbt sie bereits über Social Media und bereitet den Verkauf in den umliegenden Dörfern vor. Die Nachfrage ist groß und für viele Frauen und Mädchen bedeutet dies erstmals einen sicheren und bezahlbaren Zugang zu Hygieneprodukten.

Mit ihrem Engagement trägt Sangita nicht nur dazu bei, dass Frauen und Mädchen Zugang zu bezahlbaren Hygieneprodukten bekommen. Sie zeigt auch, wie junge Frauen durch Wissen, Fähigkeiten und Mut ihre Zukunft selbstbestimmt in die Hand nehmen können.

Sie können die Arbeit der AWO International aktiv unterstützen:

SozialBank

Spendenkonto AWO International:

IBAN: DE87 3702 0500 0003 2211 00

BIC: BFSWDE33XXX



International



# Queer im Alter

## Selbstbestimmt leben - egal wie alt man ist

Warum braucht es eine Öffnung der Altenhilfe für queere Senior\*innen?

Aufgrund häufigerer Kinderlosigkeit bzw. geringerer Unterstützung der Herkunftsfamilie sind viele LSBTIQ\* im Alter meist besonders stark auf professionelle Angebote der Altenhilfe angewiesen.

Aus den bisher vorliegenden wissenschaftlichen Untersuchungen zu dem Thema geht jedoch hervor, dass viele LSBTIQ\* gegenüber den herkömmlichen Angeboten der Altenhilfe skeptisch eingestellt sind. Prägende Lebenserfahrungen von Ausgrenzung und Ablehnung haben nicht selten großes Misstrauen gegenüber Institutionen zur Folge, die nicht explizit den Schutz und die Akzeptanz von Community-Angeboten bieten.

Sind queere Senior\*innen etwa auf ein Pflegeheim angewiesen, ziehen sie sich dort zunehmend zurück oder bleiben gar unsichtbar. Die eigene Identität wird aus Angst vor Zurückweisung oft verborgen gehalten.

Eine an der Biografie ausgerichtete Langzeitpflege und eine offene Kommunikation sind in diesem Fall kaum möglich. Es ist daher wenig verwunderlich, dass viele Mitarbeitende von Pflege- und Betreuungseinrichtungen glauben, keine LSBTIQ\* Bewohner\*innen oder Kund\*innen zu kennen, und folglich auch keine besonderen Angebote bereithalten.

Ziele einer vielfaltssensiblen Altenhilfe  
LSBTIQ\* erleben ein diskriminierungsfreies Umfeld, das sie so akzeptiert und respektiert, wie sie sind – oder beschlossen haben zu sein.

Queere Senior\*innen müssen sich z.B. in Pflegeheimen nicht dafür rechtfertigen, wer sie besucht, wie und mit wem sie leben, was sie im Bett tun oder wie sie sich kleiden. Vermeintliche Abweichungen von körperlichen Normen werden respektvoll behandelt.

Das Einrichtungspersonal wird entsprechend fortgebildet und die Bewohner\*innen/Klient\*innen für die Belange von LSBTIQ\* sensibilisiert.





# Medical Gaslighting

**Medical Gaslighting betrifft Frauen viel häufiger als Männer. Zudem warten sie im Vergleich meist länger auf die richtige Diagnose als männliche Patienten.**

Medical Gaslighting bezeichnet das Herunterspielen, Ignorieren oder Leugnen körperlicher Symptome durch medizinisches Personal, wodurch Patienten fälschlicherweise glauben, ihre Beschwerden seien eingebildet oder psychisch bedingt. Besonders Frauen und marginalisierte Gruppen sind betroffen, was oft zu verzögerten Diagnosen, fehlender Behandlung und psychischen Belastungen führt.

## **Kernaspekte von Medical Gaslighting:**

**Symptome abtun:** Beschwerden werden als „normal“, stressbedingt oder psychosomatisch abgetan, ohne gründliche Untersuchung.

**Abstempeln als Hypochonder:** Patienten fühlen sich nicht ernst genommen und werden oft als psychisch labil oder übertrieben darstellend abgestempelt.

**Verzögerte Diagnose:** Aufgrund der Nichtbeachtung können ernste Erkrankungen (z.B. Endometriose, Autoimmunerkrankungen) über Jahre unerkannt bleiben.

**Ursachen:** Systemische Vorurteile im Gesund-

heitssystem, unbewusste Bias (Voreingenommenheit) gegenüber Frauen oder marginalisierten Gruppen, sowie Wissenslücken bei unerforschten Krankheiten.

**Typische Aussagen:** „Das ist in Ihrem Alter normal“, „Das ist nur Stress“, „Sie bilden sich das ein“.

## **Was Betroffene tun können:**

**Standhaftigkeit & Vorbereitung:** Symptome genau protokollieren (Tagebuch) und den Termin vorbereiten.

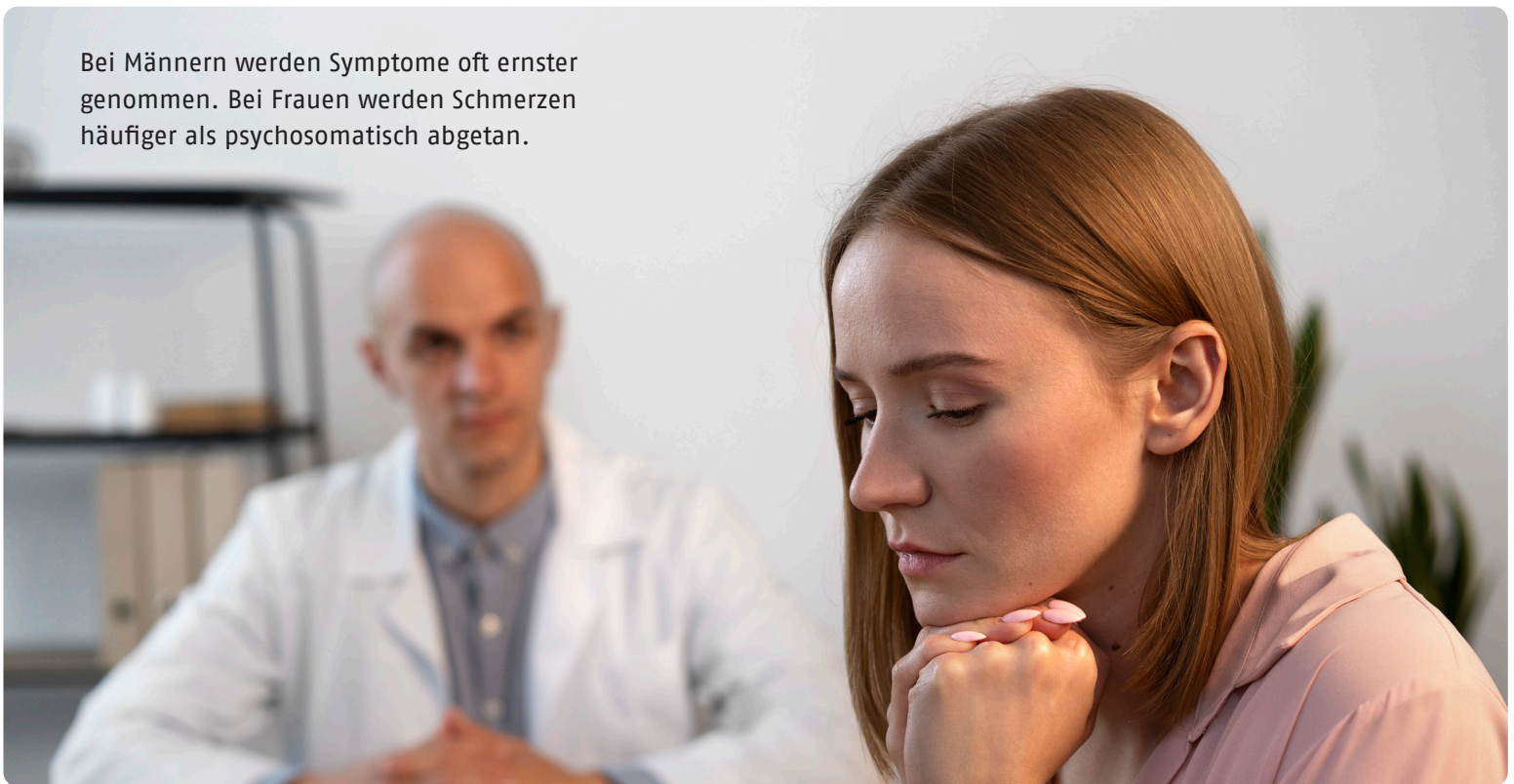
**Zweite Meinung:** Bei anhaltendem Zweifel oder Ignoranz den Arzt wechseln.

**Begleitung:** Eine Vertrauensperson zum Arztbesuch mitnehmen.

**Dokumentation fordern:** Arztberichte anfordern und auf gründliche Untersuchungen bestehen.

**Hinweis:** Nicht jede Diagnose einer psychosomatischen Ursache ist Medical Gaslighting; der Begriff bezieht sich auf die Abwertung des Patientenempfindens ohne angemessene Untersuchung.

Bei Männern werden Symptome oft ernster genommen. Bei Frauen werden Schmerzen häufiger als psychosomatisch abgetan.



# Frauen bei der AWO Pfalz

**83,5 % der Beschäftigten bei der AWO Pfalz sind weiblich. Die AWO Pfalz ist zudem ein ausgezeichneter Arbeitgeber für Frauen. Ein Grund genauer hinzuschauen.**

Als Organisation, die von einer alleinerziehenden Mutter gegründet wurde, liegt uns die Unterstützung von Frauen besonders am Herzen.

**Welche konkreten Programme hat Ihr Unternehmen umgesetzt, um die Aufstiegschancen von Frauen in Führungspositionen zu stärken?**

Es geht vor allem darum, den Frauen die Wahrnehmung einer Führungsposition zu ermöglichen. Die Sicherheit, dass ich dann weiterhin mein Privatleben regeln kann, ist sehr wichtig. Wir sprechen im Jahresgespräch über Entwicklungsmöglichkeiten und die Möglichkeiten von Förderung. Gerade wenn es um Frauen geht, geht es um die Frage, inwieweit Weiterbildungen neben dem Job möglich sind oder wo wir freistellen können.

Ein weiteres Thema ist Führung in Teilzeit. Viele Menschen sind immer noch der Meinung, dass Führung automatisch Vollzeit bedeutet und das Verantwortung übernehmen heißt, ständig erreichbar zu sein. Wir möchten hier andere Konzepte entwickeln.

Beispielsweise können wir keine Sitzungen über ganze Tage planen, wenn das bedeutet, dass eine Teilzeitkraft hierfür mit Anfahrt schon ihre halbe Wochenarbeitszeit aufwenden muss. Oftmals für Inhalte, die sie nur teilweise betreffen.

**Wie gestaltet Ihr Unternehmen den Wiedereinstieg von Frauen nach der Elternzeit?**

Die AWO Pfalz fördert den Einstieg von Frauen nach der Elternzeit. Zum einen ist eine Teilzeittätigkeit möglich (wir haben fast jedes Arbeitszeitmodell, das man sich vorstellen kann). Zum anderen bezahlt die AWO für die Betreuung von Kindern bis zehn Jahren Betreuungskosten bis zu 250 Euro pro Kind und Monat. Gemeinsam mit den Teams können wir für Frauen mit Betreuungszeiten andere Dienstzeiten anbieten, was in der Pflege eine echte Herausforderung darstellt.

Durch die verschiedenen Einrichtungen haben Frauen nach der Elternzeit auch die Möglichkeit den Bereich oder die Einrichtung zu wechseln. Auch unser digitales Fortbildungstool unterstützt Frauen dabei, sich Wissen notfalls auch zuhause auf der Couch anzueignen, wenn das Kind schläft. Das bringt viel Flexibilität und die Arbeitszeit wird später gutgeschrieben.

Zum Thema Resilienz und Stressprävention gibt es spezielle Schulungsangebote durch die AWO Akademie, die sehr gut ankommen. Gerade in der Familienphase wird Stress oft auf die Arbeit übertragen. Frauen bekommen zu wenig Schlaf, haben wenig Struktur und das Gefühl keiner „Baustelle“ gerecht werden zu können.

**Susanne Becker, Vorständin der AWO Pfalz liegt das Thema Frauengesundheit, auch in den Wechseljahren, sehr am Herzen. In einem Webinar hat sie das Thema aufgegriffen.**

Die Wellhub-Plattform steht Mitarbeitenden mit Trainings und Angeboten zu Fitness, mentaler Gesundheit, Ernährung, Schlaf, Meditation und persönlichem Coaching zur Verfügung, wobei das Basispaket von der AWO vollständig bezahlt wird und flexibel nutzbar ist.

Die Programme sind individualisierbar, sodass jede Frau selbst entscheiden kann, welche Angebote (z. B. Sport, Massage, Meditation) zur Stressregulation und Gesundheit für sie passend sind. Zusätzlich gibt es am Arbeitsplatz eine mobile Physiotherapeutin, die Behandlungen und Massagen anbietet und zu Entspannung und Beschwerdelinderung beiträgt.

Es gibt auch besondere Maßnahmen für spezifische Bedürfnisse, etwa in den Wechseljahren: Beispielsweise kühlende Tücher im Sommer, kostenfreie Getränke und bereichsspezifische Erleichterungen, sowie Unterstützung bei der Dienstkleidungspflege.





**TEIL 2:**  
Mit Sprachassistenten  
durch den Alltag

# KI & die Chancen für ältere Menschen

## Was sind Sprachassistenten?

Mit Ihrer Stimme die Heizung anstellen oder die Musik leiser machen, Essen bestellen oder ein Telefongespräch beginnen – das ermöglichen Sprachassistenten. Sie sind intelligente Computer-Programme, die über Spracherkennung auf unsere Fragen oder Befehle reagieren können. Beispiele sind Alexa von Amazon, Google Assistant, Siri von Apple oder Cortana von Microsoft.

Die Software befindet sich meistens vorinstalliert auf Ihrem Computer, Tablet und Mobiltelefon. Sprachassistenten werden auch zusammen mit intelligenten Lautsprechern – englisch: Smart-speaker – verwendet. Diese sind mit dem Internet verbunden, damit der Sprachassistent funktioniert. Einige Geräte haben außerdem zusätzlich einen Bildschirm, der Informationen anzeigt.

## So funktionieren Sprachassistenten

Computer, Mobiltelefone und intelligente Lautsprecher haben Mikrofone eingebaut. Wenn der Sprachassistent und das Mikrofon aktiviert sind, hören die Geräte auf Umgebungsgeräusche. Sobald Sie das Aktivierungswort aussprechen – wie „Alexa“ oder „Okay Google“ – zeichnet das Gerät Gesprochenes auf.

Das Gerät sendet die Sprachaufzeichnung als Datei an große, leistungsstarke Computer-Server. Die Server schicken das Ergebnis zurück an Ihr Gerät. Der Sprachassistent gibt eine Antwort in Form von Sprache wieder oder führt ein Kommando aus wie „Schalte das Licht an.“

Die KI trainieren Sie mit Ihrer Stimme und Ihren Anfragen. Die Reaktionen des Assistenten werden dadurch immer genauer und schneller. Wenn Sie sich beispielsweise jeden Morgen Lieder von den gleichen Musikern vorspielen lassen, brauchen Sie irgendwann nur noch zu sagen: „Spiele meine Lieblingsmusik.“

## Dafür können Sie Sprachassistenten nutzen

„Wecke mich morgen um 6 Uhr 30“: Der Sprachassistent kann den Wecker auf Ihrem Smartphone oder Tablet einstellen. Für diese und andere Funktionen gibt es sogenannte Erweiterungen.

Mit der Abfallkalender-Erweiterung sagt der Sprachassistent Ihnen beispielsweise, wann in Ihrer Straße der Biomüll abgeholt wird.

Sie können Ihren Sprachassistenten bitten Käse oder Kaffee auf die digitale Einkaufsliste zu setzen. Oder ihn auffordern, die Mengenangaben bei Rezepten umzurechnen. Auf Wunsch stellt der Sprachassistent Ihnen den Timer Ihres Smartphones oder Tablets: „Stell den Timer auf zehn Minuten.“ Dann sind die Eier hartgekocht.

Sie möchten eine komplizierte Rechnung schnell lösen? Dann fragen Sie Ihren Sprachassistenten: „Was ist 365 mal 12?“

Auch die Frage „Brauche ich heute einen Regenschirm?“ kann Ihnen Siri, Alexa oder der Google Assistant in Sekundenschnelle beantworten.

### Unterhalten, informieren und kommunizieren

Viele nutzen Sprachassistenten für Suchanfragen im Internet. Sprechen geht schneller als in eine Suchmaschine zu tippen: „Welche Restaurants in der Nähe haben geöffnet?“, „Wann sind in Nordrhein-Westfalen Sommerferien?“ „Auf welchen Tag fällt dieses Jahr der erste Weihnachtsfeiertag?“.

Sie können den Assistenten bitten, die Tageschau wiederzugeben, die Nachrichten aus der Online-Zeitung vorzulesen oder Ihnen zu sagen, was im ZDF-Abendprogramm läuft.

Mit Hilfe des Assistenten können Sie E-Mails diktieren und persönliche Nachrichten per Sprachbefehl verschicken und empfangen. Oder Sie beginnen ein Telefonat: „Ruf meine Tochter an.“ Auch einen Videoanruf können Sie starten – komfortabel lässt der sich zum Beispiel über einen Smart-speaker mit Bildschirm führen.

Um Spiele lassen sich Sprachassistenten ebenfalls erweitern. So gibt es beispielsweise das „Quiz des Tages“: Alexa stellt täglich eine Frage mit drei Antwortmöglichkeiten.

### Geräte mit Sprache steuern

Sprachassistenten lassen sich mit anderen internetfähigen Geräten verknüpfen: mit dem Fernseher, dem Herd, der Heizung, der Beleuchtung, den Rollläden oder dem Staubsaugerroboter. Das nennt man Smart Home – intelligentes Zuhause (siehe Seite 19).

### Das sollten Sie beachten

Unerwünschtes Mithören und Zugriff von außen vermeiden

Ein Sprachassistent fängt zwar erst dann mit dem Aufzeichnen an, sobald er das Signalwort hört. Allerdings ist das voreingestellte Signalwort sehr einfach. Es kann deshalb passieren, dass Sie oder Andere im Raum etwas sagen, was so klingt wie das Signalwort. Dann zeichnet das Gerät auf, ohne dass Sie es wollen. Außerdem könnten Unbefugte das Wort nutzen, um beispielsweise durch ein offenes Fenster dem Assistenten ein Sprachkommando zu geben.



Der Sprachassistent kann vieles erleichtern: So kann man sich beispielsweise die Tageszeitung vorlesen lassen.

### Tipps

Stellen Sie Ihren Assistenten nicht neben einen Fernseher oder ein Radio und nicht ans Fenster. Bringen Sie dem Assistenten Ihre Stimme bei und speichern Sie sie als Stimmprofil ab.

Ändern Sie das Signalwort.

Schalten Sie den Assistenten aus, wenn Sie ihn nicht aktiv nutzen.

### Daten schützen

Der Assistent speichert alle Informationen, die er von Ihnen bekommt. Auch werden Sprachbefehle und Sprachnachrichten auf den Servern der Anbieter gespeichert, um die Spracherkennung zu verbessern.

Kontrollieren Sie die Datenschutzeinstellungen und passen Sie sie an.

Sichten Sie gespeicherte Daten auf den Geräten regelmäßig und löschen Sie sie gegebenenfalls.

Richten Sie einen PIN-Code oder ein Passwort ein, das benötigt wird, bevor Dinge zahlungspflichtig bestellt werden können.

Legen Sie sich für den Assistenten und für verbundene Geräte ein gesondertes E-Mailkonto an.

### Nächstes Mal:

Teil 3– Smart Home

### Quelle:

„Künstliche Intelligenz im Alltag Älterer Menschen. BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V., Januar 2025, 4. Überarbeitete Auflage  
[www.bagso.de/publikationen/ratgeber/kuenstliche-intelligenz-im-alltag-aelterer-menschen/](http://www.bagso.de/publikationen/ratgeber/kuenstliche-intelligenz-im-alltag-aelterer-menschen/)





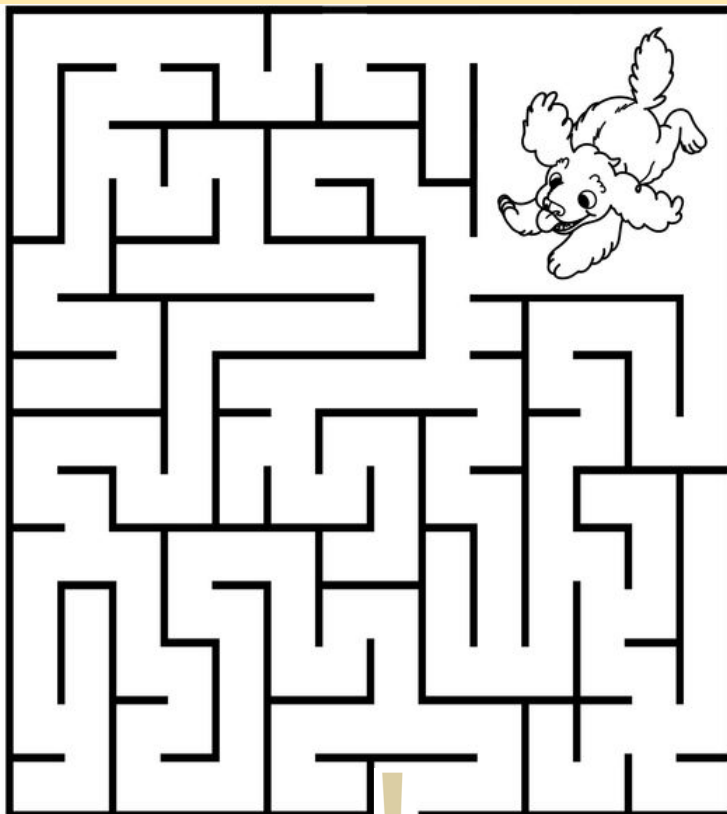
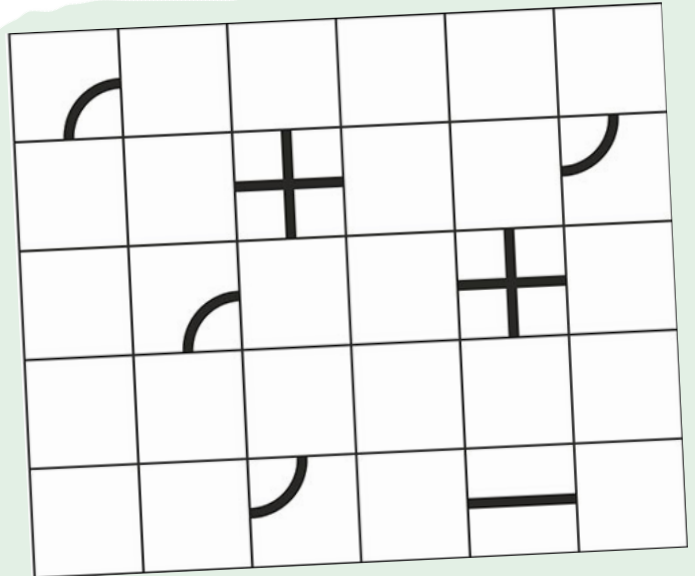
# RÄTSELSEITE

## für Groß & Klein

### Gleise verlegen – schwer

Verlege die Gleise zu einer geschlossenen Eisenbahnstrecke.

Schaffst du es mit den Kurven und Geraden, eine geschlossene Eisenbahnstrecke zu verlegen? Jede Kurve sowie Gerade darf mehrmals verwendet werden. Pro Kästchen darf jedoch nur eine Gleise verlegt werden. Am Ende müssen alle Kästchen mit einem Gleiselement versehen sein.



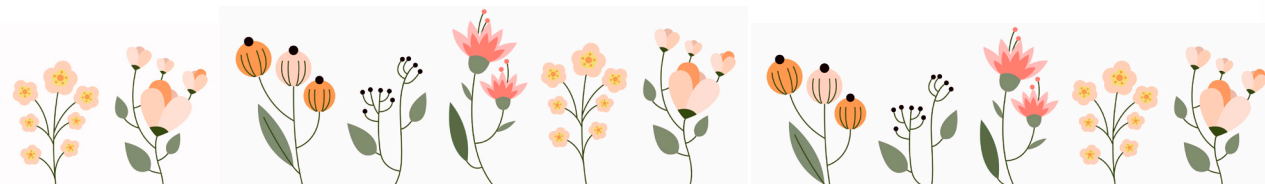
### Kinderrätsel

#### Finde den Weg

Der kleine Hund ist verzweifelt – er weiß nicht, welchen Weg er nehmen soll.

Manche Wege führen nicht weiter, daher braucht er Deine Hilfe. Finde mit dem süßen Hund den richtigen Weg durchs Labyrinth.

[www.raetseldino.de](http://www.raetseldino.de)





## Rollstuhlgerechte Orte finden

Allein in Deutschland gibt es schätzungsweise 1,6 Millionen Rollstuhlfahrer\*innen. In Deutschland gibt es schätzungsweise 1,6 Millionen Rollstuhlfahrer\*innen. Weltweit sind es schätzungsweise 85 Millionen – die Dunkelziffer liegt dreimal höher.

4,8 Millionen Menschen in Deutschland nutzen zudem einen Rollator. Mit Blick auf den demografischen Wandel ist zu erwarten, dass diese Zahl wachsen wird. Trotz dieser Zahlen sind viele Orte nicht für jeden zugänglich. Die Wheelmap ist eine Karte für rollstuhlgerechte Orte.

Unter [www.wheelmap.org](http://www.wheelmap.org) kann jede\*r ganz leicht Orte finden, eintragen und über ein Ampelsystem bewerten – weltweit. Die seit 2010 verfügbare Karte soll Rollstuhlfahrer\*innen und Menschen mit anderen Mobilitätseinschränkungen helfen, ihren Tag planbarer zu gestalten. Aktuell sind über drei Millionen Cafés, Bibliotheken, Schwimmbäder und viele weitere öffentlich zugängliche Orte auf der Wheelmap zu finden.

Täglich kommen über 300 neue Einträge hinzu. Die Wheelmap ist auch als kostenlose App für iPhone und Android verfügbar. So kann die Karte unterwegs bequem über das Smartphone genutzt werden.

Wheelmap ist ein globales Projekt und weltweit verfügbar. Die Wheelmap ist in 33 Sprachen verfügbar. **[www.wheelmap.org](http://www.wheelmap.org)**

## Der inneren Uhr folgen

### Was haben Hormone und der Bio-Rhythmus mit Sport zu tun?

#### Erholung & bio-synchronisiertes Training

Erholung wird 2026 zur Schlüsselkomponente von Fitness. Trainings- und Regenerationsroutinen orientieren sich zunehmend an Biorhythmus, Hormonen und Stresslevel. Erholung ist kein Ausgleich mehr, sondern fester Bestandteil der Trainingsplanung. Diese Methode gilt zunehmend als moderner Standard im Fitnessbereich, um Verletzungen zu vermeiden und die Regeneration zu beschleunigen.

**Wie funktioniert es?** Direkt nach dem Aufstehen fördert ein hoher Cortisolspiegel die Fettverbrennung. Nach leichtem Einlaufen oder Yoga ist dies gut für den Kreislaufstart, jedoch sind Muskeln und Sehnen noch nicht auf Betriebstemperatur.

Vormittags eignen sich Ausdauerübungen, während Nachmittags/Abends Krafttraining ideal ist. Abendrunden bauen Stress ab, sollten aber zwei Stunden vor dem Schlafen enden.

Frühaufsteher oder Nachtschwärmer? Der eigene Typ bestimmt das Training. Auch zyklusbasiertes Training vermindert Verletzungsgefahr: Hohe Intensität um den Eisprung, moderate Belastung in der Lutealphase und Ruhe oder leichtes Training während der Periode.

**Was bringt es?** Bessere Leistungsfähigkeit, höheres Energielevel und langfristige Gesundheit.

Für wen eignet sich der Fitnesstrend? Für ambitionierte Sportler\*innen, Ältere und Menschen mit hohem Alltagsstress.





Pfalz

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



### Die nächste Ausgabe erscheint im Juni

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](mailto:sandra.magin@awo-pfalz.de). DANKE.

Die Lina digital:  
[www.awo-pfalz.de/lina](http://www.awo-pfalz.de/lina)



### IMPRESSUM

**Herausgeber:** AWO Bezirksverband Pfalz e.V., [www.awo-pfalz.de](http://www.awo-pfalz.de) | **Layout:** Sandra Magin, AWO Pfalz | **Druck:** Flyeralarm, [www.flyeralarm.de](http://www.flyeralarm.de) | **Auflage:** 4000 Stück | **Erscheinungstermin:** vierteljährlich | **Fotos:** u.a. AWO, Adobe Stock, Pixaby, Freepik, Pexels, AWO Ortsvereine, AWO Südwest gGmbH, AWO International, Quartiersbüros

Like us on

