

magazin regional

Mülheim an der Ruhr

01
18

Der Hausnotrufdienst des DRK begrüßt die 1000. Teilnehmerin
Die Nachfrage in Mülheim wächst stetig.

Seit 1996 betreibt der DRK Kreisverband Mülheim an der Ruhr einen eigenen Hausnotrufdienst. Begonnen hat der Kreisverband mit einem Kundenstamm von 50 Hausnotrufteilnehmern.



Der Bereitschaftsdienst des Hausnotrufdienstes ist im Notfall schnell zur Stelle.



Elsbeth Vanschen freut sich über die kleinen Aufmerksamkeiten des DRK.

Seither ist die Zahl der Neuanschlüsse - besonders stark in den letzten drei Jahren - kontinuierlich gewachsen. Und dies trotz der hohen, natürlichen Fluktuation, die dem Alter der Teilnehmer geschuldet ist. „Der Hausnotrufdienst liegt dem Kreisverband sehr am Herzen“, erklärt Kreisgeschäftsführer Klaus-Jürgen Wolf. „In kritischen Situationen sind rund um die Uhr die Mitarbeiter in der Leitzentrale erreichbar und Hilfe

schnell vor Ort. Das gibt unseren Teilnehmern große Sicherheit und ermöglicht, auch im Alter in vertrauter Umgebung wohnen und selbstbestimmt leben zu können. Auch den Angehörigen ist eine große Sorge genommen.“

Zu Beginn des neuen Jahres war es dann endlich soweit: Die tausendste Hausnotrufdienst-Teilnehmerin konnte begrüßt werden. Klaus-Jürgen Wolf bedankte sich mit einem tollen

Blumenstrauß bei der Jubiläumskundin Elsbeth Vanschen für ihr Vertrauen in das besondere Unterstützungsangebot des Deutschen Roten Kreuzes. Dass sie sich für das DRK entschieden hat, verriet sie später bei Kaffee und Kuchen, stand für sie außer Frage. Denn als Jugendliche war sie nämlich in ihrem hessischen Geburtsort als Jugendrotkreuzlerin aktiv und verbindet mit dieser Zeit ihre schönsten Erinnerungen. 

Hausnotrufdienst – Hilfe auf Knopfdruck

Dr. Thomas Emons im Gespräch mit den Hausnotrufdienstleitern Dennis Schön und David Wilczek.

Dennis Schön (33) und David Wilczek (36) haben ein gemeinsames Hobby. Sie helfen gerne und genießen das Gefühl, etwas Gutes zu tun. Das prädestiniert den Versicherungskaufmann Wilczek und den IT-Fachmann Schön für ihr Ehrenamt in der Leitung des Hausnotrufes. Beide lernten den Hausnotruf des Deutschen Roten Kreuzes nach dem Abitur 2002 durch ihren Zivildienst kennen und blieben. Warum?



Aus Überzeugung werben die beiden Arbeitskreisleiter David Wilczek (links) und Dennis Schön gerne für den Mülheimer Hausnotrufdienst.

„Ich habe ein Helfer-Gen und finde es toll, dass ich es hier vor allem mit Menschen zu tun habe und nicht, wie in meinem Beruf, mit Technik und Maschinen“, erklärt Dennis Schön seine Motivation. Zusammen mit seiner Freundin ist er nicht nur beim Hausnotrufdienst, son-

dern auch beim Rettungsdienst und im Katastrophenschutz des Roten Kreuzes aktiv. „Ich habe durch mein Ehrenamt, in das ich etwa 15 Stunden pro Woche investiere, auch neue freundschaftliche Kontakte geknüpft und liebe den Zusammenhalt und die lockere Atmosphäre, die wir hier

in unserer Truppe haben“, sagt David Wilczek. Der mit einer Krankenschwester verheiratete Sohn eines Berufsfeuerwehrmannes hat die Einstellung verinnerlicht, „dass man Menschen in Not hilft und nicht einfach wegschaut.“ Für den Ehrenamtler steht fest: „Die Dankbarkeit, die man spürt, wenn man zum Beispiel einer alten Dame aufhilft, die in ihrer Wohnung gestürzt ist, ist mit keinem Geld der Welt aufzuwiegen.“

Schmunzeln muss Wilczek, wenn er an einen seiner Einsätze zurückdenkt, bei dem er vor Jahren mit Taschenlampe und in voller Montur das Haus einer Haus-Notrufteilnehmerin durchsuchte, sie aber trotz des in der Leitstelle eingegangenen Notrufes dort nicht fand. Erst als er das Haus nach geraumer Zeit wieder verließ, lief er der erschrockenen Dame in die Arme. Sie war bei einer Geburtstagsfeier und hatte vergessen, die Abwesenheitstaste ihres Hausnotrufgerätes zu betätigen.



Alle Leistungen aus einer Hand – für mich das perfekte Angebot. Die Profis der Vollmergruppe schützen, bewahren und sichern meine Werte. Sie sorgen für Ordnung und Sauberkeit, betreiben mein Parkflächenmanagement und helfen mir, personelle Engpässe zu überbrücken. Dienstleistung ist für mich persönliche Betreuung, Transparenz, Leistung und partnerschaftliche Zusammenarbeit. Die Vollmergruppe – genau mein Dienstleister!

[24/7] 0208 588 577
Offen für Ihre Aufgaben



Der Notruf geht in der Leitstelle des DRK ein. Handelt es sich um einen akuten Notfall, so ist der Bereitschaftsdienst mit einer Sondersignalfahrt in wenigen Minuten beim Teilnehmer, um Hilfe zu leisten.

Doch solche blinden Alarme sind Schön und Wilczek und ihren knapp 200 ehrenamtlichen Hausnotruf-Kollegen allemal lieber, als die traurigen Momente ihrer Freiwilligen-Arbeit. „Man muss auch mit Situationen umgehen, in denen man nach einem Hausnotruf in der Wohnung eines Teilnehmers eintrifft und dieser dort tot auf dem Boden liegt“, weiß Wilczek. Wenn nach solchen Tiefschlägen Gesprächs- und Reflexionsbedarf besteht, stehen nicht nur die Kollegen aus dem Hausnotrufteam, sondern auch die mit dem DRK zusammenarbeitenden Notfallseelsorger der Evangelischen Kirche bereit.

Kunden und Helfer kommen meistens durch persönliche Empfehlung von Freunden oder Nachbarn zum Hausnotruf. Viele Helfer, die sich bereits seit Jahren ehrenamtlich in dem von

Wilczek und Schön geleiteten Team engagieren, haben wie sie eine Vergangenheit als Zivildienstleistende oder als FSJler. Vermehrt kommen interessierte junge Leute zum Roten Kreuz, um etwa im Vorfeld einer medizinisch-pflegerischen Berufsausbildung Erfahrungen zu sammeln. Das lohnt sich für sie schon deshalb, weil die sechswöchige Ausbildung für den Hausnotrufdienst auch eine Ausbildung zum Rettungshelfer beinhaltet. „Dabei lernt man eben auch, wie man Menschen reanimieren kann und wie man mit Brüchen umgeht“, berichtet David Wilczek. Klar ist: In dem Maße, in dem unsere Gesellschaft altert – schon heute ist ein Drittel der Mülheimer über 60 – wächst auch die Bedeutung des Hausnotrufdienstes.

Seine seit 1996 angebotene Unterstützungsleistung, die im Ernstfall Leben

retten und einen verfrühten Einzug ins Pflegeheim abwenden kann, nutzen inzwischen über 1.000 Bürger unserer Stadt. „Nicht nur die Teilnehmer, sondern auch ihre Angehörigen empfinden unseren Dienst als eine wertvolle Sicherheit im Hintergrund“, unterstreicht Dennis Schön.

Die Wohnungsschlüssel der Teilnehmer werden in einem Tresor beim DRK hinterlegt. Alle dort gesicherten Schlüssel werden durch ein Pin-Code-System zusätzlich vor einem unbefugten Zugriff geschützt. Außerdem weiß man nur in der DRK-Leitstelle, welcher Schlüssel zu welchem Teilnehmer gehört. Der Hausnotrufdienst, der auch in einem Ernstfall verhindert, dass die Feuerwehr die Wohnungstür aufbrechen muss, kostet monatlich 42,50 Euro inkl. des 24-Stunden-Bereitschaftsdienstes.

Thomas Emons 

sbu | STEUERBERATER | RECHTSANWÄLTE

sbu | Sterzenbach & Kollegen StBG mbH & Co.KG

sbu | Rechtsberatung Rechtsanwalts-gesellschaft mbH

Ralf Sterzenbach* Steuerberater
www.sbu-steuer.de | Tel. 0208 / 996 77 0

Dipl. jur. **Stefan Bloem**** Rechtsanwalt
www.sbu-recht.de | Tel. 0208 / 996 77 40



*Fachberater für Unternehmensnachfolge (DStV e.V.)
 Fachberater für Testamentsvollstreckung und Nachlassverwaltung (DStV e.V.)

**LL.M. (Wirtschafts- und Steuerrecht)

Kreisversammlung wählt erstmalig Präsidium

Die im Sommer beschlossene Satzung findet ihre Umsetzung.

Mit fast 100 Besuchern war Anfang Dezember die Kreisversammlung des DRK Kreisverbandes Mülheim an der Ruhr gut besucht, denn es galt zum ersten Mal Mitglieder für das Präsidium, dem neu geschaffenen Verbandsorgan, zu bestimmen.



Volker Feldkamp hält seinen Jahresbericht.

Doch zuerst stand die Verabschiedung von verdienten Mitgliedern im Vordergrund, die sich viele Jahre im Ehrenrat und als Kassenprüfer des Kreisverbandes engagiert hatten. Denn nach der neuen Satzung sind diese Ämter nicht mehr vorgesehen und die Aufgaben in andere Zuständigkeiten gelegt. Der Vorsitzende Volker Feldkamp bedankte

sich bei Stefan Bloem und den Beisitzern Gabriele Storm und Helmut Storm für ihre Tätigkeit als Ehrenrat. Des Weiteren bei Dr. Carsten Müntjes und Ulrike Thommessen für die vertrauensvolle Zusammenarbeit im Bereich der Rechnungsprüfung.

In einer geheimen Wahl wurde die Abstimmung über die Besetzung des Präsidiums durchgeführt. Alle Kandidaten, die sich zur Wahl gestellt hatten, sind

mit großer Zustimmung in das neue Verbandsorgan gewählt worden (siehe Kasten). Volker Feldkamp bedankte sich im Namen des Präsidiums für das entgegengebrachte Vertrauen. Die Benennung des neuen dreiköpfigen Vorstandes, der nach der neuen Satzung nicht mehr von der Kreisversammlung gewählt und die Funktion der Geschäftsführung wahrnehmen wird, erfolgt in der ersten Präsidiumssitzung. +

Das neue Präsidium besteht aus folgenden Mitgliedern:

Funktion

- Kreisvorsitzender
- Stv. Kreisvorsitzender
- Kreisschatzmeister
- Kreisjustiziar
- Kreisverbandsarzt
- K-Beauftragter
- Schriftführer
- Kreisbereitschaftsleiter
- Leiter der Wasserwacht
- Stv. Leiterin des Jugendrotkreuzes

Präsidiumsmitglied

- Volker Feldkamp
- Helmut Schiffer
- Ralf Sterzenbach
- Christian Lentföhr
- Dr. Olaf Heinen
- Egbert Kaluz
- Jörg Rebhun
- Martin Meier
- Michael Thommessen
- Nursen Aksel

Kreisgeschäftsführer verlässt das DRK

Klaus-Jürgen Wolf orientiert sich beruflich neu.

Der 52-jährige Diplom-Kaufmann hat seine Tätigkeit als Kreisgeschäftsführer zum 31. Januar 2018 - nach fünf Jahren erfolgreichen Wirkens - beendet.

„Der Abschied aus Mülheim fällt mir nicht leicht. Ich habe seit meinem Amtsantritt im Juni 2013 mit meinem Arbeiterteam und den örtlichen Akteuren Mülheims sehr gerne zusammengearbeitet“, sagt Klaus-Jürgen Wolf, der auch künftig im Bereich der Sozialwirtschaft leitend tätig sein wird.

Die Errichtung des neuen DRK-Hilfeleistungszentrums an der Aktienstraße, die

Eröffnung der DRK-Kindertagesstätte „Die Rettungszwerge“ an der Löhstraße, die Schaffung eines eigenen Rotkreuz-Magazins sowie die Konsolidierung der DRK-Finanzien gehören zu den Erfolgen seiner Amtszeit.

Der bisherige Vorstand des Mülheimer DRK respektiert seine Entscheidung und bedankt sich für seine engagierte Arbeit in den fünf Jahren seiner Tätigkeit. +



Klaus-Jürgen Wolf

Der neue Vorstand stellt sich vor

Ein dreiköpfiges Gremium übernimmt die Geschäftsführung.

Das Deutsche Rote Kreuz in Mülheim wird aufgrund der neuen Satzung zukünftig vom einem Präsidium und einem Vorstand vertreten sein.



Natalia Thoma



Frank Langer



Ralf Schäfer

Das ehrenamtlich besetzte Präsidium des DRK-Kreisverbandes setzt verbandspolitische Ziele und führt Aufsicht über den Vorstand. Es ist für die strategische Ausrichtung des Deutschen Roten Kreuzes im Kreisverband Mülheim an der Ruhr verantwortlich, fördert und koordiniert die Rotkreuzarbeit und ist für fünf Jahre gewählt.

Der neue Vorstand führt die operativen Geschäfte des Kreisverbandes nach den Beschlüssen der Kreisversammlung und des Präsidiums.

Der Vorstand besteht aus drei Mitgliedern und ist für drei Jahre vom Präsidium bestellt. Er nimmt in beratender Funktion an den Sitzungen des Präsidiums teil.

Der Vorstand besteht somit nunmehr aus folgenden Mitgliedern:

Natalia Thoma übernimmt den Vorstand „Geschäftsstelle und Einrichtungen“ mit folgenden Aufgabenfeldern: Personal, Einkauf, Finanzen, Controlling, Kleiderkammer, Fahrdienst, soziale Dienste, Bürgertreff & Seniorenarbeit, Blutspende, Menüservice, Angeschlossene gGmbH, Fördermitgliedschaften, IT-Management, Mutter- Kind- Kuren, Werbung / Marketing. Sie ist zugleich Vorsitzende des Vorstandes.

Frank Langer zeichnet für den Bereich Wohlfahrts- und Sozialarbeit mit den Aufgabenfeldern Flüchtlingshilfe, Migrationsberatung, Servicestelle Eh-

renamt, Wohlfahrts- und Sozialarbeit, Ausbildung, Blutspende und Jugendrotkreuz ehrenamtlich verantwortlich.

Ralf Schäfer verantwortet den Bereich Nationale Hilfsgesellschaft mit den Aufgabenfeldern Rotkreuzgemeinschaften / Katastrophenschutz, Wasserwacht, Rettungsdienst und Krankentransport, Hausnotrufdienst, Medizinischer Transportdienst sowie weitere Arbeitskreise gemäß §33 Kreisverbandssatzung.

Mit der neuen Aufstellung des Verbandes sieht der Vorstand zuversichtlich in die Zukunft, um sich optimal für das Wohl der Mülheimer Bürgerinnen und Bürger einsetzen zu können. 



Uwe Brock, Facharzt für innere Medizin und Sportmedizin, mit seinem Team

Kennt die Praxis.

Sparkasse – mehr als eine Bank.

 Sparkasse
Mülheim an der Ruhr

Das DRK-Flüchtlingsdorf in Saarn

Eine Zwischenbilanz nach zweijährigem Betrieb

Über 1.350 Flüchtlinge haben bislang das Erstaufnahmendorf an der Mintarder Straße bewohnt. Die Anzahl der Flüchtlinge in der Einrichtung und die Zuweisungen von Flüchtlingen an die Stadt Mülheim haben im letzten Jahr abgenommen. Es war Zeit, sich über Veränderungen Gedanken zu machen.



Viel Zuversicht und Freude strahlen die Kinder im Flüchtlingsdorf aus.

Für das neue Jahr hat das Flüchtlingsdorf eine neue grundlegende Umbaumaßnahme erfahren. Statt der bisherigen Kapazität von 540 Plätzen finden nun maximal 270 Bewohner eine Unterkunft. Die Wohnbereiche wurden in der Art vergrößert, dass den Bewohnern zweier Schlafeinheiten nun ein gemeinsamer Aufenthaltsbereich zur Verfügung steht. In drei der großen Leichtbauhallen sind Haushaltsküchen eingebaut, die sich jeweils mehrere Parteien miteinander teilen. Die Selbstversorgung spielt für die Menschen eine wichtige Rolle auf dem

Weg in eine Normalität. Schon jetzt reinigen die Bewohner ihre Zimmer selbst, waschen ihre Kleidung und sind für das Abwaschen ihres Geschirrs zuständig. In der Erstaufnahme lernen die Bewohner auch die für viele andere Menschen so selbstverständlichen Dinge des täglichen Lebens kennen. Diese Erfahrungen erleichtern ihnen später den Übergang in eine eigene Wohnung.

Die Verwaltung der Stadt Mülheim befindet sich seit dem letzten Jahr mit zahlreichen städtischen Mitarbeitern direkt auf dem Gelände. Im „kleinen Rathaus“

können die Flüchtlinge alle notwendigen Verwaltungsgänge direkt vor Ort auf kurzem Weg erledigen.

Dreh- und Angelpunkt im Flüchtlingsdorf sind aber weiterhin die vielen haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter des Roten Kreuzes. Aus Freude und Überzeugung sind sie für die Flüchtlinge Ansprechpartner in allen Fragen und Belangen des täglichen Lebens. Stets ist man bestrebt, die Wünsche der Bewohner zu erfüllen oder zumindest pragmatische Lösungen zu finden. Viele Bewohner bemühen sich, bereits nach wenigen Tagen Deutsch zu sprechen. Hieraus haben die Rotkreuzler schnell gelernt und ihre Kommunikation von der englischen auf die deutsche Sprache umgestellt. Sprache ist ein erster Schritt zur Integration. +



Eine „eigene“ Küche stärkt die Selbstständigkeit der Bewohner.



Gemeinsam stark
für Ihre Gesundheit!

Wertgasse 30
45468 Mülheim
Tel.: 0208 309-0
Fax: 0208 309-2006
www.evkmh.de
info@evkmh.de



Seit 1850

dem Menschen
verpflichtet

Evangelisches
Krankenhaus
Mülheim / Ruhr
Ein Haus der ATEGRIS

DRK Menü-Service mit neuen Angeboten

Die *apetito AG* wird neuer Essenslieferant

Über 150 Kunden erhalten täglich vom Deutschen Roten Kreuz ihr Mittagessen heiß geliefert. Für Menschen im Alter stellt dieses Angebot eine besondere Unterstützung im Alltag dar und sichert eine gesunde und ausgewogene Ernährung.



Ein Blick in die Produktentwicklungsküche: Hier entstehen die leckeren Menüs nach eigenen Rezepturen.

Da die bisherige Großküche aus Kempen das DRK nicht mehr in der gewohnten Form beliefert, wechselte das Mülheimer DRK den Produzenten und bezieht nun qualitativ hochwertige und attraktive Gerichte von der *apetito AG*. Das Deutsche Rote

Kreuz arbeitet mit *apetito* bereits auf Bundesebene intensiv und erfolgreich zusammen.

Die Vorteile liegen für die Kunden klar auf der Hand: Bisher haben sie die Menüs in einer Aluminiumschale geliefert bekommen. Nun erhalten sie

die Menüs in einer attraktiven, weißen Kunststoffschale serviert, die fest verschlossen ist und durch die eine Einzelstegversiegelung verhindert, dass Speisekomponenten ineinanderlaufen können. Auch am Wochenende stehen nun sechs Menüs aus insgesamt 220 Menüs zur täglichen Auswahl und die Menübestellung kann mit Salaten, Desserts und Kuchen ergänzt werden.

Um den Bestandskunden den Wechsel des Lieferanten besonders „schmackhaft“ zu machen, konnten alle Menüs in den ersten vier Wochen zu einem attraktiven Sonderpreis nach Herzenslust probiert werden. 

Haben wir Ihr Interesse geweckt? So können Sie gerne ein kostenloses Probeessen beim DRK unter der Telefonnummer 45006-36 bestellen.

Was geschieht mit meinem Förderbeitrag

Beispiel Bürgertreff



An Demenz erkrankte Menschen benötigen eine besondere Form von Beschäftigung. Erfolgserlebnisse und Bestätigung sind hier ebenso wichtig wie bei gesunden Menschen. Mit Hilfe von speziell für ältere Menschen entwickelten Spielen ist es möglich, ein adäquates und spielerisches Gedächtnistraining abzubilden.

Im Rahmen unserer Begegnungsstätte „Bürgertreff Broich“ hat der Kreisverband das auch in Fachkreisen bekannte Spiel „Vertellekes“ angeschafft. Bei diesem Spiel gibt es keine Gewinner und Verlierer. Eine einzige Spielfigur wird von allen Mitspielern genutzt. So können pantomimisch ver-

schiedene Dinge dargestellt, kleine Rätsel gelöst und Fragen zur eigenen Biografie beantwortet werden. Durch simple Übungen mit Gegenständen wie Luftballons werden zusätzlich motorische Fähigkeiten trainiert. Im Fokus dieses Spiels steht die Kommunikation der Spieler untereinander.

Im Rahmen der Spielnachmittage wird dieses Spiel angeboten und von vielen Besuchern mit Eifer und Freude gespielt. Ohne den Beitrag der Fördermitglieder wäre diese Anschaffung nicht möglich gewesen. Dafür sagen wir herzlich „Dankeschön“. 

Neue Wege im Schulsanitätsdienst

Engere Zusammenarbeit mit Mülheimer Schulen

Das deutsche Jugendrotkreuz in Mülheim an der Ruhr ist ein selbstständiger Jugendverband mit mehr als 300 Kindern und Jugendlichen. Viele von ihnen unterstützen die Einsatzeinheiten bei Sanitätsdiensten, nehmen an Wettbewerben teil, treffen sich zu Gruppenstunden und arbeiten ehrenamtlich in den Schulen als Schulsanitäter.



Ein Schüler ist nicht ansprechbar. Jetzt nur die Ruhe bewahren, Hilfe rufen und prüfen, ob er noch atmet.



Die Beatmung wird vorbereitet ...

Seit Gründung des JRK ist die Kooperation mit Schulen ein wesentlicher Bestandteil. Der Schulsanitätsdienst gilt als feste Institution an den Schulen und unterstützt die Erste-Hilfe-Versorgung bei Notfällen. Schüler, die im Schulsanitätsdienst tätig sind, erweitern hierbei ihre medizinischen Kenntnisse und entwickeln eine hohe soziale Verantwortung. Zur Förderung einer guten Zusammenarbeit zwischen Schule und JRK haben Mitglieder der JRK-Leitung ein neues Konzept erarbeitet. Für die Zukunft ist geplant, alle zwei Monate einen Tag des Schulsanitätsdienstes mit den kooperierenden Schulen zu veranstalten, an denen Ausbildungsinhalte aus den Bereichen Schulsanitätsdienst, Katastrophen-

schutz und Rettungsdienst vermittelt werden. Diese Veranstaltungen finden im DRK-Ausbildungs- und Einsatzzentrum an der HansasträÙe statt. Neben den optimalen Lernbedingungen besteht hier für die Schüler die Möglichkeit, die Arbeit des DRK ganz nah kennenzulernen.

„Der Kontakt mit den Schülern ist mir besonders wichtig“, erklärt JRK-Kreisleiterin Stefanie Jackisch. „So können auch schon im jungen Alter medizinische Grundkenntnisse vermittelt werden, die einen an das Thema Erste-Hilfe langsam heranführen. Außerdem lernen die beteiligten Schüler das Jugendrotkreuz und die allgemeine Rotkreuzarbeit kennen. Auf diese Art und Weise konnten wir bereits in der Vergangenheit Kinder und

Jugendliche für unsere Arbeit begeistern und für eine ehrenamtliche Tätigkeit in unserem Kreisverband gewinnen.“ **+**



... und es erfolgt im Wechsel die Herzdruckmassage.

Impressum | rotkreuzmagazin/KV Mülheim an der Ruhr e.V. | **Redaktion:** Klaus-Jürgen Wolf (v.i.S.d.P.), Lisa-Marie Bruyten |

Herausgeber: Deutsches Rotes Kreuz KV Mülheim an der Ruhr e.V., Aktienstraße 58, 45473 Mülheim an der Ruhr, Telefon 0208 / 4 50 06-0, kv@drk-muelheim.de, www.drk-muelheim.de |

Fotos: Thomas Emons, Stefanie Jakisch, Frank Langer, Rüdiger Tiede, Alexander Warmers |

Produktion: sprenger medien service GmbH, Mülheim an der Ruhr | **Auflage:** 5.500 Exemplare