

Nr. 5/ Januar 2024

# Newsletter

# 60+

## Gut unterrichtet für den Notfall



*Bewusstloser am Boden: Wie man sich da verhält erklärte Kursleiterin Monika Braczek (re.)*

*Fotos: P. Blume*

**Husum. Der Seniorenbeirat bot kürzlich einen für die Teilnehmenden kostenlosen Kurs „Fit in Erster Hilfe für Senioren“ im Gebäude des DRK Kreisverbandes, Industriestraße 9, an.**

14 Seniorinnen und Senioren nahmen dieses Angebot wahr und stellten fest, dass sich manches seit dem Erste-Hilfe-Kurs aus Führerscheinezeiten doch geändert hat. DRK-Kursleiterin Monika Braczek ging einen ganzen Vormittag

lang auf typische Notfälle und Unfälle ein. In Gruppenarbeit wurden Fallbeispiele durchgenommen, aber auch der Einsatz des Defibrillators wurde erklärt. Sie machte das so unterhaltsam, dass die vier Unterrichtsstunden wie im Flug vergingen. Vor allem nahm sie den Teilnehmenden die Angst, etwas falsch zu machen. „Es gibt nur einen Straftatbestand für unterlassene Hilfeleistung, nicht einen für nicht so gute Hilfeleistung. Hauptsache, man hilft.“ Sie

erklärte auch, wie die Rettungsleitstelle funktioniert und was sie abfragt. So sei es

unter anderem schon wichtig mitzuteilen, wie alt und schwer ein Patient ist und in welchem Stockwerk man wohnt. Und die Einschätzung der Gesichtsfarbe anhand der Schleswig-Holstein-Farben Blau, Weiß oder Rot helfe den Rettungskräften schon vorab bei der Einschätzung der Lage. Auch der stabilen Seitenlage wurde der Schrecken von einst genommen. War es früher noch eine Wissenschaft, so heißt es heute, „Hauptsache, er liegt einigermaßen stabil auf der Seite und kann atmen, ohne an Erbrochenem zu ersticken.“ Der Vorstandsvorsitzende des Seniorenbeirates, Carsten Carstensen: „Ich habe viel mitgenommen und ich denke, das ging den anderen auch so. Eine Wiederholung dieses Kurses, um auch anderen der Ü60-Generation diese Eindrücke zu ermöglichen, streben wir an.“



*In Gruppenarbeit wurden Fallbeispiele erörtert.*

# Newsletter

# 60+

## Seniorenbeirat tagt am 23. Januar

**Husum. Die erste öffentliche Sitzung des Seniorenbeirats in diesem Jahr ist am Dienstag, 23. Januar, Beginn 16 Uhr, im Ratssaal des Husumer Rathauses, Zingel 10.**

Auf der Tagesordnung stehen unter anderem die Begrüßung dreier neuer Mitglieder, die für aus persönlichen Gründen ausgeschiedenen Beiratsmitglieder in den Seniorenbeirat nachrücken.

Zwei Vorträge stehen ebenfalls auf der Tagesordnung. Jochen Gedlich wird die Arbeit des „Repaircafés“ vorstellen und Ralf Ahrens gibt einen Überblick zu den Aufgaben des Seniortrainers. Außerdem wird es einen Rückblick auf den Erste-Hilfe-Kurs geben und einen Vorausblick auf die „Disco 55 einhalb“ und etwaigen Terminen in 2024 und 2025. Darüber hinaus wird über

den Sachstand zur geplanten Kulturtafel berichtet und über die Neuauflage eines Pedelec-Trainings für die Ü60-Generation. Auch möchte der Beirat gerne zur Vernetzung beitragen, wenn sich Seniorinnen und Senioren gerne einbringen möchten, um Kindern vorzulesen oder bei den Hausaufgaben zu helfen. Die Sitzung ist öffentlich. Gäste sind herzlich willkommen.

## 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

### Was können wir besser machen?

Schreibt uns einfach, was ihr vermisst.

[seniorenbeirat@husum.de](mailto:seniorenbeirat@husum.de)

## Infos zum Heizungstausch

**Wer darüber nachdenkt, die Heizung im Haus austauschen zu lassen, kann sich am 23. Januar, von 18 bis 20 Uhr, beim Kreis Nordfriesland informieren.**

Beim Vortrag: „Heizungstausch – Was ist zu beachten?“, gibt es Informationen rund um das Thema.

Der Vortrag findet statt im Husumer Kreishaus, Marktstraße 6, oder auch per Livestream.

Wer den Vortrag vor Ort im Husumer Kreishaus besuchen oder online über den Livestream daran teilnehmen möchte, wird um Anmeldung bis zum 21. Januar gebeten. Telefon 04841 / 67 -775 bzw. -540 oder per E-Mail an [nachhaltigkeit@nordfriesland.de](mailto:nachhaltigkeit@nordfriesland.de).

Der Link zum Livestream wird den Teilnehmenden nach der Anmeldung zugeschickt. Worum geht es?

Nach gut 20 Jahren ist das Ende der Lebensdauer eines Heizkessels erreicht. Bei Heizungen, die älter als 15 Jahre sind, sollte man daher auf einen Ausfall vorbereitet sein. Mit einem ausreichenden zeitlichen Vorlauf ist ein durchdachter Wechsel der Heiztechnik möglich – zum Beispiel von fossiler zu erneuerbarer Energie. Doch was ist vom Gesetzgeber vorgesehen? Wie findet man das geeignete Heizsystem für das eigene Haus? Und welche finanzielle Unterstützung durch Förderprogramme gibt es eigentlich? (Quelle: Kreis NF)

## Termine:

Jeden **ersten Donnerstag im Monat, 11 bis 12 Uhr, Seniorensprechstunde** im Husumer Rathaus, Zingel 10, Raum 025.

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

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

Facebook <https://www.facebook.com/seniorenbeirathusum>