Liste für Beratungs-/ Hilfsangebote für Senioren/Seniorinnen auf Sylt

Hilfsangebote durch Institutionen

1. **Telefonseelsorge T 0800 - 111 0111** oder **T 0800 - 111 0222** oder **T 116 123**, Anruf anonym, kostenfrei, 24/7 erreichbar | www.telefonseelsorge.de
2. **Sylter Hospizverein** e.V., Steinmannstr. 63 in Westerland Vors. **Antje Worbs T 04651 – 299 960** | www.hospizverein-sylt.de | info@hospizverein-sylt.de
3. **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“ –** anonym, kostenfrei, 24/7 erreichbar **T 116 016** oder Online-Beratung www.hilfetelefon.de
4. **Frauen Nothilfe Sylt e. V**., Möwengrund 9 in List, **Martina Sander** und **Elisabeth Warda T 0176 – 4150 7415** | kontakt@frauennothilfe.org | www.facebook.com/frauennothilfeaufsylt/
5. **Beratungs- und Behandlungszentrum Sylt** (BBZ) – Diakonisches Werk Südtondern gGmbH, Keitumer Landstr. 36 in Tinnum, **T 04651 - 822 2020 |** bbz-sylt@dw-suedtondern.de, Öffnungszeiten: Mo, Mi, Do, Fr 9-13 Uhr und Mo, Di, Mi, Do 14-17 Uhr und n.V., kostenfrei
6. **Gleichstellungsbeauftragte** der Gemeinde Sylt und des Amtes Landschaft Sylt: **Andrea Dunker**, Maybachstr. 2 in Westerland, **T 04651 - 851-180**, Sprechzeiten: Mo-Fr 9.30–12.30 Uhr und n.V**.**
7. **Bürgerservice** der Gemeinde Sylt, Maybachstr. 2 in Westerland, „Open Day“ jeden Mi 8–12.30 Uhr ohne Terminabsprache
8. **Bürgerberatung für soziale und behördliche Anliegen** im Sozialzentrum Sylt, Maybachstr. 2 in Westerland, Do 14-16 Uhr, **nur nach Terminvergabe unter T 04651 – 851-710** oder empfang.sz@gemeinde-sylt.de
9. **Seniorenbeirat der Gemeinde Sylt:** Vorsitzende **Martha Berendes T 0171 – 4 99 39 64** | rose.martha@freenet.de
10. **Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Nordfriesland** -Gerontopsychiatrische Einzelberatung **T 04841 - 677 10**
11. **Pflegeberatung** mit **Martina Jannsen:** jeden 1. Mittwoch im Monat von 10-11 Uhr im Gemeindehaus, Kirchenweg 37 in Westerland, Termine auch n. V., **T 04841 - 67 718** | Martina.jannsen@nordfriesland.de
12. **Betreuungsamt Nordfriesland** - **Anja Krüger T 04841 - 67 615,** Sprechstunde auf Sylt nach telefonischer Anmeldung
13. **Verein für Selbstbestimmung und Betreuung in Nordfriesland** – Hilfe bei Betreuungsrecht und Vorsorgevollmachten, monatliche Sprechstunden beim Hospizverein in der Steinmannstraße 63, jeden 1. Donnerstag im Monat von 9.30-11.30 Uhr, **Anmeldung T 04841 – 41 75** | www.vbs-nf.de
14. **Sozialverband Deutschland e.V.** für Mitglieder oder Interessierte, Vors. **Egon Meetz T 04651 - 24 122** oder **0151 – 5984 4273** | egonmeetz@t-online.de | www.SoVD.de

15. **Hilfsangebote und Anlaufstellen** – eine Zusammenfassung der **SMG** https://www.sylt.de/inselleben/wohnen-freizeit#c17933

16. **Kirchengemeinden:**
    a) Ev.-luth. **Kirchengemeinde Westerland – Hörnum – Rantum** auf Sylt: Büro Kirchenweg 37 in Westerland, Mo–Fr 9-12 Uhr, Johanna Erken **T 04651 - 22 26 3 |** info@kirche-westerland.de **Pastorin Regina Nitz**, Gartenstr. 1 in Westerland, **T 04651 - 7884** | nitz@kirche-westerland.de | **Pastor Simon Ulrich**, Kirchenweg 37 in Westerland, **T 04651 - 6889** | ulrich@kirche-westerland.de
    b) Ev.- luth. **Kirche Keitum**, Büro Pröstwai 20 in Keitum, Mo–Fr 9-12 Uhr Frau König **T 04651 - 317 13** | kirchenbuero@st.severin.de **Pastorin Susanne Zingel T 04651 - 317 13**
    c) Ev.- luth. **Kirchengemeinde Norddörfer**, Büro Bi Kiar 3 in **Wenningstedt**, Di-Fr 8-13 Uhr **T 04651 - 836 2964** | Norddoerfer-kirchenbuero@t-online.de, **Pastor Rainer Chinnow T 04651- 8892 500, Diakonin Sarah Sachs T 0151 – 29 66 15 50** | friesenkapelle-diakonin@t-online.de
    d) Ev.-luth. **Kirchengemeinde Morsum** – ohne Pfarrstelle, Vorsitzender des Kirchengemeinderats **Holger Sturm T 0178 – 89 14 785 |** holger-sturm@kirche-nf.de
    e) Ev.-luth. **Kirchengemeinde List** – ohne Pfarrstelle**,** Vorsitzende des Kirchengemeinderats **Iris Ramm T 0172 – 43 71 944** | iris.ramm@kirche-nf.de
    f) Kathol. **Pfarramt St. Christopherus,** Elisabethstr. 23 in Westerland, Kirchenbüro Mo, Di und Do 9-12 Uhr **T 04651- 2 26 83** | buero.sylt@katholisch-nordfriesland.de
    g) **Dansk Kirke**, Rosenweg 5 in Westerland, **Pastorin Susanne Rasmussen T 04651- 22 892 oder 0157 – 3478 9017** | rasmussen@kirken.de
    h) **Ev.-Freikirche** Gemeinde Westerland, Kuhrtstr. 5, **Pastor Peter Stenger T 0179 – 45 25 050**| P.Stenger@gmx.net | www.baptisten-westerland.de
    i) **Neuapostolische Gemeinde,** Tinnumer Str. 10 in Westerland, Ansprechpartner **Uwe Asmussen T 0170 55 82 737**

Selbsthilfegruppen

1. **Freundeskreis Sylt e.V**. – **Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und Angehörige**, Kontakt: **Peter T 0171 – 411 12 29**, Treffen mittwochs 18 Uhr im BBZ Sylt, Keitumer Landstr. 36 in Tinnum
2. **AA / anonyme Alkoholiker,** Kontakt **T 04651 – 7880,** Treffen montags 19 Uhr, BBZ Sylt, Keitumer Landstraße 36 in Tinnum
3. **Guttempler – Gemeinschaft „Frisia“** Kontakt **Jürgen Wolfram T 04651-446309,** Treffen dienstags ab 18.30 Uhr, Borigwai 10 in Tinnum
4. **Selbsthilfegruppe für Sehbehinderte,** Kontakt: **C. Lehmkuhl T 04651 - 2 60 45**, jeden 3. Montag im Monat um 15 Uhr, Kirchenweg 37 in Westerland
5. **Parkinson-Treffen Sylt,** Kontakt **Ursel Steffens T 04661 - 4300**, Di 11 Uhr in den Sylter Werkstätten, Zum Fliegerhorst 33 in Tinnum
6. **KIBIS – Selbsthilfe im Kreis Nordfriesland,** Poggenburgstr. 10a in Husum, **T 04841 – 80 07 77 |** info@kibis-nf.de | www.kibis-nf.de
   Flyer dazu gibt es im Foyer des Westerländer Rathauses

Mobile- und stationäre Pflege

1. **Johanniter Seniorenheim,** Wenningstedter Weg 66 in Westerland, auch Kurzzeitpflege, Einrichtungsleiter **Ortwin Merckens T 04651 – 9950 600**,
2. **Johanniter Tagespflege „GUR DAI**“ Steinmannstr. 63 in Westerland, pflegefachliche Betreuung, abwechslungsreiches Tagesprogramm, Geselligkeit 8-16 Uhr, Tagespreis ab Pflegegrad 2 **20,78 €,**
   Ortwin Merckens T 04651 – 9950 600 | Ortwin.Merckens@jose.johanniter.de
3. **DRK Pflegedienste Sylt**, Stephanstr. 16 in Westerland, **T 04651 - 83 63 50**
   a. stationäre Pflege im DRK Pflegeheim
   b. ambulanter Pflegedienst
   c. Essen auf Rädern
   d. Hausnotruf
4. **Fitz Mobile Pflege Sylt,** Am Seedeich 9 in Westerland,
   Peter Petzold T 04651 - 3 35 99
5. **Sylter Pflegezeiten** - Private ambulante Pflege. Käpt’n-Christiansen-Str. 21d in Westerland, **Hicham Lemssiah T 04651 – 3 50 83 63 |** pflege@sylter-pflegezeiten.de | www.sylter-pflegezeiten.de
6. **Mee(h)r Pflege -** private Pflege und Betreuung**,** examinierte Krankenschwester **Saskia Bailey T 0177 – 44 11 367** | saskia-baileys04@gmx.de
7. **DRK-Sozialstation Sylt-Ost,** Dirksstr. 11 in Tinnum,
   Pflegedienst T 04651 - 33 379
8. **Lebenshilfe Inseln Amrum Föhr Sylt e.V**. Bastianstr. 22a in Westerland**,**
   Marco Oliver Pohl T 04651 - 58 10 | info@lebenshilfe-sylt.de

Praktische Hilfen

1. **Sylter Tafel e.V.,** kostenfreie Ausgaben in Westerland
   dienstags ab 10.30 Uhr, Geschwister-Scholl-Weg 2,
   donnerstags ab 13.30 Uhr im kath. Gemeindezentrum, Elisabethstr. 23
   Vors. **Dörte Lindner-Schmidt T 04651 – 201 930** | www.sylter-tafel.de
2. **Seniorenhilfe -** praktische Alltagsbegleitung durch Familienhelferin,
   Inge Sadlik T 0160 – 92 30 9019| Ingevonsylt@yahoo.de
   Abrechnung auch über Pflegekasse
3. **AWO-Kleiderstube,** Kirchenweg 26 in Westerland, **T 04651 – 223 25,**
   geöffnet: Fr 13-15 Uhr (letzter Freitag im Monat geschlossen)
   www.awo-ortsverein-sylt.de
4. **Agentur für Haushaltshilfe –** Alltagsbegleitung (keine Pflege!) über
   Pflegekassen ab Pflegegrad 1 nach ärztlicher Verordnung,
   Ansprechpartner Sven Pahlke T 04671-404 9680 | suedtondern@agfh.de
5. **Ankerstube**- Intern. Begegnungsstätte für Groß & Klein, Industrieweg 10 in
   Westerland, Di+Mi 9-11 und 16-18 Uhr, Do 9-12 Uhr, Fr 15-18 Uhr |
   ankerstube@lebenshilfe-inseln.de

Allgemeine Informationen

1. info@netzwerk-pflege-nordfriesland.de | **T 04863 - 9500 0250**
2. **www.pflegende-angehoerige-ev.de**
3. **www.wir-pflegen.net**
4. **www.bwpn.de/pflegenetzwerk**
5. **Alzheimer Gesellschaft Nordfriesland** e.V.**, T 0152 – 561 996 51**
6. **Strandrollstuhlvermietung (elektr.):**
   a. Westerland**:** Tourist-Information Syltness-Center
   b. Hörnum: Tourismus-Service Hörnum, Rantumer Str. 20
   c. Wenningstedt: Tourist-Information Haus am Kliff
7. **Rollstuhltaxi Westerland Filippo - T 04651 - 55 00**,
   1 Rollstuhl plus 5 Personen | 3 Tage vorher bestellen
8. **Sanitätshäuser Sylt:**
   a. **Krämer**, Strandstr. 22-26 in Westerland, **T 04651 - 22 278**
   b. **Till Schiebler,** Friedrichstr. 17 in Westerland, **T 04651 - 9953 853**

Veranstaltungen für Senioren / Seniorinnen der Insel Sylt

Spiele / Geselligkeit / Hobby

1. **Bridgespielen –** Bridge-Club Westerland Sylt, Do + So ab 17.45 Uhr im Gemeindehaus im Kirchenweg 37 in Westerland, Anmeldung erbeten bei **Jens Peter Meckel T 0171 – 4924 365**
2. **Club der christlichen Skatspieler** jeden 2. Freitag im Monat von 18-20 Uhr im Pastorat der Norddörfer Kirchengemeinde, Bi Kiar 3 in Wenningstedt, Anmeldung erbeten bei **Waltraud Reder T 01525 – 14 20 188**
3. **Trauercafé vom Sylter Hospizverein -** jeden 2. Donnerstag im Monat ab 15 Uhr im Morsumer Zimmer im Muasem Hüs in Morsum, Termine s. Tagespresse **Anmeldung T 04651 – 29 99 60** beim Sylter Hospizverein
4. **Nachbarschaftsfrühstück der Kirchengemeinde Westerland –** jeden 2. Mittwoch im Monat um 9 Uhr im Gemeindesaal Kirchenweg 37 in Westerland, **Anmeldung** im **Kirchenbüro T 04651 - 22263** | info@kirche-westerland.de
5. **Frühstück (ev. Kirche Keitum) im Gemeindehaus in Tinnum,** jeden 1. und 3. Dienstag im Monat um 9 Uhr, Anmeldung bei **Christine Suhl T 04651 - 32 803**
6. **Gemeindefrühstück in Morsum –** jeden 1. Mittwoch im Monat um 9 Uhr im Muasem Hüs, **Anmeldung** bei **Kaike Schober T 04651 – 891 661**
7. **DRK Sozialstation Sylt-Ost Begegnungsstätte –** Dirksstraße 11 in Tinnum, **T 04651 – 333 79** | info@drk-sylt-ost.de
8. **Spielenachmittag vom DRK-Ortsverband in Sozialstation Sylt-Ost Begegnungsstätte,** donnerstags ab 14 Uhr mit Kaffee und Kuchen, Anmeldung **Frau Blumenberg-Lampe T 04651 - 9956 901** | cgblum@gmx.de
9. **Gemeinsam spielen und Spass haben** – integrativer Spielekreis in Westerland im Kirchenweg 37 jeden Freitag von 15.30 bis 17.30 Uhr, *Ausnahmen: 20.11.26, 27.11.26, 19.02.27 und 26.02.27 – eine Stunde früher, also von 14.30 bis 16.30 Uhr*. ohne Anmeldung, keine Kosten Ansprechpartnerin: Christine Blumenberg-Lampe, T 0172 – 26 70 428
10. **Gemeindenachmittag in Wenningstedt** im Pastorat der Norddörfer, Bi Kiar 3 in Wenningstedt, mittwochs 15-17 Uhr, mit Kaffee und Kuchen und Programm, ohne Anmeldung
11. **Morsumer Häkel- und Strickclub –** Di 15-17 Uhr, im Muasem Hüs in Morsum, ohne Anmeldung
12. **Kaffeestunde in List im Pastorat** im Frischwassertal 18, in der Regel jeden letzten Freitag im Monat 15-17 Uhr, **Angela Benck T 04651 – 87 05 00,** Anmeldung nicht erforderlich
13. **Frauenfrühstück Ev. Freikirchliche Gemeinde Westerland,** Kuhrtstr. 5 in Westerland, Termine s. Presse, Anmeldung **Annelie Carstensen T 04651 – 7278** | annelie-carstensen@t-online.de

Sport

1. Der **TSV Westerland** bietet vielseitigen Seniorensport an, wie z. B. **Gymnastik, Rücken-Fit, Kogni-Fit, Sturzprophylaxe, Aktiv 70+, Walking und Yoga**. Außerdem **Reha-Sport mit Verordnung** und **Sport und Spiel mit Herz**. **|** Geschäftsstelle Mo und Do 9 - 12 Uhr und Mi 12.30-15 Uhr | **T 04651 – 21 550 |** info@tsv-westerland.de | Informationen unter www.tsv-westerland.de
2. **TSV Tinnum 66 –** viele Angebote z.B.: **Schwimmen, Tanzen, Tischtennis, Walking, Football, Walking-Football** (besonders geeignet für Ältere, da muskel- und gelenkschonend und daher keine intensive Belastung), **Yoga** und **Turnen**. Geschäftsstelle Sa 11-12.30 Uhr **Susanne Thesing T 04651- 325 66 |** geschaeftsstelle@tinnum66.de | Übungsplan unter www.tinnum66.de
3. **Sportclub Norddörfer Sylt e.V. –** Vorsitzender **Tom Langmaack, T 0171 – 21 444 81** | www.sc-norddörfer.de
4. **Fit for Fun** mit **Birgit Stöver T 04651 - 944 070** oder **0170 – 380 4070,** Mo 18.30-19.30 Uhr | Norddörferhalle, Norderweg 3 in Wenningstedt- Braderup,
5. **Keitum – 66plus Gymnastik mit Tom Winter T 0151 – 21 748 487 |** tomwinter70@googlemail.com
   2 in 1 | Gruppen- & Einzeltraining | angepasstes Ganz-Körper-Training, in der Keitumer Turnhalle, Mo 17-17.55 Uhr, 10-er Block 80 € /1-er Ticket 10 €
6. **Tanzen bewegt –** mit **Petra Cegla T 04651 - 87 12 76 | 0170 – 48 41 451 |** petracegla@t-online.de **|** freies Tanzen für Seniorinnen über 66 Jahre, Di 10-11 Uhr im Keitumer Pastorat
7. **List-DRK–Seniorensport** (Sitzgymnastik) in der Sporthalle der ehem. Schule,
   a. Mi 14.30-15.30 Uhr mit **Tina Hansen T 0174 – 40 71 912** und
   b. Mi 15.30-16.30 Uhr mit **Ann-Kathrin Detlefs-Held T 0172 – 15 82 379**
8. **Sportfreunde List –** Vorsitzender **Jens Röhrborn T 04651 – 87 04 24, Faustball** Fr 17-18.30 Uhr in der Sporthalle der ehem. Lister Schule, Leitung **Bodo Hurtienne T 04651 – 87 08 48**

Bildung

1. **Kulturkreis der Kirchengemeinde St. Nicolai** – jeden 3. Dienstag im Monat 15 Uhr im Gemeindehaus Kirchenweg Nr. 37 in Westerland, **Anmeldung** erbeten bei Pastorin **Regina Nitz T 04651 - 7884** | nitz@kirche-westerland.de
2. **Digitalisierung im Alter –** alle 14 Tage im Holzhaus des Schulzentrums Sylt in Westerland, nicht in den Schulferien, Anmeldung bei **Martha Berendes T 0171 - 4993964** oder **04651 - 88 98 977**, Termine vorher in der Presse. Ein(e) Schüler(in) hilft einer Person beim Gebrauch des Smartphones oder Tablets.

Musik / Singen

1. **Morgenlob – offenes Singen für jeden –** mit **Kantor Christian Bechmann**, in der Regel Fr 10-11 Uhr | im Sommer in der St. Nicolaikirche in Westerland, im Winter im Gemeindehaus Kirchenweg 37 in Westerland | ohne Anmeldung (nicht in den Sylter Ferien)
2. **Kantorei St. Nicolai** – Probe Di 19-21 Uhr im Gemeindesaal im Kirchenweg 37 in Westerland, **Christian Bechmann** | bechmann@kirche-westerland.de
3. **Sylter Shanty-Chor**, Ansprechpartner **Peter Berendes T 04651– 88 98 977**, Proben Do ab 19 Uhr in der Alten Realschule, 2. Stock, Johann-Möller-Str. in Westerland
4. **Gospelchor Island Voices –** Leitung **Renate Henke**
   Probe Do 19.45-21.30 Uhr im Pastorat in Wenningstedt, Ansprechpartnerin **Gabi Ferchen** moin@islandvoicessylt.de, einfach hingehen und schnuppern