

Nr. 12/ April 2025

Newsletter

60+

Frohe Ostern



Osterhasenbesuch am Husumer Hafen. Foto: Petra Blume

Neue Zeiten für die Kulturkarte Husum

Nach gut einem Jahr ist es Zeit für den Seniorenbeirat Husum ein erstes Fazit zur Kulturkarte Husum zu ziehen. „Die Ergebnisse sind zufriedenstellend, aber es gibt durchaus Luft nach oben“, fassen es die Mitglieder des Seniorenbeirates zusammen. Bislang gab es wöchentlich am Dienstag von 11 bis 13 Uhr im Nissenhaus eine persönliche Sprechstunde. Das bleibt auch in diesem Monat noch so bis einschließlich zum 29. April.

„Das ist jedoch sehr personalintensiv und steht nicht im Verhältnis zum Besucheraufkommen. So ehrlich müssen wir sein“, so Carsten Carstensen, Vorsitzender des Seniorenbeirates.

„Wir möchten darum dem Wunsch unserer Ehrenamtlichen entsprechend allen Berechtigten anbieten, sich entweder telefonisch unter der Nummer 0151 583 53657 oder per Mail kulturkarte@husum.de zu melden, um

einen Termin zu vereinbaren. Außerdem sind die Kulturkarten-Mitarbeitenden ab Mai in der Seniorensprechstunde, die jeden ersten Donnerstag im Monat von 11 bis 12 Uhr im Rathaus stattfindet, persönlich zu erreichen. Dann findet die Sprechstunde allerdings wegen des Maifeiertages erst am 8. Mai statt.

Zum Erhalt der Kulturkarte Husum berechtigt sind alle in Husum lebenden Bewohnerinnen und Bewohner, die in irgendeiner Form eine staatliche Leistung beziehen, etwa Bürger- und Wohngeld, BaFög oder andere Sozialleistungen. Ein aktueller Bescheid und der Personalausweis sind vorzulegen.

„Wir hoffen, mit diesem Angebot allen besser als bisher gerecht zu werden und das Rathaus ist zentrumsnah und gut zu erreichen“, so Carsten Carstensen abschließend.

Termine:

Die nächste **Senioren-sprechstunde** inklusive **Sprechstunde „Kulturkarte Husum“** findet am Donnerstag, 8. Mai, im Rathaus, Raum 025, statt.

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

Jeden **Montag, 12 bis 16 Uhr**, **„Kostenfreie Energieberatung“**

Rathaus, Raum 103. Nur nach Terminbuchung unter der Nummer der Verbraucherzentrale 0431-59099 40.

Ü-55-1/2-Party
Sonntag, 18. Oktober,
19.30 Uhr, Speicher Husum.

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+

Schönes entdecken



Das Haus der Fotografie. Foto: P. Blume

Der Husumer Seniorenbeirat lädt Husumerinnen und Husumer ein, in einer Führung die Ausstellungen im **Haus der Fotografie**, Am Außenhafen 28, kennenzulernen.

Am Donnerstag, 2. Oktober, sowie am Freitag, 3. Oktober, (Feiertag der Deutschen Ein-

heit), Beginn jeweils 14 Uhr, erklärt Inhaber und Fotograf Lothar Detert eine gute Stunde lang Fotos und Hintergründe. Danach besteht bis 17 Uhr die Möglichkeit zum Gespräch oder ganz in Ruhe zum erneuten Betrachten des Gesehenen. Im Obergeschoss

wird „Im Rausch der Farben“ geschwelgt. Im Treppenhaus gibt Fotografien von Lothar Detert zu sehen und im Erdgeschoss eine weitere Ausstellung, die aber noch nicht genauer benannt ist. Das Haus der Fotografie ist leider nicht barrierefrei, es gibt dort Treppen. Parkplätze am Haus sind vorhanden. Da auch für diese Veranstaltungen die Teilnehmerzahl begrenzt ist, erbittet der Seniorenbeirat eine Anmeldung über die eMail seniorenbeirat@husum.de. Hier sollte auch der Wunschtermin mit angegeben werden. Den Eintritt übernimmt der Seniorenbeirat.

SHUG- Was ist das?

SHUG? Hinter dieser Abkürzung verbirgt sich die **Schleswig-Holsteinische Universitäts-Gesellschaft**. Sie ist eine 1918 gegründete „Gemeinschaft von Förderern und Freunden der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU)“.

Auch in Husum gibt es eine Sektion, die regelmäßig Vorträge anbietet, meist im Nissenhaus oder im Rittersaal des Schlosses vor Husum. Wissenschaftliche, politische oder journalistische Promi-

nenz präsentiert ihre weitgefächerten Fachbereiche. Für Husum organisiert Ruth Grenz die Veranstaltungsreihe. Kontakt auf Anfrage. **Der nächste Vortrag findet am Dienstag, 20. Mai, 19.30 Uhr im Nissenhaus, Herzog-Adolf-Str. 25, statt.** Es referiert Dr. Sören Christensen zum Thema „Die Kunst des optimalen Timings“. Wer die KULTURKARTE HUSUM hat, erhält nach Vorzeigen freien Eintritt.

Aus der Sprechstunde

„Eine gute Sache für eine saubere Umwelt ist der Taschenaschenbecher“, so ein Besucher unserer Sprechstunde. „Wäre es nicht toll, wenn dieser kostenfrei ausgegeben würde und ein schöner Gruß an die Touristen?“ Die Anregung findet auch der Seniorenbeirat gut. Vielleicht gibt es ja Sponsoren für diese Idee...

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 Schobüllers Straße

Weisser Ring - Hilfe für Opfer

Newsletter

60+

Fotowettbewerb: Motivblick ist gefragt



Husums Hafen bietet immer wieder schöne Fotomotive. Foto: Petra Blume

Der Seniorenbeirat Husum ruft in Kooperation mit dem Haus der Fotografie, Am Außenhafen 28, ab sofort zu einem Fotowettbewerb auf. Teilnehmen können alle in Husum wohnenden Bürgerinnen und Bürger der Generation Ü60, ausgeschlossen sind Mitglieder der Jury. Ob Smartphone oder Spiegelreflexkamera – alle Kameraarten sind erlaubt. Thema ist „**Nordfriesland – schön und einzigartig**“. Ob Panoramafoto oder Detail – alles ist möglich, es darf Quer- oder Hochformat haben aber muss eindeutig der Region zugeordnet werden können. Bei Portraits oder Fo-

tos, die Menschen darstellen, ist zusätzlich eine schriftliche Erlaubnis dieser Personen zur Veröffentlichung erforderlich. Muster für diese Einverständniserklärung finden sich bei Bedarf kostenfrei im Internet. Die Auflösung der Fotos sollte mindestens drei MB betragen. **Jeder Einsender darf maximal drei Fotos senden, die per Mail an mail@photo-factory.international bis 27. April 2025 (Einsendeschluss) zu schicken sind.** In der Mail müssen der Name, die Adresse und das Alter des Fotografierenden sowie die Beschreibung, wo die Fotos aufgenommen worden sind,

enthalten sein. Es dürfen nur Fotos eingeschickt werden, die im Zeitraum vom 10. bis 27. April 2025 aufgenommen wurden. Eine Jury wird aus den Einsendungen 20 Fotos auswählen und diese für eine Ausstellung in Größe 60x40 Zentimeter ausdrucken. Dafür fällt eine eigene Kostenbeteiligung von fünf Euro an. Die Gewinnerinnen und Gewinner werden per Mail benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, das Copyright liegt weiter beim Einsender. Das Nutzungsrecht zur Verwendung in der Ausstellung wird durch die Teilnahme automatisch erteilt. Das

ausgedruckte Foto erhält der Rechteinhaber nach Beenden der Ausstellung ausgehängt. **Die Ausstellung mit den Gewinnerfotos wird vom 4. Mai an sechs Wochen lang im Haus der Fotografie, Am Außenhafen 28, zu sehen sein.**

„Es kommt mehr auf die Kreativität, das Einfangen der Stimmung oder den Blickwinkel an als auf professionelles Equipment“, so die Jury und macht so Mut, sich auch als Nicht-Profi am Wettbewerb zu beteiligen. Mehr zum Haus der Fotografie gibt es hier: <https://photo-factory.international/>

Newsletter

60+

Es ist nie zu spät für ein neues Hobby



Große Beteiligung am Kegel-Schnuppertag. Fotos: Petra Blume

Das „Sportteam“ des Seniorenbeirates Husum hatte in Zusammenarbeit mit der **Kegler-Abteilung des Husumer Sportvereins** zu einem Schnuppernachmittag eingeladen. Nach einer kurzen theoretischen Einführung und Vorstellung der

erfolgreichen Keglersparte durch Kai Christensen ging es gleich zur Sache. Im wahrsten Sinne des Wortes kamen die Kugeln ins Rollen. Der Spaß stand im Vordergrund, doch die sportliche Bewegung hält auch im Alter fit. Und der Trainer sagte gleich einmal

Muskelkater voraus. „Es ist nie zu spät anzufangen“, so Christensen. „Es muss ja nicht mehr unbedingt die Bundesliga angestrebt werden“, lacht er. Dabei sind die Kegler aus Husum mit ihren Erfolgen berühmt. Es gibt den Verein seit 100 Jahren und zum Ju-

biläum finden die Deutschen Meisterschaften hier statt. Der Wunsch der Anwesenden stand bei „Wiederholung dieses Angebotes“. Wer sonst mal bei den Keglern reinschnuppern möchte, kann sich bei **Kai Christensen** melden.



Kay Iwers und Kai Christensen organisierten den Nachmittag.



Kai Christensen zeigte, wie die Kegelkugel gesetzt wird.

Newsletter

60+

Gute Resonanz bei der Vortragsreihe



Tina Brandt motiviert mit klaren Abbildungen.

Der Seniorenbeirat Husum hatte seit Dezember den Husumer Bürgerinnen und Bürgern erstmalig eine Vortragsreihe angeboten mit durchweg positiven Rückmeldungen. Themen und Referierende kamen gut an. Vor allem freuten sich die Teilnehmenden, dass viele aufkommende Fragen sofort und informativ beantwortet wurden. Nach dem Start von Richard Gärtner, **Hörakustik Veit**, zum Thema „Eitelkeit oder Gesundheit“, rund ums Hören und den schleichenden Hörverlust, ging es weiter mit Polizeihauptkommissar Stefan Lukas, der unter anderem neue Trends bei Betrügereien vorstellte. (Wir berichteten) Großen Zuspruch fand auch der Vortrag der Ernährungsberaterin Tina Brandt. Hier ging um den sich verändern-

den Körper im Alter und wie man seine Ernährung darauf einstellen sollte. Der Körper braucht in der Regel mehr Eiweiß, möglichst in pflanzlicher Form, aber weniger Kalorien sowie viel Flüssigkeit. Gerade die Stärkung des Immunsystems sei mit fortgeschrittenem Alter immer wichtiger, so Tina Brandt. Ausreichend Bewegung an der frischen Luft gehöre Stefan Klocker von den Stadtwerken Husum informierte im nächsten Vortrag zum Thema **Carsharing**.

Seit drei Jahren gibt es in Husum dieses erfolgreiche Angebot. Genutzt werden die beiden E-Autos sowohl von Einheimischen als auch von Urlaubern. Abholung und Abgabe ist jeweils bei den Stadtwerken Husum und läuft mit „viel Vertrauen“, wie Klocker betonte. Ein Smartphone ist Voraussetzung für die Nutzung, da alles digital abläuft von der Anmeldung über das Portal bis hin zur Öffnung der Autotüren. Die Gebühren werden stundenweise abgerechnet. Eine Ladekarte ist dabei, es fallen keine extra Stromkosten an. Zum Abschluss der Vortragsreihe war das regionale Team des Weissen Rings im Rathaus zu Gast. Der Verein trägt sich ausschließlich durch Spenden und seine Mitglieder arbeiten



Volles Haus beim Carsharing-Vortrag im Ratssaal (oben) und angeregte Fragestunde mit dem Team vom Weissen Ring (unten). Fotos: P. Blume



ehrenamtlich. Sie unterstützen Opfer von Straftaten. Ansprechpartner sind sie für alle Arten von Delikten und Straftaten. Sei es Mobbing in der Schule und am Arbeitsplatz über Stalking, Betrugsdelikte, Wohnungseinbrüche oder schwere Kapitalverbrechen. Die Opfer erleiden ein Trauma und der **Weisse Ring** bietet Begleitung individuell und in vielfältiger Weise an.

Save the Date

Seniorensporthallentag rund um die Jahnsporthalle.

Sonntag, 14. September, „Sport für mein Alter“ in Kooperation mit dem **Husumer Sportverein**

Newsletter

60+

Veranstaltungstipps



Mehr-
generationen-
Treff
Kurse
Offene Treffs
Ver-
anstaltungen
Mehrgenera-
tionenhaus
Angebote
von und für
Senior*innen
fbs-husum.de

Newsletter für März & April 2025

Erste Hilfe Kurs für unsere Ehrenamtlichen und Interessierte

Sa 14.06.2025
10:00 - 14:30 Uhr
beim DRK Kreisverband
Nordfriesland e.V.
Industriestr. 9
25813 Husum
Für unsere Ehrenamtlichen ist
der Kurs kostenfrei. Für alle
anderen kostet der Kurs 30€.

Tanz-Disco 65+ alleine-zu zweit-Frau-Mann

Beine lockern, Kopf aus und
Musik an. Frei nach dem Motto,
wir tanzen, wie es uns gefällt,
gibt es 1x im Monat einen
Tanznachmittag mit Kaffee.

Sa 15.3. & 26.4
15:00-17:00 Uhr

Zugezogenen-Treff Neu hier? Komm zu uns!

Mi 12.3, 26.3, 9.4 & 23.4

16:30-18:00 Uhr



Philosophie-Treff

Di 25.3. & 22.4

19:00-20:30 Uhr



Staatsoper Hamburg "Pique Dame"

Sa 03.05.2025

Infos unter
seniorenarbeit@dw-husum.de

Ein Angebot vom Förderverein
Begegnungststätte e.V.

Krokusblüten Fest

Familienbistro

Getränke, Snacks, Spiel- und
Mal-Ecke für Groß und Klein

Sonntag, 23.03.2025

10:00-18:00 Uhr

Spinnen & Spinnen lernen

ab Mi 12.03/ 14-tägig

19:30-21:30 Uhr

Woldenstraße 47

Digital-Treff

Hilfe bei digitalen

Medien und Geräten

Mi 19.3. & 16.4

14:30-16:30 Uhr

Stricken & Stricken

lernen

ab Mi 5.3.25

14:00-16:00 Uhr

Textbörse

Schreiben, Vorlesen &

Zuhören

Do 20.3. & 17.4

17:00-18:30 Uhr

Mehrgenerationen-Treff
des Diakonischen Werkes Husum gGmbH

Diakonisches Werk
Husum

Norderstraße 2 | 25813 Husum | Telefon: 04841 2153
E-Mail: fbs@dw-husum.de | Internet: www.fbs-husum.de
www.dw-husum.de | Facebook



Mehr-
generationen-
Treff
Kurse
Offene Treffs
Ver-
anstaltungen
Mehrgenera-
tionenhaus
Angebote
von und für
Senior*innen
fbs-husum.de

Newsletter für März & April 2025

Spielesachmittag, Doppelkopf & Skat

Di 4.3, 18.3, 1.4, 15.4 &
29.4

14:30- 16:30 Uhr

14-tägig

Bingo

So 16.3. & 27.4

15:00-17:00 Uhr

Einlass ab 14:30 Uhr

Bitte anmelden!

Smartphone-Sprechstunde

Mi oder Do

Terminvergabe unter

04841-2153

Plattdütsche

Kaffeestündchen

ab Mo 3.3.25

ab Do 13.3.25

15:00- 16:30 Uhr

14-tägig

Atem und Bewegung

Den "erfahrbaren Atem"

durch ganzheitliche

Körperarbeit wahrnehmen

ab Mi 5.3.25

9:30-10:45 Uhr

Den Newsletter per

E-Mail erhalten?

Nachricht an fbs@dw-husum.de

Café für die Seele

Fr 7.3. & 4.4

15:00-17:00 Uhr

Mehrgenerationen-Treff

des Diakonischen Werkes Husum gGmbH

Diakonisches Werk

Husum

Norderstraße 2 | 25813 Husum | Telefon: 04841 2153

E-Mail: fbs@dw-husum.de | Internet: www.fbs-husum.de

www.dw-husum.de | Facebook

Frühstückstreff

Sa 26.4

09:30-11:30 Uhr

Bitte anmelden!

Schöne, starke Stimme

Ein Projekt geleitet von

Thomas Hansen

An alle, die Musik lieben und

die sich ihrer Stimme

etwas Gutes tun wollen!

Wir starten mit vielfältigen

Methoden, um die Stimme

stark und schön zu machen.

Danach singen wir gemeinsam

Lieblingslieder, Ohrwürmer

und Evergreens.

Ein fröhlicher Start in den Tag

mit Musik!

Insgesamt 5 Termine:

Mo 5.5 / 9:30-11:00 Uhr

Mo 19.5 / 9:30-11:00 Uhr

Mo 2.6 / 9:30-11:00 Uhr

Mo 16.6 / 9:30-11:00 Uhr

Mo 30.6 / 9:30-11:00 Uhr

Jetzt anmelden zum Pedelec-Training



Der Husumer Seniorenbeirat bietet
am Mittwoch, 7. Mai, von 14 bis
etwa 17 Uhr wieder ein Pedelec-
Training an. Der Kostenbeitrag liegt
pro Person bei fünf Euro, zahlbar
vor Ort. Treffpunkt ist die „Messe
Husum“, Am Messeplatz 12 -18. Das
eigene Fahrrad ist mitzubringen, da
nur so die eigenen Grenzen am bes-
ten auszutesten sind. Es besteht aus

Sicherheitsgründen Helmpflicht.
Das Training eignet sich besonders
für Menschen, die nicht so häufig
Fahrrad fahren oder einfach mehr
Übung im Umgang mit ihrem Pede-
lec brauchen. Die Teilnehmerzahl
ist begrenzt. Eine Anmeldung an
eMail seniorenbeirat@husum.de
ist erforderlich. Anmeldeschluss ist
der 4. Mai. (Foto: P. Blume)