Waibliner Kreiszeitung

„Plaudertisch“ hält Haus-Miriam-Bewohner fit

Der Freundeskreis Haus Miriam hat den Kauf möglich gemacht / Wegen Corona dürfen die Helfer noch nicht zu den Senioren

Waiblingen.
Der Freundeskreis Haus Miriam hat den Kauf eines „Plaudertischs“ für die Bewohner des Seniorenzentrums mit einem höheren Spendenbeitrag unterstützt. Das hat Jürgen Kühn, erster Vertreter der Vorsitzenden des Freundeskreises, unserer Zeitung mitgeteilt. An diesem speziellen Kaffeetisch sind unten Pedale angebracht, die man mit den Füßen treten kann, auf der Tischplatte gibt es mehrere Fitnessgeräte, mit denen die Benutzer leichte Kraftübungen für die Arme machen können. So haben die Senioren ein wenig Bewegung, während sie dort sitzen, bleiben beweglich und können sich gleichzeitig unterhalten, erklärt Jürgen Kühn.

Kuchen und Zeitschriften

Durch die Corona-Pandemie sei auch der Freundeskreis Haus Miriam in seiner ehrenamtlichen Tätigkeit stark ausgebremst worden, so der Verein in einer Pressemitteilung. Immer noch fallen demnach die üblichen Veranstaltungen weg, da die ehrenamtlichen Helfer das Seniorenheim dafür nicht betreten dürfen. Aber man habe trotzdem einen Weg gefunden, um die Bewohner zu erfreuen: und zwar mit selbst gebackenen Kuchen, Obst, Blumen und Zeitschriften. Auch an die Mitarbeiter des Heims sei gedacht worden: Im Juli habe sich der Verein bei allen Mitarbeitern des Hauses mit einem leckeren Präsent und einem Dankesschreiben für ihre aufopfernde Tätigkeit und das Durchhaltevermögen in der Corona-Zeit bedankt. „Wir hoffen, dass das coronafreie Haus Miriam bald die Pforten öffnet und wir als Freundeskreis wieder wie bisher tätig werden können“, so die Mitteilung. Für die Beteiligung am Kauf des „Plaudertisches“ gibt es außerdem noch einen ganz besonderen Anlass: das 25. Jubiläum des Freundeskreises Haus Miriam. Dieser gründete sich laut Pressemitteilung am 9. März 1995 erst einmal als „Freundeskreis Marienheim e.V.“: Am Kätzenbach in Waiblingen gab es nämlich zuerst das Alten- und Pflegeheim, damals das Pflegeheim Marienheim, in dem betagte und kranke Menschen zusammenlebten. Diese Institution und ihre Bewohner sollten ehrenamtlich unterstützt werden: Einrichtung fehlte, für die Bewohner wollte man mehr Unterhaltungsangebote wie Kaffeeklatsch, Ausflüge, ein offenes Café und religiöse Zusammenkünfte veranstalten. Um das alles auf die Beine stellen zu können, bildete sich aus all den Freiwilligen und ehrenamtlichen Helfern der Freundeskreis, wie er heute noch besteht.

Der „Plaudertisch“ soll die Bewohner beweglich halten. Foto: Schneider

Das in die Tage gekommene Marienheim wurde schließlich geschlossen, im Februar 2015 organisierte die Keppler-Stiftung den Umzug in ein neues Haus: das Seniorenzentrum Haus Miriam in der Jesistraße in Waiblingen. Nun musste der Verein seinen Namen ändern – an der ehrenamtlichen Unterstützung für das Haus habe sich dadurch allerdings nicht viel verändert, so die Pressemitteilung. Außer, dass man jetzt sogar noch mehr anbieten könne als früher.

Der Verein bastelt, malt und plaudert mit den Bewohnern, bietet Spielenachmittage und viele andere ähnliche Angebote an. Für die Gläubigen unter den Bewohnern gibt es eine Maiandacht und Gebetskreise, neue Bewohner begrüßt der Freundeskreis mit einem Präsent. „Alle diese Angebote werden von uns durchgeführt und finanziert“, schreibt der Freundeskreis. Der Verein finanziert sich über Mitgliedsbeiträge und Spenden, neue Mitglieder und Spenden seien jederzeit willkommen, so die Mitteilung.

Neue Württembergische Zeitung

Plaudertisch ist der Renner im Seniorenheim

Zell u. A. Ein Plaudertisch hat im Gemeindepflegehaus in Zell Einzug gehalten – und ist der absolute Renner, strahlt Hauswirtschaftsleiterin Angela Jaud. Er hält die Senioren fit. An diesem Tisch können sie mit Armen und Beinen nach Herzenslust kurbeln und treten wie bei einem Hometrainer. Nur mit Armen geht auch, Rollstuhlfahrer machen gerne mit. „Bewegung ist Leben“, sagt Isabella Winger, die sich dafür engagiert. Und gesellig ist es auch. Wie der Name schon sagt: Es wird nebenher geplaudert und sogar gesungen, sagen die Betreuerinnen. „Eine tolle Sache“, sagt Heimleiterin Alina Wagner, wir haben gar nicht gewusst, dass es sowas gibt.“ Gibt’s auch noch nicht so lange. Ein Heimleiter in Nordrhein-Westfalen soll die Idee gehabt haben, und eine Firma im Ländle hat sie umgesetzt. Für den Verein progewerbe der Gewerbetreibenden in Zell ist es der richtige Zweck für eine Spende, die einer örtlichen Einrichtung zugute kommen soll. Der Vorsitzende Jürgen Burkhardt und Kassierer Ulrich Reutter überreichten einen Scheck über 900 Euro. Zur Hälfte ist das der Erlös aus Aktionen, zur Hälfte Spenden der Vereinsmitglieder.

FOTO: JÜRGEN SCHÄFER

Spende für den Plaudertisch: Jürgen Burkhardt (2. v. links im Hintergrund) und Ulrich Reutter vom Verein progewerbe in Zell mit Heimleiterin Alina Wagner und Bürgermeister Werner Link (rechts).

Der Teckbote

Unter Anleitung von Isabella Winger (stehend rechts) kurbeln die Senioren mit dem Bürgermeister um die Wette. *Foto: Markus Brändli*

Plaudertische regen Geist und Körper an

Vorsorge Im Schlierbacher Alexanderstift gibt es ein Gerät, das sechs Bewohnern gleichzeitig Spaß an der Bewegung und an der Unterhaltung bringt. *Von Andreas Volz*

Wer diesen Tisch sieht, denkt an alles – nur nicht ans Plaudern. Eher denkt man an eine Werkbank. Hätte der Tisch richtige Räder, könnte man ihn auch für ein Party-Bike halten. Bei dieser Assoziation zeigt sich: Das Plaudern liegt näher als man denkt. Wie beim Party-Fahrrad, geht es auch beim Plaudertisch darum, dass mehrere Menschen an einem Tisch sitzen und sich gemeinsam bewegen. Weil sich die Leute dabei gegenseitig anschauen können, kommen sie automatisch ins Gespräch miteinander. Wesentliche Unterschiede zum Party-Rad: Es gibt keine Theke, und obwohl der Tisch Rollen hat, bewegt er sich nicht fort. Da hilft alles Kurbeln und „Dräbbeln" nichts.

Warum aber sollte jemand die Geräte am Plaudertisch bedienen, wenn das gar keinen Nutzen hat? Weil es eben nur vordergründig nichts bringt. Langfristig betrachtet, bringt es sehr viel: Jeder, der sich an diesem Tisch bewegt, hat offensichtlich Spaß. Das zeigen fünf Senioren im Schlierbacher Alexanderstift, die gleich noch Bürgermeister Sascha Krötz in ihrer Mitte aufnehmen. Der könnte sich ebenfalls an die Sache gewöhnen: „Man soll ja nicht nur am Schreibtisch sitzen, sondern braucht auch Bewegung."

Der Spaß an der Bewegung wirkt sich langfristig auf die Stimmung aus. Auch körperlich profitieren die Bewohner des Alexanderstifts, wenn sie jeden Tag eine Viertelstunde strampeln. „Das ist natürlich kein Fitnessstudio und kein Krafttraining. Für die Senioren muss es leicht laufen", sagt Isabella Winger aus Dettingen, die für den Vertrieb der Plaudertische zuständig ist. „Aber die regelmäßige Bewegung sorgt dafür, dass die Leute gelenkig bleiben. Eigenständige Bewegung ist das A und O. Es entlastet auch die Pflegekräfte, wenn die Menschen noch mithelfen können und sich nicht völlig versteifen – beim Waschen, beim Anziehen oder beim Aufstehen."

Die Idee zum Plaudertisch hatte einst ein Heimleiter aus Nordrhein-Westfalen. „Der hatte schon genaue Vorstellungen, wie man die Menschen an einen Tisch bringen muss, damit sie sich bewegen." Nach diesen Vorstellungen hat die Waiblinger Astro Sport GmbH, in deren Auftrag Isabella Winger unterwegs ist, den Tisch entwickelt.

Auch bei halbseitigen Lähmungen lassen sich Fortschritte erzielen. Gelähmte Arme oder Beine werden per Manschette am Gerät fixiert und bewegen sich in dem Rhythmus mit, den die andere Hand oder der andere Fuß vorgibt. So bleiben auch diese Gliedmaßen beweglich, zumindest passiv.

Isabella Winger spricht zudem von positiven Auswirkungen des Plaudertischs auf den Geist. Der wird nicht nur durch die Bewegung angeregt, sondern auch durchs Plaudern. Oft wird sogar gesungen. Dafür sorgt Isabella Winger selbst – durch ihre ansteckende Fröhlichkeit, wenn sie irgendwo den Plaudertisch vorstellt.

Aber auch ganz von allein entstehen die Unterhaltungen. Haus- und Pflegedienstleiter Johannes Rüger erzählt beim Besuch des Bürgermeisters, dass er früher gemeinsam mit Sascha Krötz Fußball gespielt hat: „Der hat immer vor mir gespielt, und ich habe ihm den Rücken freihalten müssen." Schon meldet sich ein früherer Torwart zu Wort: „Von der Sorte hab ich en Haufa vor mir g'het." Und was das Party-Bike betrifft: Isabella Winger erwähnt gerade, dass man die Geräte auch abmontieren und den Tisch als Büffet für Partys nutzen kann. Eine Bewohnerin schnappt das auf und sagt begeistert: „Bei Partys, da sin mir doch glei dabei."

Attraktion beim Sommerfest

Die nächste Party im Alexanderstift steigt am 30. August: Beim Sommerfest wird auch der Plaudertisch als Attraktion vorgestellt. Johannes Rüger hofft auf große Begeisterung unter den Besuchern – und auf entsprechend große Spendenbereitschaft. Das einzige Problem, das er mit dem Plaudertisch hat, ist nämlich dessen Finanzierung: „In unserem Budget haben wir kein Geld dafür, und Krankenkassen zahlen da auch nichts." Deshalb freut er sich zumindest über die Konditionen, zu denen er das 4500 Euro teure Gerät erhalten hat: „Lieferung sofort, Zahlung erst nach und nach."

Gmünder Tagespost

Gemeinsam an einem Tisch Fitness trainieren

Forschung Gmünder Arbeit untersucht Wirkung des Plaudertischs auf Mobilität und Lebensqualität.

Schwäbisch Gmünd. Mit einer Promotion untersucht die Pädagogische Hochschule Schwäbisch Gmünd in Kooperation mit dem Alexander-Stift die Effekte des Plaudertischs auf Mobilität und Lebensqualität von älteren Menschen im Pflegeheim. Der Plaudertisch ist ein altersgerechtes Training der besonderen Art: Er lässt Senioren in die Pedale treten, ohne, dass sie sich vom Fleck bewegen. Die Firma Merath Metallsysteme aus Waiblingen hat den Plaudertisch als Gruppengerät und Mobilitätsförderer hergestellt. Die Fußpedale trainieren die Beine, die Trainingsmodule auf dem Tisch stärken Arme und Rücken. Durch das gemeinschaftliche Trainieren an einem Tisch soll die Senioren anregen, miteinander zu plaudern.

Welche Effekte das Gerät auf die Lebensqualität der Seniorinnen und Senioren hat, untersucht Benjamin Bohn mit seiner Promotionsarbeit an der PH Schwäbisch Gmünd. Die Daten erhebt er in den Gemeindepflegehäusern in Schnait und Aspach des Alexander-Stifts. Das Projekt ist über einen Gesamtzeitraum von 18 Wochen angelegt. In der Erhebungsphase trainieren die Senioren zwei Mal in der Woche mit dem Plaudertisch. Untersucht wird die Wirkung anhand der Zielgrößen Mobilität und Lebensqualität. Ergänzend werden Interviews mit den Betreuungspersonen geführt. Die Auswertung soll bis Ende des Jahres fertig sein.

Senioren am Plaudertisch. *Foto: privat*