

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

Hilfsangebote:

1. **Telefonseelsorge:** 0800 / 111 0 111 oder 0800/ 111 0 222 oder 116 123, Anruf kostenlos oder E-Mail: telefonseelsorge.de
2. **Frauen Nothilfe Sylt e. V.** – Möwengrund 9, 25 922 List , Martina Sander und Elisabeth Warda, Tel. 0176 – 41 50 74 15, E-Mail: kontakt@frauennothilfe.org , Facebook: <https://www.facebook.com/frauennothilfeaufsylt/>
3. **Psychotherapeutische Beratung „SeelenZeit“** – Silke Schön, Andreas-Dirksstr. 3, 25980 W'land, Tel. 0151 – 295 445 70, E-Mail: silke.schoen@seelenzeit-sylt.de, www.seelenzeit-sylt.de, Termine nach Vereinbarung
4. **Freundeskreis Sylt E.V. – Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und Angehörige**, Kontakt: Peter Tel. 0171 – 411 12 29, Treffen jeden Mittwoch 18:00 Uhr im BBZ Sylt, Keitumer Landstr. 36, 25980 Tinum
5. **Kirchengemeinden:**
 - a) Ev.- luther. Kirche in Westerland: Büro Kirchenweg 37, Tel. 04651 / 22 26 3, Mo – Fr. 09-12 Uhr, info@kirche-westerland.de
Pastorin Regina Nitz, Gartenstr. 1, W'land, Tel. 04651 / 78 84
Pastor Simon Ulrich, Kirchenweg 37, W'land, Tel. Kirchenweg 37, Tel. 04651 / 68 89
 - b) Kathol. Pfarramt St. Christopherus, Elisabethstr. 23, Tel. 2 26 83
 - c) Ev.- luther. Kirche Keitum, Pröstwai 20, Keitum Tel. 3 17 13
 - d) Dansk Kirke, Rosenweg 5, W'land, , Pastorin Susanne Ivalo Rasmussen Tel.04651/ 22 892 oder 0157 – 347 890 17, E-Mail: rasmussen@kirken.de
 - e) Ev.- luther. Kirchengemeinde Norddörfer in Wenningstedt, Bi Kiar 3, Tel.04651 / 836 29 64 , Norddoerfer-kirchenbuero@t-online.de
 - f) Frauenfrühstück Ev. Freikirchliche Gemeinde, W'land, Kuhrtstr. 5, Annelie Carstensen, Termine s. Presse, Anmeldung unter Tel. 04651 / 7278
6. **Bürgerservice** der Gemeinde Sylt „Open Day“
jeden Mittwoch von 08:00 – 12:30 Uhr in Inselverwaltung Sylt, Bahnweg 20 – 22, W'land, (ab September in der Maybachstraße 2 / NOSPA)
ohne Terminabsprache
7. **Gleichstellungsbeauftragte** der Gemeinde Sylt und des Amtes Landschaft Sylt:
Andrea Dunker, Maybachstr. 2, W'land,
Tel. 04651 / 851-180, Sprechzeiten: montags und freitags von 09:30 – 12:30 Uhr und nach Vereinbarung
8. **Sozialverband Deutschland e.V.** – www.SoVD.de für Mitglieder und Interessierte,
Vors. Egon Meetz, Tel. 04651 / 24 122 oder 0151 – 598 442 73, E-Mail: egonmeetz@t-online.de
9. **Beratungs- und Behandlungszentrum Sylt** – Diakonisches Werk Südtondern gGmbH,
Keitumer Landstr. 36, Tel. 04651 / 8 22 20 20, bbz-sylt@dw-suedtondern.de,
Öffnungszeiten: Mo Mi, Do, Fr 09 Uhr bis 13 Uhr
Mo, Di, Mi, Do 14 Uhr bis 17 Uhr und nach Vereinbarung, kostenfrei
10. **Selbsthilfegruppe für Sehbehinderte:** jeden 3. Montag im Monat um 15.00 Uhr,
Kirchenweg 37, W'land, Info: C. Lehmkuhl Tel. 04651 / 2 60 45
11. **Pflegeberatung:** jeden 1. Mittwoch im Monat von 10:00 Uhr bis 11:00 Uhr im
Gemeindehaus, Kirchenweg 37, W'land, Tel. 04841 / 67 718 mit Martina Jannsen,
Martina.jannsen@nordfriesland.de , Termine auch nach Vereinbarung

- Der Seniorenbeirat informiert -

12. info@netzwerk-pflege-nordfriesland.de, Tel. 04863 / 95 00 02 50
13. **DRK Pflegedienste Sylt gGmbH**, Stephanstr. 16, W'land, Tel. 04651 / 83 63 50
14. **DRK-Mobile / Ambulante Pflege**, Stephanstr. 16, W'land, Tel. 04651 / 83 63 50
15. **Stationäre Pflege im DRK-Pflegeheim Sylt**, Stephanstr. 16, Tel. 04651 / 83 63 50
16. **DRK-Pflegedienste: Essen auf Rädern**, Stephanstr. 16, W'land, Tel. 04651 / 83 63 50
17. **DRK-Pflegedienste: Hausnotruf**, Tel. 04651 / 83 63 50
18. **Fitz Mobile Pflege Sylt**, Am Seedeich 9, W'land, Peter Petzold, Tel. 04651 / 3 35 99
19. **Alten- und Krankenpflege To Huus**, Kjerstr. 23, W'land, Melanie Dunois, Tel. 04651 / 3 38 6161
20. **Sylter Pflegezeiten**, Süderstr. 60 A, W'land, Hicham Lemssiah, Tel. 04651 / 3 50 83 63, nur private Pflege
21. **Mee(h)r Pflege – private Pflege und Betreuung**, Saskia Bailey, examinierte Krankenschwester, Tel. 0177 – 44 11 367, saskia-baileys04@gmx.de
22. **Johanniter Seniorenheim**, Wenningstedter Weg 66, W'land, Tel. 04651 / 99 50 600, Einrichtungsleiter: Ortwin Merckens, auch Kurzzeitpflege
23. **Senioren-Residenz Sylt-Westerland**, Nordmarkstr. 26, W'land, Tel. 04651 / 99 30, betrieben von der Lebenshilfe Sylt
24. **Sylter Hospizverein e.V.**, Tel. 04651 / 29 99 60, Steinmannstr. 63, W'land, Vors. : Antje Worbs, www.hospizverein-sylt.de, info@hospizverein-sylt.de
25. **Parkinson-Treffen Sylt – Kontakt Ursel Steffens** Tel. 04661 / 4300, jeden Dienstag um 11 Uhr in den Sylter Werkstätten, Zum Fliegerhorst 33, Tinum
26. **Sylter Tafel e.V.**, Vorsitzende: Dörte Lindner-Schmidt, Tel. 04651 / 20 19 30, W'land, sylter-tafel.de, Ausgabe: W'land dienstags im Geschwister-Schollweg 2 ab 10:30 Uhr, donnerstags im kathol. Gemeindezentrum in der Elisabethstr. 23 ab 13:30 Uhr, alles kostenfrei
27. **Arbeiterwohlfahrt – Sozialpsychiatrische Betreuung**, Geschwister-Scholl-Weg 2, W'land, Tel. 04651 / 2 23 04, Vorsitzender: Oliver Marco Pohl, Tel. 04651 / 2 23 25 oder awo-ortsverein-sylt.de
AWO-Kleiderstube, Kirchenweg 26, Westerland, Tel. 22 325, geöffnet: freitags zwischen 13:00 und 15:00 Uhr, am letzten Freitag im Monat geschlossen
28. **Seniorenbeirat der Gemeinde Sylt**: Vorsitzende Martha Berendes, Tel. 0171 – 4 99 39 64, rose.martha@freenet.de
29. **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 bis 11:30 Uhr; Anmeldung Tel.: 04841 – 41 75 oder im Internet unter vbs-nf.de
30. **DRK-Sozialstation Sylt-Ost, Pflegedienst**, Dirksstr. 11, Tinum, Tel. 04651 / 33 379
31. **Strandrollstuhlvermietung (elektr.)**:
 - a) W'land: Tourist-Information Syltfitness-Center
 - b) Hörnum: Tourismus-Service Hörnum, Rantumer Str. 20, Hörnum
 - c) Wenningstedt: Tourist-Information Haus am Kliff
32. **Rollstuhltaxi W'land Filippo** - Tel. 04651 / 55 00, 1 Rollstuhl plus 5 Personen, 3 Tage vorher bestellen
33. **Sanitätshäuser Sylt**:
 - a) **Krämer**, Strandstr. 22-26, W'land, Tel. 04651 / 22 278
 - b) **Till Schiebler**, Friedrichstr. 17, W'land, Tel. 04651 / 99 53 853
34. **Lebenshilfe Inseln Amrum Föhr Sylt e.V.**: Marco Oliver Pohl, Bastianstr. 22a, W'land, Tel. 04651 / 58 10, Mail: info@lebenshilfe-sylt.de

- Der Seniorenbeirat informiert -

35. **Betreuungsamt Nordfriesland** - Anja Krüger, Tel. 04841 / 67 615, Sprechstunde auf Sylt nach telefonischer Anmeldung
36. www.pflegende-angehoerige-ev.de
37. www.wir-pflegen.net
38. www.bwpn.de/pflegenetzwerk
39. **Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Nordfriesland** -Gerontopsychiatrische Einzelberatung, Tel. 04841 / 677 10
40. **Alzheimer Gesellschaft Nordfriesland e.V.** – Beratungstelefon: 0152 – 561 996 51

Veranstaltungen für Senioren / Seniorinnen der Insel Sylt

Stand: Juli 2025

1. **Trauercafé vom Sylter Hospizverein** - jeden 2. Donnerstag im Monat ab 15:00 Uhr im Morsumer Zimmer im Muasem Hüs in Morsum, Anmeldung 04651 / 299960 beim Sylter Hospizverein, Termine s. Tagespresse
2. **Nachbarschaftsfrühstück der Kirchengemeinde W'land** – jeden 2. Mittwoch im Monat um 9:00 Uhr im Gemeindesaal Kirchenweg 37 in W'land , Anmeldung erbeten im Kirchenbüro Tel. 04651 / 22263 oder info@kirche-westerland.de
3. **Kulturkreis der Kirchengemeinde St. Nicolai** – jeden 3. Dienstag im Monat um 15:00 Uhr im Gemeindehaus Kirchenweg Nr. 37, W'land , Anmeldung erbeten bei Pastorin Regina Nitz, Tel. 04651 / 7884 oder nitz@kirche-westerland.de
4. **Morgenlob – offenes Singen für jeden** – mit Kantor Christian Bechmann, in der Regel jeden Freitag von 10:00 bis 11:00 Uhr, im Sommer in der St. Nicolaikirche, im Winter im Gemeindehaus Kirchenweg 37, beides in W'land – ohne Anmeldung
5. **Kantorei St. Nicolai** – Probe jeden Dienstag im Gemeindesaal im Kirchenweg 37 in W'land, mit Christian Bechmann um 19:00 Uhr, Info: bechmann@kirche-westerland.de
6. **Sylter Shanty-Chor**, Ansprechpartner Peter Berendes Tel. 04651 / 5422, Proben jeden Donnerstag ab 19:00 Uhr in der Alten Realschule W'land, 2. Stock, Johann-Möller-Str.
7. **Gospelchor Island Voices** – Leitung Renate Henke, Probe jeden Donnerstag von 19:45 bis 21:30 Uhr im Pastorat in Wenningstedt, Ansprechpartnerin Gabi Ferchen, E-Mail: moin@islandvoicessylt.de, einfach hingehen und schnuppern
8. **Bridgespielen** – Bridge-Club Westerland Sylt, jeden Donnerstag und Sonntag ab 17:45 Uhr im Gemeindehaus in W'land im Kirchenweg 37, Anmeldung erbeten bei Jens Peter Meckel unter Tel.-Nr. 0171 – 49 24 365
9. **Digitalisierung im Alter** – alle 14 Tage im Holzhaus des Schulzentrums Sylt in W'land, nicht in den Schulferien, Anmeldung bei Martha Berendes unter 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.
10. **Tanzen bewegt** – freies Tanzen für Seniorinnen über 66 Jahre bringt Leichtigkeit, fördert die Sicherheit im Alltag und macht Spaß, Anmeldung bei Petra Cegla, Tel. 04651 / 87 12 76 oder 0170 – 48 41 451 oder petracegla@t-online.de , jeden Dienstag von 10:00 bis 11:00 Uhr im Keitumer Pastorat
11. **TSV Senioren/Wirbelsäulengymnastik** mit Torsten Lickfers – montags und mittwochs von 17:00 bis 18:00 Uhr in der St. Nicolaisporthalle in W'land
12. **TSV - Aktiv 70+** mit Torsten Lickfers – freitags von 17:00 bis 18:00 Uhr in der Turnhalle der Boy-Lornsen-Schule in Tinnum, Boy-Peter-Eben-Weg 2
13. **TSV – Kognifit** mit Torsten Lickfers – freitags von 18.00 bis 19:00 Uhr in der Turnhalle der Boy-Lornsen-Schule in Tinnum, Boy-Peter-Eben-Weg 2
14. **TSV - Sturzprophylaxe** mit Torsten Lickfers – in Planung, nach den Sommerferien 2025
15. **TSV- Sport und Spiel mit Herz** – mittwochs von 18:00 bis 19:00 Uhr in der St. Nicolaiturnhalle in W'land, Ansprechpartner Ingrid Kranz-Kahle, Tel. 0152 – 2 70 70 338
16. **TSV - Spaß an Bewegung**, Silke Mielck, bitte anmelden unter Tel. 0173 – 60 74 677 , E-Mail : silkemielck@aol.com Nicolaisporthalle W'land, samstags von 15:00 bis 17:00 Uhr
17. **TSV Tinnum 66** – viele Angebote z.B. : Schwimmen, Tanzen, Tischtennis, Walking, Football, Yoga und Turnen ... Geschäftsstelle Susanne Thesing, Tel. 325 66 am Samstag von 11:00 bis 12:30 Uhr, E-Mail: geschaeftsstelle@tinnum66.de, Übungsplan unter: tinnum66.de
18. **Sportclub Norddörper Sylt e.V.** – Vorsitzender: Tom Langmaack, Tel. 0171 – 21 444 81, Infos unter: www.sc-norddörper.de

- Der Seniorenbeirat informiert -

19. **Fit for Fun**, Montag von 18:30 bis 19:30 Uhr in der Norddörperhalle in Wenningstedt-Braderup, Norderweg 3, Trainerin Birgit Stöver Tel. 04651/ 944 070 oder 0170 – 380 4070
20. **DRK Sozialstation Sylt-Ost Begegnungsstätte** – Dirksstraße 11, 25980 Tinum, Tel. 04651 - 3 33 79, E-Mail: info@drk-sylt-ost.de
21. **Spielesachmittag vom DRK-Ortsverband in Sozialstation Sylt-Ost Begegnungsstätte**, jeden Donnerstag ab 14:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen, Anmeldung bei Frau Blumenberg-Lampe, Tel. 04651 / 9 95 69 01 oder E-Mail: cgblum@gmx.de
22. **Frühstück (ev. Kirche Keitum) im Gemeindehaus in Tinum**, jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, um 9:00 Uhr, Anmeldung bitte bei Christine Suhl unter Tel. 04651 / 32 803
23. **Diakonin Frau Sachs, Wenningstedt**, Tel. 0151 -29 66 15 50 oder über Kirchenbüro 04651 / 836 29 64, Die bis Frei von 8:00 bis 13: 00 Uhr, E-Mail: friesenkapelle-diakonin@t-online.de
24. **Gemeindenachmittag in Wenningstedt** im Pastorat der Norddörper, Bi Kiar 3, Wenningstedt-Braderup, jeden Mittwoch von 15:00 bis 17:00 Uhr, mit Kaffee und Kuchen und Programm, ohne Anmeldung
25. **Club der christlichen Skatspieler** im Pastorat der Norddörper Kirchengemeinde, Bi Kiar 3, Wenningstedt-Braderup, jeden 2. Freitag im Monat von 18:00 bis 20:00, Anmeldung erbeten bei Waltraud Reder, Tel. -Nr. 01525 – 14 20 188
26. **Morsum Gemeindefrühstück** – jeden 1. Mittwoch im Monat um 9:00 Uhr im Muasem Hüs, Anmeldung erbeten bei Kaike Schober, Tel. 04651 / 891 661
27. **Morsumer Häkel- und Strickclub** - jeden Dienstag von 15:00 bis 17:00 Uhr, im Muasem Hüs in Morsum, ohne Anmeldung
28. **Keitum – 66plus Gymnastik**, 2 in 1-Gruppen-& Einzeltraining, angepasstes Ganz-Körper-Training, in Keitumer Turnhalle, Montag 17:00 bis 17:55 Uhr, 10-er Block 80 € / 1-er Ticket 10 €, Tom Winter Tel. 0151 – 21 748 487 oder E-Mail: tomwinter70@googlemail.com
29. **List -DRK – Seniorensport** (Sitzgymnastik) jeden Mittwoch in Sporthalle der ehem. Schule, von 14:30 bis 15:30 Uhr mit Tina Hansen, Tel. 0174 – 40 71 912 und
30. von 15:30 bis 16:30 Uhr mit Ann-Kathrin Detlefs-Held, Tel. 0172 – 15 82 379
31. **Sportfreunde List** – Vorsitzender Jens Röhrborn, Tel. 04651 – 87 04 24 Faustball – jeden Freitag in der Sporthalle der ehem. Schule von 17:00 bis 18:30 Uhr, Leitung Bodo Hurtienne Tel. 04651 / 87 08 48