

Nr. 8/ August 2024

Newsletter

60+

Aktiv und gesund im besten Alter



Nordic Walking mit viel Spaß: Nur eine von vielen Sportarten, die man beim Seniorensporttag ausprobieren kann. Foto: Carstensen

Der Husumer Sportverein seit 1875 e.V., Adolf-Brütt-Straße 2, bietet in Kooperation mit dem Seniorenbeirat Husum in seiner Sporthalle wieder einen „Seniorensporttag“ an. Die gelungene Premiere im letzten Jahr hatte die Organisatoren davon überzeugt, der älteren Bevölkerung erneut die Chance zu geben, Sportarten kostenfrei auszuprobieren. Am Sonntag, 8. September, stehen in der Zeit von 14 bis 17 Uhr mehrere Trainerinnen und Trainer zur Verfügung, die ihre Sportart in Kurzform vorstellen und zum Mitmachen einladen. Dieses Mal neu dabei ist auch Darts, was derzeit voll im Trend ist.

Die einzelnen Einheiten sind etwa 20 Minuten lang, damit jeder über den Zeitraum halbstündlich einsteigen kann, um mehrere und unterschiedliche Kurse zu besuchen. Einfach Sportkleidung und -schuhe mitbringen und es kann losgehen. Ergänzt wird das Programm durch einen Vortrag über die richtige Ernährung im Alter. Kaffee, Getränke, Snacks und Klönschnacks machen den Nachmittag rund. Angeschlossen ist separat noch ein Pedelec-Training mit dem ADAC, ab 13 Uhr auf dem Schulhof der GMS Nord. Der genaue Programmablauf ist auf den Webseiten des Husumer Sportvereins www.sportinhusum.de

und des Seniorenbeirates auf www.husum.org sowie auf www.facebook.com/seniorenbeirathusum ersichtlich.

Hier das Programm in der Übersicht:

13 Uhr, Schulhof GMS, Pedelec für Einsteiger, ADAC (Fahrräder bitte mitbringen) Separate Anmeldung ab sofort über seniorenbeirat@husum.de
14 und 16 Uhr, Halle 1, „Fitness für bestager“ mit Christa Jannusch,
14.30 Uhr und 16.30 Uhr, Halle 1, „Pilates“ mit Annette Gretsche
14 und 16 Uhr, Halle 2,

„Rücken und Gelenke“ mit Sylvia Nowack
14.30 Uhr und 16.30 Uhr, Halle 2, „Kraftzirkel“ mit Herbert Jannusch,
14 und 16 Uhr, Vereinsheim 1, „Zumba Gold“ mit Heidi Skoppek,
14.30 Uhr und 16.30 Uhr, Vereinsheim 1, „Line Dance“ mit Karin Hennings,
14 und 16 Uhr, Vereinsheim 2, „Entspannung“ mit Jutta Schumann,
14 und 16 Uhr, Vereinsheim 3, „Darts“,
14 und 16 Uhr, Jahnsporplatz, „Nordic Walking“ mit Gisela Pahlke,
14.30 Uhr und 16.30 Uhr, Jahnsporplatz, „Walking Football“ mit Stefan Linke,
15 Uhr, Vereinsheim 1, Vortrag „Ernährung im Alter“ mit Tina Brand,
15 bis 16 Uhr, Vereinsheim 1, Kaffeepause
Änderungen vorbehalten.

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+

Sicher auf dem Pedelec

Im Rahmen des Seniorensporttages bietet der Husumer Seniorenbeirat in der Kooperation mit dem ADAC am Sonntag, 8. September, 13 Uhr, zusätzlich ein Pedelec-Training an. Gute drei Stunden (inklusive Kaffeepause) lang üben die Teilnehmenden unter Anleitung von Johanna Becker vom ADAC, was es alles beim Fahren zu beachten gilt. Der aufgebaute Parcours auf dem Schulhof

der Gemeinschaftsschule Nord (GMS) mit unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden hilft, die eigenen Fertigkeiten zu verbessern und Situationen im Straßenverkehr besser einzuschätzen. Der Kurs ist an diesem Tag kostenfrei, die Teilnehmerzahl aber begrenzt. Eine Anmeldung an eMail seniorenbeirat@husum.de ist erforderlich. Eigene Fahrräder sind mitzubringen.



Im Parcours wird geübt, um das Pedelec sicher zu beherrschen.
Foto: Seniorenbeirat

Öffentliche Sitzung mit Vortrag

Die nächste öffentliche Sitzung des Seniorenbeirates ist am **26. September, 16 Uhr**, im Ratssaal des Husumer Rathauses, Zingel 10. Die Tagesordnung steht noch nicht fest. Es wird jedoch einen Vortrag geben.

Tag der Senioren im MGT

Am Dienstag, 1. Oktober, von 9 bis 12 Uhr, findet in Kooperation mit dem Mehrgenerationentreff im Gemeindehaus in der Norderstraße der „Tag der Senioren“ statt. Ein abwechslungsreiches Programm mit Spaß und Informationen wartet auf die Besucherinnen und Besucher. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Haushaltshilfe in Nordfriesland

Die Agentur für Haushaltshilfe (AfH) ist spezialisiert auf die Entlastung und Betreuung von behinderten, alten oder kranken Menschen, die Hilfe im Alltag benötigen. Jede pflegebedürftige Person mit mindestens Pflegegrad 1 hat einen Anspruch auf Betreuungs- und Entlastungsleistungen. Kontakt Bettina Schumacher, Teamleitung Nordfriesland, Tel. 0800-8888805. Mehr Informationen unter www.agfh.de



Anfang Mai bis Ende September 2024
Alle Informationen unter:
www.dockkoog-shuttle.de
(Änderungen vorbehalten)

Velo-Taxi:

Dienstag und Mittwoch, 11 bis 12 Uhr und 17 bis 18 Uhr, ab Marktplatz bzw. Nordsee-Hotel Dockkoog. Preis 5 Euro pro Fahrt. Max. 2 Personen plus Kind. Ohne Anmeldung möglich.

Dockkoog Shuttle (8-Sitzer)

Dienstag, Donnerstag und Samstag in der Zeit von 14 bis 17.30 Uhr. Ab Busbahnhof bzw. ab Nordsee-Hotel Dockkoog. Nur nach Anmeldung unter Tel. 04841-4000. Kartenzahlung im Fahrzeug.

Partner Tine-Taxi

Bis zu 8 Personen. Preis 20 Euro pro Fahrt.

OrderBUS

Samstag und Sonntag vom ZOB zum Dockkoog und zurück. Die Fahrten müssen mindestens 45 Minuten vorher unter 04841-6000 angemeldet werden. Kosten pro Strecke 1,50 EUR.

Wann ist Hochwasser?

Gezeitenkalender

Dockkoog

Newsletter

60+

Im Gedenken an die Opfer



v. l.: Landrat Florian Lorenzen und Pastor Friedemann Magaard laden alle ein. Foto: Kreis NF

13 Wochen lang wurden die Häftlinge des Konzentrationslagers Husum-Schwesing als Arbeitssklaven beim Bau des sogenannten Friesenwalls eingesetzt, mehr als 300 starben. Zur Erinnerung an ihr Schicksal und die Bedeutung gesellschaftlicher Werte wie Toleranz, Menschenrechte und Freiheit finden im Herbst dieses Jahres 13 öffentliche Wanderungen statt, die den Weg der Häftlinge nachvollziehen.

Die 13 Gedenkwege ab dem 28. September beginnen jeweils sonntags um 10:30 Uhr auf dem Gelände der KZ-Gedenkstätte, Engelsburg 10, 25813 Schwesing. Sie enden etwa kurz nach 14 Uhr rund

sieben Kilometer entfernt an der Husumer Kleikuhle in der Innenstadt. Wem die Strecke zu lang ist, kann sich der Gruppe gegen 13 Uhr am Ostfriedhof in der Flensburger Chaussee anschließen und nur die verbleibenden zwei Kilometer mitgehen. An einzelnen Stationen gibt es Informationen zu den Arbeits- und Lebensbedingungen der Häftlinge des KZ Husum-Schwesing. Weitere Informationen auf den Homepages www.freundeskreis-kz-gedenks-taette-husum-schwesing.de und <https://kz-gedenks-taette-husum-schwesing.de> sowie per E-Mail unter gedenkstrecke@13-wochen.de.

Termine:

Jeden **ersten Donnerstag im Monat, 11 bis 12 Uhr, Seniorensprechstunde** im Husumer Rathaus, Zingel 10, Raum 025.
Im Juni im Raum 103!

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

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

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