

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

Hilfsangebote durch Institutionen

1. **Telefonseelsorge: 0800 - 111 0 111 oder 0800 - 111 0 222 oder 116 123**, Anruf kostenlos oder E-Mail: telefonseelsorge.de
2. **Sylter Hospizverein e.V., Vors. Antje Worbs Tel. 04651 - 29 99 60**, Steinmannstr. 63, W'land, www.hospizverein-sylt.de, info@hospizverein-sylt.de
3. **Hilfetelefon „Gewalt gegen Frauen“** – anonym, kostenfrei, 24/7 erreichbar, **Tel. 116 016** oder online-Beratung: www.hilfetelefon.de
4. **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/>
5. **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
6. **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
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 n.V.
8. **Kirchengemeinden:**
 - a) Ev.- luther. Kirche in Westerland: Büro Kirchenweg 37, **Tel. 04651 - 22 26 3**, Mo – Fr. 09-12 Uhr, info@kirche-westerland.de
 - b) **Pastorin Regina Nitz**, Gartenstr. 1, W'land, **Tel. 04651 - 78 84**
 - c) **Pastor Simon Ulrich**, Kirchenweg 37, W'land, **Tel. 04651 - 68 89**
 - d) Kathol. Pfarramt St. Christopherus, Elisabethstr. 23, **Tel. 04651- 2 26 83**
 - e) Ev.- luther. Kirche Keitum, Pröstwai 20, Keitum, **Pastorin Susanne Zingel**, **Tel. 04651 - 3 17 13**
 - f) Dansk Kirke, Rosenweg 5, W'land, , **Pastorin Susanne Ivalo Rasmussen** **Tel.04651- 22 892 oder 0157 – 347 890 17**, E-Mail: rasmussen@kirken.de
 - g) Ev.- luther. Kirchengemeinde Norddörfer in Wenningstedt, Bi Kiar 3, **Tel.04651 - 836 29 64**, Norddoerfer-kirchenbuero@t-online.de
 - h) **Diakonin Frau Sachs**, Wenningstedt, **Tel. 0151 – 29 66 15 50** oder übers Kirchenbüro **04651 – 836 29 64** Die. Bis Frei von 8:00 bis 13:00 Uhr, E-Mail: friesenkapelle-diakonin@t-online.de
 - i) **Frauenfrühstück Ev. Freikirchliche Gemeinde**, W'land, Kuhrtr. 5, **Annelie Carstensen**, Termine s. Presse, Anmeldung unter **Tel. 04651 – 7278**

9. **Bürgerservice** der Gemeinde Sylt „Open Day“, mittwochs von 08:00 – 12:30 Uhr, im Gebäude der NOSPA in W'land, Maybachstr. 2, ohne Terminabsprache
10. **Bürgerberatung für soziale und behördliche Anliegen** im Sozialzentrum Sylt, Maybachstr. 2, W'land, donnerstags von 14:00 bis 16:00 Uhr, **nur nach Terminvergabe unter Tel. 04651 – 851 -710** oder E-Mail: empfang.sz@gemeinde-sylt.de, ab Januar 2026
11. **Seniorenbeirat der Gemeinde Sylt:** Vorsitzende **Martha Berendes**, Tel. **0171 – 4 99 39 64**, E Mail: rose.martha@freenet.de
12. **Sozialpsychiatrischer Dienst Kreis Nordfriesland** -Gerontopsychiatrische Einzelberatung, Tel. **04841 - 677 10**
13. **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 Vereinb.
14. **Betreuungsamt Nordfriesland - Anja Krüger** Tel. **04841 - 67 615**, Sprechstunde auf Sylt nach telefonischer Anmeldung
15. **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
16. **Sozialverband Deutschland e.V.** www.SoVD.de – für Mitglieder oder Interessierte, Vors. **Egon Meetz** Tel. **04651 -24 122** oder **0151 – 598 442 73**, egonmeetz@t-online.de

Selbsthilfegruppen

17. **Freundeskreis Sylt E.V. – Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und Angehörige**, Kontakt: **Peter** Tel. **0171 – 411 12 29**, Treffen mittwochs 18:00 Uhr im BBZ Sylt, Keitumer Landstr. 36, 25980 Tinnum
18. **AA / anonyme Alkoholiker**, Treffen montags 19:00 Uhr, BBZ Keitumer Landstraße 36, 25980 Sylt / Tinnum **Kontakt Tel. 04651 – 7880**
19. **Guttempler – Gemeinschaft „Frisia“** Treffen dienstags ab 18:30 Uhr, Borigwai 10, 25980 Sylt / Tinnum, **Kontakt Jürgen Wolfram Tel. 04651-446309**
20. **Selbsthilfegruppe für Sehbehinderte:** jeden 3. Montag im Monat um 15.00 Uhr, Kirchenweg 37, W'land, Info: **C. Lehmkuhl** Tel. **04651 - 2 60 45**
21. **Parkinson-Treffen Sylt** – Kontakt **Ursel Steffens** Tel. **04661 - 4300**, dienstags um 11 Uhr in den Sylter Werkstätten, Zum Fliegerhorst 33, Tinnum

Mobile- und stationäre Pflege

22. **Johanniter Seniorenheim**, Wenningstedter Weg 66, W'land,
Einrichtungsleitung: **Ortwin Merckens**, Tel. **04651 – 99 50 60**, auch
Kurzzeitpflege
23. **DRK Pflegedienste Sylt**, Stephanstr. 16, W'land, Tel. **04651 - 83 63 50**
a) stationäre Pflege im DRK Pflegeheim
b) ambulanter Pflegedienst
c) Essen auf Rädern
d) Hausnotruf
24. **Fitz Mobile Pflege Sylt**, **Peter Petzold**, Tel. **04651 - 3 35 99**,
Am Seedeich 9, W'land ,
25. **Alten- und Krankenpflege To Huus**, **Melanie Dunois** Tel. **04651 – 3 38 61 61**,
Kjerstr. 23, W'land
26. **Sylter Pflegezeiten Hicham Lemssiah**, Tel. **04651 - 3 50 83 63**,
Süderstr. 60 A, W'land, nur private Pflege
27. **Mee(h)r Pflege – Saskia Bailey**, Tel. **0177 – 44 11 367**, private Pflege und
Betreuung, , examinierte Krankenschwester, saskia-baileys04@gmx.de
28. **DRK-Sozialstation Sylt-Ost, Pflegedienst**, Tel. **04651 - 33 379**,
Dirksstr. 11, Sylt / Tinum
29. **Lebenshilfe Inseln Amrum Föhr Sylt e.V.**, Tel. **04651 - 58 10**, **Marco Oliver Pohl**,
Bastianstr. 22a, W'land, ,E- Mail: info@lebenshilfe-sylt.de

Praktische Hilfen

30. **Sylter Tafel e.V.** , Vors.: **Dörte Lindner-Schmidt**, Tel. **04651 - 20 19 30**,
W'land, ww.sylter-tafel.de, kostenfreie Ausgaben in W'land immer:
dienstags im Geschwister-Schollweg 2 ab 10:30 Uhr,
donnerstags im kathol. Gemeindezentr. in der Elisabethstr. 23 ab 13:30 Uhr
31. **Arbeiterwohlfahrt – Sozialpsychiatrische Betreuung** Tel. **04651 - 2 23 04**,
Geschwister-Scholl-Weg 2, W'land, oder awo-ortsverein-sylt.de
Vorsitzender: **Oliver Marco Pohl** Tel. **04651 - 2 23 25**
32. **AWO-Kleiderstube**, Kirchenweg 26, Westerland, Tel. **04651 - 22 325**,
geöffnet: freitags zwischen 13:00 und 15:00 Uhr, am letzten Freitag im Monat
geschlossen
33. **Agentur für Haushaltshilfe – Alltagsbegleitung (keine Pflege!)** über
Pflegekassen ab Pflegegrad 1 nach ärztlicher Verordnung, **Ansprechpartner**
Sven Pahlke Tel. **015120 – 33 12 196**, E-Mail: suedtondern@agfh.de
34. **Ankerstube-** Internationale Begegnungsstätte für Groß & Klein,
Industrieweg 10 25980 Sylt/Westerland, Öffnungszeiten: Dienstag 9-11 Uhr und
16-18 Uhr Mittwoch 09-11 Uhr und 16-18 Uhr Donnerstag 9-12 Uhr Freitag 15-
18 Uhr, E-Mail: ankerstube@lebenshilfe-inseln.de

Allgemeine Informationen

35. info@netzwerk-pflege-nordfriesland.de, Tel. 04863 - 95 00 02 50

36. www.pflegende-angehoerige-ev.de

37. www.wir-pflegen.net

38. www.bwpn.de/pflegenetzwerk

39. Alzheimer Gesellschaft Nordfriesland e.V

Beratungstelefon: 0152 – 561 996 51

40. **Strandrollstuhlvermietung (elektr.):**

a. W'land: Tourist-Information Sylt/ness-Center

b. Hörnum: Tourismus-Service Hörnum, Rantumer Str. 20, Hörnum

c. Wenningstedt: Tourist-Information Haus am Kliff

41. **Rollstuhltaxi W'land Filippo - Tel. 04651 - 55 00,**

1 Rollstuhl plus 5 Personen, 3 Tage vorher bestellen

42. **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**

Veranstaltungen für Senioren / Seniorinnen der Insel Sylt

Spiele / Geselligkeit / Hobby

1. **Bridgespielen** – Bridge-Club Westerland Sylt, donnerstags und sonntags ab 17:45 Uhr im Gemeindehaus in W'land im Kirchenweg 37, Anmeldung erbeten bei **Jens Peter Meckel** unter **Tel. 0171 – 49 24 365**
2. **Club der christlichen Skatspieler** im Pastorat der Norddörfer Kirchengemeinde, Bi Kiar 3, Wenningstedt-Braderup, jeden 2. Freitag im Monat von 18:00 bis 20:00, Anmeldung erbeten bei **Waltraud Reder**, **Tel. 01525 – 14 20 188**
3. **Trauercafé vom Sylter Hospizverein** - jeden 2. Donnerstag im Monat ab 15:00 Uhr im Morsumer Zimmer im Muasem Hüs in Morsum, **Anmeldung Tel. 04651 – 29 99 60** beim Sylter Hospizverein, Termine s. Tagespresse
4. **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
5. **Frühstück (ev. Kirche Keitum) im Gemeindehaus in Tinnum**, jeden 1. und 3. Dienstag im Monat, um 9:00 Uhr, Anmeldung bitte bei **Christine Suhl**, **Tel. 04651 - 32 803**
6. **Gemeindefrühstück in Morsum** – jeden 1. Mittwoch im Monat um 9:00 Uhr im Muasem Hüs, **Anmeldung** bei **Kaike Schober Tel. 04651 – 891 661**
7. **DRK Sozialstation Sylt-Ost Begegnungsstätte** – Dirksstraße 11, 25980 Tinnum, **Tel. 04651 - 3 33 79**, E-Mail: info@drk-sylt-ost.de
8. **Spielenachmittag vom DRK-Ortsverband in Sozialstation Sylt-Ost Begegnungsstätte**, donnerstags ab 14:00 Uhr mit Kaffee und Kuchen, **Anmeldung** bei **Frau Blumenberg-Lampe**, **Tel. 04651 - 9 95 69 01** oder E-Mail :cgbalum@gmx.de
9. **Gemeindenachmittag in Wenningstedt** im Pastorat der Norddörfer, Bi Kiar 3, Wenningstedt-Braderup, mittwochs von 15:00 bis 17:00 Uhr, mit Kaffee und Kuchen und Programm, ohne Anmeldung
10. **Morsumer Häkel- und Strickclub** - dienstags von 15:00 bis 17:00 Uhr, im Muasem Hüs in Morsum, ohne Anmeldung

Sport

11. **TSV Senioren/Wirbelsäulengymnastik mit Torsten Lickfers**,
Tel. 0163 - 63 62 596, montags und mittwochs von 17:00 bis 18:00 Uhr in der 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- Sport und Spiel mit Herz – mit Ingrid Kranz-Kahle**,
Tel. 0152 – 2707 0338, mittwochs von 18:00 bis 19:00 Uhr in der Turnhalle der Nicolaischule in W'land,
15. **TSV - Spaß an Bewegung mit Silke Mielck**, bitte anmelden unter
Tel. 0173 – 60 74 677, Nicolaisporthalle W'land, samstags von 15:00 bis 17:00 Uhr, E-Mail : silkemielck@aol.com
16. **TSV - Sturzprophylaxe mit Torsten Lickfers** – in Planung
17. **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. Geschäftsst. **Susanne Thesing**, Tel. 04651- 325 66, samstags von 11:00 bis 12:30 Uhr, Übungsplan unter: tinnum66.de, E-Mail: geschaeftsstelle@tinnum66.de
18. **Sportclub Norddörfer Sylt e.V. – Vorsitzender: Tom Langmaack**,
Tel. 0171 – 21 444 81, Infos unter: www.sc-norddörfer.de
19. **Fit for Fun mit Birgit Stöver**, Tel. 04651 - 944 070 oder 0170 – 380 4070, montags von 18:30 bis 19:30 Uhr in der Norddörferhalle, Wenningstedt-Braderup, Norderweg 3
20. **Keitum – 66plus Gymnastik mit Tom Winter**, Tel. 0151 – 21 748 487
2 in 1-Gruppen- & Einzeltraining, angepasstes Ganz-Körper-Training, in der Keitumer Turnhalle, montags von 17:00 bis 17:55 Uhr, 10-er Block 80 € /1-er Ticket 10 €, E-Mail: tomwinter70@googlemail.com
21. **Tanzen bewegt – mit Petra Cegla**, Tel. 04651 - 87 12 76 oder 0170 – 48 41 451, freies Tanzen für Seniorinnen über 66 Jahre, dienstags von 10:00 bis 11:00 Uhr im Keitumer Pastorat, E-Mail: petracegla@t-online.de
22. **List -DRK – Seniorensport (Sitzgymnastik)** mittwochs in der Sporthalle der ehem. Schule,
a) 14:30 bis 15:30 Uhr mit **Tina Hansen**, Tel. 0174 – 40 71 912 und
b) 15:30 bis 16:30 Uhr mit **Ann-Kathrin Detlefs-Held**, Tel. 0172 – 15 82 379
23. **Sportfreunde List – Vorsitzender Jens Röhrborn**, Tel. 04651 – 87 04 24,
Faustball – freitags in der Sporthalle der ehem. Lister Schule von 17:00 bis 18:30 Uhr, Leitung **Bodo Hurtienne** Tel. 04651 – 87 08 48

Musik / Singen

- 24. **Morgenlob – offenes Singen für jeden** – mit **Kantor Christian Bechmann**, in der Regel freitags 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
- 25. **Kantorei St. Nicolai** – Probe dienstags im Gemeindesaal im Kirchenweg 37 in W'land, mit **Christian Bechmann** um 19:00 Uhr,
Info: bechmann@kirche-westerland.de
- 26. **Sylter Shanty-Chor**, Ansprechpartner **Peter Berendes**, Tel. **04651 - 5422**, Proben donnerstags ab 19:00 Uhr in der Alten Realschule W'land, 2. Stock, Johann-Möller-Str.
- 27. **Gospelchor Island Voices** – Leitung Renate Henke, Probe donnerstags von 19:45 bis 21:30 Uhr im Pastorat in Wenningstedt, Ansprechpartnerin **Gabi Ferchen**, E-Mail: moin@islandvoicessylt.de, einfach hingehen und schnuppern

Bildung

- 28. **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
- 29. **Digitalisierung im Alter** – alle 14 Tage im Holzhaus des Schulzentrums Sylt in W'land, nicht in den Schulferien, **Anmeldung** bei **Martha Berendes** Tel. **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.