

Nr. 15/ Dezember 2025

Newsletter

60+

Frohe Weihnachtstage...



... und ein friedvolles, gesundes 2026. Foto: P. Blume

„Kann doch gar nicht sein, dass das Jahr schon wieder um ist...“ - habt ihr auch irgendwie dieses Gefühl, fast atemlos daneben zu stehen, wie die Zeit immer schneller verrinnt? Aber es ist so viel los in der Welt, dass man sich oft kopfschüttelnd fragt, ob das alles noch normal ist. „Verrückt“ scheint sie zu sein. Was wir gestern noch als selbstverständlich an Werten und Vernunft ansahen, ist heute anscheinend völlig überholt. Aber nein, das ist es nicht. Unsere Wahrnehmung wird nur auf

eine harte Probe gestellt. Unser gesunder Menschenverstand und das eigene Bauchgefühl ticken schon noch richtig.

Aber wir wollen nicht zu düster malen. In der Arbeit des Seniorenbeirates ist im jetzt beginnenden letzten Jahr seiner Amtszeit wieder einiges ins Rollen gekommen.

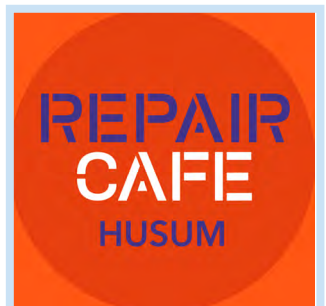
Ganz aktuell und groß ist das Bürgerbus-Projekt, an dem wir gemeinsam mit der Stadt Husum arbeiten. Die Kulturkarte geht in die dritte

Runde, der Dockkoog wurde auch in diesem Jahr in der Saison wieder angefahren, in den Sprechstunden konnten wir so einige Anregungen von unseren Mitbürgerinnen und Mitbürgern aufnehmen und weiterreichen - und unsere Homepage ist ebenfalls online. Wir bleiben engagiert am Ball, bis im September 2026 ein neuer Beirat gewählt wird.

Wir wünschen allen ein schönes Weihnachtsfest und ein gesundes, friedvolles neues Jahr. *Petra Blume*

Umzug

Das Repaircafé Husum zieht um und ist ab dem 7. Februar 2026 (und dann wie gewohnt an jedem ersten Samstag im Monat) an seinem neuen Standort in der VHS Husum, Schobüller Straße 38 zu finden. Am neuen Ort stehen deutlich mehr Parkmöglichkeiten zur Verfügung, und auch der Reparaturraum ist spürbar größer – ideale Bedingungen für Besucherinnen und Besucher, die ihre defekten Alltagsgegenstände wieder flottmachen lassen möchten.



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

Der Seniorenbeirat auf
Facebook

Nr. 15/ Dezember 2025

Newsletter

60+

Kulturkarte 2026 zur Abholung bereit



*v.li. Kay Iwers, Horst-Michael Otto und Carsten Carstensen vom Seniorenbeirat präsentieren die neue Kulturkarte 2026.
Foto: P. Blume*

Die Kulturkarte für das neue Jahr ist da und wurde vom Seniorenbeirat der Stadt Husum vorgestellt. Für 2026 zeigt sie sich in Orange.

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

vorzulegen. Die neue Karte kann am Donnerstag, 4. Dezember, von 11 bis 12 Uhr beziehungsweise an jedem ersten Donnerstag im Monat im Rahmen der Seniorensprechstunde im Rathaus, Zingel 10, Raum 025, abgeholt werden. Wer den Termin nicht wahrnehmen kann, kann telefonisch unter 0151 583 53657 oder per Mail kulturkarte@husum.de einen anderen vereinbaren.

„Wir gehen damit in das dritte Jahr dieses Angebotes

und in ein Jahr der Entscheidung“, so der Vorsitzende des Seniorenbeirates Carsten Carstensen. Zum einen endet im September nächsten Jahres die Amtszeit des jetzigen Seniorenbeirates in dieser Konstellation, zum anderen stehen bislang die Nachfrage zur Kulturkarte und der Zeitaufwand der ehrenamtlich Tätigen nicht im erhofften Verhältnis. „Wir sind weiterhin von der Idee begeistert und möchten gerne an der Kulturkarte Husum festhalten, um Menschen mit geringerem Einkommen die Teilhabe an vielfältigen Kunsterlebnissen zu ermöglichen. Dennoch müssen wir daran denken, wie es in Zukunft weiterlaufen kann. Ob dann durch den neuen Seniorenbeirat oder über andere Möglichkeiten. Doch dafür brauchen wir eine entsprechende Resonanz aus der Mitbürgerschaft“, so Carstensen weiter. Die Kulturkarte Husum ermöglicht einen rabattierten Eintrittspreis für ausgewählte kulturelle Angebote oder zu Kursen der Weiterbildung etwa bei der VHS Husum, manche Angebote sind sogar kostenfrei bei Vorlage der Karte.

Termine:

Nächste **Seniorensprechstunde** inklusive „**Kulturkarte Husum**“: Donnerstag, 8. Januar, Rathaus, Raum 025

Jeden **ersten Samstag (ab Februar) im Monat, 14 bis 17 Uhr, Repair Cafe** in der Volkshochschule, Husum, Schobüller Straße.

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

Rathaus, Raum 103.
Terminbuchung unter der Nummer der Verbraucherzentrale 0431–59099 40.

**Ü-55-1/2-Party
Sonntag, 28. Februar,
19.30 Uhr, Speicher Husum**

**Seminar (4 Stunden)
„Letzte Hilfe“ (kostenfrei)
Dienstag, 27. Januar, 16 bis 20 Uhr, Rathaus, Raum 025**

Ambulanter Hospiz-Dienst Husum. Anmeldung erforderlich unter seniorenbeirat@husum.de

**Ü-55-1/2-Party
Sonntag, 21. November,
19.30 Uhr, Speicher Husum**

Nr. 15/ Dezember 2025

Newsletter

60+

Blick hinter die Kulissen des Husumer Altenheimes



v.li.: Ralf Ahrens, Horst-Michael Otto, Silvia Nowack, Kay Iwers, Antje Damschen, Manfred Kruse, Carsten Carstensen vom Seniorenbeirat mit Geschäftsführerin Kirsten Speck. Foto: Seniorenbeirat Husum, Petra Blume

Der Seniorenbeirat der Stadt Husum folgte der Einladung von Kirsten Speck, um sich einmal ein Bild vom Leben im **Alten- und Pflegeheim** in der Volquardt-Pauls-Straße zu machen. Die Geschäftsführerin und Einrichtungsleiterin gab Einblick in ihren persönlichen beruflichen Alltag, der unter anderem geprägt ist von Verhandlungen mit Krankenkassen, der Verwaltung des Hauses und Aufklärungsarbeit bei den Angehörigen. Zudem hat sie immer ein offenes Ohr für die Bewohnerinnen und Bewohner sowie natürlich

für die Mitarbeitenden des Hauses. So manches war den Mitgliedern des Seniorenbeirates neu, die interessiert ihren Ausführungen lauschten. Betroffen machte, dass ein Verpflegungssatz von gerade einmal 6,20 Euro pro Bewohnendem pro Tag zur Verfügung steht. „Und zu Weihnachten oder anderen Feiertagen soll es gerne auch mal etwas Besonderes sein“, so Kirsten Speck. „Da muss ich schauen, wie ich das Geld ansparen kann.“ Für Inkontinenzvorlagen gibt es einen Pauschalsatz von den Pflegekassen. „So

fasst eine Vorlage gerne mal bis zu drei Litern, weil nicht jedes Mal eine neue genommen werden darf. Außer, die Angehörigen bezahlen dazu. Was ist mit der Würde des Menschen?“, sagt sie bedauernd. Es sei ein harter Kampf bei den Verhandlungen und Pflege ein knallhartes Geschäft, wobei ihr Haus keinem privaten Träger angehört sondern der Stadt Husum. In den letzten Jahren sind die Löhne des Pflegepersonals zwar stark gestiegen, aber dennoch fehle es an Nachwuchs.“ In ihrem Haus gibt es 85 Bet-

ten, davon fünf Doppelzimmer sowie 80 Mitarbeitende. Bei Urlaub und Krankheit ist vieles „auf Kante“ genäht. „Aber ich habe hier ein tolles Team, das immer mit Herzblut arbeitet. Sonst ginge es auch nicht“, sagt sie. Doch sie weiß auch, dass die körperlichen und psychischen Herausforderungen hoch sind. „Wir machen hier Dienst am Menschen und auch wir sind nur Menschen“, so Kirsten Speck. Dies sei manchmal vor allem den Angehörigen schwer zu vermitteln, da bedarf es so manches Mal Aufklärung. Das Anspruchsdenken passe nicht immer zu den Rahmenbedingungen und dem Recht auf Selbstbestimmung der Pflegepersonen. Im Anschluss konnten sich die Mitglieder des Seniorenbeirates selbst ein Bild von den Aufenthaltsräumen und einigen Privatzimmern machen. Überall gab es strahlende Gesichter, ein fröhliches „Moin“ und kleine angeregte Gespräche. Der Seniorenbeirat ging mit einem guten Gefühl, aber auch mit ein paar nachdenklichen Momenten, wie es wohl in den nächsten Jahren bei steigendem Pflegebedarf aussehen mag.

Nr. 15/ Dezember 2025

Newsletter

60+

Bürgerbus von der Stadt genehmigt



*In der Planungsveranstaltung im Ratssaal wurden die Weichen für den Bürgerbus gestellt.
Foto: Seniorenbeirat Husum, Petra Blume*

Nachdem im November die zweite Runde auf Einladung des Seniorenbeirates der Stadt Husum und der Agentur Landmobil als Planungsveranstaltung im Rathaus stattfand und sich die bereits gemeldeten Unterstützenden für den weiteren

Weg zur Einführung eines Bürgerbusses im Husumer Stadtgebiet einbrachten, gab es weitere positive Entscheidungen. So hatte der Finanzausschuss der Stadt Husum einstimmig der Einführung des Bürgerbusses zugestimmt und diesem Beschluss folgte auch das Stadtverordnetenkollegium in seiner letzten Sitzung des Jahres, ebenfalls einstimmig. Damit ist nun der Weg frei für die Beschaffung eines Fahrzeuges. Die Verwaltung ist dafür bereits in die Vorbereitung

des Vergabeverfahrens eingetreten. Ferner wird der Slogan „Bürgerinnen und Bürger fahren für Euch“ und ein im Entwurf befindliches Logo das Fahrzeug später als Bürgerbus kenntlich machen. Auf der Planungsveranstaltung wurde bereits ein Teamleiter für die Gruppe der Fahrenden gefunden. Das Telefonteam hat inzwischen ebenfalls eine Teamleitung. „Es stehen nun noch allerlei Aufgaben an, die durch den Seniorenbeirat zu erledigen

sind. An einigen anderen Voraussetzungen wie Technik und Räumlichkeiten arbeitet die Verwaltung der Stadt Husum gerade“, so der Vorsitzende des Seniorenbeirates Carsten Carstensen.

Doch schon im ersten Quartal des nächsten Jahres werden weitere Maßnahmen, wie die Schulung des Telefonteams, die Einweisung in das Dispositionsprogramm sowie die Terminierung des Starts vorgenommen.

„Wir sind auf einem guten Weg und wir freuen uns über die unglaublich kooperative Zusammenarbeit mit der Stadt Husum und deren Gremien. Wir sind der festen Überzeugung mit dem Bürgerbus einen guten Beitrag zur Steigerung der Mobilität von Husumer Mitbürgerinnen und Mitbürger zu leisten, und ihnen damit die Teilhabe am sozialen Leben zu erleichtern.“

Wer sich in ehrenamtlicher Arbeit beim Projekt Bürgerbus einbringen möchte, im Fahr- oder Telefonteam, kann sich unter seniorenbeirat@husum.de gerne melden. Je größer der Pool, desto mehr Möglichkeiten ergeben sich für die Husumerinnen und Husumer.



Nr. 15/ Dezember 2025

Newsletter

60+

Kostenfreie Haushaltshilfe zog Interessenten an

Im Rahmen der winterlichen Vortragsreihe des Seniorenbeirates der Stadt Husum informierte die Agentur für Haushaltshilfe (AfH) über ihr Angebot. Seit Mitte 2024 gibt es von der AfH mit Sitz in Neuss inzwischen auch Stützpunkte in Nordfriesland. So kamen die Teamleitenden Monique Esser, Teamleitung Bezirk Nordfriesland-Süd, Sven Pahlke, Teamleitung Bezirk Süd-Tondern sowie Bettina Schumacher, Teamleitung Bezirk Nordfriesland ins Husumer Rathaus und beantworteten nach einem Eingangsvortrag vor allem die vielen Fragen der Besuchenden. Wichtig dabei ist, wer einen Pflegegrad hat, unabhängig vom Alter, kann das Angebot kostenfrei nach Antrag und Freigabe seiner

Pflegekasse in Anspruch nehmen. In der Praxis bedeutet das oft etwa 1,5 Stunden Unterstützung durch geschultes Personal alle zwei Wochen. Dabei kann es um direkte Hilfe im Haushalt gehen, wie Wohnungsreinigung, Wäsche waschen, Hilfe beim Kochen oder Betreuung im Alltag wie Begleitung bei Arztbesuchen, zu den Hobbys oder beim Spazierengehen. Versorgung von Haustieren und Pflanzen ist ebenfalls machbar. Ganz spontan lässt sich der Service nicht immer gestalten, so die Teamleitenden, denn das Team muss auch Kapazitäten freihaben. Am besten sei es anzurufen und sich ganz individuell beraten zu lassen, denn bei jedem Menschen seien die Bedürfnisse anders gelagert. Hilfe gibt es übrigens auch mit einer ärztli-

chen Verordnung während der Schwangerschaft, nach der Entbindung, nach einer Operation und während einer Erkrankung.

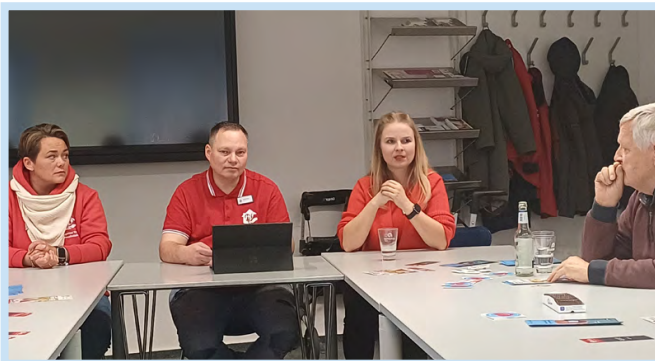
Nähere Informationen auf www.agfh.de und unter Telefon 02131-760100, die entsprechend die passende Teamleitung informieren.

Tasten gegen Brustkrebs

Der Seniorenbeirat Husum hatte Dr. Lilly Linke vom Gesundheitsamt des Kreises Nordfriesland zu Gast. Während die Kurse in der Klinik überlaufen sind, blieb die Resonanz beim Seniorenbeirat überschaubar, sehr zum Bedauern der Organisatoren. Dennoch hielt Dr. Linke ihren Vortrag und gab anschaulich einen Einblick in die Mammacare®-Methode, eine wissenschaftlich erprobte Technik zur Selbstuntersuchung der Brust. Neben der Vorsorgeuntersuchung bei der Frauenärztin oder dem Frauenarzt sowie der Mammographie-Untersuchung ist sie eine große Bereicherung, um Veränderungen im Brustbereich schnell zu erkennen. Und das kann jeder regelmäßig, etwa einmal im Monat, untersuchen. So lernten die Teilnehmenden die „Rasermähermethode“ und warum es wichtig ist, das Abtasten im Liegen zu machen und das Beobachten im Stehen. Der Brustbereich beinhaltet sowohl die Brust selbst, aber

auch den Bereich der Achselhöhlen und den bis zum Schlüsselbein. Dr. Linke nahm aber auch gleich ein paar Ängste. Sollte sich etwas „sonderbar“ anfühlen, muss dies nicht gleich bedeuten, dass es bösartig sondern vielleicht auch dem Zyklus oder einer Hormonumstellung unterworfen ist. Wichtig sei, es zu registrieren und beim nächsten Tastvorgang auf Veränderung zu achten, so ihre Aussage. Ist es allerdings immer noch da oder sogar größer geworden, sollte man ärztlichen Rat einholen. Ultraschall oder MRT können zusätzliche Aussagen treffen. Das regelmäßige Abtasten kann auf jeden Fall verhindern, dass ein Brustkrebs zu spät erkannt wird. Er ist bei Frauen die mit Abstand häufigste Krebserkrankung.

Nähere Informationen auch auf <https://www.nordfriesland.de/Kreis-Verwaltung/Projekte-Initiativen/MammaCare/>



v.l.: Monique Esser, Teamleitung Bezirk Nordfriesland-Süd, Sven Pahlke, Teamleitung Bezirk Süd-Tondern sowie Bettina Schumacher, Teamleitung Bezirk Nordfriesland. Foto: P. Blume

Nr. 15/ Dezember 2025

Newsletter

60+

MGT-Veranstaltungstipps

Newsletter für Januar und Februar 2026

Ganzheitliche Gymnastik Montags, ab 12.1.26 16:30-17:30 Uhr Woldenstraße 47	Trittsicher durchs Leben Fr 20.02-27.03 9:00-10:30 Uhr	Spielenachmittag, SKIPBO & Skat Di 6.1, 20.1, 3.2, 17.2 14:30- 16:30 Uhr im Wechsel !!!
Sitzgymnastik I Diensts, ab 6.1.26 09:15-10:15 Uhr	Aquarellmalen Donnerstags, ab 8.1.26 09:30 - 11:00 Uhr Woldenstraße 47	Nur Doppelkopf Di 13.1, 27.1, 10.2, 24.2 14:30- 16:30 Uhr
Sitzgymnastik II Diensts, ab 6.1.26 10:30-11:30 Uhr	Holzschnitzen Montags, ab 5.1.26 9:00-11:00 Uhr	Digital-Treff Handy & Tablet Hilfe Mi 21.1 & 18.2 14:30-16:30 Uhr
Sitzgymnastik III Diensts, ab 13.1.26 14:30-15:30 Uhr	Malen mit Acryl Mittwochs, ab 7.1.26 15:30-17:30 Uhr Woldenstraße 47	Smartphone-Sprechstunde Mittwochs Terminvergabe unter 04841-2153
Sitztanzt mit Gymnastik Diensts, ab 13.1.26 15:45-16:45 Uhr	Stricken (lernen) Mittwochs, ab 7.1.26 14:00-16:00 Uhr	PC-Kurs Internet für Anfänger Mi 28.1-11.3 (ohne 18.2) 14:00-17:00 Uhr
Atem & Bewegung Mittwochs, ab 7.1.2026 9:30-10:45 Uhr	Spinnen (lernen) Mi, ab 14.1.26, 14-tägig 19:30-21:30 Uhr Woldenstraße 47	PC-Kurs Windows 11 für Anfänger Mi 18.2-25.3 14:00-17:00 Uhr
Sitztanzt Mittwochs, ab 7.1.2026 11:00-12:00 Uhr	Den Newsletter per E-Mail erhalten? Nachricht an fbs@dw-husum.de	

Newsletter für Januar und Februar 2026

Ganzheitliche Gymnastik Montags, ab 12.1.26 16:30-17:30 Uhr Woldenstraße 47	Trittsicher durchs Leben Fr 20.02-27.03 9:00-10:30 Uhr	Spielenachmittag, SKIPBO & Skat Di 6.1, 20.1, 3.2, 17.2 14:30- 16:30 Uhr im Wechsel !!!
Sitzgymnastik I Diensts, ab 6.1.26 09:15-10:15 Uhr	Aquarellmalen Donnerstags, ab 8.1.26 09:30 - 11:00 Uhr Woldenstraße 47	Nur Doppelkopf Di 13.1, 27.1, 10.2, 24.2 14:30- 16:30 Uhr
Sitzgymnastik II Diensts, ab 6.1.26 10:30-11:30 Uhr	Holzschnitzen Montags, ab 5.1.26 9:00-11:00 Uhr	Digital-Treff Handy & Tablet Hilfe Mi 21.1 & 18.2 14:30-16:30 Uhr
Sitzgymnastik III Diensts, ab 13.1.26 14:30-15:30 Uhr	Malen mit Acryl Mittwochs, ab 7.1.26 15:30-17:30 Uhr Woldenstraße 47	Smartphone-Sprechstunde Mittwochs Terminvergabe unter 04841-2153
Sitztanzt mit Gymnastik Diensts, ab 13.1.26 15:45-16:45 Uhr	Stricken (lernen) Mittwochs, ab 7.1.26 14:00-16:00 Uhr	PC-Kurs Internet für Anfänger Mi 28.1-11.3 (ohne 18.2) 14:00-17:00 Uhr
Atem & Bewegung Mittwochs, ab 7.1.2026 9:30-10:45 Uhr	Spinnen (lernen) Mi, ab 14.1.26, 14-tägig 19:30-21:30 Uhr Woldenstraße 47	PC-Kurs Windows 11 für Anfänger Mi 18.2-25.3 14:00-17:00 Uhr
Sitztanzt Mittwochs, ab 7.1.2026 11:00-12:00 Uhr	Den Newsletter per E-Mail erhalten? Nachricht an fbs@dw-husum.de	

Unsere Homepage

Seit einiger Zeit ist unsere Webseite www.seniorenbeirat-husum.de online und liefert viele Informationen, die nicht nur für Seniorinnen und Senioren interessant sind. Neben den Neuigkeiten gibt es eine Übersicht über alle Termine des Seniorenbeirates im Kalender, Adressen und Hinweise in den Informationen von A-Z und Fit & Gesund. Schnell und einfach ist alles zu finden und die Seite wird laufend aktualisiert. Einfach mal reinschauen und stöbern.

