

lina.

das AWO Pfalz Magazin

Leben bis zum Schluss
Sterben enttabuisieren

Humor hilft
heilen



Inhalt



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

08 I Veranstaltungen

09 I Sozialkonferenz 2025

10 I Downaging

11 I Humor hilft heilen

14 I Der Ehrentag 2026

15 I AWO Südwest

16 I AWO International

17 I Neue Möglichkeiten der Bestattung

18-19 I Leben bis zum Schluss

20-21 I KI & die Chancen für ältere Menschen

22-23 I AWO Spaß und Ratgeber

24 I Impressum



LINA DIGITAL



www.awo-pfalz.de



awopfalg



awopfalg

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

Liebe Leser*innen,

ein ereignisreiches Jahr geht zu Ende. Die vergangenen Monate waren geprägt von vielen Begegnungen, neuen Impulsen und wertvollen Momenten des Austauschs.

Ein besonderer Höhepunkt war die Mitarbeitermesse des Bezirksverbands, die unseren Kolleginnen und Kollegen die Möglichkeit bot, die Vielfalt und Stärke der AWO Pfalz als Arbeitgeber zu erleben. Sie hat gezeigt, wie wichtig Wertschätzung, Offenheit und Dialog für unsere gemeinsame Arbeit sind.

Im Mittelpunkt dieses Herbstes stand zudem unsere Sozialkonferenz. Unter dem Thema „Digitalisierung und gesellschaftliche Teilhabe“ wurde lebhaft diskutiert, wie digitale Entwicklungen Brücken bauen können, damit niemand ausgeschlossen bleibt. Die vielen Beiträge machten deutlich: Digitalisierung wirkt dann am stärksten, wenn sie menschlich gedacht und sozial gestaltet wird.

Auch in unseren Ortsvereinen fanden zahlreiche Veranstaltungen statt, die Gemeinschaft und Engagement lebendig werden ließen.

Nun richtet sich der Blick vielerorts schon auf die bevorstehende Weihnachtszeit – eine Zeit der Begegnung, des Miteinanders und des Dankes.

All das zeigt: Die AWO Pfalz lebt von Menschen, die anpacken, zuhören und gemeinsam Zukunft gestalten. Lassen Sie uns diesen Weg auch im neuen Jahr fortsetzen – mit Herz, Haltung und Zuversicht.

Wir wünschen Ihnen und Ihren Familien eine frohe, friedvolle Weihnachtszeit und einen guten Start in das neue Jahr.

Ihr Präsidium

Thomas Hitschler, Stefanie Seiler, Klaus Hochwärter, 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“





Seniorenmesse ein voller Erfolg

Die Seniorenmesse in Kaiserslautern fand in der Fruchthalle statt. Es war die vierte Messe ihrer Art und mit rund 4000 Besuchern erneut ein großer Erfolg.

Unter den insgesamt 70 Ausstellern herrschte ebenfalls eine sehr gute Stimmung. Mit dabei: Die AWO Kaiserslautern, die durch Klaus



Hochwärter, 1. Vorsitzender des Stadtverbandes, Frau Hochwärter und Mitarbeitenden des AWO Seniorenhauses Alex Müller vertreten wurde.

VIEL GUTE LAUNE BEI DER TAGESFAHRT INS ELSASS

Die Ganztagesfahrt führte uns ins schöne Elsass. Der Bus für 54 Personen war mit Seniorinnen und Senioren aus Birkenheide, Fußgönheim, Lambsheim, Maxdorf und Dannstadt-Schauernheim voll besetzt. Unser Fahrer Karl fungierte bei der Fahrt durch den Pfälzer Wald zur französischen Grenze als Reiseleiter mit vielen Informationen über die Orte und Sehenswürdigkeiten.

Nach zweieinhalb Stunden, bei 23 Grad und Sonnenschein, hatten wir unser Ziel Obernai zum Sektfrühstück erreicht. Es gab wie jedes Jahr bei der Tagesfahrt zum Frühstück verschieden belegte Brötchen, Sekt, Bier (beides auch alkoholfrei), sowie Saft und Sprudel. Im Fahrpreis enthalten.



Jeder konnte durch den Ort bummeln, was bei diesem herrlichen Wetter fast alle taten.

Nach dem etwa zweieinhalbstündigen Verdauungsspaziergang fuhren wir nach Schweigen in das Hotel Schweigener Hof direkt am Weintor. Dort gab es hausgemachte Torten und Kuchen in reichhaltiger Auswahl. Auch das Abendessen war reichhaltig und gut. Um kurz nach 19.00 Uhr traten wir dann die Rückreise in die Vorderpfalz an. Aus der Reaktion konnte man sehen, dass es allen gefallen hat. Auch den neuen Teilnehmer*innen und viele haben sich schon für die nächste Halbtagesfahrt angemeldet.

Werner Meininger, Schriftführer



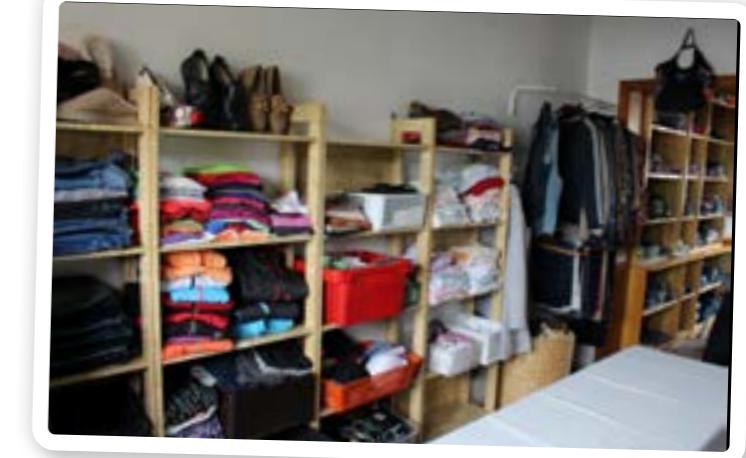
10 JAHRE

AWO-Wäschkammer Bruchmühlbach-Miesau

Was braucht man am nötigsten, außer Essen und Trinken? Genau, Kleider! Zumindest seit wir Menschen nur noch spärlich und stellenweise Fell tragen. Zum Schutz gegen Kälte, manchmal auch gegen Hitze und sei es auch nur, um unsere Blöße zu bedecken.

Aber nicht alle können sich Gewänder in ausreichendem Maße leisten. Das wurde im September 2015, als der Zustrom von Flüchtlingen verstärkt einsetzte, besonders deutlich. Etliche AWO-Mitglieder, allen voran Karin Rosenbaum und Barbara Keller, bemühten sich um Kleiderspenden. Dem verstorbenen Ortsvereins-Vorsitzenden Bernhard Hirsch gelang es, von der Ortsgemeinde die erforderlichen Räumlichkeiten zur Verfügung zu erhalten. So konnte die „Wäschkammer“ gegründet werden. Die Bezeichnung Wäschkammer wurde verwendet, weil zu Beginn der Bedarf an Haushaltswäsche (Bettwäsche, Handtücher, etc.) am größten war.

Im Schnitt rund zehn ehrenamtliche Helferinnen



**Am 14. Oktober 2015 fiel der Startschuss:
Die Wäschkammer in Bruchmühlbach-Miesau**

(überwiegend) und Helfer bringen seither wöchentlich zehn bis zwölf Stunden auf, um alle gespendeten Kleidungsstücke zu sortieren und einzuräumen. Eine der damaligen geflüchteten Menschen ist Mariam Gande, eine gebürtige Ägypterin, die sich bis heute als Helferin engagiert. Daneben ist Mariam als Übersetzerin unentbehrlich. Sie spricht neben ihrer arabischen Muttersprache Englisch und mittlerweile ausgezeichnet Deutsch.

An jedem Montag können bedürftige Personen aus aller Herren Länder Textilien zum symbolischen Preis von 50 Cent je Stück erwerben. Die „Kundschaft“ bestand auf diese Gegenleistung, um nicht das Gefühl zu haben, nur Almosenempfänger zu sein.

Bisher kamen jährlich zwischen 500 und 800 Leute an den Abholtagen in die Räume der ehemaligen Straßenmeisterei und nahmen dort pro Jahr zwischen vier- und achttausend Teile entgegen.

Gilbert Stempinski



Die ehrenamtlich Aktiven: Hintere Reihe v.l., Jürgen Kiefer, Mariam Gande, Patrizia Rosenbaum, Beate Rummler, vordere Reihe v.l., Karin Rosenbaum, Ilka Kuhlewey, Ana Djordjevic.



(v.l.n.r.) Klaus Eisold, Anita Zimmermann, Angelika Stalter, Klaus Stalter, Hans-Dieter Schlimmer, Peter Kempf

DANK UND ANERKENNUNG FÜR GELEBTES ENGAGEMENT

Beim Fest in entspannter Atmosphäre standen Begegnung, Miteinander und vor allem die Ehrung langjähriger Mitglieder der AWO im Mittelpunkt – Menschen, die unser solidarisches Netzwerk über Jahrzehnte getragen und geprägt haben.

Geehrt wurden:

- Angelika Stalter für 25 Jahre Mitgliedschaft,
- Anita Zimmermann für 40 Jahre Mitgliedschaft – sie hat über viele Jahre engagiert die Altenstube des Ortsvereins betreut,
- Hans-Dieter Schlimmer für 50 Jahre Mitgliedschaft – er war auch Oberbürgermeister der Stadt Landau,
- Klaus Stalter für 55 Jahre Mitgliedschaft – neben seinem Amt als Bürgermeister der Verbandsgemeinde Landau Land und langjähriger Vorsitzender der AWO Pfalz.

Die Auszeichnungen überreichten der langjährige Vorsitzende des Ortsvereins Peter Kempf gemeinsam mit dem amtierenden Vorsitzenden Klaus Eisold.

In ihren Worten wurde deutlich, was diese Treue bedeutet: Sie ist Ausdruck von Verbundenheit,

Verantwortung und der Gewissheit, dass Gemeinschaft dort stark ist, wo Menschen füreinander einstehen.

Wir sind stolz, solch aktive und besondere Persönlichkeiten ehren zu dürfen – ob tatkräftig im Einsatz oder als verlässliche, unterstützende Mitglieder. Alle sind uns wichtig und willkommen. Dieses „Wir“ macht unsere Arbeit aus: füreinander da sein, Generationen verbinden und den sozialen Zusammenhalt vor Ort lebendig halten.

Ein großer Dank gilt den Helferinnen und Helfern, die zum Gelingen des Festes beigetragen haben – allen voran Heike Jacob Schädler und Rudi Jacob, die sich mit viel Liebe um das leibliche Wohl gekümmert haben.

Ihr Einsatz zeigt, wie Ehrenamt Gemeinschaft schafft: unkompliziert, herzlich und wirksam.

Der AWO-Ortsvereins Landau blickt dankbar zurück und zuversichtlich nach vorn. Denn die gelebte Solidarität vieler Hände ist die beste Grundlage für die nächsten Schritte – im Quartier, in unseren Angeboten und überall dort, wo Menschen Unterstützung und Begegnung suchen.

Klaus Eisold



Nachruf für Manfred Schramm aus Waldsee

Leider müssen wir mitteilen, dass Manfred Schramm am 9. August 2025 verstorben ist.

Manfred Schramm war unser langjähriger Kassierer und nach seiner Krankheit noch lange Besitzer bei der AWO Waldsee.

Er hat mit seiner Ehefrau vor 21 Jahren einen Spielenachmittag für Senioren eingerichtet. In dieser Zeit hat er viele Senioren von Zuhause abgeholt und wieder nach Hause gebracht. Er hatte die Idee eine Gesundheitsmesse mit Ärzten und Ausstellern in Waldsee zu veranstalten, was in der Region sehr guten Zuspruch erfahren hatte. Des Weiteren hat er diverse Vorträge organisiert. Er war stets ein fleißiger Helfer und Organisator unserer Veranstaltungen. Wir werden seine Kreativität sehr vermissen.

AWO DÜW BEIM ADVENTSFEST DABEI



Die AWO DÜW durfte letztes Jahr – zum allerersten Mal – einen Weihnachtsstand bewirtschaften. Die Erlöse aller Stände wurden auf die Vereine verteilt. Wir werden dabei sein – und zwar am **18.12.25**. Kommt uns einfach mal besuchen und unterstützt uns für einen guten Zweck. Schon bald weihnachtet es sehr...

Aber auch sonst war noch einiges los:

QUERBEET: BEST OF 2025 mit Uli Valnion im Weingut Zumstein – ein Abend voller Musik, Geschichte und Mitsingmomente.

Es war eine gemeinsame Veranstaltung für Demokratie und gegen Rechts. Die Veranstalter: AWO Bad Dürkheim und Bündnis für Toleranz und Vielfalt. Demokratieveranstaltungen müssen nicht langweilig sein. Miteinander singen und reden. Es war eine gelungene Veranstaltung mit toller

Stimmung im wunderschönen Gewölbekeller.

Helperfest

Ehrenamtliche Tätigkeit muss auch mal gefeiert werden: Feste feiern oder feste Feiern. Gemeinsame Ziele erreichen in einer sozialen Gemeinschaft – das verbindet. Entspannt und gut gelaunt – mit Musikeinlagen – trafen sich die Helfer im Weingut Neu, Leistadt und ließen den Tag ausklingen.



Dämmerschoppen in der AWO DÜW

Lust mal was Neues zu probieren? Immer am letzten Dienstag im Monat: Von Mundartgedichten, Gesundheitsvorträgen, Gesang und Musik, ist für jeden was dabei. Monatliche Info-Zeitung oder über info@awo-duew.de
Christa Carzoli





Digitale Teilhabe für alle

AWO Sozialkonferenz 2025

„Digitale Teilhabe für alle – Wege in eine Gesellschaft, die niemanden ausschließt“

Wie kann Digitalisierung sozial gerecht gestaltet werden? Diese Frage stand im Mittelpunkt der diesjährigen Sozialkonferenz des AWO Bezirksverbands Pfalz, die im Alten Kaufhaus in Landau stattfand. Zahlreiche haupt- und ehrenamtliche Vertreterinnen und Vertreter aus Verband, Politik und Praxis kamen zusammen, um über die Bedeutung digitaler Entwicklungen für soziale Teilhabe zu diskutieren.



sche digitale Teilhabe leiten sollten. Workshop 2 widmete sich der Frage, wie das Vereinsleben durch Digitalisierung profitieren kann – etwa durch neue Formen der Kommunikation, Öffentlichkeitsarbeit und Mitgliederbindung. Und Workshop 3 zeigte anhand praktischer Beispiele, wie ehrenamtliche Angebote helfen können, digitale Herausforderungen zu meistern und digitale Kompetenzen zu stärken.

Zum Abschluss wurden die Ergebnisse der Workshops zusammengetragen und gemeinsam reflektiert. Dabei wurde deutlich: Digitalisierung bietet große Chancen für gesellschaftliche Teilhabe – sie erfordert jedoch auch einen verantwortungsvollen und reflektierten Umgang.

Mit vielen neuen Impulsen und Anregungen endete die Konferenz am frühen Abend. Die AWO Pfalz wird die gewonnenen Erkenntnisse nutzen, um den Weg der Digitalisierung weiter aktiv zu gestalten, mit dem Ziel, dass alle Menschen teilhaben können.

**16. August
2026 in
Kaiserslautern**

FAMILIENFEST TAG DER AWO SÜDWEST 2026

Seien Sie jetzt schon gespannt – denn das Organisationsteam der AWO Pfalz, AWO Rheinland und AWO Saarland ist voller Vorfreude und steckt bereits mitten in den Vorbereitungen. So viel sei verraten: Es wird ein Highlight im grünen Volkspark in Kaiserslautern, direkt an der Lauter.

Unter der Schirmherrschaft von Beate Kimmel,

der Oberbürgermeisterin von Kaiserslautern, erwarten Sie spannende Überraschungen, leckere Köstlichkeiten und ein abwechslungsreiches Programm, das für jede Altersgruppe etwas bietet.

Am besten den 16. August 2026 gleich im Kalender vormerken.

Aktionstag im Plopsaland war gut besucht

Am 19. Oktober lud die AWO Pfalz gemeinsam mit der AWO Rheinland zu einem Aktionstag ins Plopsaland nach Haßloch ein. Zahlreiche Mitglieder nutzten das Angebot, gemeinsam mit ihren Familien einen Tag voller Begegnung und Spaß zu erleben – und das zu einem vergünstigten Eintrittspreis von nur 24 Euro pro Person.

Der Aktionstag bot eine schöne Gelegenheit, sich auch außerhalb der Gliederungen zu treffen und miteinander ins Gespräch zu kommen. Die AWO Pfalz und die AWO Rheinland waren mit einem gemeinsamen Informationsstand im Park vertreten.

Dort konnten sich Interessierte über aktuelle Projekte und Angebote informieren.

Mit Flyern und kleinen Give-aways machte das Team auf die Arbeit der AWO aufmerksam und kam mit zahlreichen Gästen ins Gespräch.

Aufgrund der positiven Resonanz ist geplant, den Aktionstag künftig jährlich durchzuführen.



Nach einem Empfang und den einleitenden Begrüßungsworten eröffneten zwei Impulsvorträge den inhaltlichen Teil der Veranstaltung.

Dr. Jörg Ukrow von der Medienanstalt Rheinland-Pfalz stellte in seinem Beitrag „Digitale Teilhabe fördern – Projekte und Perspektiven der Medienanstalt RLP“ aktuelle Initiativen vor, die insbesondere Menschen mit geringeren Zugangschancen den Einstieg in die digitale Welt erleichtern sollen.

Im Anschluss beleuchtete Dr. Nicole Thiemer in ihrem Vortrag „Digitale Teilhabe zwischen Chance und Verantwortung – ethische Perspektiven“ die moralischen und gesellschaftlichen Dimensionen der Digitalisierung. Sie machte deutlich, dass diese nicht nur technische, sondern vor allem menschliche Fragen nach Verantwortung und Gerechtigkeit aufwirft.

Nach einer Kaffeepause vertieften die Teilnehmenden die Themen in drei parallel laufenden Workshops:

In Workshop 1 mit dem Titel „Ethische Werte der digitalen Teilhabe – erkennen, verstehen und Verantwortung leben“ ging es um die Frage, welche ethischen Prinzipien eine faire und solidari-





Wie alt fühlen Sie sich?

Downaging – sich jünger fühlen

Man ist so alt wie man sich fühlt, das Sprichwort kennt wohl jeder. Downaging bedeutet kurz gesagt, dass man sich jünger fühlt als man ist.

Während die Menschen faktisch immer älter werden, bleiben sie dabei gleichzeitig subjektiv länger jung. Alte Menschen sind heute länger fit und gesund als je zuvor. Für die meisten Menschen gilt, dass das „gefühlte Alter“ zehn bis 15 Jahre unter dem biologischen liegt. Dieses Downaging bestimmt nicht nur die Vitalwerte von älteren Menschen, sondern ihr gesamtes Lebensgefühl und damit ihren Lebensstil, ihren Konsum, ihre Mediennutzung etc.

Da sich die Lebensspanne im Vergleich zu früher ausdehnt hat, wird jenes subjektiv empfundene eigene Alter eher weniger. Daher wird es in naher Zukunft mehr und mehr Senioren geben, welche sich mit 60 Jahren noch wie 40 fühlen oder auch mit 50 Jahren wie mit 30.

Die Über-50-Jährigen sind hiernach neugieriger, gebildeter, aktiver, gesünder und konsumfreudiger als je zuvor.

Die Unternehmen in Deutschland sind daher auch aufgefordert, das Alter als Chance und Zukunftsmarkt zu verstehen.

Dies gilt auch für den Arbeitsmarkt: Die wachsende Zahl der alternden Belegschaft erfordert von Unternehmen eine Anpassung ihrer Strategien zur Mitarbeiterführung und -bindung. Doch auch der Blick auf die Best Ager im Betrieb sollte sich ändern und die traditionellen Altersrollen endlich durch ein realistisches Bild abgelöst werden. Dies könnte dazu beitragen, das volle Potenzial aller Mitarbeiter unabhängig von ihrem Alter zu nutzen.

Auch wie man selbst dazu beiträgt jung zu bleiben ist längst kein Geheimnis mehr: Gesunde und ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf, Hygiene, körperliche und geistige Betätigung, Rauchen und Alkohol meiden, ein gutes Familienleben, Freundschaften pflegen – alles das trägt dazu bei, die Lebensqualität beizubehalten. Und auch die Einstellung ist wichtig: Wer eine positive Einstellung zum Altern hat, hat eine deutlich höherer Lebenserwartung. Optimisten leben also gesünder und länger.

Humor hilft heilen

AWO Pfalz stärkt Pflegefachpersonen mit Workshops von HUMOR HILFT HEILEN

Workshopreihe für stationäre und ambulante Pflegefachpersonen gestartet:

Zum Oktober 2025 ist eine Workshopreihe für Pflegefachpersonen von sieben stationären und fünf ambulanten Einrichtungen der AWO Pfalz mit Humortrainerinnen der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN (HHH) gestartet. HHH-Humortrainerin Ruth Albertin ist mit Auftaktworkshops für Leitungskräfte gestartet. In den nächsten Monaten folgen weitere Workshops. Die AWO Pfalz stellt Mittel für bis zu 36 weitere Workshops bereit.

Bereits im März 2023 hat die AWO Pfalz einen Workshop für Führungskräfte durchgeführt. „Das Angebot zum Perspektivwechsel und zur Erhaltung der eigenen Resilienz wollten wir allen Mitarbeitenden ermöglichen“, sagt Susanne Becker, Vorständin der AWO Pfalz. „Wir möchten den Zusammenhalt unter den Kolleginnen und Kollegen stärken und unsere Mitarbeitenden durch die Workshops der Stiftung in ihrer täglichen Arbeit mit pflegebedürftigen Menschen unterstützen.“

Die Workshops von HUMOR HILFT HEILEN stärken Teams

Die Workshops der Stiftung stärken Teams, machen Spaß und inspirieren. In den Workshops geht es nicht darum, Humortechniken zu lernen,

sondern vor allem um die positive Kraft von empathischem Kontakt und das Einüben von Humor als Haltung. Die Trainer:innen der Stiftung sind in der Regel Klinikclown-Profs. Von ihnen kann für den beruflichen Alltag als Pflegefachkraft gelernt werden, wie Humor die positive Zugewandtheit in Teams fördern kann.

Wo die Stimmung gut ist, man sich gegenseitig wertschätzt und unterstützt, wo man miteinander anstatt übereinander lacht, geht vieles leichter. Eine solche Atmosphäre macht Kommunikation einfacher, erhält die eigene Motivation und kann Burnout vorbeugen.

„Jeder von Ihnen wird gebraucht – und dies nicht nur jetzt, sondern auch in Zukunft“, sagt Dr. Eckart von Hirschhausen, Gründer und Geschäftsführer von HUMOR HILFT HEILEN.

Er würdigt das Engagement der AWO Pfalz für deren Mitarbeitende. „Wir müssen stärken, was uns resilienter macht und da ist Humor hoffentlich wieder ganz oben auf Ihrer Liste.“

Die AWO Pfalz hat bereits mehrere Auszeichnungen als „Bester Arbeitgeber“ von Great Place to Work erhalten. „Das bestätigt, dass sie sich für ihre Mitarbeiter einsetzen“, sagt Claudia Oberdörffer von GPTW.

Weitere Informationen über die Workshops der Stiftung HUMOR HILFT HEILEN:
www.humorhilftheilen.de/pflege





FÜR JEDEN WAS DABEI

Modenschau geht in die dritte Runde

Sich modern kleiden, egal wie alt man ist?
Ja, klar!



die dritte Modenschau mit Sektempfang. Die Besucher*innen haben die Möglichkeit, Kleider auszuprobieren und zu kaufen. Darüber hinaus ist die Modenschau ein Ort zur Begegnung, Gesprächen und entspannten Genießen.

Digital fit im Alltag

Das Quartiersbüro bietet in Zusammenarbeit einer Ehrenamtlichen eine Vortragsreihe für Senior*innen an. Ziel ist es, die Teilnehmer*innen dabei zu unterstützen ihr Handy oder Smartphone richtig zu nutzen und so die digitale Teilhabe zu fördern. Gezeigt werden soll, Schritt für Schritt, wie das Handy oder Smartphone im Alltag richtig eingesetzt werden kann. Fragen, was Apps sind, wie sie sicher verwendet werden können, wie Online-Termine gebucht und Karten für Kino und Theater online reserviert werden können, sollen beantwortet werden. Außerdem erhalten die Teilnehmer*innen Tipps für Datensicherheit und den Schutz Ihrer persönlichen Informationen.



VIELFALT FÜR ALLE IN HOCHSPEYER

Frauen aus aller Welt kennenlernen

Eine Möglichkeit zur Begegnung, zum kulturellen Austausch und zur Planung gemeinsamer Aktivitäten soll das Projekt „Frauen aus aller Welt kennenlernen“ sein. Eingeladen sind Frauen jeden Alters und jeder Herkunft. Kinder dürfen gerne mitgebracht werden. Der Treffpunkt soll zukünftig einmal monatlich angeboten werden.

Neustart gegückt: Selbsthilfegruppe für Depressionen findet großen Zuspruch

Mit einem gelungenen Auftakt ist die neue Selbsthilfegruppe für Menschen mit Depressionen erfolgreich gestartet. Bereits zum ersten Treffen fanden sich mehrere Betroffene ein, die das offene und vertrauensvolle Angebot dankbar annahmen. Die Teilnehmer*innen sehnen sich nach einem Ort, an dem sie zeigen dürfen, wie sie sind. Die positive Resonanz zeigt deutlich: Der Bedarf ist groß – und viele Menschen trauen sich den wichtigen Schritt, über ihre psychischen Belastungen zu sprechen.

„Es war spürbar, wie erleichtert viele waren, endlich einen Raum zu haben, in dem sie sich verstanden fühlen und nichts erklären müssen“, berichtet das Team des Quartiersbüros. Die Gruppe trifft sich regelmäßig und bietet Betroffenen die Möglichkeit zum Austausch, zur gegenseitigen Unterstützung und zur Stärkung im Umgang mit der Erkrankung.

Ich hätte nie gedacht, dass ich den Mut finde, zu kommen – und dann war da so viel Verständnis, ganz ohne Worte“, sagt eine Teilnehmerin nach dem ersten Abend. Viele Betroffene tragen ihre Belastung oft lange still mit sich – aus Angst vor Stigmatisierung oder weil sie sich nicht verstanden fühlen. Die Selbsthilfegruppe setzt hier ein starkes Zeichen: Es ist okay, nicht okay zu sein. Und es hilft, sich mitzuteilen – mit anderen, die ähnliches durchleben.

Stressbewältigung

Aufgrund der hohen Nachfrage ist die Wiederholung des Kurses in Planung

Schon seit eineinhalb Jahren ist das Service Wohnen in Hochspeyer fertig gebaut und bewohnt. Nun war es endlich soweit und auch das Quartiersbüro konnte im Spätsommer seine Räume dort beziehen.

Die alten Räume in der Hauptstraße 91 waren für den stetig wachsenden Betrieb des Quartiersbüros zu klein geworden, es war also naheliegend, in die größere und AWO eigene Wohnung umzuziehen.

Seit dem können beide Einrichtungen voneinander profitieren und gemeinsam mit dem AWO Ortsverein Hochspeyer zu einem gelingenden Miteinander in Hochspeyer beitragen.

Diese Gelegenheit haben die Einrichtungen beim Schopf gepackt und mit der „Heimkehr“ des Quartiersbüros zusammen endlich die Einweihung des Service Wohnens Hochspeyer gefeiert- Die Baustelle in der Hauptstraße hatte das lange verhindert.

Wer neugierig ist, darf sich jederzeit umschauen kommen oder bei einem der Angebote dabei sein.



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

- | | |
|------------|------------------------------|
| 9.30-11.30 | Krabbelcafé |
| 14.30 | Deutschkurs für Frauen |
| 17-19.00 | Gesprächszeit (ca. 14-tägig) |

Dienstag

- | | |
|------------|---------------|
| 9.30-12.30 | Krabbelcafé |
| 16.-18.00 | Gehirnjogging |

Mittwoch

- | | |
|-------------|-------------------------------|
| 10-12.00 | Digitalbotschafter (14 tägig) |
| 9.30 | Frühstück (1x monatlich) |
| 14-16.00 | Handarbeitstreff (14 tägig) |
| 15.30-17.30 | Eltern-Kind-Spielgruppe |

Donnerstag

- | | |
|----------|--------------------------------------|
| ab 11.45 | Bunter Seniorennachmittag (14-tägig) |
|----------|--------------------------------------|

Freitag

- | | |
|-------------|---|
| 14.00-17.45 | Freitags-Sprechstunde |
| ab 18.30 | Brettspielabend
(beides am letzten Freitag im Monat) |





2026 findet der Ehrentag erstmals in ganz Deutschland statt. Die Idee: Demokratie lebt von Menschen, die mitmachen. Am 23. Mai 2026 – dem 77. Geburtstag unseres Grundgesetzes – packen deshalb alle mit an, um unser Land ein bisschen besser zu machen.

Der Ehrentag

Miteinander das Miteinander feiern.

Der Ehrentag ist der Tag, der Einrichtungen der Wohlfahrtspflege eine Bühne bietet und dazu einlädt, mitzumachen. Er zeigt, wie viel Spaß und persönliche Entfaltung im gesellschaftlichen Miteinander steckt. Und er macht klar, wie wichtig das für den gesellschaftlichen Zusammenhalt ist. Denn gutes Miteinander ist kein Selbstläufer. Es zu gestalten, geht nur gemeinsam. Es stärkt und eint unser Land und ist eine gute Basis für professionelle sorgende Gemeinschaften.

Mitmachen für das Miteinander

Der Ehrentag ist ein deutschlandweiter, dezentraler Aktionstag.

Mehr noch: Er wird zu einem gesellschaftlichen Erlebnis, über das alle sprechen. Und das in den Köpfen und Herzen bleiben wird.

Werden auch Sie Teil davon

Am Ehrentag veranstalten unterschiedlichste Vereine, Initiativen, Unternehmen und Privatpersonen in ganz Deutschland Mitmachaktionen. Eine einzigartige, bunte, optimistische Vielfalt an Ideen für den gesellschaftlichen Zusammenhalt. Sie können dabei sein. Machen Sie den Ehrentag zu Ihrem Ehrentag.

So können Sie mitmachen

Es gibt viele Wege, sich am Ehrentag zu beteiligen. Angefangen bei einer eigenen Aktion, die Ihre Einrichtung am Ehrentag umsetzt, über Kooperationen mit ansässigen Unternehmen bis hin zu Kampagnen für gutes Miteinander. Das Schöne: Jeder Beitrag und jede Projektidee ist willkommen. Sprechen Sie gern mit uns.

Was Sie machen können? Eine Menge.

Merken Sie sich den Ehrentag am 23. Mai 2026 vor – vielleicht passt eine Ihrer ohnehin geplanten Veranstaltungen schon sehr gut zum Ehrentag. Sprechen Sie mit Ihrer Kommune, mit ansässigen Unternehmen, anderen Vereinen oder der Freiwilligen Feuerwehr über gemeinsame Aktionen – vielleicht ein gemeinsames Fest mit Angeboten zum Mitmachen und Ausprobieren.

Schlagen Sie örtlichen Unternehmen vor, im Rahmen eines Social Days konkret zu unterstützen – ganz praktisch bei der Verschönerung der Einrichtung oder mit Fachkenntnissen, zum Beispiel im Handwerk oder der Buchhaltung.

Es gibt noch so viel mehr Ideen. Und die beste ist Ihre.

Wie nehme ich Kontakt auf? Wo gibt's mehr Infos?

www.ehrentag.de und ehrentag@d-s-e-e.de

Bis wann ist eine Rückmeldung zur Beteiligung erforderlich? Es gibt keine offizielle Frist. Spontane Aktionen sind auch möglich.



15 JAHRE

AWO SÜDWEST GGMBH ENGAGEMENT, VIELFALT UND ZUSAMMENHALT

Die AWO Südwest gGmbH wurde am 02. März 2010 als gemeinsame Gesellschaft des AWO Bezirksverbandes Rheinland, des Bezirksverbandes Pfalz und des AWO Landesverbandes Saarland ins Leben gerufen und hat sich seither zu einem bedeutenden Träger der Kinder- und Jugendhilfe in Rheinland-Pfalz entwickelt.

Was mit den ersten Einrichtungen wie der Wohngruppe in Niederweiler, dem Fanprojekt Innwurf in Saarbrücken, der Tagesgruppe in Trier und dem Projektbüro in Boppard begann, ist in den vergangenen Jahren stetig gewachsen. Heute umfasst die AWO Südwest gGmbH zahlreiche weitere Wohngruppen, ambulante Angebote und Projekte und beschäftigt rund 200 Mitarbeitende.

Ziel der Arbeit ist es, Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen Hilfe und Unterstützung in schwierigen Lebenslagen zu bieten. Grundlage aller Angebote ist ein systemisch-ressourcenorientierter Ansatz, der individuelle Stärken fördert und Hilfe zur Selbsthilfe ermöglicht.



Die Arbeit orientiert sich an den Werten der Arbeiterwohlfahrt – Freiheit, Toleranz, Gleichheit, Gerechtigkeit und Solidarität – und ist geprägt von Offenheit, Empathie und Wertschätzung.

Am 5. September 2025 feierte die AWO Südwest gGmbH ihr 15-jähriges Bestehen mit einem stimmungsvollen Mitarbeiterfest in Bretzenheim. Die Mitarbeitenden, die Geschäftsführung sowie die Gesellschaftervertreter blickten voller Stolz auf die vergangenen Jahre und die gemeinsam erreichten Erfolge zurück. Das Fest bot eine wunderbare Gelegenheit, das Jubiläum als Ausdruck gelebter Gemeinschaft und sozialer Verantwortung zu würdigen.





EIN NEUES LEBEN MIT BIENEN

Sobharsinghs Weg aus der Arbeitsmigration

Sobharsingh Praie ist 47 Jahre alt und Vater von drei Söhnen und fünf Töchtern. Viele Jahre lang versorgte er seine Familie in Westnepal mit dem Anbau von Obst und Gemüse, doch die Erträge reichten oft nicht aus. Um seine Kinder ernähren zu können, musste er regelmäßig ins Ausland gehen, teilweise nach Katar, wo er unter harten und oft menschenunwürdigen Bedingungen arbeitete. Monatelang war er von seiner Familie getrennt, nur um ein wenig Geld nach Hause schicken zu können.

Heute ist das anders. Durch ein Projekt von AWO International und einer lokalen Partnerorganisation erhielt Sobharsingh ein Bienenvolk, einen Bienenstock und eine Schulung in moderner Imkerei. Damit begann ein neuer Abschnitt in seinem Leben. Schritt für Schritt baute er sich ein zweites Standbein auf – und schließlich ein kleines Unternehmen. Er verkauft inzwischen Honig, Bienenvölker und sogar Bienenstöcke, die er selbst aus eigenem Holz fertigt. Andere Landwirte aus der Umgebung kommen zu ihm, um von seiner Erfahrung zu lernen oder eigene Bienenvölker zu kaufen. Was mit einem einzigen Bienenstock begann, hat nicht nur seine Lebenssituation verbessert, sondern das ganze Dorf gestärkt. Das Wichtigste für ihn: Er kann seine Familie heute vollständig zu Hause versorgen – ohne ins Ausland gehen zu müssen. Seine Kinder können zur Schule gehen, und er hat eine Leidenschaft gefunden, die ihn erfüllt.

Nepal gehört zu den Ländern, in denen viele Menschen auf Arbeitsmigration angewiesen sind. Fehlende Einkommen im ländlichen Raum zwingen Familien dazu, Angehörige ins Ausland zu schicken – oft unter unsicheren Bedingungen. Projekte wie das von AWO International helfen, lokale Perspektiven zu schaffen. Sie fördern Schulungen, Wissenstransfer und kleine Unternehmen, damit Menschen in ihrer Heimat bleiben können und ihre Familien nicht verlassen müssen. Sobharsinghs Erfolg zeigt, was möglich ist, wenn Menschen die Chance bekommen, selbst aktiv zu werden. Er hat sich mit Mut, Geduld und Unterstützung ein Stück Unabhängigkeit erarbeitet – und gibt dieses Wissen nun weiter.

Helfen Sie mit – Ihre Spende schafft neue Perspektiven

Mit Ihrer Unterstützung kann AWO International Familien in Nepal nachhaltig stärken. Bereits 50 Euro ermöglichen den Kauf eines Bienenstocks für eine Familie. Mit 240 Euro kann eine Familie vollständig in Imkerei und Ziegenhaltung geschult werden – inklusive Ziege, Bienenvolk und allen nötigen Materialien. So erhalten die Familien die Chance auf ein eigenes Einkommen und sind nicht länger auf Arbeitsmigration angewiesen.

Spendenkonto AWO International:
IBAN: DE87 3702 0500 0003 2211 00
BIC: BFSWDE33XXX
SozialBank



International

Neue Möglichkeiten bei der Bestattung

Seit dem 1. Oktober 2025 gilt in Rheinland-Pfalz ein neues Bestattungsgesetz, das die Friedhofspflicht und Sargpflicht aufhebt und somit neue Bestattungsformen ermöglicht.

Wesentliche Änderungen im neuen Gesetz für Rheinland-Pfalz:

Abschaffung der Friedhofspflicht und Sargpflicht: Verstorbene können nun auch außerhalb von Friedhöfen beigesetzt werden, zum Beispiel zu Hause oder in der Natur, und die Bestattung ist ohne Sarg möglich, z.B. Tuchbestattung. Eine Aufbahrung des Leichnams zu Hause ist bis zu 36 Stunden möglich, wenn der Tod auf eine natürliche und nicht-infektiöse Ursache zurückzuführen ist.

Verstärkung der Selbstbestimmung:

Angehörige erhalten mehr Möglichkeiten, den Abschied individuell zu gestalten.

Neue Bestattungsformen:



Urne zu Hause: Die Urne darf in der Wohnung oder im Haus der Angehörigen aufbewahrt werden.

Flussbestattung: Die Asche darf in speziellen Kapseln in Rhein, Mosel, Saar und Lahn beigelegt werden.

Verstreutung: Die Totenasche kann außerhalb von Friedhöfen verstreut werden, dies ist jedoch ausschließlich Fachkräften vorbehalten.

Verarbeitung zu Erinnerungsstücken:

Die Asche kann nach Schweizer Vorbild zu einem Diamanten verarbeitet werden. Die übrige Asche muss auf dem Friedhof bestattet werden.



Beisetzung von Sternenkindern:

Das Gesetz stärkt die Rechte der Eltern von Sternenkindern und erleichtert deren Bestattung.

Voraussetzungen und Einschränkungen:

Totenfürsorgeverfügung:

Wer die neuen Bestattungsformen nutzen möchte, muss zu Lebzeiten eine Totenfürsorgeverfügung aufsetzen.

Wohnsitzprinzip:

Die neuen Freiheiten gelten nur für Verstorbene, deren Hauptwohnsitz vor dem Tod in Rheinland-Pfalz lag.

Expertise für bestimmte Aufgaben:

Die Verstreuung der Totenasche und die Aufteilung der Asche für mehrere Urnen dürfen nur von Bestattungsfachkräften durchgeführt werden.





Leben bis zum Schluss

Sterben enttabuisieren

Haben Sie sich schon einmal Gedanken gemacht, wo und wie Sie sterben möchten?

Obwohl nichts so sicher ist als dass wir alle sterben müssen, verdrängen wir gerne Themen wie Krankheit, Sterben und Tod. Dabei kann eine Beschäftigung damit uns freier werden lassen und uns viele Ängste nehmen. Wenn wir gut informiert sind, welche Unterstützung am Lebensende möglich ist und was wir selbst zuvor schon regeln können, kann uns dies Sicherheit und eine gewisse Gelassenheit geben.

In den letzten 20 Jahren entwickelten sich in Deutschland viele hospizlich-palliative Strukturen, um die Versorgung von Menschen mit einer weit fortgeschrittenen, lebensverkürzenden Erkrankung zu verbessern.

Anfangen bei der flächendeckenden Schaffung von ambulanten Hospizdiensten über die Einrichtung von Palliativstationen in Krankenhäusern der Regelversorgung bis hin zum Bau von immer mehr stationären Hospizen.

Seit Anfang 2024 gibt es auch bei der AWO Pfalz e.V. einen Ambulanten Hospizdienst, der in seinem Gebiet betroffene Menschen und deren Familien und Freunde zu Hause, in stationären Einrichtungen und in Pflegeheimen begleitet.

Es entstehen dabei keine Kosten: Der Dienst wird über Fördergelder der Krankenkassen und des Landes und Spenden finanziert.

42 ehrenamtliche Hospizbegleiter*innen bilden dabei das Herzstück. Sie sind die Zeitschenker und richten sich immer nach den Wünschen der Betroffenen. Sie sind bereit für Gespräche, welche sich nicht nur um die Krankheit, sondern ums Leben drehen.

Sie unterstützen bei Spaziergängen, spielen auch mal „Mensch ärgere dich nicht“, lesen vor, hören zu und schweigen, wenn Stille gefragt ist. Für pflegende Angehörige eine enorme Entlastung, diese können dann auch mal etwas für sich tun.



Geleitet wird dieser Dienst von zwei hauptamtlichen Pflegefachkräften mit einer Palliative-Care-Weiterbildung.

Sie schulen die Ehrenamtlichen und koordinieren die Einsätze und sind die erste Anlaufstelle für den regelmäßigen Austausch. Dieser findet auch an den monatlichen Treffen statt.

Die Begleitung der Ehrenamtlichen ist wichtig, damit diese sich aufgehoben fühlen und Herausforderungen bewältigen können. Zusätzlich werden sie durch Supervision und Workshops unterstützt.

Oft empfinden sie die Begleitungen als Bereicherung für ihr eigenes Leben. Vorhandene Wertvorstellungen werden immer wieder zurechtgerückt.

Die Beschäftigung mit dem Tod ist eine Hinwendung zum Leben. Der Tod kann somit (wieder) ins Leben integriert werden.

Das ist ein weiteres Ziel des Hospizdienstes, zu einer bewussteren Haltung zu den Themen Sterben und Tod beizutragen.

Auch für Trauernde möchten wir einen Raum schaffen, in geschützter Atmosphäre Sorgen und Nöte teilen zu können und halten hierfür verschiedene Angebote bereit.

Mit unseren zertifizierten „Letzte Hilfe Kursen“ können wir im Vorfeld dazu beitragen, mehr Sicherheit im Umgang mit den beschriebenen Themen und den Betroffenen zu erlangen.

Die Zusammenarbeit im Netzwerk ist bei unserem Wirken ein sehr wichtiger Punkt. Regelmäßige Treffen mit allen hospizlich-palliativen Einrichtungen der Region tragen dazu bei, dass für alle Menschen, die von uns begleitet werden, die optimale Versorgung erreicht wird.

Menschen auf ihrem letzten Weg begleiten zu dürfen, ist ein Geschenk und jeder von uns kann durch sein Dasein und gemeinsames Aushalten zu mehr Mitmenschlichkeit beitragen.

Christiane Kicherer
Ambulanter Hospizdienst der AWO Pfalz e.V.

Sie möchten unsere Arbeit unterstützen?

Zur Aufrechterhaltung des Dienstes sowie der Stärkung des Ehrenamts sind wir auf Spenden angewiesen.

Die Förderung durch die Krankenkassen und das Land RLP ist so konzipiert, dass die Dienste auf Spendengelder angewiesen sind.

Spendenkonto:
IBAN DE52 5206 0410 0006 4073 74
Verwendungszweck:
Ambulanter Hospizdienst

Vielen Dank für Ihre Unterstützung

Begleitung auf dem letzten Weg

„Es geht nicht darum, dem Leben mehr Tage zu geben, sondern den Tagen mehr Leben.“

Cicely Saunders

Infos: www.awo-pfalz.de/trauer-und-hospiz/ambulanter-hospizdienst/

KI & die Chancen für ältere Menschen

In vielen Dingen, die wir täglich nutzen, stecken heute schon KI-Technologien. Smartphones lassen sich per Gesichtserkennung entsperren und der Staubsaugerroboter macht von allein einen Bogen um den Hund. Navigationssysteme lotsen uns von A nach B, empfehlen die schnellste Route und warnen vor Stau. Und haben Sie sich auch schon einmal darüber gewundert, dass Sie plötzlich Werbung im Internet angezeigt bekommen von Dingen, über die Sie sich am Tag zuvor online informiert haben? Solche Empfehlungssysteme beruhen auch auf Methoden der KI. Algorithmen, Maschinelles Lernen und Künstliche Intelligenz sind mittlerweile allgegenwärtig.

SO FUNKTIONIERT KI IM ALLTAG

Smartphone: Die Gesichtserkennung funktioniert durch ein KI-basiertes Bilderkennungsverfahren. Die Kamera macht ein Foto und ein KI-System gleicht das Bild ab. Sobald es einen größeren Unterschied in Ihrem Aussehen gibt, wie das Tragen einer Brille, entsperrt das Telefon nicht und Sie müssen den Code eingeben. Ähnliche Bildanalyse-KI-Systeme suchen in digitalen Fotoalben automatisch nach Menschen und markieren sie. So können Sie beispielsweise alle Bilder anschauen, die Ihr Enkelkind oder eine Freundin zeigen. Das funktioniert auch für Tiere und einige Objekte. Die Bedienung des Smartphones per Sprachbefehl basiert ebenfalls auf KI.

TEIL 1:
Wo uns Künstliche Intelligenz (KI) im Alltag begegnet



Internetrecherche: Selbstlernende Algorithmen arbeiten bei der Suche im Hintergrund und passen die Ergebnisse an das Nutzungsverhalten an. Der von Google entwickelte Suchalgorithmus namens BERT beruht auf Künstlicher Intelligenz. Im Prinzip werden unbekannte Suchanfragen mit bereits bekannten ähnlichen Anfragen – Worte, Sprache und Bilder – verknüpft, um möglicherweise passende Suchergebnisse anzuzeigen. Anhand der ausgewählten Ergebnisse lernt BERT immer weiter dazu.

Videos, Bilder, Texte: Im Internet kursieren Fotos, auf denen ältere Frauen neben riesigen selbstgestrickten Plüschtieren im Wohnzimmer sitzen. An diesen Fotos ist nichts real. Die Frauen, die gestrickten Tiere, die Umgebung – alles ist erfunden von einer Künstlerin zusammen mit einer bildgenerierenden KI. Auch bei Videos und Texten sollte man heute lieber kritisch fragen: Wer steckt dahinter, Mensch oder Maschine? Die Technologie, die hinter dem Programm Chat GPT steckt, revolutioniert gerade die Kommunikationsbranche.

Soziale Medien: Hinter den Kulissen von Facebook, YouTube, Instagram und Co. arbeiten KI-Systeme. Sie personalisieren und sortieren beispielsweise Meldungen. Anhand angeklickter Inhalte erkennt der Algorithmus Muster und lernt, welche Beiträge Sie interessieren.



So schlägt das System Ihnen beispielsweise neue Kontakte vor, präsentiert vorrangig Meldungen Ihrer liebsten Kontakte und zu bevorzugten Themen. Die Unternehmen der Plattformen setzen KI auch ein, um Werbung passgenau zu präsentieren und um kriminelle Inhalte herauszufiltern.

Empfehlungssysteme: Online-Shops preisen beim Stöbern und nach dem Kauf oft treffende Produkte an. Unterhaltungsplattformen (Streaming-Dienste) empfehlen dem persönlichen Geschmack entsprechende Musik, Serien und Filme. Apps schlagen Wanderrouten oder Radtouren vor, die zu Ihrem Fitness-Level passen. Dafür sammeln Anbieter Daten aller Nutzerinnen und Nutzer und füttern damit einen KI-Algorithmus. Zum Beispiel: Was Sie anklicken, um welche Uhrzeit oder von welcher Marke. Der Algorithmus wertet die Daten aus und findet ähnliche Datenmuster. Mit jedem Klick lernt der Algorithmus weiter, was Sie interessiert und was Ihnen gefällt.

Das sollten Sie beachten

Wir produzieren im Alltag Unmengen an Daten: mit jeder Suchmaschinen-Anfrage, jedem Online-Kauf, jedem Beitrag in sozialen Medien. KI-Systeme können sie in Windeseile verknüpfen und Muster darin erkennen.

INFO ZUR BROSCHEURE

Das Projekt „KI für ein gutes Altern“ vermittelt älteren Menschen und Seniorenoorganisationen Kompetenzen rund um das Thema „Künstliche Intelligenz“. Es möchte dazu beitragen, dass ältere Menschen sich in aktuellen Diskussionen über ChatGPT, Mustererkennung oder selbstlernende Algorithmen aktiv einbringen können und dafür sorgen, dass sie in Forschung und Entwicklung von KI-Systemen stärker wahrgenommen und berücksichtigt werden.

„KI für ein gutes Altern“ ist ein Projekt der BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenoorganisationen e.V. und wird von 2023 bis 2025 über die Richtlinie zur Förderung von Künstlicher Intelligenz für das Gemeinwohl des Bundesministeriums für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Die BAGSO vertritt die Interessen der älteren Generationen in Deutschland. Sie setzt sich für ein aktives, selbstbestimmtes und möglichst gesundes Älterwerden in sozialer Sicherheit ein.



Viele schämen sich, wenn sie auf einen Enkeltrick hereinfallen. Zu Unrecht – denn die Tricks werden immer ausgefeilter.

Lassen Sie sich nicht verführen: Seien Sie sich darüber bewusst, dass die großen Unternehmen wie Google, Amazon und Facebook Ihre Daten dazu nutzen, passgenaue Werbung für Sie zu generieren. Trauen Sie nur verlässlichen Quellen: KI-Technologie kann auch für betrügerische Absichten genutzt werden. Dazu gehören „Deep fakes“: Mithilfe von KI lassen sich täuschend echte Bilder, Stimmen und Videos herstellen – Stichwort Enkeltrick. So können Menschen absichtlich Meinungen manipulieren und falsche Nachrichten verbreiten.

Auch sogenannte Bots (vom englischen „robots“ = Roboter, Computerprogramme, die Aufgaben automatisiert abarbeiten) erstellen in den sozialen Medien eigenständig Texte und verbreiten Falschmeldungen. Am besten lesen Sie mehrere Quellen und nutzen unterschiedliche Medien zur Information.

Bleiben Sie neugierig: Jede Innovation birgt Chancen und Risiken. Es lohnt sich, sich zunächst aufgeschlossen mit den Vor- und Nachteilen zu befassen und mit anderen darüber zu sprechen. Dann können Sie eine informierte Entscheidung dafür oder dagegen treffen.

Nächstes Mal:

Teil 2 – Mit Sprachassistenten durch den Alltag

Quelle:

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

RÄTSELSEITE für Groß & Klein

Es wird der
Weg zum
Weihnachtsmann
gesucht.



www.raetseldino.de



Dekoration mit Naturmaterialien

Tischschmuck, ob Fensterdekoration der Fantasie sind hier keine Grenzen gesetzt. Auch Kinder lieben es mit Naturmaterialien zu basteln.

Wer Anregungen sucht: Online kann man sich unendlich viele Ideen holen (z.B. Pinterest, Instagram, YouTube usw.).



Gewinnspiel zu Weihnachten

Wie viele Plätzchen sind versteckt?

2x2 Tickets für das Plopsaland in Haßloch- Verlosung kurz vor Weihnachten

Zu gewinnen gibt es zwei Mal zwei Tickets (ab 1,40m) im Wert von je insgesamt 108 Euro. Mit den Tickets kann man den Park an jedem beliebigen Tag besuchen- sie sind gültig bis zum 23.09.2026.

Plopsaland hat nun ganzjährig geöffnet: Im Winter nur an den Wochenenden, Feiertagen und in den Ferien, ab 1. April täglich.

Aktuelle Parköffnungszeiten siehe
www.plopsalanddeutschland.de

Wie kann ich gewinnen?

Wie viele von dem abgebildeten Plätzchen (diese nicht mitzählen) sind in diesem Magazin versteckt?



Schreiben Sie bis **zum 21. Dezember** eine Mail an s.magin@awo-pfalz.de mit dem Stichwort Plopsaland. Die Tickets werden unter allen Einsendungen mit der richtigen Anzahl verlost.

Die beiden Gewinner erhalten eine Mail mit den digitalen Tickets, die an die Absenderadresse gesendet wird. So sind die Tickets rechtzeitig vor Weihnachten bei Ihnen.

Wir wünschen Ihnen viel Glück.

Wir wünschen Ihnen und
Ihren Lieben frohe
Weihnachten und
einen guten Rutsch
in ein gesundes und
glückliches Jahr 2026.



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



Die nächste Ausgabe erscheint im März

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

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

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



IMPRESSUM

Herausgeber: AWO Bezirksverband Pfalz e.V., www.awo-pfalz.de | **Layout:** Sandra Magin,
AWO Pfalz | **Druck:** Flyeralarm, www.flyeralarm.de | **Auflage:** 3000 Stück | **Erscheinungstermin:** vierteljährlich |
Fotos: u.a. AWO, Adobe Stock, Pixaby, Freepik, Pexels, AWO Ortsvereine, AWO Südwest gGmbH, AWO International,
Quartiersbüros

Like us on

