

Nr. 11/ Februar 2025

Newsletter

60+

Kegeln für alle



Kegeln ist eine traditionsreiche und gesellige Sportart. Foto: Petra Blume

Der Seniorenbeirat Husum lädt in Kooperation mit dem Husumer Sportverein seit 1875 e.V. am Freitag, 28. Februar, von 15 bis etwa 18 Uhr zu einem schwungvollen Kegelnachmittag in die Keglerstuben Husum, Schleswiger Chaussee 23, ein. Hier kann sich jeder und jede einfach

mal ausprobieren und in sportlicher Gesellschaft unter fachkundiger Anleitung die „Technik“ im Umgang mit der Kegelkugel erlernen. Voraussetzung ist nur das Mitbringen von Hallensportschuhen mit heller Sohle. Da die Plätze begrenzt sind, sollten sich Interessierte rechtzeitig,

jedoch spätestens bis zum 21. Februar, anmelden. Melden kann man sich per Mail an seniorenbeirat@husum.de, Betreff: Kegeln, oder telefonisch beim Sportverein unter 04841/61444. Der Veranstaltungsort ist auch mit dem Bus, Linie 7, Haltestelle „Schleswiger Chaussee“, erreichbar.

Stimmung garantiert



Am Sonnabend, 8. März, findet im Speicher, Hafenstraße, ab 19.30 Uhr wieder die Ü55-1/2-Disco statt. Der Seniorenbeirat Husum in Zusammenarbeit mit dem Speicher lädt erneut zum Abtanzen ein. Die Disc-Jockeys Karl (Kuddel) Hansen und Uwe Schmitz legen wieder eine bunte Vielfalt aus den Bereichen Pop, Rock und Soul aus den 60er, 70er und 80er Jahren auf. Der Eintritt kostet fünf Euro. Für Besitzer

der vorzuzeigenden Kulturkarte Husum ist der Eintritt frei.

Wahlbüro

Ab 7. Februar ist das Wahlbüro im Husumer Rathaus, Raum 025, geöffnet. Unter Vorlage des Ausweises bzw. der Wahlunterlagen kann hier vorzeitig die Stimme abgegeben werden.

Termine:

Die nächste **Senioren-sprechstunde** findet am Donnerstag, 6. Februar, im Rathaus, Raum 103, statt.

Jeden **ersten Samstag im Monat, 14 bis 17 Uhr, Repair Cafe** im Amalie-Sieking-Haus, Am Schulwald 11, Husum.

Jeden **Dienstag, 11 bis 13 Uhr, Sprechstunde „Kulturkarte Husum“** für Berechtigte im Untergeschoss des Nissenhauses, Herzog-Adolf-Straße.

Jeden **Montag, 12 bis 16 Uhr „Kostenfreie Energieberatung“** Rathaus, Raum 103. Nur nach Terminbuchung unter der Nummer der Verbraucherzentrale 0431-59099 40.

Impressum:
Seniorenbeirat Husum
Carsten Carstensen,
Vorsitzender V.i.S.d.P
Rathaus Husum, Zingel 10,
25813 Husum
seniorenbeirat@husum.de
de

Der Seniorenbeirat auf
Facebook

Newsletter

60+

Ernährung anpassen

Der Seniorenbeirat Husum lädt am Dienstag, 11. Februar, 16.30 Uhr, zu seinem nächsten Vortrag im Rahmen der winterlichen Vortragsreihe ein. Im Ratssaal des Rathauses der Stadt Husum, Zingel 10, referiert Ernährungsberaterin Tina Brandt zum Thema „Ernährung im Alter“.

Je älter man wird, desto mehr verändert sich der Körper. Daraus resultieren neue Anforderungen, die man erfüllen muss, um gesund zu bleiben. So senkt sich unter

anderem der Kalorienverbrauch, dennoch braucht man gegebenenfalls mehr Nährstoffe und Proteine. Auch Diabetes, Rheuma, Übergewicht und Bluthochdruck kommen oft dazu. Eine bewusste Ernährung kann helfen, Symptome und Krankheitsverläufe zu lindern. Neben der Ernährung gehören aber noch einige Faktoren mehr zur Gesundheit. Tina Brandt wird gerne auch Fragen beantworten und so neue Einblicke vermitteln.



Tina Brandt erklärt Zusammenhänge. Foto: HSV

Car-Sharing: eine Alternative?



Kein eigenes Auto, aber dennoch mobil mit ELLY. Foto: P. Blume

Ohne Auto geht es nicht. Darin sind sich die meisten Leute einig. Die eigene Mobilität ist ihnen wichtig für ein selbstbestimmtes Leben bis ins hohe Alter. Doch geht es vielleicht auch anders? Brau-

che ich ein eigenes Auto mit hohen Anschaffungs- und Unterhaltungskosten? Kann ich vielleicht sogar klimafreundlich fahren? Diese und andere Fragen beantwortet Stefan Klocker von den Stadtwerken

Husum zum Angebot des „Car-Sharings“.

Der Seniorenbeirat Husum lädt dazu im Rahmen einer öffentlichen Sitzung am Dienstag, 25. Februar, 16.30 Uhr, in den Ratssaal des Rathauses der Stadt Husum, Zingel 10, alle Husumer Bürgerinnen und Bürger ein. Nach der Präsentation zeigt Stefan Klocker bei einer kleinen „Ortsbegehung“, wo die Fahrzeuge bei den Stadtwerken stehen und was bei der Anmeldung und Nutzung zu beachten ist. Im Anschluss gibt es im Ratssaal noch Informationen aus der Arbeit des Seniorenbeirates.

Gut zu wissen

Polizeinotruf Tel. 110

Polizeirevier Husum, Poggenburgstraße, Tel. 04841-8300

Feuerwehr und Rettungsdienst Notruf Tel. 112

Ärztlicher Notdienst der KVSH: Tel. 116 117

Apothekennotdienst Husum

Hausnotruf DRK

Tel. 0800 3650 24 000

Klinikum Nordfriesland Tel. 04841-6600

Treffpunkt Mensch (Lebenshilfe) Tel. 04841-983980

Mehrgenerationen-Treff, Norderstr.2, Husum, Tel. 04841-2153

Sozialverband Deutschland, OV Husum, Industriestraße 33, Husum, Tel. 04841-772850

Arbeiterwohlfahrt OV Husum e.V., Kurt-Pohle-Weg 9, Husum Tel. 04841-72875

Tafel Husum

Friedenskirche Schobüller Straße

Newsletter

60+

„Sicher im Alter“ mit großer Beteiligung

Der Seniorenbeirat Husum hatte zum Thema „Sicher im Alter“ Polizeihauptkommissar Stefan Lukas vom Sachgebiet Prävention der Polizeidirektion Flensburg als Referenten eingeladen. Gut 50 Interessierte kamen in die Keglerstuben, um sich über die neuesten Methoden beim Enkeltrick und den Schockanrufen, über Telefonbetrügereien und andere kriminelle Maschen zu informieren. Und die kriminelle Energie reicht weit und vor allem bis ins Ausland hinein. Das gilt auch für vermeintlich „regionale“ Telefonnummern, wie Lukas zu berichten hatte. Er rät, sich nicht darauf einzulassen, wenn angeblich Kinder/Enkel Unfälle gehabt haben sollen und nur bei Zahlung einer Gefängnisstrafe entgehen. Auch werden „echte“ staatliche Bedienstete nie telefonisch nach Geldvermögen, Pins oder ähnlichem fragen. „Seien Sie grundsätzlich skeptisch bei Anrufern oder Leuten, die vor der Tür stehen. Öffnen Sie diese nicht, wenn sie niemanden erwarten. Eine Türkette oder der Türspion sind gute Hilfsmittel.“ Wenn einem etwas „komisch“ vorkommt, sollte man die Polizei unter der örtlichen Nummer anwählen und nachfragen. „Da man die aber

nicht immer zur Hand hat, rufen Sie die 110 an, auch, wenn Sie noch gelernt haben, diese nur im absoluten Notfall anzuwählen“, so Lukas. Die Dunkelziffer bei den Straftaten ist hoch, weil sich viele Opfer nicht trauen, es anzugeben. Scham ist eine große Hürde, etwa beim „Love Scamming“ im Internet, wo Liebe versprochen und dann eiskalt betrogen wird. „Sprechen Sie mit Familie, Freunden, Nachbarn oder der Polizei darüber“, rät der Polizeihauptkommissar abschließend.

Und hier die weiteren Termine der kostenfreien Vortragsreihe: Beginn jeweils 16.30 Uhr
Dienstag, 11. Februar 2025, Rathaus, Ratssaal, „Ernährung im Alter“, Ernährungsberaterin Tina Brandt
Dienstag, 25. Februar 2025, (öffentliche Sitzung), Rathaus, Ratssaal, „Carsharing“, Stadtwerke Husum Stefan Klocker
Dienstag, 11. März 2025, Rathaus, Raum 025 Vorstellung der Agentur für Haushaltshilfe, Bettina Schumacher
Dienstag, 25. März 2025, Rathaus, Raum 025 Der Weisse Ring stellt seine Arbeit vor (Änderungen vorbehalten)



Polizeihauptkommissar Lukas sorgte immer wieder für einen „Aha-Moment“. Foto: P. Blume

Beschäftigung mit dem Tod

Die Arbeitsgruppe „Gesundheit“ im Seniorenbeirat Husum hatte in Kooperation mit dem „**Ambulanten Hospiz-Dienst Husum und Umgebung e.V.**“ zum Ausbildungskurs „Letzte Hilfe“ eingeladen. Einen Nachmittag lang wurden entsprechende Themen rund um die letzte Zeit im Leben mit Anne Wüpping und Kerstin

Hansen-Ruppenthal vom Hospiz-Dienst besprochen und Wissen vermittelt. Der Vorsitzende des Seniorenbeirates, Carsten Carstensen, sprach im Namen aller Teilnehmenden. „Ich habe für mich mitgenommen, dass die Beschäftigung mit dem Tod und dem Sterben nicht nur belastende Aspekte haben muss.“



Anne Wüpping vom Ambulanten Hospiz-Dienst (li.) mit Mitgliedern des Seniorenbeirates. Foto: Berndt