

06/2026  
Ausgabe 24



Pfalz

# lina.

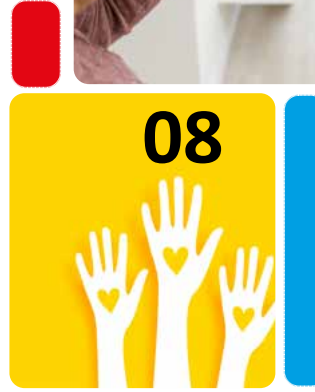
das AWO Pfalz Magazin

**Markier den  
Unterschied**

**Tag des  
Ehrenamts**

**Tag der AWO Südwest**

# Inhalt



- 04-06 | Aktionen und Angebote der AWO Verbände vor Ort
- 07 | Hilfe für Kindergarten / Revisor\*in gesucht
- 08 | Tag des Ehrenamts
- 09 | Tag der AWO Südwest
- 10 | Im Interview mit Stefanie Seiler
- 11-13 | AWO Quartier
- 14-15 | News AWO Südwest
- 16-17 | AWO Kampagne: Markier den Unterschied
- 18 | AWO International
- 19 | AWO Pfalz ausgezeichnet
- 20-21 | Teil 3 KI: Smart Home
- 22-23 | AWO Spaß und Ratgeberseiten
- 24 | Impressum



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



awopfalz



awopfalz

**LINA DIGITAL**

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.



## Liebe Leser\*innen,

Liebe AWO-Freundinnen und -Freunde, endlich ist der Sommer da – und mit ihm eine Zeit, auf die wir uns in unserer AWO-Familie ganz besonders freuen. Vor uns liegt eine lebendige Phase voller Begegnungen, deren Höhepunkt zweifellos das AWO Südwest-Fest am 16. August in Kaiserslautern sein wird. Wir freuen uns sehr darauf, Sie dort begrüßen zu dürfen und gemeinsam mit unseren Freundinnen und Freunden der AWO Rheinland und der AWO Saarland einen schönen und ereignisreichen Tag zu verbringen.

Doch auch darüber hinaus ist viel in Bewegung. In unserem Seniorenhaus in Kaiserslautern wird generationenübergreifendes Miteinander auf eindrucksvolle Weise erlebbar: Neben der bestehenden Mutter-Kind-Gruppe ist dort inzwischen auch eine Kleinkindgruppe entstanden. Ein Angebot, das den Jüngsten in unserer Gesellschaft Halt und Perspektive gibt – und zugleich das Miteinander der Generationen unter einem Dach spürbar stärkt. Ein weiterer Blick richtet sich über unsere Region hinaus: Auch in dieser Ausgabe greifen wir die Perspektiven der AWO International auf und beleuchten die Situation im Nahen Osten. An dieser Stelle möchten wir unsere große Wertschätzung für die wichtige und herausfordernde Arbeit der Kolleginnen und Kollegen vor Ort ausdrücken.

Besonders freut es uns, in dieser Ausgabe Stefanie Seiler vorstellen zu dürfen – Oberbürgermeisterin der Stadt Speyer und stellvertretende Vorsitzende unseres Präsidiums. Mit unserer Reihe machen wir die Vielfalt unserer Arbeit sichtbar und stärken die unterschiedlichen Perspektiven innerhalb der AWO, gerade auch mit Blick auf die politische Ebene. Denn gerade in herausfordernden Zeiten ist es entscheidend, für einen starken Sozialstaat einzustehen. Es kann nicht die Antwort auf Krisen sein, soziale Sicherheit abzubauen und Menschen allein zu lassen.

Denn wir sind nur so stark, wie wir geeint sind – und so verletzlich, wie wir uns spalten lassen. Gemeinsam sind wir stärker. Mit jeder und jedem Einzelnen wächst unser Wir.

**Gerade in bewegten Zeiten kommt es auf dieses Wir an.**

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“

# Kindergärten in Waldsee erhalten Spende

AWO  
Ortsverein  
Waldsee



Beim Geldbeutelereen zur Faschingsbeerdigung konnten 206 Euro eingesammelt werden.

Dieses Geld, zusammen mit den Einnahmen aus dem Verkauf der beliebten, selbst gemachten Marmelade, wurde an die fünf Kindergärten im Ort gespendet. So bekam jeder Waldseer Kindergarten 300 €. Die Spenden aus dem Marmeladenverkauf setzen sich wie folgt zusammen: Obstspenden, Gläserspenden sowie dem Engagement zweier Frauen, die den Zucker spenden und das alles kostenlos verarbeiten.

Die SPD Waldsee veranstaltet jedes Jahr ein Osterfest. Zu diesem Fest erhielten die Mitglieder des AWO Ortsvereins Waldsee einen Gutschein für eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen.

Die Feier zum Mutter- und Vatertag ist ebenfalls jedes Jahr sehr beliebt. Hierzu werden alle Mitglieder zu Kaffee, Kuchen und zum Abendbrot eingeladen.

# Halbtagesfahrten sind sehr beliebt

AWO  
Fußgönheim

Im ersten Quartal des Jahres sorgten die Halbtagesfahrt nach Speyerbrunn ins Waldschlüssel und der österliche Nachmittag im Bürgerhaus Fußgönheim bei den Teilnehmenden für Begeisterung.

Beim Osternachmittag haben nicht nur AWO Mitglieder gefeiert, sondern auch alle durch das Amtsblatt eingeladenen Seniorinnen und Senioren aus Fußgönheim, Teilnehmende der Halbtagesfahrten sowie Besucher\*innen des Dienstag-Treffs.

Insgesamt 42 Senior\*innen sind der Einladung gefolgt: Für jeden gab es eine Tüte mit Osterhasen und zwei gefärbte Eier.

Die zweite Halbtagesfahrt im April führte in den Odenwald nach Kaltenbrunn in den Jägerhof. Die dritte Halbtagesfahrt im Mai fand ihren Abschluss im Burgrestaurant Thallichtenberg im Landkreis Kusel. Interesse dabei zu sein? Dann wenden Sie sich an die AWO Fußgönheim.



im AWO Treff Lindenstraße



**Gemeinsam singen & entspannen  
in fröhlicher Runde!**

**Keine Anmeldung erforderlich – einfach vorbeikommen!**

**Barrierefreier Zugang vorhanden**

Neues Angebot AWO Stadtkreisverband Frankenthal e.V.

# Singen für die Seele



Singen bringt nicht nur Geselligkeit und Freude, sondern ist gut für die Gesundheit und für die Seele.

Dieses Motto hat sich die AWO Frankenthal auf die Fahne geschrieben und an Weihnachten 2025 zum ersten Mal eine Singstunde angeboten.

Diese wurde so gut angenommen, dass im Frühjahr 2026 eine zweite Stunde, und jetzt ab Juni ein regelmäßiges „Singen für die Seele“ angeboten werden kann.

Christel Ewald, die schon längere Zeit regelmäßig die Gäste der Tagespflegeeinrichtungen mit ihrer Gitarre besucht, um mit ihnen zu singen, hat sich bereit erklärt, dieses neue Projekt mit der AWO Frankenthal umzusetzen.

Die Stunden finden einmal im Quartal im AWO-Treff Lindenstraße in der Schmiedgasse 47 in Frankenthal statt.

Der nächste Termin ist für den 18. Juni von 16:00 - 18:00 Uhr geplant.

Weitere Termine finden auf der Homepage unter [www.awo-frankenthal.de](http://www.awo-frankenthal.de).

Hier finden sich auch viele weitere interessante Angebote wie die Sitzgymnastik oder der Spiele-Nachmittag und Handarbeitstreff. Der AWO Stadtkreisverband Frankenthal freut sich auf rege Teilnahme.



# THE SHOW MUST GO ON



## Unter diesem Motto möchte das Planetarium Mannheim die Wiederauferstehung der „Könige des Rock“ zelebrieren!

Wer erinnert sich nicht an Queen, die „Könige des Rocks“? Die Vorfreude auf den Besuch der eigens zu der Musik von Queen erstellten Lasershow „Heaven“ im Planetarium Mannheim war groß. Nach einer abenteuerlichen Anreise mit der Deutschen Bahn und der Straßenbahn erreichten wir doch noch rechtzeitig das Planetarium.

In sehr bequemen dreh- und neigbaren Sesseln genossen wir 80 Minuten lang die unglaubliche Aura der Rockband, die Kreativität ihrer Texte und die gewaltige Kraft ihrer Konzerte. Dies alles eingebunden in eine furiose Lasershow, die mit dem modernsten Sternenprojektor in die riesige Kuppel des Planetariums projiziert wurde.

Gänsehaut hatte so manche\*r bei den Hits wie „We Will Rock You“, „We Are The Champions“, „Bohemian Rhapsody“ usw.

Dieser Abend war für die über 20 Teilnehmenden ein einmaliges, außergewöhnliches Erlebnis und alle sind gespannt, was sich der AWO Ortsverein als Nächstes einfallen lässt. *Harald Treiber*

Die unglaubliche Aura der Band, die Kreativität ihrer Texte, die gewaltige Kraft ihrer Konzerte – all das spiegelt sich in dieser furiosen Show wider. An der riesigen Kuppelfläche erleben Besucher\*innen eine Hommage an die Ausnahmekünstler mit vielen originalen Musik-, Bild- und Videoaufnahmen.

Wer in die Faszination von Queen – Heaven eintauchen möchte, im Juni und Juli gibt es jeweils noch einen Termin.

Eintritt: 15,50 € (ermäßigt: 12,50 €)  
 Dauer ca. 76 Minuten, empfohlen ab 16 Jahre  
 Tickets: [www.planetarium-mannheim.de](http://www.planetarium-mannheim.de)

*Kennt jeder: Freddie Mercury war ein britischer Musiker und ein bedeutender Rocksänger der 1970er und 1980er Jahre. Er wurde als Mitbegründer, Songwriter und Leadsänger der Band Queen bekannt.*





# Lebensfreude kennt kein Alter

## Aktiv & Mittendrin in Zweibrücken



Unter diesem Motto hatte der AWO Stadtverband Zweibrücken in das AWO-Seniorenzentrum eingeladen.

Anlässlich des Frühlingsanfangs und zum Weltfrauentag konnte der Stadtverbandsvorsitzende Walter Rimbrecht zu einem spannenden Nachmittag mit anregenden Gesprächen, guter Musik, hochkarätigen Gästen und kostenlosem Kaffee und Kuchen begrüßen.

Es war gelungen, mit Michel Wack (Gitarre und Gesang) und Barbara Wesely (Akkordeon, Instrument des Jahres) zwei bekannte Vollblut-Musiker\*innen zu engagieren, die mit ihren eigenen Liedern die Gäste begeisterten.

Außerdem sprachen der langjährige frühere Ministerpräsident Kurt Beck und der amtierende Oberbürgermeister Prof. Dr. Marold Wosnitza zu den Gästen.

Anschließend standen sie für persönliche Gespräche zur Verfügung, wie auch der frühere Oberbürgermeister Hans Otto Streuber und die frisch gewählte Landtagsabgeordnete Daniela Stauch.

Das Team des AWO-Seniorenhauses unter der neuen Leiterin Asina Wagner, sorgte für Getränke, Kaffee und Kuchen an diesem unterhaltsamen und anregenden Nachmittag.

Zum Dank für die geleistete Arbeit und zum Abschluss des Nachmittages verteilten Oberbürgermeister Prof. Dr. Marold Wosnitza und der Vorstand des AWO-Stadtverbandes Rosen an die Anwesenden und auch an die Mitarbeitenden auf den Stationen des AWO Seniorenhauses „Am Rosengarten“. Die Resonanz unter den Gästen und Helfenden war so gut, dass der Vorstand beschloss, diesen besonderen Tag in jedem Jahr in dieser Form zu feiern.



# Tag des Ehrenamts

30. August  
in Kaiserslautern



Der Landesweite Ehrenamtstag ist die zentrale Veranstaltung, um den 1,5 Millionen ehrenamtlich Engagierten in Rheinland-Pfalz Danke zu sagen und gleichzeitig vielen ehrenamtlichen Organisationen die Möglichkeit zu bieten, sich an diesem Tag zu präsentieren.

Die Veranstaltung ist Teil der Feierlichkeiten zum 750. Stadtjubiläum.

Fast die ganze Bandbreite ehrenamtlicher Tätigkeiten ist am Landesweiten Ehrenamtstag anzutreffen. Auf dem „Marktplatz Ehrenamt“ haben ca. 50 Organisatio-

## Demokratie lebt vom Ehrenamt

-Theodor Heuss-

nen, Projekte, Einrichtungen und Initiativen aus ganz Rheinland-Pfalz die Möglichkeit ihre Arbeit zu präsentieren. Das thematische Spektrum reicht von Sport, Kultur, Kirche, Gesundheit und Selbsthilfe über Natur, Umwelt und Tierschutz bis zu Soziales, Kinder, Jugend- und Demokratiebildung oder Flucht und Asyl. Die Ausstellenden informieren und beraten. Spannende Einblicke in die Arbeit der Rettungsorganisationen bietet die Blaulichtmeile mit zahlreichen Mitmachaktionen.

Auf der gemeinsamen Bühne des Landes Rheinland-Pfalz und RPR1. wird den ganzen Tag über ein buntes Programm mit Musik, Tanz und Talk durch Ehrenamtliche präsentiert.

Abgerundet wird der Landesweite Ehrenamtstag am Abend mit der Live-Übertragung von der SWR-Fernseh Bühne mit der Sendung „Ehrensache“.

Das Veranstaltungsgelände erstreckt sich rund um das Stadtzentrum von Kaiserslautern. Mittelpunkt des Ehrenamtstages ist auch in diesem Jahr der „Marktplatz Ehrenamt“, auf dem 50 Organisationen, Projekte, Einrichtungen und Initiativen aus ganz Rheinland-Pfalz ihr Engagement präsentieren können. Die thematische Bandbreite reicht von Sport, Kultur, Kirche, Gesundheit und Selbsthilfe über Natur, Umwelt und Tierschutz bis zu Soziales, Kinder oder Jugend- und Demokratiebildung oder Flucht und Asyl. Auch die Hilfs- und Rettungsorganisationen können sich bewerben. Die Ausstellenden informieren, beraten und werben für das Ehrenamt.

Ebenso haben Tanzgruppen, Chöre und Musikvereine, Turn- oder Kampfsportvereine sowie ehrenamtliche

**Wie wunderbar sind Menschen, die etwas tun, ohne darauf bedacht zu sein, was für sie selbst dabei rauspringt.**

Kulturgruppen die Gelegenheit, sich und ihr Engagement auf der gemeinsamen Bühne von RPR1. und dem Land Rheinland-Pfalz zu präsentieren.

Quelle: [wir-tun-was.rlp.de](http://wir-tun-was.rlp.de)

Herz für alle. Platz für **Dich.**



Südwest

# Tag der AWO Südwest



**16. August**  
**ab 11 Uhr**  
**Gartenschau**  
**Kaiserslautern**

Für AWO Mitglieder, Mitarbeitende und deren Familie ist der Eintritt kostenlos. Wir freuen uns auf den gemeinsamen Tag.



**Live Musik**



**Kulinariasches  
Angebot**



**Spiel, Spaß,  
Highlights &  
Attraktionen**



**Abwechslungs-  
reiches Bühnen-  
programm**

Programm, Lageplan, Parkmöglichkeiten und weitere  
Infos findet Ihr unter [veeno.com/106873114](https://veeno.com/106873114)

Ihr wollt Euch auch mit einem Stand präsentieren?  
Dann meldet Euch gerne bei: Mylène Lochschmidt  
0151 17570033, [mylene.lochsmidt@awo-pfalz.de](mailto:mylene.lochsmidt@awo-pfalz.de)



# Im Interview mit Stefanie Seiler

Sie ist seit 2019 Oberbürgermeisterin der Stadt Speyer und seit 2021 im Präsidium der AWO Pfalz.



**Liebe Frau Seiler, Sie sind Oberbürgermeisterin von Speyer und engagieren sich zusätzlich im Präsidium der AWO Pfalz - ein ordentliches Pensum. Was motiviert Sie persönlich, sich in beiden Bereichen einzubringen?** Mich motiviert der Wunsch, wirklich etwas für Menschen zu bewegen. Politik ist für mich nie abstrakt, sondern immer ganz konkret: Es geht darum, wie Menschen leben, wo sie Unterstützung brauchen und wie wir als Gesellschaft besser füreinander da sein können.

Als Oberbürgermeisterin kann vieles angestoßen und gestaltet werden. Gleichzeitig zeigt sich bei der AWO sehr unmittelbar, wo Hilfe gebraucht wird und was Zusammenhalt im Alltag bedeutet. Diese Verbindung ist wichtig, weil sie den Blick immer wieder erdet.

Und natürlich spielt auch die Geschichte unserer Stadt eine Rolle. Wenn man sieht, wie sich Menschen wie Marie Wolf, die Gründerin der AWO Speyer, schon früh für soziale Gerechtigkeit eingesetzt haben, dann ist das keine ferne Geschichte, sondern eher ein stiller Auftrag, diesen Weg weiterzugehen.

**Wenn Sie von Ihrer persönlichen Motivation auf die Gesellschaft blicken: Welche Art von Gesellschaft wünschen Sie sich für die Zukunft, auch mit Blick auf Speyer und welche Rolle kann die AWO spielen?** Ich wünsche mir eine Gesellschaft, in der wir respektvoll miteinander umgehen und in der alle die gleichen Chancen haben. Eine Gesellschaft, die klar Haltung zeigt und in der Rassismus, Antisemitismus sowie Sexismus keinen Platz haben.

Gerade wenn ich an die nächste Generation denke – und auch an meine eigenen Kinder – dann ist mir wichtig, dass wir eine Welt hinterlassen, die gerecht ist und in der Zusammenhalt zählt.

Für Speyer heißt das für mich: eine Stadt, in der sich alle zugehörig fühlen können. Die AWO spielt dabei eine ganz wichtige Rolle, weil sie genau das jeden Tag lebt – ganz praktisch und nah an den Menschen.

**Gibt es ein Erlebnis bei der AWO, das Sie besonders berührt oder geprägt hat?** Es sind gar nicht die großen Momente, sondern die vielen kleinen Begegnungen. Gespräche mit Menschen, die Unterstützung bekommen, oder mit Ehrenamtlichen, die sich mit so viel Herz einsetzen – das bleibt hängen. In solchen Situationen wird ganz deutlich, was Zusammenhalt eigentlich bedeutet. Das sind keine großen Worte, sondern ganz konkrete Erfahrungen im Alltag.

**Welche Botschaft oder welchen Rat würden Sie Menschen mit auf den Weg geben, die gerade erst anfangen, sich ehrenamtlich zu engagieren?** Was wir heute tun, entscheidet darüber, in was für einer Welt die nächste Generation leben wird. Und dazu müssen wir einfach anfangen. Es braucht keine perfekten Voraussetzungen, sondern vor allem die Bereitschaft, sich einzubringen.

Man merkt schnell, dass man nicht nur anderen hilft, sondern auch selbst viel zurückbekommt. Begegnungen, Erfahrungen, ein anderes Verständnis für das, was Menschen bewegt.

Und wenn man sich bewusst macht, wie viele Menschen vor uns Verantwortung übernommen haben und für andere eingestanden sind, dann wird klar: Jede und jeder kann etwas beitragen. Oft beginnt genau daraus etwas, das wirklich etwas verändert.

Liebe Frau Seiler, wir bedanken uns für das Gespräch.

# ERWEITERTES ANGEBOT

## für Jung & Alt in Ludwigshafen



### Krabbelcafé:

Jeden Dienstag von 9.30 bis 11.30 Uhr findet im Quartiersbüro Ludwigshafen ein Krabbelcafé für Eltern mit Kindern bis zu zwei Jahren statt. Die Kinder

können krabbeln, toben, Spaß haben, man kann dabei quatschen, neue Kontakte knüpfen, Energie auftanken und Kaffee und Kuchen genießen. Das Angebot ist kostenlos. Später kommen und früher gehen ist kein Problem, ganz wie es in den Zeitplan passt.

### Hausaufgabenbetreuung für Grundschüler bis zur 4. Klasse:

Als weiteres neues Angebot findet jeden Donnerstag von 14.30 – 15.30 Uhr die Hausaufgabenbetreuung statt. Grundschüler erhalten Unterstützung und Hilfe bei der Erledigung der Hausaufgaben. Ziel ist das

selbstständige Erledigen der Hausaufgaben und die Erlernung von Eigenverantwortung. Das Angebot ist kostenlos.

### Verschenke – Flohmarkt:

Im April fand der erste Verschenke–Flohmarkt statt. Kleidung, Spielsachen, Haushaltsgegenstände, Deko – umsonst für alle! Interessierte sollten eigene Taschen mitnehmen. Viele haben etwas gespendet.

### Besuch vom Deutschlandfunk / SWR:

Frau Petermann (Deutschlandfunk) besuchte das Quartiersbüro beim montäglichen gemeinsamen Frühstück. Die Besucher konnten sich zu Erwartungen an die Landespolitik und generell Erwartungen an die Politik äußern. Zweck des Besuches war, dass Menschen Gehör finden, die sonst nicht zu Wort kommen und oftmals übersehen werden. Außerdem soll über die Arbeit des gemeinsamen Quartierprojektes von AWO Pfalz und der SPD berichtet werden.

### Filmabend im Quartiersbüro:

In Kooperation mit den anderen Quartiersbüros in Ludwigshafen fand ein besonderer Filmabend im Quartiersbüro statt. Der Eintritt war frei.

### Digitalhilfe Ludwigshafen:

Ab sofort bieten die Digital Botschafterinnen & Botschafter Ludwigshafen und Umgebung immer am ersten Montag im Monat eine zweistündige Beratung von 16:00 – 18:00 Uhr im Quartiersbüro an. Die Digitalhilfe bietet u.a. Hilfe bei Benutzung von PC, Laptop, Tablet oder Smartphone, Hilfe bei der Einrichtung von neuen Geräten, Hilfe bei der Bezahlung mit mobilen Geräten, Suche von Bahn- und Busverbindungen, Einkäufe im Internet, Hilfe beim Austausch von Bildern, Emails, WhatsApp und noch viel mehr an.



**Kontakt:** 0621 545 89061, quartier-lu@awo-pfalz.de



AWO  
Quartiersbüro  
Bellheim

# FÜR JEDEN WAS DABEI

**Kostenloser Workshop für Eltern: Bewusst, sicher und verbunden erziehen** Eltern zu sein gehört zu den schönsten und zugleich herausforderndsten Aufgaben im Leben. Der Wunsch, für die eigenen Kinder immer stark zu sein und alles „richtig“ zu machen, begleitet viele Mütter und Väter im Alltag. Doch was bedeutet „richtig“ überhaupt?

Ein neuer, kostenloser Workshop bietet Eltern Raum für Austausch, Orientierung und praktische Impulse rund um einen bewussten und verbundenen Familienalltag. In einer kleinen, vertrauensvollen Gruppe werden zentrale Themen gemeinsam beleuchtet und besprochen.



## Kostenloser Ernährungsvortrag

Der Vortrag zum Thema Ernährung war komplett ausgebucht

und stieß auf großes Interesse. Zahlreiche Aspekte rund um eine gesunde Ernährung wurden angesprochen und verständlich erklärt.

Der kostenlose Ernährungskurs geht in die nächste Runde und stellt dabei die Teilnehmenden in den Mittelpunkt. Interessierte haben die Möglichkeit im Vorfeld eigene Themen und Fragestellungen einzureichen. So können persönliche Herausforderungen rund um die Ernährung gezielt aufgegriffen und gemeinsam besprochen werden. Ob es um Gewichtsmanagement, Unverträglichkeiten, Alltagsstress beim Essen oder die Umstellung auf eine ausgewogene Ernährung geht, der Kurs bietet Raum für praxisnahe Lösungen.



## Gymnastik & Bewegung in einer kleinen Gruppe

Unsere Gymnastik 70+ für Senioren ist ein voller Erfolg! Mit viel guter Laune, herzlicher Atmosphäre und schwungvoller Musik macht Bewegung gleich doppelt so viel Spaß. Die Teilnehmenden genießen diese gemeinsame Zeit, lachen viel und bleiben aktiv, ganz ohne Druck und im eigenen Tempo.

Die einfühlsame Leitung sorgt dafür, dass sich alle wohlfühlen und mit einem Lächeln nach Hause gehen.

## Digital fit im Alltag



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.

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.

## Ehrenamt macht Freu(n)de

Damit das Quartiersbüro 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?

## Kontakt:

07272 9737113, [quartier-bellheim@awo-pfalz.de](mailto:quartier-bellheim@awo-pfalz.de)



# SPENDENAUFTRUF

AWO  
Quartiersbüro  
HochspeyerDEUTSCHE  
Fernsehlottterie 

## Helfen Sie mit das Quartiersbüro zu erhalten

Seit 2021 bringt das Quartiersbüro Menschen jeden Alters zusammen – von Krabbelcafé über Mittagstisch bis zu Brettspielabenden und Deutschkursen, die Angebote und Veranstaltungen sind breit gefächert.

Das Quartiersbüro ist eine wichtige Anlaufstelle in Hochspeyer für alle Bürger\*innen und ihre Belange. So berichtet eine Bewohnerin: „Das Quartiersbüro bietet vielen Altersgruppen die Möglichkeit zum Treffen, Kontakte knüpfen und hat mir aus der Einsamkeit geholfen“.

Auch im Krabbelcafé wird immer wieder erzählt, wie wichtig dieser wöchentliche Treff für junge Familien im Ort ist. Eine Teilnehmerin erzählt: „Ich habe durch diese Gruppe Anschluss im Ort und Freunde gefunden, genau wie meine Tochter.“. Vor allem für neu Zugezogene in den Ort ist das Quartiersbüro eine wichtige Anlaufstelle für die ersten Kontakte geworden.

Es ist außerdem ein Ort an dem man immer ein offenes Ohr für alle Arten von Sorgen findet und durch die unterschiedlichen Charaktere die hier aufeinander treffen bietet sich auch immer neuer Input. Gemeinsam mit 28 engagierten Ehrenamtlichen fördert das Quartiersbüro Nachbarschaft, sozialen Zusammenhalt und gegen Einsamkeit.

Nun laufen nach fünf Jahren die Fördergelder aus und bisher konnte noch keine Möglichkeit der Weiterfinanzierung gefunden werden. Aktuell wird noch nach einer Finanzierungsmöglichkeit gesucht, aber um die Zeit bis zu einer Anschlussfinanzierung zu überbrücken, möchten wir das Quartiersbüro über Crowdfunding weiter finanzieren.

Von der Spende sollen die Räumlichkeiten und eine hauptamtliche Vollzeitstelle finanziert werden, die weiterhin die Projekte und die ehrenamtlichen Mitarbeiter\*innen koordiniert und leitet.

Helfen Sie das Quartiersbüro in Hochspeyer am Leben zu halten: Jeder Euro zählt!

**GoFundMe: Spenden Quartiersbüro Hochspeyer**  
**IBAN DE96 5206 0410 0106 4073 74**

**Verwendungszweck: Erhalt Quartiersbüro HS**

### Laufende Projekte

Mit der AWO ein bisschen die Welt retten:

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

**Tauschen & 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:  
Brettspielabend für alle ab 16 Jahren

#### unregelmäßig:

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

Öffnungszeiten: Di. + Do. 9:00-12:30 Uhr  
Jeden letzten Fr. im Monat 14:00-17:45 Uhr





# Neue Kleinkindgruppe

## Wo der Rollator gegen das BobbyCar getauscht wird

Die Bewohner\*innen und Besuchenden des Seniorenhauses „Alex-Müller“ in Kaiserslautern haben es bereits bemerkt: Wo zuvor Senior\*innen im behüteten Demenzbereich betreut wurden, ist nun ein Ort für die Jüngsten entstanden.

In den frisch gestalteten Räumlichkeiten finden künftig Kinder im Alter von null bis fünf Jahren ein Zuhause, die vom Jugendamt in Obhut genommen wurden. Ein Angebot, das in Rheinland-Pfalz noch immer selten ist. „Damit schließen wir eine wichtige Lücke“, erklärt Mathias Gierig, der neben der pädagogischen Leitung auch verantwortlich für die liebevolle Gestaltung der Einrichtung ist.

Schon vor der offiziellen Eröffnung erreichten die neue Gruppe zahlreiche Anfragen – ein deutliches Zeichen dafür, wie groß der Bedarf ist.

Jeder Raum hat etwas Besonderes: Durch das Maul eines Löwen gelangen die Kinder in das Spielzimmer mit eigenem Bällebad und vielfältigen Klettermöglichkeiten. Im Badezimmer sorgt eine spezielle Maschine für Seifenblasen: Kleine Momente, die Freude und Geborgenheit schenken.

Ob Dschungelwelt oder Unterwasserlandschaft, die Räume laden zum Entdecken ein und lassen sich flexibel an unterschiedliche Altersgruppen oder Familienkonstellationen, etwa Geschwister, anpassen. Ein besonderes Highlight ist der Snoozelenraum: abgedunkelt, mit Wasserbett, sanfter Musik und beruhigenden Sinneseindrücken.

Doch nicht nur die räumliche Gestaltung spielt eine wichtige Rolle. Ebenso entscheidend sind verlässliche Strukturen im Alltag.

Feste Rituale, klare Tagesabläufe mit gemeinsamen Essenszeiten, Spielphasen und ein Morgenkreis mit Musik und guter Laune geben den Kindern Orientierung und Sicherheit, erklärt Bereichsleitung Sarah Henrich. Die große Altersspanne stelle dabei zwar eine Herausforderung dar, wird jedoch mit viel Engagement und Flexibilität gemeistert.

Eng zusammengearbeitet wird auch mit der benachbarten Mutter-Kind-Gruppe, so können wertvolle Synergien genutzt werden.

Ein zentrales Element der pädagogischen Arbeit bleibt dabei die Einbindung der Herkunftsfamilien.

Die Einrichtung versteht sich als Bindeglied, das Familien in schwierigen Situationen unterstützt, ganz im Sinne des AWO Leitgedankens: Hilfe zur Selbsthilfe.

Es ist beeindruckend zu sehen, wie hier ein Ort entstanden ist, der Geborgenheit, Entwicklung und neue Perspektiven ermöglicht und zugleich das Alex-Müller-Haus auf besondere Weise bereichert. Wo einst der Rollator den Alltag prägte, rollen heute Bobby-Cars durch die Flure. Ein schöneres Zeichen für gelebte Vielfalt und Miteinander kann es kaum geben.



# MEHR ALS FUSSBALL

## Broschüre zeigt Lebenswelt von Kindern auf dem Betzenberg

Im Presseraum des Fritz-Walter-Stadions wurde die neue Broschüre der Stadt Kaiserslautern und der AWO Südwest gGmbH vorgestellt, die Kinder und Jugendliche im Sozialraum auf dem Betzenberg in den Mittelpunkt stellt. Die Publikation gibt Einblicke in ihre Lebenswelt und ihre Stärken und zeigt, welche Rolle sozialpädagogische Arbeit im Umfeld des Fußballs spielen kann. Die Broschüre mit dem Titel „Jugend uffm Betze – Mehr als Fußball, mehr als Freizeit“ entstand in Zusammenarbeit zwischen dem AWO-Fanprojekt Kaiserslautern und dem Jugendtreff Betzenberg der Stadt Kaiserslautern. Sie macht deutlich, dass der Betzenberg weit mehr ist als ein Fußballstandort: Er ist zugleich Lebensraum für viele Kinder und Jugendliche mit unterschiedlichen Lebensrealitäten und Chancen.

„Kinder und Jugendliche brauchen Orte, an denen sie gesehen werden und ihre Stärken entfalten können. Genau darum geht es bei der Arbeit im Sozialraum Betzenberg.“, betont Anja Pfeiffer, Beigeordnete der Stadt Kaiserslautern.

„Die Broschüre zeigt, wie viel Potenzial im Sozialraum steckt, wenn Stadt, Jugendhilfe und Zivilgesellschaft zusammenarbeiten.“, sagt Jörg Rodenbüsch, stellvertretender Geschäftsführer der AWO Südwest gGmbH.

„Unsere Arbeit beginnt oft auf dem Bolzplatz, im Jugendtreff oder auf der Straße. Genau dort erreichen wir junge Menschen wirklich. Wenn Jugendliche merken, dass ihre Ideen ernst genommen werden, entwickeln sie Selbstvertrauen und übernehmen Verantwortung.“, erklärt Lara Barm, Sozialarbeiterin im AWO-Fanprojekt Kaiserslautern.

Die Publikation gibt Einblicke in die praktische Arbeit des Jugendtreffs Betzenberg und des AWO-Fanprojekts Kaiserslautern, die seit vielen Jahren gemeinsam im Sozialraum rund um das Fritz-Walter-Stadion tätig sind. Beide Einrichtungen schaffen niedrigschwellige Angebote für Kinder und Jugendliche – von offenen Treffpunkten über sportpädagogische Aktivitäten bis hin zu Ferienprogrammen und Beteiligungsprojekten.

Im Zentrum der Arbeit steht ein stärkenorientierter Ansatz: Kinder und Jugendliche sollen Räume finden, in denen sie ihre Fähigkeiten entdecken, Verantwortung übernehmen und Selbstvertrauen entwickeln können. Die Broschüre versteht sich zugleich als Impuls für eine stärkere sozialräumliche Perspektive in der Kinder- und Jugendarbeit und zeigt, wie Kooperationen zwischen Kommune, Jugendhilfe und Fußball neue Zugänge zu jungen Menschen eröffnen können.



v.l.n.r.: Stefan Roßkopf (Leiter Unternehmenskommunikation des 1. FCK), Thomas Matulla (Jugendtreff Betzenberg), Anja Pfeiffer (Beigeordnete der Stadt Kaiserslautern), Jörg Rodenbüsch (Stellvertretender Geschäftsführer der AWO Südwest gGmbH), Lara Barm (AWO-Fanprojekt Kaiserslautern)

# Markier den Unterschied



Der soziale Bereich steht unter Druck – wirtschaftlich und zunehmend auch politisch. Solidarität und Zusammenhalt verlieren an Selbstverständlichkeit, die Gesellschaft rückt nach rechts. Selten war eine Kraft wie die AWO wichtiger als heute. Zeit für Haltung. Statt klein beizugeben, müssen wir als AWO Entschlossenheit zeigen, unsere soziale Wirksamkeit und politische Relevanz verdeutlichen sowie gesellschaftliches Engagement sichtbarer und attraktiver machen. Jeder Beitrag – ob ehrenamtliche Unterstützung, Fördermitgliedschaft oder eine Spende – entfaltet Wirkung. AWO-Gründerin Marie Juchacz formulierte: Das Wir ist immer stärker als das Ich. Auf diesem Selbstverständnis baut die Kampagne Markier den Unterschied auf: gemeinschaftlich getragen und zugleich offen für individuelle Ideen.

## Worte neu denken – Zuversicht leben

Ein roter Marker-Stift bildet das Herzstück der Kampagne. Er zeigt, dass wenige Buchstaben ausreichen, um negativ besetzte Begriffe ins Positive zu wenden – und die Welt ein Stückchen besser zu machen. Nicht einsam, sondern **gemeinsam** – markier den Unterschied. Aus Wunde wird so Wunder. Aus Aussenseiter wird Aussenstürmer, aus Lost wird Los! Hier kann jeder kreativ werden und positive Dinge schaffen. Ob in Einrichtungen, auf Social Media oder bei Veranstaltungen: Die Kampagne bietet vielseitige Möglichkeiten für Sichtbarkeit – immer mit eigener Handschrift.

## Materialien und Unterstützung

Das Kampagnen-Handbuch liefert Inspiration und praktische Hinweise. Es steht zusammen mit diversen weiteren Dateien (Video, Logo, E-Mail-Signatur, Website-Banner, LinkedIn-Header, Videocall-Hintergrund) sowie – auch individuell anpassbaren – Druck- und Social-Media-Vorlagen im Redaktionsservice unter Kampagnen zum Download bereit, genau wie das Video.

Wer noch nicht für den Redaktionsservice angemeldet ist, kann sich ganz einfach online registrieren und erhält die Zugangsdaten vom zuständigen delegierten Administrator des entsprechenden (übergeordneten) Landes- oder Bezirksverbands.

## Merchandising

Um die Botschaften der Kampagne im Alltag zu verankern und im öffentlichen Raum sichtbar zu machen, stehen im Shop entsprechende Merch-Artikel zur Verfügung: die roten Marker-Stifte ebenso wie Notizblöcke, Post-its und Malbücher, die zum kreativen Mitmachen einladen.

Damit wird es noch einfacher, unsere Werte nach außen zu tragen und Menschen darin zu bestärken, ihr Umfeld aktiv, bewusst und mit einer positiven Haltung mitzugestalten.

Infos unter [awo.org](http://awo.org).

# GEMEINSAM



## Gesammelte Ideen, wie die Kampagne verwendet werden kann

**Kundgebungen/Protestaktionen** Auf Kundgebungen werden Plakate im Kampagnendesign eingesetzt. Wortspiele machen politische Botschaften sichtbar (z. B. „Sparhaushalt“ wird zu „Haltung“ ergänzt). Teilnehmende können eigene Statements ergänzen. Plakate werden fotografiert und über Social Media verbreitet.

**Sprühkreideaktionen im öffentlichen Raum** Mit Schablonen und Sprühkreide werden Botschaften an erlaubten Orten sichtbar gemacht. Begriffe werden verändert und kreativ ergänzt. Aktionen werden dokumentiert und online geteilt.

**Kreideaktionen in Kitas** Kinder und Fachkräfte gestalten gemeinsam Kampagnenmotive. Eltern und Kinder beantworten Fragen wie: „Was brauchen Kinder?“. Ergebnisse werden ausgestellt und für Social Media genutzt.

**Social-Media-Aktion** Es entstehen Ideen zum Thema „Vorher/Nachher - Wo markiert die AWO den Unterschied?“ Wo markierst den Unterschied? Das kann in sehr kleinen Alltagssituationen der Fall sein, in denen man hilft, lächelt, Haltung zeigt oder etwas Nettes sagt.

**Graffiti-Aktion mit Jugendlichen** Workshops mit Jugendlichen zur Entwicklung eigener Wortspiele und Forderungen. Umsetzung mit Spray oder Marker.

**Social-Media-Aktion Sommer** Einrichtungen dokumentieren ihren Alltag mit Einwegkameras. Die Bilder werden gesammelt und veröffentlicht.

**Bildbasierte Aktionen** Wortspiele werden aus Materialien gelegt (z. B. Buchstabensuppe, Werkzeuge, Wolle) Ergebnisse werden fotografiert. Sie können in Gehirnjoggingaufgaben verwendet werden, um aus negativen Wörtern positive zu machen, wie Würde statt Bürde.

**Kleine Aufgabenkarten** Kleine Aufgaben, wie „Mach Deinem Nachbarn heute eine kleine Freude“, „Mach einem Fremden ein nettes Kompliment“ - Markier den Unterschied.

**Personalakquise** Es wird gezeigt, wie wichtig der Beruf als Pflegekraft z. B. ist und wie man mit wenigen Unterschieden Menschen glücklich machen kann.

Eigene Ideen entwickeln: Die Kampagne kann für viele verschiedenen Zielgruppen, Aktionen, Veranstaltungen oder Personalakquise angewendet werden.



**MARKIER DEN UNTERSCHIED**



# WIR sind ausgezeichnet!

Auch dieses Jahr wieder ein Grund zum Feiern: Die AWO Pfalz wurde erneut beim bundesweiten Wettbewerb „Great Place to Work“ als einer der besten Arbeitgeber Deutschlands ausgezeichnet. Damit setzt der Verband seine langjährige Erfolgsgeschichte fort und bestätigt erneut die hohe Qualität als Arbeitgeber im Bereich Gesundheit und Soziales sowie darüber hinaus. Der Vorstand ist mit Mitarbeitenden nach Köln gereist zur Prämierungsgala mit Dinner und anschließender Party im Dachsalon.

Die überdurchschnittlich gute Bewertung zeigt auch in diesem Jahr, dass es bei der AWO Pfalz eine Arbeitskultur gelebt wird, die von Respekt, Zusammenhalt und Wertschätzung geprägt ist.

Viele verbinden mit der AWO Pfalz Werte wie Familienfreundlichkeit, Verlässlichkeit, Anerkennung und ein starkes Miteinander.

Ein Schwerpunkt liegt auf fairen Chancen für Frauen. Gleichstellung ist hier kein Zusatzthema, sondern Teil der Organisationskultur. Führungspositionen sind offen zugänglich, Karrierewege nachvollziehbar, und unterschiedliche Lebenssituationen werden berücksichtigt.



Das betrifft sowohl den beruflichen Einstieg als auch Phasen der Neuorientierung oder des Wiedereinstiegs. Kein Wunder, dass auch hier eine gesonderte Auszeichnung verliehen wurde.

Auch im europäischen Vergleich konnte sich der Verband erneut erfolgreich positionieren und zählt zu den ausgezeichneten Arbeitgebern mit einer besonders mitarbeiterorientierten Unternehmenskultur.

Ein wesentlicher Bestandteil dieses Erfolgs ist der enge Austausch mit den Mitarbeitenden. Nach jeder Befragung werden gemeinsam Maßnahmen entwickelt, um Arbeitsbedingungen gezielt weiter zu verbessern. Ideen und Vorschläge aus der Belegschaft werden aktiv aufgegriffen und umgesetzt. Beispiele hierfür sind flexible Arbeitszeitmodelle, Angebote zur Gesundheitsförderung, Mobilitätslösungen wie das Jobticket sowie zahlreiche weitere Zusatzleistungen, die den Arbeitsalltag erleichtern.

Die AWO Pfalz versteht die Auszeichnung nicht nur als Bestätigung, sondern auch als Ansporn, die eigene Unternehmenskultur stetig weiterzuentwickeln. Im Fokus stehen dabei kurze Kommunikationswege, Mitbestimmung, Vertrauen und ein starkes Gemeinschaftsgefühl.



# NOTHILFE NAHOST

## Schwerpunkt liegt auf der Versorgung von Geflüchteten

Angesichts zunehmender Angriffe auf die Zivilbevölkerung im Libanon und in Israel haben Hilfsorganisationen im Bündnis „Aktion Deutschland Hilft“ ihre Maßnahmen für betroffene Menschen ausgeweitet.

„Die neuerliche Eskalation des Konflikts trifft Menschen, die zuvor bereits mit Engpässen in allen Bereichen der Grundversorgung zu kämpfen hatten“, betont Maria Rüther, Hauptgeschäftsführerin bei „Aktion Deutschland Hilft“. Besonders betroffen ist der Libanon. „Die Hilfe fokussiert sich nun auf diejenigen, die aus ihren Häusern flüchten mussten und dringende Unterstützung benötigen. Wir fordern alle Konfliktparteien auf, den Schutz der Zivilbevölkerung zu gewährleisten und Zugang für humanitäre Hilfe zu ermöglichen“. Nach UN-Angaben sind nahezu 1.000.000 Menschen infolge der jüngsten Eskalation vertrieben worden.

### AWO INTERNATIONAL WIRD AKTIV

AWO International ist gemeinsam mit der Partnerorganisation Mousawat vor Ort aktiv und leistet gezielte Nothilfe: Wir verteilen Lebensmittelpakete, Hygiene-Sets und spezielle Würde-Kits für Frauen und Mädchen. Diese sogenannten Dignity Kits enthalten grundlegende Artikel, die Frauen und Mädchen benötigen, um sich zu schützen und ihre Hygiene, ihren Respekt und ihre

Würde im Angesicht von Katastrophen, Krieg und anderen Krisen zu bewahren.

Diese Gegenstände sind in einem Rucksack oder einem leicht zu transportierenden Eimer untergebracht.

Besonders schutzbedürftige Menschen erhalten Windeln und lebensnotwendige Hilfsmittel wie Rollstühle, Krücken oder Matratzen. Drei mobile medizinische Teams besuchen regelmäßig 15 Notunterkünfte. Sie versorgen Verletzte und Kranke, geben wichtige Medikamente aus und bieten psychosoziale Unterstützung. Auch logistische Unterstützung, wie Transport und die Koordination von Freiwilligen, wird sichergestellt, damit die Hilfe schnell und sicher bei den Menschen ankommt.

Damit wir diese Hilfsmaßnahmen umsetzen können, sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen. Jede Spende hilft, Leben zu retten und den Menschen Hoffnung zu schenken.

[awointernational.de/spenden-helfen/online-spenden](http://awointernational.de/spenden-helfen/online-spenden)

**AWO International**

**IBAN: DE87 3702 0500 0003 2211 00**

**Stichwort: Nothilfe Nahost**



International



# KI & die Chancen für ältere Menschen

## Was ist ein Smart Home?

Sie betreten Ihre Wohnung: Die Lichter gehen an und die Heizung regelt sich hoch. Nach dem Abendessen setzen Sie sich aufs Sofa und geben in Ihre Handy-App den Modus „Filmabend“ ein: Die Lichter im Wohnzimmer werden gedimmt, die Rollläden gehen herunter und der Fernseher schaltet sich ein. Sie müssen nachts ins Bad? LED-Sockelleisten leuchten Ihnen automatisch den Weg.

Diese und viele weitere Möglichkeiten bietet ein Smart Home. Die Technik hinter dem „intelligenten Zuhause“: Haushaltsgeräte, Lampen oder Heizung werden durch Computerchips zu internetfähigen Geräten. Sie können sie mit einer App oder mit Ihrer Stimme via Sprachassistent steuern. Ziel der Smart-Home-Technik: bequemes, sicheres und energiesparendes Wohnen.

## Länger leben im eigenen Zuhause

Eine besondere Form des Smart Homes sind Assistenzsysteme, die ältere Menschen bzw. Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen dabei unterstützen sollen, möglichst lange ein selbstständiges, selbstbestimmtes Leben zuhause zu führen.

Der Begriff Smart Home fasst verschiedene Stufen der Automatisierung zusammen: von einzelnen Geräten wie WLAN-LED-Lampen, Staubsaugerrobotern oder Heizungsthermostaten mit Funk über miteinander vernetzte Produkte aus verschiedenen Bereichen, beispielsweise Haustür, Garagentor, Lichter, Rollläden und Küchengeräte bis hin zum komplett vernetzten Haus.

## Smart Home leicht gemacht

Zum Ausprobieren muss man nicht gleich das ganze Haus vernetzen. Mit WLAN-Steckdosen zum Beispiel kann man vorhandene Haushaltsgeräte „smart“ machen. Sie werden zwischen Steckdose und Gerät platziert und können dann beispielsweise per Sprachbefehl ein- oder ausgeschaltet werden.

## So funktioniert das Smart Home

Über Ihren Netzwerkrouter stellen Sie ein Heimnetzwerk her: In dem Heimnetzwerk sind alle Smart-Home-Geräte miteinander verbunden. Der Router verbindet das Heimnetzwerk außerdem mit dem Internet.

### Vernetzung: über Funk oder Kabel

Relativ leicht zu installieren sind Smart-Home-Geräte, die über Funk, also beispielsweise WLAN, Daten übertragen. Stabiler als mit Funk ist die Datenübertragung via Kabel. So können Sie eine WLAN-fähige Glühlampe einfach in die Fassung drehen, eine App installieren – und schon ist die Lampe Teil Ihres Heimnetzwerks.

### Sensoren: Augen und Ohren des Smart Homes

Sensoren sind beispielsweise Wasser- und Bewegungsmelder sowie Kontakte an Fenstern oder Türen, die erkennen, ob diese geöffnet oder geschlossen sind. Die Sensoren registrieren Helligkeit, Bewegung, Schall oder Feuchtigkeit. Sie übertragen diese Informationen an die smarten Geräte. Bei Bewegung geht dann Künstliche Intelligenz im Alltag älterer Menschen.

**Steuerung:** über App, Stimme, fest verbaute Displays oder Schalter

Vieles läuft im Smart Home automatisch ab. Sie können aber auch jederzeit selbst eingreifen: per Smartphone- oder Tablet-App, mit Sprachkommandos, an in der Wand eingelassenen Bildschirmen oder – wie gewohnt – mit einem Schalter.

**Künstliche Intelligenz:** Manche Geräte lernen aus Ihrem Nutzungsverhalten und aus den gesammelten Daten. So erkennt die KI-Technik im smarten Fernseher nach einer Weile, welche Serien Sie am liebsten schauen und hilft Inhalte zu finden, die den persönlichen Vorlieben entsprechen. Die Heizung kann lernen, welche Temperatur Sie zu welcher Tageszeit mögen und die Beleuchtungstechnik, wann sie das Licht dimmen sollte.

### So können Sie Smart-Home-Technik nutzen

**Energie sparen:** Schlau heizen und beleuchten  
Smarte Thermostate lassen sich unkompliziert statt des herkömmlichen Thermostats an der Heizung anbringen. Wenn Sie das Haus verlassen, senkt die Heizung die Temperatur ab – wenn Sie sich auf dem Heimweg befinden, regelt sie die Temperatur wieder hoch. Das können Sie von unterwegs mit Ihrem Smartphone steuern. Energie sparen können Sie auch, wenn Sie Ihre Wohnung mit internetfähiger LED-Beleuchtung und Bewegungsmeldern ausstatten.

**Alles im Blick:** Sicherheit an der Haustür und im Haus  
Türklingel-Systeme mit WLAN-Anbindung und Kamera zeigen Ihnen auf dem Handy oder Tablet an, wer vor der Haustür steht – selbst wenn Sie nicht zu Hause sind. Smarte Türschlösser öffnen sich beispielsweise mit Ihrem Fingerabdruck. Warnsensoren an Türen und Fenstern können die Alarmanlage aktivieren und Ihnen übers Handy Bescheid geben, wenn jemand versucht, in Ihre Wohnung einzubrechen.

**Gute Unterhaltung:** das vernetzte Heimkino  
Ein Smart-TV ist wie ein riesiges Smartphone: Das Fernsehprogramm kommt über das Internet. Dafür müssen Sie die Apps spezieller TV-Streaming-Anbieter installieren. Mit einem Smart-TV können Sie außerdem Filme aus der Mediathek der öffentlichen-rechtlichen Sender oder Videos bei YouTube schauen, Musik hören und Spiele spielen.



Das Smart Home kann vieles im Alltag erleichtern. Es sollte nur sicher sein, denn Cyberangriffe nehmen zu.

**Das sollten Sie beachten:** Informieren Sie sich vor dem Kauf über die Produkte, den Datenschutz und ob die gewünschten Geräte kompatibel sind. Finden Sie in Fachportalen, bei Herstellern oder Verkaufsstellen heraus, welche Daten die Geräte sammeln, ob Daten verschlüsselt übertragen werden und ob es regelmäßige Sicherheits-Updates gibt.

### Smart Home sichern

Schützen Sie Ihr Zuhause vor Hacker-Zugriffen. Vergeben Sie für alle Geräte sichere Passwörter. Sichern Sie auch Ihr WLAN, Ihren Router, Ihre Smartphones und Tablets gut ab. Spielen Sie alle Geräte-Updates immer ein. Richten Sie, wenn möglich, für vernetzte Haushaltsgeräte ein eigenes Heimnetz ein, das vom sonstigen Netzwerk und von Ihren Computern getrennt ist. Überlegen Sie, ob Sie Heizung, Licht und Rollläden wirklich auch von unterwegs steuern wollen. Möglicherweise genügt es Ihnen, Ihre smarten Geräte ausschließlich im Heimnetzwerk zu nutzen. Dann brauchen Sie Ihr Heimnetz nicht mit dem Internet zu verbinden – das erhöht die Sicherheit.

### Nächstes Mal:

Teil 4- Wie KI unsere Gesundheit unterstützt

### 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



### Kakuro: Zahlen Kreuzworträtsel

Die Lösungen beruhen auf einfachen Additionen. Die Summen der Additionen sind im Kakurogitter hinterlegt. Nur die Zahlen von eins bis neun dürfen in die leeren Zellen eingetragen werden. Jede dieser Zahlen darf nur einmal in einer horizontalen oder vertikalen Reihe verwendet werden. Die horizontalen Reihen verlaufen immer von links nach rechts und die vertikalen Reihe von oben nach unten. Die Summe der eingetragenen Zahlen muss sich mit der vorgegeben Summenzahl decken.

	4	23			10	11
11				9	4	
10			19			
	10		11			
		10				19
	5	12	15			9
8					15	
13				8		

1								
			2	3				
	4						1	
		2						
		6						5
						7		
		6		8	8	4		
3							7	
5								

### Arukone

#### Zahlen verbinden

Für die Lösung gelten die folgenden Regeln. Die Linie, die die Felder verbindet, muss durchgehend sein. Da es nur zwei gleiche Zahlen oder Buchstaben gibt, darf an jedem belegten Feld nur eine Linie starten. Die Linien dürfen zwar über Eck gezogen werden, müssen jedoch immer senkrecht oder waagrecht verlaufen. Jedes freie Feld darf nur einen Linienzug enthalten. Linien dürfen also nicht parallel laufen oder sich gar kreuzen.



**Tipp:** Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, kann man eine weitere Regel hinzunehmen: Alle freien Felder müssen bei der Lösung mit einbezogen werden. Beim fertigen Arukone darf also kein weißes Feld mehr leer sein.





# Smarter Begleiter

Er sieht aus wie ein schlichtes Schmuckstück, kann aber so viel mehr: Der Smart-Ring. Während ähnliche Geräte wie Smartwatches oder Armbänder schon ziemlich verbreitet sind – 2024 nutzte über ein Drittel aller Deutschen eine Smartwatch – ist der Smart-Ring noch weniger bekannt. Trotzdem gibt es ihn mittlerweile von verschiedenen Unternehmen, teilweise im Abomodell, teilweise als Einzelanschaffung.

Smart-Ringe können mithilfe von Licht- oder Bewegungssensoren verschiedene Informationen sammeln, zum Beispiel: Herzfrequenz und Herzfrequenzvariabilität, Körpertemperatur, Sauerstoffsättigung des Bluts, Schlafqualität oder die Schrittzahl.

Die Auswertung der erfassten Daten findet sich in dazugehörigen Apps auf dem Smartphone.

Transmissionsmessung bedeutet: Licht – oft im Infrarotbereich – wird von einer Seite des Rings durch den Finger zur anderen Seite gesendet. Dabei durchdringt das Licht das Gewebe und die Blutgefäße.

Diese Methode ermöglichte potenziell genauere Messungen als die Reflexionsmethode, da das Licht einen längeren Weg durch das Gewebe zurücklegt und somit mehr Informationen über den Blutfluss und die Blutzusammensetzung liefern kann. Die geschlossene Form des Rings und der stabile Sitz am Finger tragen zusätzlich zu kontrollierten Messbedingungen bei, was die Genauigkeit der Datenerfassung weiter verbessern kann. Hinzu kommt je nach Typ ein besserer Tragekomfort, besonders in der Nacht. Damit der Ring optimal auf den Finger passt, kann man bei den meisten Anbietern Anprobe-Kits bestellen – so lässt sich vor dem Kauf die richtige Ring-Größe herausfinden.

Quelle: Apotheken Umschau

## Trendsport Pickleball

### Eine Sportart, die Jung und Alt Spaß macht



Pickleball – der Name klingt vielleicht ein bisschen verrückt, aber die Begeisterung für diesen Sport ist in Deutschland, besonders bei der

älteren Generation, absolut echt und ungebrochen.

Es ist eine faszinierende Mischung aus Tennis, Badminton und Tischtennis, die unglaublich einfach zu erlernen ist, aber dennoch eine Menge Spaß und Bewegung bietet.

Wenn Sie über 50, 60 oder sogar 70 sind und nach einer Sportart suchen, die sowohl körperlich aktiv hält als auch soziale Kontakte fördert, dann ist ein Pickleball Kurs genau das Richtige für Sie.

Tatsächlich hat sich Pickleball in den letzten Jahren rasant zu einer der am schnellsten wachsenden Freizeitsportarten entwickelt. Aber warum gerade bei Senioren? Ganz einfach: Die geringere Platzgröße, die Unterhand-Aufschläge und das leichte Equipment machen es zu einem gelenkschonenden und zugänglichen Vergnügen. Man muss kein Marathonläufer sein, um hier erfolgreich zu sein!

Infos und Kurse [pickleball360.de](http://pickleball360.de)



Pfalz

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



### Die nächste Ausgabe erscheint im September

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

