



# aktiv im Alter

Den Alltag bewusst gestalten und genießen!

Hilfe annehmen, Hilfe abgeben – für mehr Zeit und Kraft im Alltag!



# Seniorenwegweiser

# Liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger, liebe Seniorinnen und Senioren,

**wir alle werden älter! Eine „Binse“? Gustav Knuth hat einmal gesagt:  
„Alle wollen alt werden, aber keiner will es sein!“**

**Sicherlich kennen Sie einige dieser gut gemeinten Sprüche oder „Weisheiten“, die der „Volksmund“ für das „Alter“ parat hält. Steckt nicht auch ein Quäntchen Wahrheit in diesen „Sprüchen“?**

Wir – Ihre gewählten Vertreter des Amtes Mittleres Nordfriesland, der Stadt Bredstedt und des Seniorenbeirates – sehen uns in der Pflicht, wann und wo immer es sinnvoll und möglich ist, die Interessen und Belange unserer älteren Mitbürgerinnen und Mitbürger zu vertreten. Uns ist besonders daran gelegen, dass Sie gut informiert sind bzw. wissen, wie und wo man sich „schlau“ machen kann. Wir wünschen uns, dass jede / jeder die Möglichkeit hat, gesund und vital älter zu werden. Zudem wün-

schen wir allen, dass sie ein selbstbestimmtes Leben führen können und sich in Bredstedt und in den Gemeinden des Amtes zuhause fühlen.

Dieser „Seniorenwegweiser“ soll Ihnen nicht nur eine Hilfe sein, sich zu informieren, er soll Ihnen zudem ein Ratgeber sein und Ansprechpartner aufzeigen, damit Sie ein weitgehend sorgenfreies Leben führen können.

**Es ist uns ein Herzenswunsch, dass es Ihnen gelingen möge.**



**Peter Reinhold  
Petersen**  
Amtsvorsteher



**Christian Schmidt**  
Bürgermeister der  
Stadt Bredstedt



**Jens Jensen**  
Seniorenbeirat der Stadt  
Bredstedt, Vorsitzender

Sollten Sie Änderungs-Empfehlungen haben oder in dieser Broschüre Stellen finden, wo der „Fehlerteufel“ zugeschlagen hat, teilen Sie uns diese bitte mit. Die Anschrift befindet sich auf der letzten Seite.

**Danke für Ihre Bemühungen und für Ihr Interesse!**

# Inhaltsverzeichnis

	<b>Grusswort</b>	<b>Seite 2</b>			
	<b>Der Seniorenbeirat</b>	<b>Seite 4</b>			
	<b>Der TondernTreff</b>	<b>Seite 6</b>			
<b>1.</b>	<b>Aktiv im Alter</b>	<b>Seite 8</b>			
1.1	Sport / Bewegung	Seite 10			
1.2	Freizeit	Seite 13			
1.3	Neues Lernen	Seite 17			
1.4	Kultur	Seite 22			
1.5	Natur	Seite 24			
1.6	Reisen	Seite 26			
1.7	Glaube und Religion	Seite 28			
<b>2.</b>	<b>Wohnen im Alter</b>	<b>Seite 30</b>			
2.1	Wohnberatung	Seite 32			
2.2	Wohnungsanpassung	Seite 32			
2.3	Gärtner, Hausmeister	Seite 33			
2.4	Seniorengerechte Wohnungen	Seite 34			
2.5	Wohnprojekte, Betreutes Wohnen	Seite 35			
<b>3.</b>	<b>Gesund im Alter</b>	<b>Seite 36</b>			
3.1	Apotheken	Seite 37			
3.2	Heilkunde	Seite 38			
3.3	Massagen, Krankengymnastik	Seite 39			
3.4	Ärzte	Seite 40			
3.5	Krankenhäuser, Fachkliniken	Seite 42			
3.6	Alterskrankheiten	Seite 43			
3.7	Gerontopsychiatrie	Seite 44			
3.8	Krankenhaus- Sozialdienst	Seite 44			
3.9	Merklisse für den Krankenhausaufenthalt	Seite 45			
<b>4.</b>	<b>Hilfe im Alter</b>	<b>Seite 46</b>			
4.1	Wichtige Telefonnummern	Seite 46			
4.2	Fahrdienste	Seite 47			
4.3	Essensdienste	Seite 47			
<b>5.</b>	<b>Pflege im Alter</b>	<b>Seite 48</b>			
5.1	Pflegestützpunkt	Seite 50			
5.2	Pflegeversicherung	Seite 50			
5.3	Leistungen der Pflegeversicherung	Seite 51			
5.4	Leistungen des Sozialhilfeträgers	Seite 53			
5.5	Ambulante Pflege	Seite 54			
5.6	Tagespflege	Seite 55			
5.7	Alten- und Pflegeheime	Seite 56			
5.8	Hilfen bei Demenz	Seite 58			
5.9	Hilfen für pflegende Angehörige	Seite 59			
<b>6.</b>	<b>Vorsorge fürs Alter</b>	<b>Seite 60</b>			
6.1	Rechtliche Betreuung und Beratung	Seite 61			
6.2	Vorsorge für den Todesfall treffen	Seite 61			
<b>7.</b>	<b>Gesetzliche Sozialleistungen und Unterstützung</b>	<b>Seite 62</b>			
7.1	Sozialhilfe	Seite 62			
7.2	Wohngeld	Seite 62			
7.3	Hilfe für Menschen mit Behinderungen	Seite 63			
7.4	Einrichtungen der Behindertenhilfe	Seite 63			
7.5	Schwerbehinderten- ausweis	Seite 63			
7.6	Servicestelle für Rehabilitation	Seite 64			
7.7	Leistungen der Krankenkasse	Seite 64			
<b>8.</b>	<b>Hospizarbeit und Palliativversorgung</b>	<b>Seite 65</b>			
<b>9.</b>	<b>Wissenswertes</b>	<b>Seite 66</b>			
9.1	Beratung & Hilfe	Seite 67			
9.2	Sicherheit	Seite 67			

## Wir arbeiten für und mit Senioren!

**Die Lebensleistung älterer Menschen genießt bei uns große Wertschätzung und verdient zu Recht unserer aller Respekt.**

Unsere Aufgaben sehen wir als Herausforderung und wir sind entschlossen, diese mit „Leben zu füllen“!

Wir erkennen ausdrücklich den besonderen Stellenwert und die Bedeutung der älteren Menschen in unserer Gesellschaft an. Wir möchten, dass „unsere Senioren“ ein selbstbestimmtes, weitgehend gesundes und sorgenfreies Leben führen können.

Zudem wünschen wir uns, dass sich „ältere“ Menschen in Bredstedt und Umgebung „zu Hause“ fühlen.

Wir sind angetan von den bestehenden vielfältigen Aktivitäten in der Seniorenarbeit in unserer Region.

Was fehlt, sind „koordinierende, bündelnde Hände“!

*„Nicht das Alter ist das Problem, sondern unsere Einstellung dazu.“*

Marcus Tullius Cicero



*„Jeder, der sich die Fähigkeit erhält, Schönes zu erkennen, wird nie alt werden.“*

Franz Kafka

von links: Hilke Zubke,  
Udo Grützmaker, Catharina Staupe,  
Jens Jensen, Uta Gelteit-Lahbil

# Seniorenbeirat

# Interessante Fakten über den Seniorenbeirat Bredstedt!

**Der Seniorenbeirat der Stadt Bredstedt wurde gebildet, um die Interessen der älteren Einwohnerinnen und Einwohner wahrzunehmen. Er ist unabhängig, parteipolitisch neutral und konfessionell nicht gebunden.**

Der Seniorenbeirat leistet Öffentlichkeitsarbeit für seine Aufgaben und kann Sprechstunden abhalten. Zu seinen Aktivitäten gehören beratende Stellungnahmen und qualifizierte Empfehlungen für die Stadtvertretung und deren Ausschüsse in allen Fragen und Angelegenheiten, die vorrangig Senioren betreffen.

Der Seniorenbeirat (SBR) ist kein Organ der Stadt Bredstedt. Die Organe der Stadt fördern und unterstützen den SBR in seinem Wirken, insbesondere in den Bereichen:

- Verkehrs- und Infrastrukturplanung,
- ÖPNV und Verkehrssicherheit,
- Freizeit- und Sportangebote,
- Bildung und Kultur,
- Gesundheitswesen und Integration / Migration.

Die Mitglieder des Seniorenbeirates sind ehrenamtlich tätig.

## Der Vorstand stellt sich vor:

Vorsitzender: Jens Jensen  
Stellv. Vorsitzende: Uta Gelteit-Lahbil  
Schriftführer: Udo Grützmaker  
Kassiererin: Catharina Staupe  
Beisitzerin: Hilke Zubke

Kontakt Jens Jensen:  
Telefon: 04671-9276645  
E-Mail: j.jensen@web.de

Wir vertreten den Seniorenbeirat in der Stadtvertretung und in den Ausschüssen:

- Bauausschuss: Hilke Zubke
- Finanzausschuss: Uta Gelteit-Lahbil
- Sozial- und Kulturausschuss:  
Udo Grützmaker
- Stadtvertretung: Jens Jensen
- Koordinierungskreis: Jens Jensen





## Der „TondernTreff“ in Bredstedt

**Der „TondernTreff“ ist – nicht nur aus Sicht des Seniorenbeirates – wahrhaft ein Glücksfall für unsere Stadt, eine Art Jugendzentrum für Menschen Ü60, aus Bredstedt und dem Amt Mittleres Nordfriesland.**

Es ist nicht nur ein Ort der Begegnung, wo sich Interessierte zum „Klönschnack“, zum Kaffee oder Tee treffen können, nein dieser „Treffpunkt“ hat deutlich mehr zu bieten. Es ist eine ideal gelegene Anlauf- und Informationsstelle für Fragen, Ideen und Anregungen aller Art.

Das Veranstaltungsangebot zu unterschiedlichen Themenfeldern bietet Gelegenheit zur individuellen Weiterbildung. Hier gibt es lösungsorientierte Ratschläge sowie sachkundige Hilfestellungen und Anleitungen für ein selbstbestimmt gestaltetes Leben. Zwei liebenswerte, engagierte „Kümmerinnen“ erwarten Sie dort mit offenen Ohren, Zeit zum Zuhören und „Herzen auf dem rechten Fleck“.

Moderne und Gemütlichkeit ergänzen sich auf ansprechende Weise. Der TondernTreff ist eine in die Zukunft gerichtete Idee.

Aus Sicht des Seniorenbeirates, ist es ein „Treffpunkt“ mit hohem „Wohlfühlfaktor“, ein Ort, wo man seine Seele baumeln lassen, sich besinnen und neue Kraft schöpfen kann. Miteinander und füreinander da sein, Zuhören, Anpacken, Lösungen finden – Attribute für die der TondernTreff steht.

### **TondernTreff Bredstedt**

Dörte Stöber und Margret Werth  
 Osterstraße 28, 25821 Bredstedt  
 Telefon: 04671-9432696  
 E-Mail: [info@tonderntreff.de](mailto:info@tonderntreff.de)  
 Internet: [www.tonderntreff.de](http://www.tonderntreff.de)  
 werktags von 9 - 11 Uhr

Ort der

## Der TondernTreff bietet:

### Regelmäßige Veranstaltungen

- Frühstück in Gemeinschaft für Allein-  
stehende sowie Verheiratete (60+)
- Spielenachmittage
- Singen mit Akkordeonbegleitung
- Skat und Doppelkopf
- Handyscouts
- Trauercafé
- Klönschnack-Nachmittag
- Lebensspuren

### Vorträge zu rechtlichen und sozialen Themen

- Patientenverfügung
- Vorsorgevollmacht
- Erben und Vererben
- Pflegestärkungsgesetz
- Umgang mit Demenz (Informations-  
veranstaltungen, Gesprächskreise  
und Angehörigenkurse)
- Gewaltprävention
- Medizinische Fachvorträge

### Ergänzende Veranstaltungen

- Kinonachmittage
- Modenschauen
- Vorträge vom Geschichtsverein
- Gesundheitstage
- Sitzungen Seniorenbeirat

### Regelmäßige Sprechstunden / Gesprächskreise

- Seniorenbeirat der Stadt Bredstedt
- Verein für Selbstbestimmung und  
Betreuung NF e.V.
- Pflegestützpunkt des Kreises  
Nordfriesland
- Familienbildungsstätte
- Alzheimer Gesellschaft  
Nordfriesland e.V.
- Dt. Rentenversicherung Bund
- Ambulanter Hospiz-Dienst Husum  
und Umgebung e.V.

Im Jahr 2015 hat die gemeinnützige „Elsbeth und Werner Tondern Stiftung“ in Bredstedt in der Osterstraße 28 eine Seniorenwohnanlage erbaut. Ziel der Stiftung ist die „Förderung der Altenhilfe“.

Der „**TondernTreff**“ – so die offizielle Bezeichnung – liegt in zentraler Lage direkt an der Einkaufsstraße der Stadt. Die Gemeinschaftsräume im unteren Bereich wurden „als Begegnungsstätte für Bürger/-innen Ü60“ ab Januar 2016 an die Stadt Bredstedt vermietet. Seit der Eröffnung wird der TondernTreff nicht nur für den beliebten „Klönschnack“, sondern auch für vielerlei weitere Veranstaltungen sehr rege genutzt und ist als „Treffpunkt“ für die Senioren/-innen aus Bredstedt und Umgebung nicht mehr wegzudenken.

Die Verantwortung für den TondernTreffs obliegt der Stadt Bredstedt.

# Begegnung





## 1. Aktiv im Alter

***Den Alltag bewusst gestalten und genießen, das kann man auch im Alter.***

Um aktiv unsere zweite Lebenshälfte zu bestreiten, können wir nicht nur Zeit mit Freunden und Familie verbringen, sondern auch Sport treiben oder Kurse besuchen. Denn Älterwerden heißt nicht immer ruhiger werden.

# aktiv im Alter





Endlich hat man die Zeit, die einem früher fehlte. Jetzt entstehen völlig neue Möglichkeiten und man kann endlich das tun, was man schon immer einmal unternehmen wollte.

Das Amt Mittleres Nordfriesland bietet viele Möglichkeiten seine Freizeit abwechslungsreich und spannend zu gestalten. Ob nun unsere schöne Natur bei einer geführten Wattwanderung neu entdecken, nochmal etwas Neues in einem Kurs der Volkshochschule erlernen oder auf eine längere Reise mit alten Freunden gehen – der Fantasie sind dabei keine Grenzen gesetzt.

Im Folgenden finden Sie eine Vielzahl von Möglichkeiten aus den Bereichen Bildung, Kultur, Freizeit und Sport, wie man seinen Tag aktiv gestalten kann.

### Unser Tipp

In dieser Phase Ihres Lebens dürfen Sie auch mal nur an sich denken! Tun Sie einfach mal das, wozu Sie Lust haben und was Ihnen Freude bereitet – ganz egal was andere dazu sagen!



## *1.1 Sport: Sportvereine, Fitness und Gesundheitssport*

***Aktiv sein – das macht zufrieden und gesund.  
Mit etwas Sport hält man Körper und Geist im Gleichgewicht. Auch ein später Einstieg lohnt sich – Gesundheit braucht Bewegung!***

Die **Sportvereine** von Bredstedt und Umgebung haben zahlreiche spezifische Sport- und Bewegungsangebote für Seniorinnen und Senioren. Wir unterscheiden beim „Gesundheitssport“ die Sport- und Bewegungsangebote nach „präventiven“ Sportangeboten (z.B. Nordic Walking, Walking, Fit ab 50, Wirbelsäulengymnastik) oder „Reha“-Maßnahmen (z.B. Koronar-Sportgruppen), die in der Regel von den Krankenkassen auf Antrag bezuschusst werden. Auch **Fitness-Studios** leisten einen wichtigen Beitrag.

Es gibt also vielfältige Möglichkeiten. **Informieren Sie sich – Machen Sie mit!**



### Die Sport- und Bewegungsangebote einiger Vereine (u.a.)

Bitte schauen Sie rein oder fragen Sie nach!

#### **Bredstedter TSV von 1864 e.V.**

Ansprechpartner: Hans Degen  
Telefon: 04671-930230  
Internet: [www.bredstedter-tsv.de](http://www.bredstedter-tsv.de)

#### **TSV Langenhorn e.V.**

Ansprechpartnerin:  
Mareike Jacobsen, 1. Vorsitzende  
Telefon: 04672-776961  
Internet: [www.tsv-langenhorn.de](http://www.tsv-langenhorn.de)

#### **SV Germania Breklum von 1920 e.V.**

Ansprechpartnerin:  
Thekla Dyck, 1. Vorsitzende  
Telefon: 04671-933477  
Internet: [www.sv-germania-breklum.de](http://www.sv-germania-breklum.de)

### Kommerzielle Fitnessstudios in Bredstedt

#### **Fitnesscenter Bredstedt**

Markt 15, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-8054494

#### **Olympia Fitness & Aerobic Studio**

Süderstraße 75, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-930676

#### **Sportfreunde Bordelum e.V.**

Ansprechpartnerin:  
Anja Brodersen, 1. Vorsitzende  
Telefon: 04671-64037  
Internet: [www.sportfreunde-bordelum.de](http://www.sportfreunde-bordelum.de)

#### **TSV Dreisdorf-Ahrenshöft- Bohmstedt e.V.**

Ansprechpartner:  
Michael Clausen, 1. Vorsitzender  
Telefon: 04671-9439234  
Internet: [www.tsvdab.de](http://www.tsvdab.de)

### Tipps vom TondernTreff

#### **Angebote vom DRK**

im DRK-Haus in der  
Herrmannstraße, u.a.:

#### **„Senioren-Gymnastik“**

Dienstag von 9 - 10 Uhr  
und 10 - 11 Uhr

#### **„Tanz Fit 50 plus“**



## „Boule“-Spielen

**im „Park am Mühlenteich“ in Bredstedt. Regelmäßig dienstags, um 10 Uhr, treffen sich ca. 10 Boule-Spieler im „fortgeschrittenen Alter“ aus Bredstedt und „schieben eine ruhige Kugel“ (so wird es spaßeshalber genannt).**

Dabei ist Boule eine durchaus anspruchsvolle Sportart, die Konzentration, ein gutes Auge, Körperbeherrschung und auch eine gute Portion Fitness abverlangt. Wer aber regelmäßig boult, der fühlt sich gut – und bleibt fit.

Der Dienstagsgruppe geht es in erster Linie um den „Spaß an der Freude“. Die Sportkameradschaft steht an erster Stelle, die Stimmung ist stets großartig, man ist guter Dinge und freut sich auf das nächste Boule-Spiel.

Die Boule-Anlage ist offen für Jedermann, hat professionelle Ausmaße (12 x 12 m) und wird durch die Stadt sorgfältig gepflegt. Neben einer Wetterschutzhütte, Bänken zum Ausruhen und einem Kinderspielplatz, befinden sich dort zudem vier fest installierte Fitness-Stationen zur körperlichen Betätigung (die jede/jeder nutzen darf).

Auch unter [www.boule-in-schleswig-holstein.de](http://www.boule-in-schleswig-holstein.de) sind alle wichtigen Informationen zur Boule-Anlage im „Mühlenteich-Park“ (früher Sparkassen-Park) in Bredstedt aufgeführt.

### Tipps vom TondernTreff

#### Angebote vom BTSV

##### „Fit ab 60 für Damen und Herren“

Damen Mo. 16 - 17 Uhr  
Herren Do. 18 - 19 Uhr  
in der Gymnastikhalle  
und in der Sporthalle der  
Grundschule Bredstedt

##### „Nordic Walking“

Dienstags 10 - 11 Uhr  
(ganzjährig) und Donnerstags  
von 10 - 11 Uhr  
(von Mai - September)  
auf dem „NW-Pfad“ (befestigter  
Waldweg) in Bredstedt-Quickhorn



## 1.2 Freizeit: Treffpunkte, Haustiere und ehrenamtliches Engagement

**Auch wer alleine lebt, muss nicht alleine sein. Zusammen bringt alles gleich doppelt so viel Spaß. Treffen Sie sich mit Freunden oder lernen Sie neue Freunde kennen. Freuen Sie sich über ein neues Haustier, einen Kameraden zum Spielen und Liebhaben. Leisten Sie ehrenamtliche Arbeit und helfen Sie damit anderen!**

Die freie Zeit lässt reichlich Platz für Freude, Familie und Freunde. Gestalten Sie Ihre Tage ganz nach Lust und Laune und machen Sie so aus Ihrem Ruhestand die schönste Lebensphase.

### **DRK-Haus Bredstedt:**

Herrmannstraße 19, 25821 Bredstedt  
Internet: [www.drk-bredstedt.de](http://www.drk-bredstedt.de)

Tanzkreis „Tanz Fit 50 plus“:  
Kontakt Beate Nicolai  
Telefon: 04843-205162

Gedächtnistraining beim DRK:  
Kontakt Karin Wolf  
Telefon: 04671-2159

### **Spiele-Nachmittag**

mit Kaffee und Kuchen, Skat und Doppelkopf im TondernTreff  
Anmeldung/Information:  
Telefon: 04671-9432696

### **Gedächtnistraining, Sitztanz und Spielenachmittage:**

Mara NF – Seniorenbetreuung & Ambulante Pflege  
Bohnenstraße 1, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-7849595  
(ab ca. Mitte Juli 2020)

## *Begegnungszentren / Treffpunkte*

Menschen begegnen und miteinander glücklich sein – in Gemeinschaft lebt es sich gleich viel leichter. Gönnen Sie sich eine Abwechslung und genießen Sie die Zeit mit alten oder neuen Freunden. Viele Treffpunkte laden dazu ein in Gemeinschaft zu essen, zu spielen oder einfach nur um sich auszutauschen und über alte Zeiten zu philosophieren.

gute & treue  
**Freunde**



## „KunstECK“ in Bredstedt

**In der zweiten Jahreshälfte 2018 wurde in Bredstedt, in der Süderstraße 6 (am Preisler-Platz), das „KunstECK“ eröffnet.**

Das „KunstECK“ ist ein Gemeinschaftsprojekt der AWO Bredstedt und der DIAKONIE Nordfriesland. Es ist gedacht als Begegnungsstätte und Treffpunkt für Menschen aus Bredstedt und Umgebung und zugleich eine wichtige Einrichtung in der Eingliederungshilfe für Menschen mit Teilhabebeschränkungen. Der Begegnungsort entstand aus einer kooperativen Initiative des Modellprojektes „Sozialraumorientierung in der Eingliederungshilfe für Erwachsene“, des Kreises Nordfriesland. Insbesondere behinderten Menschen soll hier geholfen werden.

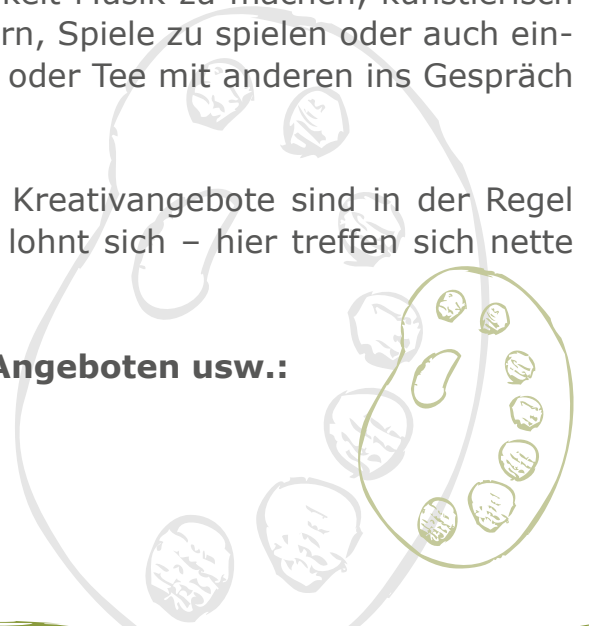
Laut Koordinatorin sind im „KunstECK“ spezifische Veranstaltungen für kreatives Schaffen vorgesehen, die durch wechselnde Kunstausstellungen Raum für Begegnungen schaffen. Jeder Mensch ist hier willkommen. Neben regelmäßigen Freizeitangeboten (siehe wöchentliches Programm) werden Konzerte, Lesungen und Einzelworkshops angeboten. Es besteht die Möglichkeit Musik zu machen, künstlerisch aktiv zu sein und die Werke anderer zu bewundern, Spiele zu spielen oder auch einfach nur zu verweilen und bei einer Tasse Kaffee oder Tee mit anderen ins Gespräch zu kommen.

Die Angebote stehen allen Interessierten offen. Kreativangebote sind in der Regel kostenlos. Also vorbeikommen und reinschauen lohnt sich – hier treffen sich nette Leute!

### **Weitere Informationen zu Öffnungszeiten, Angeboten usw.:**

Telefon: 04671-9333855

Leitung: Frau M. Hay



Kreatives  
**Schaffen**

Oft bieten die **Kirchengemeinden** Veranstaltungen, Spieleabende oder Nachmittage für Senioren an. Informieren Sie sich am besten direkt bei Ihrer Kirchengemeinde. Die Adressen finden Sie auf Seite 29 dieser Broschüre.

Aber auch viele **Pflegedienste** – Adressen hierzu ab Seite 50 – bieten Tagesstätten oder Ausflüge an.

**Hören Sie sich einfach mal um und machen Sie so Ihren Lebensabend lebenswerter.**



## *Haustiere*

***Ein tierischer Freund – das bringt nicht nur Lebensfreude, sondern wirkt sich auch positiv auf die Gesundheit aus.***

Tiere wecken in uns Gefühle wie Zärtlichkeit, Freude und Verantwortung. Sie können mit Ihren vierbeinigen oder gefiederten Freunden Ihre Sorgen teilen oder einfach nur gemeinsam schmusen.

**Hinweis:** Jedes Jahr nach Ende der Saison findet im Erlebnisfreibad Bredstedt ein Hundeschwimmen statt.

### **Tierheime und Vereine**

#### **Tierheim Ahrenshöft**

Steinberg, 25853 Ahrenshöft  
Telefon: 04846-6127

#### **Hundefreilauf Bredstedt**

Horst Deyerling  
Telefon: 04671-6008916

#### **Schäferhundeverein**

#### **Bredstedt-Langenhorn e.V.**

Ariane Thomsen  
Telefon: 04662-8838875

## *Ehrenamtliches und freiwilliges Engagement*

**Wenn man ins Rentenalter gelangt und aus der Arbeitswelt aussteigt, hat man viel neugewonnene Zeit. Das ist eine gute Chance seine Fähigkeiten zu nutzen und seine Kreativität auszuleben bei einer ehrenamtlichen, freiwilligen Tätigkeit.**

Es gibt unzählige Möglichkeiten wo und wie Sie sich engagieren können. Unterstützung wird an jeder Ecke benötigt und immer dankbar angenommen. Damit helfen Sie nicht nur anderen, sondern tun auch sich selber etwas Gutes.

Schauen Sie einfach mal in den Vereinen und Verbänden vor Ort vorbei und bieten Sie Ihre Hilfe an. Schaffen Sie sich einen Ausgleich und gehen Sie neue Wege!

### **Sozialzentrum Mittleres Nordfriesland - Bürgernetzwerk Nordfriesland**

Norderende 2, 25821 Breklum, Telefon 04671-9192-112, E-Mail: info@amnf.de

### **Weitere interessante Informationsquellen:**

Freiwilligendienste „Alter schafft Neues“

Bundesarbeitsgemeinschaft für Seniorenbüros, E-Mail: bas@seniorenbueros.org

Kreissenorenbeirat Nordfriesland,

[www.nordfriesland.de/Kreis-Verwaltung/Politik/Kreissenorenbeirat](http://www.nordfriesland.de/Kreis-Verwaltung/Politik/Kreissenorenbeirat)

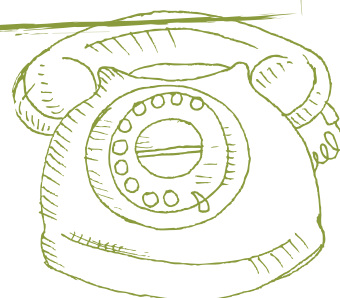
Seniorenbeirat der Stadt Bredstedt, [www.bredstedt.de/seniorenbeirat](http://www.bredstedt.de/seniorenbeirat)

**Informationen und Adressen zu den zahlreichen Vereinen und Verbänden im Amt finden Sie unter: [www.amnf.de](http://www.amnf.de)**

### **Unser Tipp**

#### **Unterstützen Sie unsere Jugend!**

Übernehmen Sie zum Beispiel eine Patenschaft und helfen Sie so dabei die Lebensbedingungen für Kinder und Familien zu verbessern.





## 1.3 Neues Lernen: Bildungsangebote und Ortskulturringe

**Ein Buch zur Hand nehmen und in fremde Welten abtauchen, lernen wie eigentlich dieses „Internet“ funktioniert, endlich die Zeit haben für ein neues ausgedehntes Hobby.**

Im Alter kehrt schnell die Langeweile ein, doch das muss nicht so sein. Mit den zahlreichen Angeboten der ortsansässigen Volkshochschule und Ortskulturringen kann man auch im Alter geistig fit bleiben oder einfach nur Spaß mit Freunden haben und zusammen kreativ sein.

**„Bildung kommt nicht vom Lesen, sondern vom Nachdenken über das Gelesene!“**

**Carl Hilty**

### *Volkshochschule Bredstedt*

**Endlich Zeit zum Lernen und offen sein für Neues!**

Ob Sie Neues ausprobieren oder Altbekanntes auffrischen möchten: Ohne Leistungs- und Zeitdruck geben Sie im Kurs mit Gleichgesinnten Ihrer Neugier nach. Das Angebot der Volkshochschule Bredstedt steht allen Erwachsenen in jedem Alter offen, die Interesse an Bildung, Kultur, Begegnung, Bewegung und an vielem mehr haben und die den Austausch mit anderen suchen. Das aktuelle Kursangebot finden Sie im Internet auf der VHS Bredstedt Webseite oder in den Programmheften der VHS Bredstedt.

**Volkshochschule Bredstedt**

Süderstraße 36, 25821 Bredstedt

Telefon: 04671-9333594

E-Mail: [mail@vhs-bredstedt.de](mailto:mail@vhs-bredstedt.de)

Internet: [www.vhs-bredstedt.de](http://www.vhs-bredstedt.de)



## *Stadtbücherei Bredstedt*

### ***Einfach mal abschalten und ein gutes Buch lesen!***

In der Stadtbücherei Bredstedt finden Sie ein großes Angebot an aktuellen Büchern, Zeitschriften, CD's, Hörbüchern, DVD's, Spielen usw. Der Medienbestand umfasst rund 20.000 Medien. Zusätzlich kann jeder Nutzer der Stadtbücherei den Service der Fernleihe nutzen und kann über ein großes Angebot von eMedien über die „Onleihe zwischen den Meeren“ verfügen. In der Stadtbücherei Bredstedt trifft sich in unregelmäßigen Abständen auch der Literaturkreis. Auch Sie sind herzlich eingeladen. Bei Interesse fragen Sie bitte in der Stadtbücherei Bredstedt nach. Die Teilnahme ist kostenlos.

**Stadtbücherei Bredstedt** | Süderstraße 36, 25821 Bredstedt, Telefon: 04671-1512  
E-Mail: [buecherei.bredstedt@t-online.de](mailto:buecherei.bredstedt@t-online.de), Internet: [www.buecherei-bredstedt.de](http://www.buecherei-bredstedt.de)  
Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 10 - 12.30 Uhr & 14 - 18 Uhr, Sa. 10 - 12 Uhr, Mittwochs Ruhetag

## *Fahrbücherei im Kreis Nordfriesland*

Als zusätzliches Angebot gibt es für alle, die nicht in Bredstedt wohnen oder nicht in die Stadtbücherei Bredstedt kommen können, den Bücherbus der Büchereizentrale Schleswig-Holstein. Der Fahrplan ist im Internet einzusehen.

### **Fahrbücherei im Kreis Nordfriesland**

Otto-Hahn-Straße 37, 25813 Husum  
Telefon: 04841-2192  
E-Mail: [info@fahrbuecherei5.de](mailto:info@fahrbuecherei5.de)  
Internet: [www.fahrbuecherei5.de](http://www.fahrbuecherei5.de)





# lernen & lesen

## *Ortskulturringe*

Die Ortskulturringe in unserem Amt leisten einen erheblichen Beitrag zur kulturellen und bildungsbezogenen Lebensqualität in unseren ländlichen Räumen. Sie bieten ein abwechslungsreiches Kurs- und Kulturprogramm. Hier heißt es zusammen basteln, malen, bewegen, lernen und noch vieles mehr. Der Spaß und die Lust auf etwas Neues stehen im Vordergrund. Gemeinsam lachen und gemeinsam aktiv sein – das hält jung.

### **Ortskulturring Almdorf-Breklum-Sönnebüll-Struckum-Vollstedt (ABSSV)**

Herr Bernhard Schweger  
Telefon: 04671-4297  
E-Mail: [okr-breklum@web.de](mailto:okr-breklum@web.de)  
Internet: [www.okr-breklum.de](http://www.okr-breklum.de)

### **Ortskulturring Vollstedt**

Frau Angela Brodersen  
Dörpstraat 23, 25821 Vollstedt  
Telefon: 04671-927192

### **Ortskulturring**

#### **Langenhorn-Bargum-Lütjenholm**

Frau Kati Frenzel  
Olandweg 20, 25842 Langenhorn  
Telefon: 04672-776052  
Internet: [www.langenhorn.de/kultur/ortskulturring/okr](http://www.langenhorn.de/kultur/ortskulturring/okr)

### **Ortskulturring**

#### **Dreisdorf-Ahrenshöft-Bohmstedt**

Frau Inga Hinrichsen-Pedersen  
Dorfstraße 11, 25853 Dreisdorf  
Telefon: 04671-600004  
E-Mail: [okr-dreisdorf@web.de](mailto:okr-dreisdorf@web.de)  
Internet: [www.okr-dreisdorf.de](http://www.okr-dreisdorf.de)

### **Ortskulturring Joldelund-Kolkerheide**

Frau Maren Nicolaisen  
Toft 5, 25862 Joldelund  
Telefon: 04673-667

### **Ortskulturring Högel**

Frau Anke Hansen  
Am Schwimmbad 5, 25858 Högel  
Telefon: 04673-962540

## *Sonstige Bildungseinrichtungen im Amtsbereich*

### **Christian Jensen Kolleg**

Kirchenstraße 4-13, 25821 Breklum, Telefon: 04671-91120, Telefax: 04671-2584  
E-Mail: [info@christianjensenkolleg.de](mailto:info@christianjensenkolleg.de), Internet: [www.christianjensenkolleg.de](http://www.christianjensenkolleg.de)

### **Volkshochschule Bredstedt**

Süderstraße 36, 25821 Bredstedt, Telefon: 04671-9333594  
E-Mail: [mail@vhs-bredstedt.de](mailto:mail@vhs-bredstedt.de), Internet: [www.vhs-bredstedt.de](http://www.vhs-bredstedt.de)  
mit Informationen zum „Bildungsurlaub“

### **Stadtbücherei Bredstedt**

Süderstraße 36, 25821 Bredstedt, Telefon: 04671-1512  
E-Mail: [buecherei.bredstedt@t-online.de](mailto:buecherei.bredstedt@t-online.de), Internet: [www.buecherei-bredstedt.de](http://www.buecherei-bredstedt.de)  
Besuchen Sie uns auf unserer Homepage – oder noch besser, schauen Sie rein. Sie werden überrascht sein! Mit Literatur-Gesprächsreise und Wii-Spielenachmittagen.

### **TondernTreff**

Dörte Stöber und Margret Werth, Osterstraße 28, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-9432696, Internet: [www.tonderntreff.de](http://www.tonderntreff.de), werktags von 9 - 11 Uhr  
Zahlreiche, vielfältige und seniorengeeignete Vorträge zu aktuellen Themen gemäß Programmübersicht. Weitere Informationen auf Seite 6-7.

### **Verein für Bredstedter Geschichte und Stadtbildpflege e.V.**

Bürgerhaus, Süderstraße 36, 25821 Bredstedt, Telefon: 04671-932186  
Vorsitzender Nis-Peter Nissen, Telefon: 04671-4653  
Internet: [www.geschichtsverein-bredstedt.de](http://www.geschichtsverein-bredstedt.de)  
Die Homepage enthält Interessantes und Wissenswertes über die Bredstedter Stadtgeschichte, u.a. über das „kleine Bredstedter Stadtmuseum“ (gegenüber vom Bürgerhaus).

### ***Buchhandlungen***

#### **Buchhandlung Günther**

Markt 36, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-2252

#### **Breklumer Bücherstube**

Kirchenstraße 4, 25821 Breklum  
Telefon: 04671-942276



# fit im Internet



## Senioren online

**Die Zukunft ist das Internet und der Umgang mit dem Computer ist fast schon etwas Selbstverständliches. Doch für manche ist dies gar nicht so einfach zu verstehen.**

Dabei bietet es viele Möglichkeiten. Sei es Adressen recherchieren, der Familie eine E-Mail schreiben oder mit der Enkelin über das Internet zu telefonieren. Das Internet bietet viel, nicht nur für junge Menschen. Deswegen ist es nicht verkehrt, sich mit dem Computer und seiner Bedienung vertraut zu machen. Hierfür bieten die Volkshochschulen und Ortskulturringe regelmäßig Kurse an, z.B. erlernen Sie hier die Grundlagen am PC und die ersten Schritte im Internet.

Gerne können Sie – nach Anmeldung – in den „TondernTreff“ kommen, um vor Ort Fragen zum Handy oder Tablet mit den „Handyscouts“ zu erörtern.

Wer bereits mit dem Computer vertraut ist, findet weitere hilfreiche Informationen und Tipps auf folgenden Internetseiten:

**[www.senioren-online.info](http://www.senioren-online.info)**

„Das Seniorenportal!“

Wohnen im Alter – Senioren im Internet

**[www.senioren-ratgeber.de](http://www.senioren-ratgeber.de)**

Ratgeber der Apotheken zu allen Themen rund ums Älterwerden.

**[www.bvi50plus.de](http://www.bvi50plus.de)**

Eine Initiative der Bundesregierung zum Thema Alter und altern.



## 1.4 Kultur: Stadtführungen, Museen & Sehenswürdigkeiten

**Kulturell hat das Amt Mittleres Nordfriesland viel zu bieten. Hier steht das Leben im Vordergrund. Mehr entdecken von den vielen kleinen Dörfern unseres Amtsgebietes, mehr erfahren über Sitten und Traditionen, mehr erleben von der spannenden Kultur, wie die Geschichte der Stadt Bredstedt – mehr Leben!**

### Stadtführungen in Bredstedt

**In den Sommermonaten werden nach Absprache Stadtführungen durchgeführt, organisiert und veranstaltet in Zusammenarbeit des Bredstedter Geschichtsvereins, der Volkshochschule, des Tourismusvereins, der Öffentlichkeitsabteilung des Amtes Mittleres Nordfriesland und der Stadt Bredstedt.**

#### **Anmeldung und Informationen:**

Tourist-Info Bredstedt & Umgebung  
Markt 29, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-5857  
E-Mail: [info@nordseeurlaub.sh](mailto:info@nordseeurlaub.sh)  
Internet: [www.nordseeurlaub.sh](http://www.nordseeurlaub.sh)

#### **Öffnungszeiten:**

vom 01. Juni - 31. August:  
Mo. - Fr. 9 - 17 Uhr, Sa. 9 - 12.30 Uhr  
Übrige Zeit: Mo. - Fr. 9 - 12.30 Uhr

Für Menschen mit Gehbehinderungen werden auch verkürzte Stadtführungen angeboten.



## Museen, Sehenswürdigkeiten

### **Kultur erleben – dafür ist man nie zu alt.**

Eine Vielzahl von Museen laden dazu ein, entdeckt zu werden. Etwas über die Heimat lernen und seiner eigenen Kultur auf den Grund gehen, das bringt nicht nur Spaß, sondern ist auch ein idealer Ausflug zusammen mit Familie oder Freunden.

#### **Naturzentrum Mittleres Nordfriesland in Bredstedt e.V.**

Bahnhofstraße 23, 25821 Bredstedt  
 Telefon: 04671-4555  
 Telefax: 04671-933516  
 E-Mail: naturzentrum-nf@online.de  
 Internet: www.naturzentrum-nf.de  
 Öffnungszeiten:  
 01. Mai - 31. Oktober: Mo. - Sa. 13 - 17 Uhr  
 andere Termine nach Absprache

#### **Nordfriisk Instituut**

Süderstraße 30, 25821 Bredstedt  
 Telefon: 04671-60120  
 Telefax: 04671-601230  
 E-Mail: info@nordfriiskinstituut.de  
 Internet: www.nordfriiskinstituut.de  
 Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 8.30 - 12.30 Uhr,  
 Do. 13.30 - 16 Uhr

#### **Verein für Bredstedter Geschichte und Stadtbildpflege e.V.**

Bredstedter Bürgerhaus  
 Süderstraße 36, 25821 Bredstedt  
 Telefon: 04671-932186  
 geschichtsverein-bredstedt@gmx.de  
 www.geschichtsverein-bredstedt.de  
 Öffnungszeiten: Di. & Do. 10 - 12 Uhr

#### **Automobilmuseum Hansen**

Lornsenstraße 17-19, 25821 Bredstedt  
 Telefon: 04671-4646  
 info@oldtimermuseum-hansen.de  
 www.oldtimermuseum-hansen.de  
 Öffnungszeiten: Mitte April - Mitte  
 September, Di. - So. 14 - 17 Uhr

#### **Heimatmuseum Goldebek**

Kirchenweg 2, 25862 Goldebek  
 Telefon: 04673-277

#### **Private Heimat- und Trachtensammlung Dreisdorf**

Annette Niesche  
 Lehn 2, 25853 Dreisdorf-Osterfeld  
 Telefon: 04673-813

#### **Galerien:**

##### **„KunstECK“**

Süderstraße 6a, 25821 Bredstedt  
 Telefon: 04671-9333855  
 E-Mail: maike.siewertsen@awo-sh.de  
 Öffnungszeiten: Mo. - Fr. 14.30 - 16.30 Uhr

##### **Peter Froese**

Bergstraße 1, 25821 Bredstedt  
 Telefon: 04671-2936

erleben  
**Kultur**



## 1.5 Natur

**Unsere Natur und Umgebung ist vielfältiger als so mancher vielleicht glauben mag. Doch gerade als „Tor zur Halligwelt“ lockt das Amt Mittleres Nordfriesland viele Touristen an.**

**Gut ausgebaute und ausgeschilderte Fahrrad-, Wander- und Reitwege** laden ein zu einem Ausflug in die Natur. Und wer sich bei seinem Fahrrad mit einem Elektromotor unterstützen lässt, kann diesen an einer der zahlreichen Akku-Stationen tauschen oder laden lassen (Übersicht über alle Stationen bei der Tourist-Info oder auf der Internet-seite: [www.ee4mobile.de](http://www.ee4mobile.de)). So macht der Ausflug gleich doppelt so viel Spaß!

**Genießen Sie einen herrlichen Rundumblick auf die Natur** vom Stollberger Turm aus. Stollberg ist ein idealer Ausgangspunkt für Rad- und Wandertouren und besitzt einen Naturspielplatz sowie erlebnisreiche Mitmachstationen.

**Der Historische Wanderweg** bietet auf 7,5 km Länge Erholung und Aussicht über Stadt, Marsch und Meer.

### Unser Tipp

Kleine Flyer zu den einzelnen Rad-Erlebnisrouten im Raum „Mittleres Nordfriesland“ erhalten Sie im Amt Mittleres Nordfriesland, Theodor-Strom-Straße 2 in 25821 Bredstedt oder zum Download im Internet unter [www.amnf.de](http://www.amnf.de).



# Natur



### **Natur und Kultur kann man aber auch ideal miteinander verbinden.**

Das Amsinck-Haus, direkt am Deich vor der Hamburger Hallig, erzählt spannende Geschichten über unsere einzigartige Landschaft, von früher und von heute, über Menschen und über die Natur.

#### **Amsinck-Haus**

Sönke-Nissen-Koog 36a

25821 Reußenköge

Telefon: 04671-927154

Internet: [www.amsinck-haus.de](http://www.amsinck-haus.de)



#### **Informationen und Broschüren bekommen Sie bei der:**

Tourist-Info Bredstedt & Umgebung

Markt 29, 25821 Bredstedt, Telefon: 04671-5857, Telefax: 04671-6975

## *Weltnaturerbe Wattenmeer*

Entdecken Sie mehr von unserer facettenreichen Natur wie dem Wattenmeer. Gehen Sie auf „Wattwanderschaft“ – entweder allein oder unter professioneller Führung.

#### **Dagebüller Nationalpark**

Wattführerin - Birgit Andresen

Wattführer - Dr. Walther

Petersen-Andresen

25899 Dagebüll, Telefon: 04667-466

#### **Naturzentrum Mittleres Nordfriesland**

Bredstedt, Telefon: 04671-4555

Weitere Informationen über das schleswig-holsteinische Wattenmeer finden Sie online unter:

[www.nationalpark-wattenmeer.de](http://www.nationalpark-wattenmeer.de)

#### **Wattführungen**

Treffpunkt: Beltringharder Koog, Café/Kiosk Lüttmoorsiel

Für das Navi – Ort: Reußenköge, Straße: Cecilienkoog 2 eingeben, dann Richtung Badestelle Lüttmoorsiel, Beltringharder Koog fahren

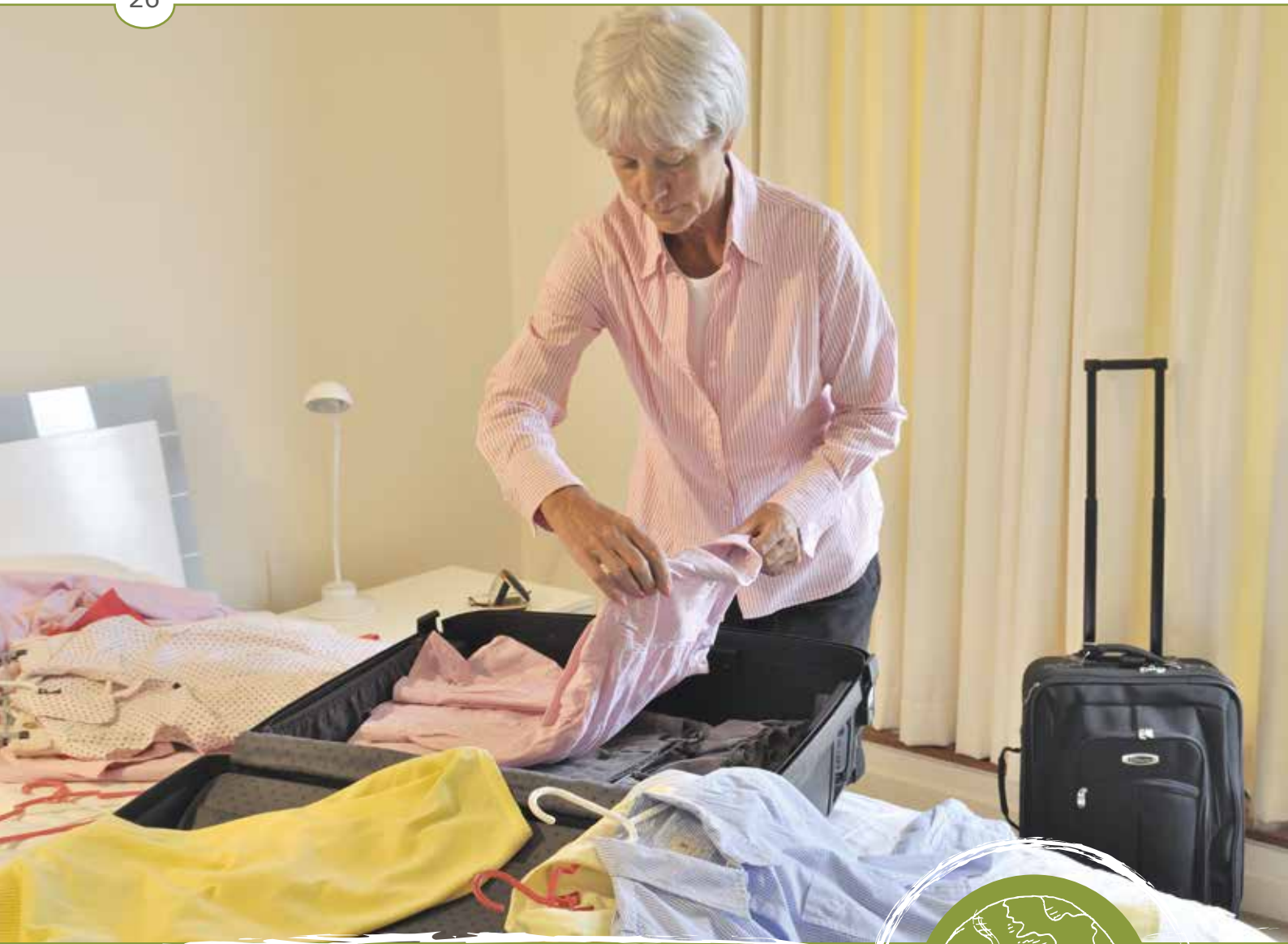
#### **Wattführer/innen:**

Anke Dethlefsen - Telefon: 04674-474 oder 0172-9059582

Ellen Brodersen - Telefon: 04671-6117

Ohle thor Straten - Telefon: 04661-941634 oder 0177-1434096

Christine Dethlefsen - Telefon: 04671-6614



## 1.6 Reisen

***Den eigenen vier Wänden entfliehen! Gönnen Sie sich Erholung und Spaß, entdecken Sie fremde Länder und Kulturen.***

Nicht zu vergessen ist dabei eine gute Reiseplanung. Für einen sicheren und entspannten Urlaub ist eine entsprechende Vorbereitung unumgänglich.

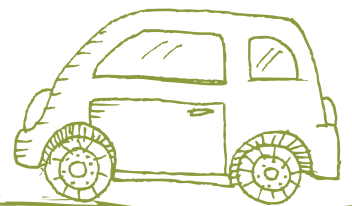
gemeinsam

reisen

## *Woran muss ich denken?*

- 1 Barrierefreiheit**  
...um sich ungehindert fortbewegen zu können, sollten für Rollstuhlfahrer und gehbehinderte Personen Rampen und Aufzüge vorhanden sein.
- 2 Reisebegleitung**  
...um Sie in jeder Lage zu unterstützen, sollten Reisebegleiter zur Stelle sein, um Ihnen mit einer helfenden Hand zur Seite zu stehen.
- 3 Reiseapotheke**  
...um gesund zu bleiben, sollten Sie sich vor einer Reise von Ihrem Hausarzt oder der Apotheke beraten lassen, welche und wie viele Medikamente Sie benötigen.
- 4 Wichtige Dokumente**  
...um sich im Notfall ausweisen zu können, sollten nicht nur Ausweis oder Reisepass mitgenommen werden, sondern auch wichtige Dokumente wie z.B. Krankheitsbilder.
- 5 Impfung**  
...um Krankheiten zu vermeiden, sollten Sie sich über speziellen Impfungen informieren und gegebenenfalls Ihren Impfpass nochmal überprüfen.

**Also auf geht's in die weite Welt ...**



## *Reisebüro und Tourist-Information in Bredstedt*

### **Reisebüro Bredstedt**

Osterstraße 30, 25821 Bredstedt  
 Telefon: 04671-9272-651 oder  
 04671-9272-652  
 E-Mail: [info@reisebuero-bredstedt.de](mailto:info@reisebuero-bredstedt.de)  
 Internet: [www.reisebuero-bredstedt.de](http://www.reisebuero-bredstedt.de)

### **Tourist-Info**

**Bredstedt & Umgebung**  
 Markt 29, 25821 Bredstedt  
 Telefon: 04671-5857  
 E-Mail: [info@nordseeurlaub.sh](mailto:info@nordseeurlaub.sh)  
 Internet: [www.nordseeurlaub.sh](http://www.nordseeurlaub.sh)

## 1.7 Glaube und Religion

**Die Kirche ist das Haus Gottes. Sie ist nicht nur ein Ort der Begegnung, sondern für viele Menschen eine wichtige Stütze im Leben. Denn der Glaube hilft uns in guten wie in schlechten Zeiten jede Situation zu meistern, ganz egal was passiert. Damit ist die Kirche unersetzlich und ein bedeutender Ort, der Ruhe und Frieden stiftet, der Antworten liefert und Halt gibt.**

Für jeden hat die Kirche eine andere Bedeutung. Sei es der tiefe Glaube an Gott oder eine große Gemeinde, die dahinter steht. Wichtig ist nur, dass jeder für sich den richtigen Weg findet.

Die Kirchen in unserem Amtsgebiet leisten uns Unterstützung in jeglicher Situation, ganz besonders bei Trauerfällen und Beerdigungen.

Aber auch die Altenseelsorge ist heute schon ein wichtiges Thema. Das bedeutet in erster Linie „zuhören“. Es geht darum der älteren Generation immer mit einem offenen Ohr zur Seite zu stehen und sie in das Gemeindeleben zu integrieren. Der Glaube ist für viele besonders wichtig und kommt gerade in Alten- und Pflegeheimen oft zu kurz.

Unsere Gemeinden sind stets bemüht ein reichhaltiges und vielfältiges Programm für Menschen jeden Alters anzubieten.

Sie organisieren regelmäßig Ausflüge zu abwechslungsreichen und spannenden Zielen, richten Gemeinschafts- und Spieleabende aus, treffen sich zum Essen in Gemeinschaft sowie zu Kaffee und Kuchen oder singen zusammen im Kirchenchor. Zusammenhalt und Zugehörigkeit wird in unseren Gemeinden groß geschrieben.



# glauben

## *Kirchengemeinden*

Unsere Kirchen erzählen viele Geschichten, haben vielfältige Angebote und sind damit ein wichtiger Teil unserer Gesellschaft.

### **Ev.-Luth. Kirchengemeinde Bargum**

Dörpsstraat 39, 25842 Bargum  
Telefon: 04672-282  
Telefax: 04672-777559

### **Ev.-Luth. Kirchengemeinde Bordelum**

Zum Pastorat 1, 25852 Bordelum  
Telefon: 04671-2227  
Telefax: 04671-932013

### **Ev.-Luth. Kirchengemeinde Bredstedt**

Kirchenweg 1, 25821 Bredstedt  
Pastorin Wiltraud Schuchardt  
Pastor Peter Schuchardt  
Telefon: 04671-3491  
Telefon Kirchenbüro: 04671-3247  
kirchengemeinde-bredstedt@versanet.de  
Internet: [www.kirche-bredstedt.de](http://www.kirche-bredstedt.de)

### **Ev.-Luth. Kirchengemeinde Breklum**

Kirchenstraße 24, 25821 Breklum  
Telefon: 04671-3496  
Telefax: 04671-931322

### **Ev.-Luth. Kirchengemeinde Drelsdorf**

Dorfstraße 1, 25853 Drelsdorf  
Telefon: 04671-2223  
Telefax: 04671-933578

### **Ev.-Luth. Kirchengemeinde Joldelund**

Schulstraße 17, 25862 Joldelund  
Telefon: 04673-412  
Telefax: 04673-962054

### **Ev.-Luth. Kirchengemeinde Langenhorn**

Am Pastorat 5, 25842 Langenhorn  
Telefon: 04672-329  
Telefax: 04672-777161

### **Kath. Pfarrgemeinde Bredstedt**

Kath. Pfarramt St. Knud, Husum  
Woldsenstraße 9, 25813 Husum  
Telefon: 04841-2516

### **Jehovas Zeugen Versammlung**

Gressstraße 8, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-6603





## 2. Wohnen im Alter

### Unser Tipp

**Verbinden Sie das Praktische mit dem Nützlichen. Gestalten Sie Ihr Haus oder Ihre Wohnung neu.**

Trennen Sie sich von alten Dingen und gönnen Sie sich mal was schickes Neues. Schon kleine Veränderungen können eine große Wirkung haben. Und ganz nebenbei können Sie so Ihr Heim schon fürs Alter herrichten.

**Wohnen –  
das bedeutet zuhause zu sein.**

Das bedeutet, sich in seiner Umgebung wohl zu fühlen und in der Nähe der Freunde und Familie zu sein. Das bedeutet, sich seine Lebensqualität zu wahren und glücklich zu sein.



Doch im Alter tauchen plötzlich Fragen auf, die jeder irgendwann für sich beantworten muss: Wo möchte ich wohnen? Brauche ich Unterstützung? Was mache ich, wenn ich irgendwann nicht mehr gut zu Fuß bin oder zum Pflegefall werde? Möchte ich alleine in meinem großen Haus bleiben oder lieber mit anderen zusammen leben?

Mit all diesen Fragen steht man nicht alleine da. Lassen Sie sich beraten und vertrauen Sie auf Tipps und Ratschläge. In unserem Amtsbereich gibt es eine Vielzahl von Einrichtungen, die Sie dabei unterstützen, die richtige Lösung zu finden.

# im Alter wohnen

# Unterstützung



## 2.1 Wohnberatung

Wohnberatung für Senioren und für Menschen mit Behinderungen ist gerade deshalb wichtig, weil viele nicht wissen was genau auf sie zukommt. An wen muss ich mich wenden? Wer kann mir Ratschläge geben? Wo bekomme ich Hilfe her?

### **Deutsches Rotes Kreuz**

Ortsverein Bredstedt e.V.  
Herrmannstraße 19, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-1461

### **Sozialzentrum**

**Mittleres Nordfriesland**  
Norderende 2, 25821 Breklum  
Telefon: 04671-9192-112  
Telefax: 04671-9192-125

### **Wohnberater in Stadt und Land**

Ehrenamtliche Wohnberater  
Kontakt: Angelika Lies  
Telefon: 04841-67548



## 2.2 Wohnungsanpassung

Manchmal ist es dann doch soweit, dass man nicht mehr Alles alleine schafft und dass die Knochen langsam müde werden. Damit man trotzdem nicht auf die gewohnte Lebensqualität verzichten braucht, hilft es schon, wenn man die eigenen vier Wände dem Alter entsprechend anpasst. Sei es ein barrierefreier Zugang zum Haus, ein Bett im Erdgeschoss oder ein Haltegriff im Bad. Schon einfache Dinge können bewirken, dass man sich ganz und gar sicher und geborgen in seinem Zuhause fühlen kann.

**Einen sehr guten Überblick zu dem Thema Wohnungsanpassung bietet die Broschüre „Wohnen im Alter und Komfort für alle“, herausgegeben von der Initiative „Generationen handeln“ vom Kreis Nordfriesland. Diese Broschüre kann man sich ganz bequem unter [www.nordfriesland.de](http://www.nordfriesland.de) als pdf herunterladen.**



## 2.3 Gärtner und Hausmeister

### **Mehr Zeit und mehr Kraft!**

Lassen Sie in Zukunft einfach ein paar Aufgaben des alltäglichen Lebens wie Putzen oder Rasenmähen durch Menschen erledigen, denen Sie vertrauen und die mit Kompetenz und Erfahrung ihren Job ausführen.

#### **Gartengestaltung**

**Christine Müller**  
**Garten- und Landschaftsbau**  
 Osterstraße 38, 25821 Bredstedt  
 Telefon: 04671-2248

**Walter Stollberg**  
**Gartengestaltung**  
 Cecilienkoog 18, 25821 Reußenköge  
 Telefon: 04671-9279355

**Multi-Service NF**  
 Dorfstraße 10, 25853 Ahrenshöft  
 Telefon: 04846-601020

**Friedrich Grünberg**  
**Garten- und Landschaftsbau**  
 Süderweg 26a, 25853 Drelsdorf  
 Telefon: 04671-931101

#### **Hausmeisterservice**

**Bernd Ingwersen**  
 Tondersche Straße 23,  
 25821 Bredstedt  
 Telefon: 04671-5224

**PicoBello Dienstleistungen**  
 Erk Paulsen-Friedrichsen  
 Gammeltoft 1, 25821 Breklum/Riddorf  
 Telefon: 04671-5026 oder  
 0171-3122781

**Sven Kay Gartenservice**  
 Dorfstr. 32, 25852 Bordelum  
 Telefon: 04671-933998





## 2.4 Seniorengerechte Wohnungen

**Wohnen wie zuhause – das ist auch in seniorengerechten Wohnungen möglich. Und diese Wohnungen bieten gleichzeitig viele Vorteile. So sind sie meist schon barrierefrei gebaut, bestehen aus großen hellen Räumen und verfügen über Ausstattungen, die besonders älteren Menschen den Alltag erleichtern.**

Gerade dann, wenn es nicht möglich ist, das eigene Heim entsprechend anzupassen, bieten sich solche Wohnungen besonders gut an. Oft lebt man hier in Gesellschaft Gleichgesinnter und durch die gute Lage lassen sich die Stadt und Einkaufsstätten viel besser erreichen.

### Adressen Rentnerwohnungen:

- Parkstraße 1, 25821 Bredstedt
- Rungholtstraße 12, 25821 Bredstedt
- Broder-Lorenz-Nissen-Stiftung

### Ansprechstelle:

Amt Mittleres Nordfriesland / Stadt Bredstedt  
Theodor-Storm-Straße 2  
25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-9192-0





in Gesellschaft  
gemeinsam

## 2.5 Wohnprojekte, Betreutes Wohnen, Pflege bei Demenz (Stationäre Pflege, Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege)

**Wenn man an seine Grenzen stößt, gibt es Menschen, die einem zur Seite stehen und ihre Hilfe anbieten.**

Schnell werden aus selbstverständlichen Dingen wie Treppensteigen oder Einkaufen Hindernisse, die man aufgrund des körperlichen Zustandes nicht mehr bewältigen kann. In solchen Fällen bieten sich besondere Wohnprojekte an wie z.B. betreutes Wohnen.

### **ALLOHEIM**

#### **Senioren-Residenz „Bredstedt“**

Toftweg 3, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-9276-0  
Internet: [www.alloheim.de](http://www.alloheim.de)

### **Arbeiterwohlfahrt**

#### **Sozialpsychiatrische Einrichtung**

Tondernsche Straße 2a,  
25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-91300

### **Seniorenzentrum Haus Freienwill**

#### **Seniorenwohn- und Pflegeheim**

Süderstraße 44, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-9120-0  
Telefax: 04671-9120-200  
E-Mail: [info@haus-freienwill.de](mailto:info@haus-freienwill.de)  
Internet: [www.haus-freienwill.de](http://www.haus-freienwill.de)

### **Seniorenhaus Riddorf**

Dingstedter Weg 34, 25821 Riddorf  
Telefon: 04671-1213  
Telefax: 04671-6995  
E-Mail: [info@seniorenhaus-riddorf.de](mailto:info@seniorenhaus-riddorf.de)  
Internet: [www.seniorenhaus-riddorf.de](http://www.seniorenhaus-riddorf.de)

### **Haus Sprackelbarg, DRK-Pflegeheim**

Hauptstraße 31-35, 25821 Struckum  
Telefon: 04671-9270-200

### **Senioren-Wohn- und Pflegeheim**

#### **Haus Schimmelreiter**

Ferdinand-Dircks-Weg 2,  
25842 Langenhorn  
Telefon: 04672-77470  
Telefax: 04672-774770  
Internet: [www.pflegenord.info](http://www.pflegenord.info)



### 3. *Gesund im Alter*

Unsere Gesundheit ist das höchste Gut. Um dieses zu schützen, muss man aber auch etwas dafür tun. Sport und Bewegung, eine gesunde Ernährung, regelmäßige Vorsorge und vor allem ein glückliches Leben sind dabei die Schlüsselfaktoren.

Sport und regelmäßige Bewegung bringen nicht nur Spaß, sondern stärken auch noch das Abwehrsystem. Halten Sie sich fit und werden Sie leistungsfähiger und ausgeglichener. Wie Sie sich in unserem Amtsgebiet sportlich betätigen können, finden Sie unter Punkt 1.1 auf Seite 10.

Gleichzeitig ist eine gesunde und bewusste Ernährung entscheidend. Abwechslungsreiche und ausgewogene Kost, viel Obst und Gemüse sowie reichlich Trinken halten jung und gesund.

Vergessen Sie bei allem nicht, regelmäßig zur Vorsorge zu gehen. Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt gründlich untersuchen und wirken Sie so rechtzeitig möglichen Krankheiten entgegen.

Nehmen Sie Ihre Gesundheit nicht auf die leichte Schulter und holen Sie sich Beratung und Unterstützung bei Ärzten und Apotheken. Hier hilft man gerne, gibt Ratschläge und Tipps; denn hier steht Ihre Gesundheit an erster Stelle.

gesund

im Alter

## 3.1 Apotheken

**Die Apotheken aus unserer Region bieten nicht nur ein reichhaltiges Arzneimittelangebot an, sondern auch kompetente Beratung und Unterstützung zu allen Themen rund um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.**

Scheuen Sie sich nicht davor Fragen zu stellen. Gerade für die Beratungen sind unsere Apotheken so wichtig. Sie informieren über die richtige Verwendung von Medikamenten, klären über Wechselwirkungen auf oder geben Tipps bei Allergien. Außerdem helfen viele Apotheken bei der Selbstmessung und Bewertung von Blutdruck, Blutzucker und Cholesterinwerten. Auch um die Versorgung der Bewohner in Pflegeheimen und Senioreneinrichtungen kümmert sich Ihre Apotheke gerne.

### **Markt Apotheke**

Markt 8, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-1617  
Telefax: 04671-6727

### **Linden-Apotheke**

Parkweg 10, 25821 Breklum  
Telefon: 04671-943323  
Telefax: 04671-943321

### **Wolfs Apotheke**

Markt 28, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-91700  
Telefax: 04671-917021

### **Hauke Haien Apotheke**

Dorfstraße 46, 25842 Langenhorn  
Telefon: 04672-1309

### **Unser Tipp**

Einmal im Monat erscheint in Ihrer Apotheke der Senioren Ratgeber. In dieser Zeitschrift finden Sie nützliche Ratschläge, interessante Neuigkeiten und jede Menge Informationen rund um das Thema Gesundheit.



## 3.2 Heilkunde

### Logopädie, Ergotherapie & Physiotherapie

#### Sönke Lorenz & Team

Bohnenstraße 2, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-1071  
Telefax: 04671-9330303

#### NFE Breklum Therapiezentrum

Süderweg 16, 25821 Breklum  
Telefon: 04671-9272-0  
Telefax: 04671-9272-19  
Internet: [www.nfe-breklum.de](http://www.nfe-breklum.de)

### Podologie

#### Ute Michaelsen

Hohle Gasse 35, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-6968

#### Maria Ingwersen

Fußpflege & Massage  
Sophien-Magdalenen-Koog 3a  
25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-7979854

#### Hellen Petersen

Birkenstraße 5, 25862 Joldelund  
Telefon: 04673-224377

natürlich belebend



### 3.3 Massagen, Krankengymnastik

Krankengymnastik und Massagen helfen wieder in Schwung zu kommen. Den Körper neu beleben und sich wieder richtig gesund und fit fühlen, ist gerade dann wichtig, wenn die Gelenke langsam müde werden und schon die einfachsten Bewegungen mit Schmerzen verbunden sind.

#### **Inge Dethleffsen**

Krankengymnastik  
Westerstraße 32, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-3830

#### **Foekje Gutermann-Muntendam**

Physiotherapie  
Rungholtstraße 19, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-4150

#### **Erika Janssen**

Physiotherapie  
Alleestraße 7, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-830

#### **Gunnar Niemann**

Krankengymnastik  
Markt 7, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-6023585

#### **Katrin Rolfs**

Krankengymnastik  
Süderstraße 4, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-600346

#### **Beate Wulff**

Physiotherapie  
Bahnhofstraße 15, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-3535

#### **Burkhard Lenz**

Physiotherapie  
Friedrichsallee 19, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-943951-1

#### **Physio Plus, Inh. Mario Pörksen**

Hohe Koppel 4c, 25842 Langenhorn  
Telefon: 04672-9574704

#### **Jan Döhring**

Physio- und Gesundheitspraxis  
Osterkoppel 1, 25821 Struckum  
Telefon: 04671-8929130

#### **Maria Ingwersen**

Fußpflege & Massage  
Sophien-Magdalenen-Koog 3a  
25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-7979854

#### **Hilke Ketelsen**

Privatpraxis für Krankengymnastik  
und Osteopathie  
De Straat 24, 25842 Langenhorn  
Telefon: 04672-279

#### **Arno Jacobsen**

Krankengymnastik  
Dorfstraße 75, 25842 Langenhorn  
Telefon: 04672-909

#### **Siegfried Schlichte**

Massagepraxis  
Dorfstraße 75, 25842 Langenhorn  
Telefon: 04672-1886

#### **Inken Mommsen**

Physiotherapie  
Marktstraat 33, 25842 Langenhorn  
Telefon: 04672-7723839

#### **Gesundheitszentrum**

**Altes Wasserwerk**  
Heimke Hogeveen  
Bekeweg 4, 25821 Dörpum  
Telefon: 04671-943600

## 3.4 Ärzte

Bei jeglichen Beschwerden helfen die Ärzte aus der Region wo sie können. Wichtig sind gerade im Alter regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen.

### Allgemeinmedizin

**Dr. med. Fred Clausen**

Markt 31, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-9426600

**Dr. med. Matthias Hilbert**

Süderstraße 5, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-3357

**Gemeinschaftspraxis Urs Philipzig,  
Matthias Ernst und Gönke Paulsen,  
Dimitrios Dimoglou**

Markt 9, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-930330

**Gemeinschaftspraxis  
Ärztin Katrin Breckling**

Gerichtstraße 30, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-1450

**Gemeinschaftspraxis Dr. med. Ulf  
Spreckelsen und Monika Knöpfel**

Redlingsweg 3, 25842 Langenhorn  
Telefon: 04672-340

### Innere Medizin

**Dr. Katrin Breckling**

Gerichtstraße 30, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-1450

**Dr. med. Matthias Hilbert**

Süderstraße 5, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-3357

**Monika Knöpfel**

Redlingsweg 3, 25842 Langenhorn  
Telefon: 04672-340

### Heilpraktiker

**Olaf Bornemann**

Bahnhofstraße 25, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-927788

**Dr. rer. biol. hum. Hans Brodersen**

Maadeweg 44, 25821 Breklum  
Telefon: 04671-2030

**Sonja Carstensen-Plath**

Naturheilpraxis Pustebume  
Brückenstraße 27, 25821 Breklum  
Telefon: 04671-942504

**Michaela Hoechst-Lühr**

Rosenburger Weg 7a, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-602133

### Augenarzt

**Augenarztpraxis Bredstedt**

**Dr. Vahe Soghomonyan**

Gerichtstraße 30, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-9333590  
E-Mail: bredstedt@augenklinik-rd.de

### Frauenmedizin

**Dr. Jörg Laubach**

Friedrichsallee 16, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-3545





## Psychotherapeutische Medizin

### **Dipl. psych. Wolfgang Schwenk**

Süderstraße 9, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-933992

### **Detlef Bobrowski**

Markt 6, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-6008176

### **Dipl.-Psych. Carmen Stollberg**

Addebüll 6, 25842 Langenhorn  
Telefon: 04672-9643984

## Zahnärzte

### **Svenja Erichsen**

Gartenstraße 11a, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-7979109

### **Gundula Jobst**

Bohnenstraße 2, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-1526

### **Ada Sonnenschein**

Gerichtstraße 30a, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-2735

### **Dr. Anke und Dr. Berold Grimm**

Dorfstraße 55, 25842 Langenhorn  
Telefon: 04672-1500

### **Jörgen B. und Mette Larsen**

Markt 17, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-3055

### **Ihr Zahnarzt in Bredstedt**

Hohle Gasse 13, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-4611



### *3.5 Krankenhäuser, Fachkliniken*

Die Krankenhäuser und Fachkliniken der Region helfen Menschen mit Krankheiten, Störungen und Behinderungen. Das Angebot umfasst zum Beispiel die stationäre und ambulante Krankenhausbehandlung, aber auch Beratung und Prävention.

#### **DIAKO Nordfriesland**

Allgemeinpsychiatrie,  
Abhängigkeitserkrankungen,  
Psychosomatik und Psychotherapie  
Gammeltoft 8-15  
25821 Breklum/Riddorf  
Telefonzentrale und Verwaltung  
Telefon: 04671-4080  
Internet: [www.diako-nf.de](http://www.diako-nf.de)

#### **Dr. Wolfgang Blohm, Privatklinik**

Fachklinik für Hypnotherapie  
Kirchenstraße 6-8, 25821 Breklum  
Telefon: 04671-9421814



### 3.6 Alterskrankheiten

**Mit dem Alter kommen viele Veränderungen. Gerade wenn es um die Gesundheit geht, ist es wichtig auch bei komplexen Krankheiten gut versorgt zu sein.**

Die medizinische Fachrichtung Geriatrie beschäftigt sich mit der Altersmedizin bzw. Altersheilkunde und hat das Ziel alten Menschen das Leben zu verbessern. Die Geriatrie ist besonders dann wichtig, wenn komplexe Krankheitsbilder vorliegen oder mehrere Krankheiten gleichzeitig auftreten und sich gegenseitig beeinflussen könnten wie z.B. bei der Medikamenteneinnahme.

In der geriatrischen Abteilung der Klinik Husum werden die Patienten von Ärzten, Pflegekräften, Therapeuten sowie Mitarbeitern des Sozialdienstes behandelt und betreut und können anschließend in der angegliederten geriatrischen Tagesklinik weiterbehandelt werden.

**Geriatrie im  
Klinikum Nordfriesland gGmbH**  
Internet: [www.klinikum-nf.de](http://www.klinikum-nf.de)

Ericksenweg 16, 25813 Husum  
Telefon: 04841-660-0  
Telefax: 04841-660-1333

Gather Landstraße 75, 25899 Niebüll  
Telefon: 04661-15-0  
Telefax: 04661-15-2319

gut  
versorgt

### 3.7 Gerontopsychiatrie

Die Gerontopsychiatrie beschäftigt sich mit älteren Menschen und ihren psychischen Erkrankungen. Das bedeutet, dass es sich um Krankheiten handelt, die ganz typisch auch erst im Alter auftreten. Dazu gehören insbesondere Demenz, aber auch Depressionen und Schizophrenien.

#### Informationen zum o.a. Themenkreis:

Pflegestützpunkt im Kreis Nordfriesland

Damm 8, 25813 Husum, Telefon: 04841-67710

Internet: [www.nordfriesland.de/pflegestuetzpunkt](http://www.nordfriesland.de/pflegestuetzpunkt)



### 3.8 Krankenhaus-Sozialdienst

Wenn man durch eine Krankheit bzw. durch das Alter vor Veränderungen steht, hilft der Sozialdienst der Klinik Husum in vielen Angelegenheiten weiter. Er unterstützt und informiert dabei den Betroffenen und seine Angehörigen.

#### Sozialdienst Husum und Niebüll im Klinikum Nordfriesland

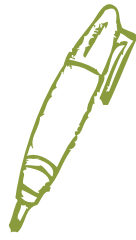
Erichsenweg 16, 25813 Husum, Telefon: 04841-660-1869

Gather Landstraße 75, 25899 Niebüll, Telefon: 04661-15-2666

Sprechzeiten: Mo. - Fr. nach telefonischer Vereinbarung



### 3.9 Merkliste für den Kranken- hausaufenthalt



#### Was Sie mitnehmen sollten:

- Personalausweis
- Einweisungsschein vom Hausarzt
- Krankenversicherungskarte
- Medizinische Befunde
- Genaue Angaben zu den regelmäßig eingenommenen Medikamenten (Name und Dosierung)
- Allergiepass, Schrittmacherpass, Impfpass, Marcumarpass, Diabetiker ausweis, Patientenverfügung
- Geld für Telefonkarte oder Zeitschriften
- Handtücher, Waschlappen, Hygiene-Artikel, Zahnprothesenschale
- Wäsche, Schlafanzüge, Bademantel
- Bequeme Kleidung wie Jogginganzug
- Hausschuhe, feste Schuhe
- Adressen und Telefonnummern von Verwandten und Bekannten
- Hilfsmittel wie Brille, Hörgeräte, Gehstock oder angepasste Stützstrümpfe

#### Was Sie zu Hause lassen sollten:

- Größere Geldbeträge
- Schmuck
- Andere Wertgegenstände
- Kreditkarten wie Visa Card
- Mobiltelefon

Bei Verlust haftet das Krankenhaus nicht.

Wegen der Gefahr des Diebstahls und des Verlorengehens von kleineren Gegenständen sollten Sie generell größere Geldbeträge und alle Wertsachen zu Hause lassen.

Nehmen Sie nicht mehr als 100 Euro „Taschengeld“ für Telefon, Fernsehgebühren oder Cafeteriabesuche mit.

#### Was ist noch zu beachten?

Fragen Sie eine Vertrauensperson, ob sie Ihnen Post und sonstige Dinge, die Sie während des Aufenthaltes noch benötigen könnten, von zu Hause mitbringt. Bedenken Sie auch evtl. die Zeitung abzubestellen und die Post zu informieren.

Erkundigen Sie sich, wann Sie am Aufnahmetag in die Klinik kommen und ob Sie nüchtern sein sollen.

Beschriften Sie Gegenstände wie z.B. Rollstühle und Koffer mit Ihrem Namen, damit es auf den Zimmern zu keinen Verwechslungen kommt.



## 4. Hilfe im Alter

*Hilfe und Entlastung im Alltag*

### 4.1 Wichtige Telefonnummern



#### **Polizei**

Telefon: 110

#### **Feuerwehr/Notarzt**

Telefon: 112

#### **Ärztlicher Notdienst**

Telefon: 116117

#### **Opferruf Weisser Ring**

Telefon: 116006

#### **Patientenombudsleute**

Seelsorge und Sozialpädagogik

Telefon: 04551-803422

Kreis Nordfriesland, Dagmar Jonas,

Telefon: 04631-4413447

#### **Pflege-Nottelefon**

**Schleswig-Holstein**

Telefon: 01802-494847

#### **Bürgerbeauftragte für soziale Angelegenheiten des Landes Schleswig-Holstein**

Frau Samiah El Samadoni

Telefon: 0431-9881240

#### **Verein für Betreuung und Selbstbestimmung e.V.**

Telefon: 04841-4175

#### **Alzheimer Gesellschaft**

Telefon: 04671-9432810 oder

01525-3274188

#### **Pflegestützpunkt im Kreis Nordfriesland**

Telefon: 04841-67710

## 4.2 Fahrdienste

Wer „aktiv“ sein will muss heutzutage leider auch oft „mobil“ sein. Flexibel und komfortabel von einem Ort zu einem anderen zu kommen ist nicht immer ganz einfach. Vor allem nicht, wenn man auf dem Dorf wohnt und zum Einkaufen in die Stadt muss. Noch schwieriger wird das Ganze ohne eigenes Auto und wenn Freunde oder Familienangehörige nicht immer Zeit haben. Aus diesem Grund gibt es in unserer Region spezielle Angebote und Möglichkeiten für ältere Menschen „mobil“ zu sein.

### Taxis

**Bredstedter Taxi, Sönke Jensen**  
Hochfahrweg 5, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-1425

**Taxi Thomsen, Husum**  
Telefon: 04841-1000

**Taxi Gellermann, Husum**  
Telefon: 04841-4444

### Bus und Bahn

**Busverbindungen unter:**  
**Rohde** | [www.rohde-bus.de](http://www.rohde-bus.de)

**Bahn- und Busverbindungen auch unter:**  
[www.bahn.de](http://www.bahn.de)  
[www.nah.sh](http://www.nah.sh)

**Rufbus (ÖPNV)**  
Gebiet „Bredstedt“  
Telefon: 04841-67555

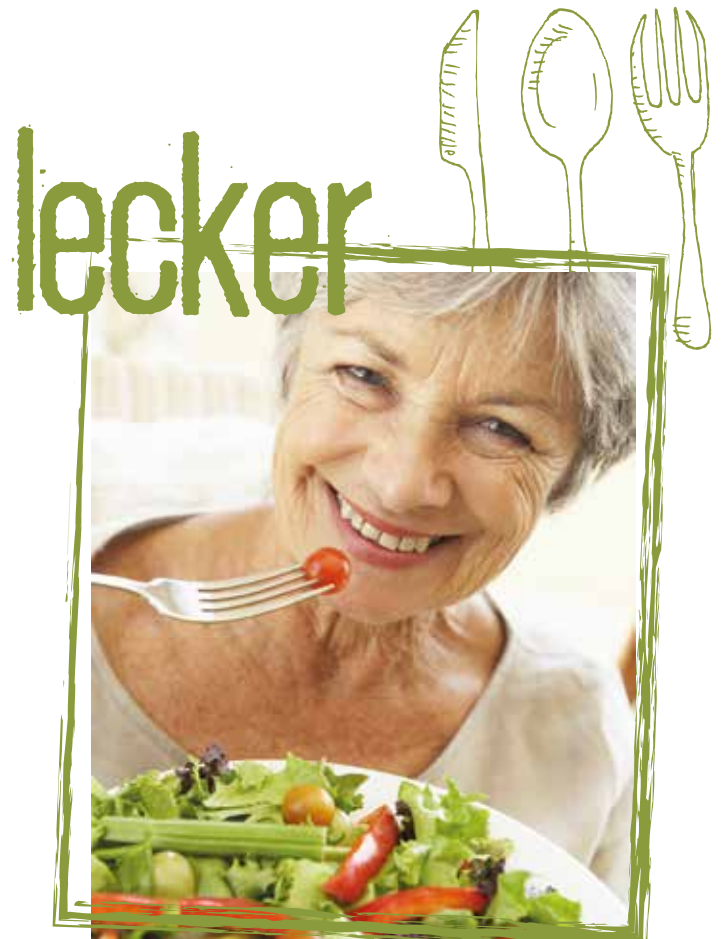
## 4.3 Essensdienste

Beim „**Essen auf Rädern**“ wird fertig zubereitetes Essen direkt an die Haustür, oft sogar in die Wohnung gebracht. Bei den Mahlzeiten wird dabei auf Unverträglichkeiten oder besondere Wünsche Rücksicht genommen.

**Diakoniestation**  
**Bredstedt-Langenhorn**  
Telefon: 04671-5911

**Preuß Lieferservice, Bredstedt**  
Telefon: 04671-930722

**Offener Mittagstisch**  
Alloheim Senioren-Residenz „Bredstedt“  
Toftweg 3, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-9276-0





## 5. *Pflege im Alter*

Hilfe annehmen, Arbeit abgeben – ganz egal ob jung oder alt, das fällt nicht immer leicht. Dabei ist es eigentlich gar nicht so schwer. Eigentlich ...

Je älter man wird, desto öfter stößt man an seine Grenzen, an körperliche vor allem. Kommt man an den Punkt, nicht mehr alles alleine schaffen zu können, ist es hilfreich, zu wissen, an wen man sich in diesen Fällen wenden kann.

# Pflege im Alter





Frühzeitig sollten hier Vorkehrungen getroffen und wichtige Fragen beantwortet werden wie zum Beispiel:

- Wie sieht die finanzielle Unterstützung aus?
- Welche Vorkehrungen müssen getroffen werden?
- Welche Pflegeeinrichtung gibt es?

#### **Unser Tipp**

Oft übernehmen Angehörige die Pflege. Das ist nicht immer leicht, sowohl seelisch als auch körperlich. Spezielle Pflegekurse, z.B. von den Pflegekassen oder den Diakonien, bieten Unterstützung in Form von praktischen Übungen und liefern wertvolle Tipps.

## 5.1 Pflegestützpunkt

Der Pflegestützpunkt des Kreises Nordfriesland unterstützt Bürgerinnen und Bürger bei Fragen rund um die Themen Leben und Wohnen im Alter, Pflege und Betreuung. Er berät bei vielen Fragen rund um Hilfsmittel, Anträge und Unterstützungen, gibt Kurse zum Umgang mit Demenz oder Behinderungen und vermittelt Kontakte zu Ehrenamtlichen oder Angehörigengruppen.

### **Pflegestützpunkt im Kreis Nordfriesland**

Damm 8, 25813 Husum

Telefon: 04841-67710

(Gesundheitsamt)

[pflegestuetzpunkt@nordfriesland.de](mailto:pflegestuetzpunkt@nordfriesland.de)

[www.nordfriesland.de/pflegestuetzpunkt](http://www.nordfriesland.de/pflegestuetzpunkt)

### **Koordination und Vernetzung:**

Ansprechpartner: Saskia Voigt

Telefon: 04841-67723

### **Individuelle Einzelberatung:**

- Ulrike Petersen (Mittleres Nordfriesland, Föhr, Amrum)
- Angelica Lorenzen (Nördliches Nordfriesland, Sylt, Halligen)
- Ramona Frese-Bruhn (Südliches Nordfriesland, Pellworm)



## 5.2 Pflegeversicherung

Um das Risiko der Pflegebedürftigkeit abzudecken, existiert die sogenannte Pflegeversicherung. Im Falle des Falles unterstützt diese den Pflegebedürftigen sowie dessen Angehörige mit Geld- und Sachleistungen, so dass die nun erforderliche Pflege entweder komplett oder zumindest zum Teil abgedeckt werden kann.

Denn mit der Pflegebedürftigkeit kommt nicht nur eine körperliche Belastung auf einen zu, sondern auch eine psychische sowie finanzielle. Um zumindest der finanziellen Belastung entgegen zu wirken, zahlt die Pflegeversicherung entweder ein Pflegegeld (bei ehrenamtlicher Pflege) oder übernimmt die Pflegekosten (bei professioneller Pflege). Ebenso werden auch Pflegehilfsmittel oder Maßnahmen, die das Wohnumfeld verbessern sollen, übernommen. Die Höhe der finanziellen Unterstützung richtet sich dabei nach dem Grad der Pflegebedürftigkeit.

**Mehr Informationen zur Pflegeversicherung erhält man bei seiner zuständigen Pflegekasse.**

## 5.3 Leistungen der Pflegeversicherung

Ist der Antrag auf Pflegeversicherung von der Pflegekasse gewährt worden, richtet sich die Leistung nach dem Grad der Pflegebedürftigkeit. Diese Leistungen können teilweise befristet sein oder auch erhöht werden, wenn sich während der Leistungserbringung auch die Pflegebedürftigkeit erhöht hat.

### Die Pflegegrade teilen sich wie folgt auf:

#### **Pflegegrad 1: 12,5 bis unter 27 Punkte**

geringe Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten

#### **Pflegegrad 2: 27 bis unter 47,5 Punkte**

erhebliche Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten

#### **Pflegegrad 3: 47,5 bis unter 70 Punkte**

schwere Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten

#### **Pflegegrad 4: 70 bis unter 90 Punkte**

schwerste Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten

#### **Pflegegrad 5: 90 bis 100 Punkte**

schwerste Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder der Fähigkeiten mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung

Um den Pflegegrad zu bestimmen werden sechs Lebensbereiche begutachtet. Je nachdem, wie viel Unterstützung im Alltag benötigt wird, werden Punkte vergeben, die schließlich unterschiedlich gewichtet in die Gesamtwertung einfließen.

Weitere Informationen unter: **[www.mdk.de](http://www.mdk.de) oder [www.pflegebegutachtung.de](http://www.pflegebegutachtung.de)**





## Fortsetzung von Seite 51:

### Die daraus resultierenden Leistungen richten sich wiederum nach Art der Pflege:

#### Leistungen bei häuslicher/ambulanter Pflege:

- Pflegegeld: monatlich 316 € (PG 2), 545 € (PG 3), 728 € (PG 4), 901 € (PG 5)
- Pflegedienste und -sachleistungen
- Pflegesachleistungen: monatlich 689 € (PG 2), 1.298 € (PG 3), 1.612 € (PG 4), 1.995 € (PG 5)
- Kombinationsleistung von dem Bezug von Pflegegeld mit der Inanspruchnahme von ambulanten Pflegesachleistungen
- Einzelpflegekräfte
- Tagespflege und Nachtpflege
- Urlaubs- und Krankheitsvertretung (Verhinderungspflege)
- Angebote zur Unterstützung im Alltag und Entlastungsbetrag
- Soziale Absicherung der Pflegeperson
- Pflegekurse für Angehörige
- Vereinbarkeit von Pflege und Beruf
- Pflegehilfsmittel
- Zuschüsse zur Wohnungsanpassung

Stand: November 2019

#### Leistungen bei vollstationärer Pflege:

Ist eine vollstationäre Pflege notwendig, zahlt die Pflegekasse die monatliche Pauschale an das entsprechende Pflegeheim: monatlich 125 € (PG 1), 770 € (PG 2), 1.262 € (PG 3), 1.775 € (PG 4), 2.005 € (PG 5).

Die Geldleistungen werden für den Pflegeaufwand sowie für die Betreuung benötigt. Das bedeutet, dass zusätzlich anfallende Kosten, wie z.B. für die Unterbringung oder die Verpflegung, selbst getragen werden müssen.



## 5.4 Leistungen des Sozialhilfeträgers

Wenn das Einkommen nicht für die zusätzlich anfallenden Kosten ausreicht, kann unter Umständen eine „Hilfe zur Pflege“ beim Sozialhilfeträger beantragt werden. Hierfür sollte man sich an sein zuständiges Sozialamt wenden. Die „Hilfe zur Pflege“ stellt ein Teil der Sozialhilfe dar.

**Mehr dazu sowie Adressen und Informationen zur Sozialhilfe finden Sie unter dem Punkt „Gesetzliche Sozialleistungen und Unterstützungen“ auf Seite 62.**

# Hilfe annehmen



# Pflegeangebote

## 5.5 Ambulante Pflege

Die Ambulante Pflege in unserem Amtsbereich hilft pflege- und hilfsbedürftigen Menschen aus unserer Region ihre Selbstständigkeit zu erhalten und ein Stück Lebensqualität zu bewahren. Sie leisten Grund- und Behandlungspflege sowie hauswirtschaftliche Versorgung und Hilfe.

### **Mara NF – Seniorenbetreuung & Ambulante Pflege**

Bohnenstraße 1, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-7849595

### **Ambulanter Pflegedienst Langenhorn KG**

An der B5 Nr. 6b, 25842 Langenhorn  
Telefon: 04672-772620  
Telefax: 04672-772621

### **Pflege Zentrum Nordfriesland**

Kirchenstraße 1, 25821 Breklum  
Telefon: 04671-9422110

### **Diakoniestation Bredstedt-Langenhorn**

Ambulante Kranken- und Altenpflege  
Süderstraße 4, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-5911

### **Diakoniestation Drelsdorf**

Ambulante Kranken- und Altenpflege  
Dorfstraße 1a, 25853 Drelsdorf  
Telefon: 04671-930215

### **Ambulante Pflegedienste Carstensen**

Löwenstedter Straße 18,  
25855 Haselund  
Telefon: 04843-1224  
Telefax: 04843-27222



## 5.6 Tagespflege

Die Tagespflege bietet sich besonders dann an, wenn eine pflegebedürftige Person zuhause nicht mehr ohne Hilfe zurecht kommt. Aber auch um gerade an den langen Nachmittagen nicht mehr alleine sein zu müssen.

Tagespflegen sind meistens von vormittags bis abends geöffnet und stellen einen guten Mittelweg zwischen ambulanter Pflege und Pflegeheim dar. Hier wird gemeinsam gegessen, geplaudert, gewerkelt und gelacht.

### Mara Tagesstätte

In der Tagesstätte von Mara kann sich jeder ganz wie zuhause fühlen. Von Bewegung über Gedächtnistraining bis hin zu Musik- und Kreativitätsförderung wird den Tagesgästen hier eine Menge geboten.

#### **Mara NF – Seniorenbetreuung & Ambulante Pflege**

Bozena Jäger und Natali Köthe  
Bohnenstraße 1, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-7849595  
E-Mail: info@mara-nf.de  
Internet: www.mara-nf.de

### Pflege Zentrum Nordfriesland

Kirchenstraße 1, 25821 Breklum  
Telefon: 04671-9422110  
Internet: www.pflegenord.info

### Tagespflege der Diakonie Husum

Die Diakonie Husum bietet eine Tagespflege in Husum und Niebüll an. Qualifizierte Pflegekräfte kümmern sich täglich von 9 - 16.30 Uhr (Niebüll: 8.30 - 16.30 Uhr) um ihre Pflegegäste.

#### **Tagespflege Husum**

Kirsten Wolbersen  
Stadtweg 44, 25813 Husum  
Telefon: 04841-838884  
Telefax: 04841-838844  
E-Mail: zentrale@diakonie-nf.de  
Internet: www.diakonie-nf.de

#### **Tagespflege Niebüll**

Ruthild Schiller  
Bahnhofstraße 24, 25899 Niebüll  
Telefon: 04661-9378234  
Telefax: 04661-9378235  
tagespflege.niebuell@diakonie-nf.de  
Internet: www.diakonie-nf.de



# Pflege



## 5.7 *Alten- und Pflegeheime*

In den zahlreichen Seniorenzentren und Pflegeheimen stehen die Bewohner im Mittelpunkt. Ziel ist es sich wie zu Hause zu fühlen und damit eine Besserung des Befindens zu erreichen und die Lebensqualität zu steigern. Vertrauen, Geborgenheit und Sicherheit – das sind die Stützpfeiler auf die unsere Pflegeheime aus der Region aufbauen.

### **Kurzzeitpflege**

Bei der Kurzzeitpflege handelt es sich um eine zeitlich begrenzte andauernde Pflege, die häufig nach einem Krankenhausaufenthalt in Anspruch genommen wird oder auch dann, wenn der pflegende Angehörige Urlaub machen möchte oder aus einem anderen Grund ausfällt.







# in Gesellschaft gemeinsam

## **ALLOHEIM**

### **Senioren-Residenz „Bredstedt“**

Toftweg 3, 25821 Bredstedt  
 Telefon: 04671-9276-0  
 Internet: [www.alloheim.de](http://www.alloheim.de)

## **Haus Freienwill**

Seniorenwohn- und Pflegeheim  
 Süderstraße 44, 25821 Bredstedt  
 Telefon: 04671-9120-0  
 Telefax: 04671-9120-200  
 E-Mail: [info@haus-freienwill.de](mailto:info@haus-freienwill.de)  
 Internet: [www.haus-freienwill.de](http://www.haus-freienwill.de)

## **Seniorenhaus Riddorf**

Dingstedter Weg 34, 25821 Riddorf  
 Telefon: 04671-1213  
 Telefax: 04671-6995  
 E-Mail: [info@seniorenhaus-riddorf.de](mailto:info@seniorenhaus-riddorf.de)  
 Internet: [www.seniorenhaus-riddorf.de](http://www.seniorenhaus-riddorf.de)

## **DRK-Pflegeheim Sprackelberg**

Hauptstraße 31-35, 25821 Struckum  
 Telefon: 04671-92700  
 Telefax: 04671-927070  
 E-Mail: [hsb@drk-nordfriesland.de](mailto:hsb@drk-nordfriesland.de)  
 Internet: [www.drk-nordfriesland.de](http://www.drk-nordfriesland.de)

## **Senioren-Wohn- und Pflegeheim Haus Schimmelreiter**

Ferdinand-Dircks-Weg 2,  
 25842 Langenhorn  
 Telefon: 04672-77470  
 Telefax: 04672-774770  
 Internet: [www.pflegenord.info](http://www.pflegenord.info)

## 5.8 Hilfen bei Demenz

**Verwirrtheit, Vergesslichkeit, Verhaltensstörungen und Desorientierungen sind nur einige Anzeichen für eine Demenz.**

In Nordfriesland leiden zur Zeit über 3.500 Menschen an dieser Krankheit, die nicht nur für den Betroffenen selbst eine große Veränderung und Einschränkung bedeutet, sondern auch für die Familie und das gesamte soziale Umfeld.

Wichtig ist es bei den ersten Anzeichen zu seinem Haus- oder Facharzt zu gehen, denn die Symptome können auch oft andere Ursachen haben wie zum Beispiel Flüssigkeitsmangel oder Stoffwechselstörungen. Sollte es sich allerdings doch um Demenz (auch „Alzheimer“) handeln, finden Sie bei den zahlreichen Einrichtungen und Pflegediensten aus der Region Unterstützung.

### Diagnostik

**DIAKO Nordfriesland  
Fachklinik Breklum**  
Gammeltoft 8-15, 25821 Breklum  
Telefon: 04671-408-3900  
Internet: [www.diako-nf.de](http://www.diako-nf.de)

### Beratung und Information

**Pflegestützpunkt  
im Kreis Nordfriesland**  
Angelica Lorenzen  
Damm 8, 25813 Husum  
Telefon: 04841-67710  
[pflegestuetzpunkt@nordfriesland.de](mailto:pflegestuetzpunkt@nordfriesland.de)  
[www.nordfriesland.de/pflegestuetzpunkt](http://www.nordfriesland.de/pflegestuetzpunkt)

**Alzheimer Gesellschaft  
Nordfriesland e.V.**  
Diakoniestation Husum  
Stadtweg 44, 25813 Husum  
Telefon: 04671-9432810

### Pflegedienste / Betreuungsdienste

**Diakonie-Sozialstation**  
Süderstraße 4, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-5911

**Mara NF – Seniorenbetreuung &  
Ambulante Pflege**  
Bohnenstraße 1, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-7849595

**Diakonie-Sozialstation**  
Dorfstraße 1a, 25853 Dreisdorf  
Telefon: 04671-930215

**Ambulanter Pflegedienst  
Langenhorn KG**  
An der B5 Nr. 6b, 25842 Langenhorn  
Telefon: 04672-772620  
Telefax: 04672-772621

Noch mehr Informationen zum Thema Demenz/Alzheimer sowie den Wegweiser „**Verwirrt – aber nicht vergessen!**“ finden Sie unter:  
**[www.demenz-sh.de](http://www.demenz-sh.de)**

## 5.9 Hilfen für pflegende Angehörige

**Tauschen Sie sich als pflegender Angehöriger mit anderen Betroffenen aus. Sich einfach mal etwas von der Seele reden, Tipps bekommen, sich austauschen – das tut gut und befreit.**

### **Mara NF, Bredstedt**

Treffpunkt jeden 1. Dienstag des Monats um 15.00 Uhr im Café Frida

**Alzheimer Gesellschaft Nordfriesland e.V.** - Diakoniestation Husum  
 Stadtweg 44, 25813 Husum  
 Telefon: 04671-9432810

### **Demenzschule des Pflegestützpunkt Nordfriesland**

Saskia Voigt  
 Damm 8, 25813 Husum  
 Telefon: 04841-67723

**Info-Veranstaltungen, u.a.  
 zum Thema „Demenz“ werden  
 im TondernTreff angeboten.**

Info-Telefon/Anmeldung:  
 04671-9432696



# Austausch



## 6. *Vorsorge fürs Alter*

Weitere Informationen zur Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung usw. gibt es hier:

### **Betreuungsamt**

Marktstraße 6, 25813 Husum  
Telefon: 04841-67655  
Internet: [www.nordfriesland.de](http://www.nordfriesland.de)

### **Verein für Betreuung und Selbstbestimmung in NF**

Am Zingel 3, 25813 Husum  
Telefon: 04841-4175

Für den Fall, dass doch einmal etwas passiert und man nicht mehr in der Lage ist selbstständig zu handeln, ist eine gute Vorsorge entscheidend. Jedem von uns kann etwas zustoßen, ob durch einen Unfall oder eine Krankheit.

Kümmern Sie sich deshalb rechtzeitig um eine Vertretungsvollmacht. Denn auch wenn Familie oder Freunde Ihre Wünsche kennen, so dürfen sie ohne diese Vollmacht nicht rechtsverbindlich für Sie entscheiden.

# Vorsorge im Alter

## 6.1 *Rechtliche Betreuung und Beratung*

Es gibt viele Themen mit denen man sich auseinandersetzen sollte. Da ist zum Beispiel die Betreuungsverfügung, die festlegt wer die rechtliche Betreuung übernimmt, wenn man betreuungsbedürftig wird. Oder die Vorsorgevollmacht, die im Gegensatz zur Betreuungsverfügung eine private Vorsorgemaßnahme darstellt. Bei der Gesundheitsvollmacht wird nur ein Teilbereich verbindlich geregelt. Ein Bevollmächtigter kann so in bestimmten gesundheitlichen Notsituationen für den Betroffenen entscheiden.

Ein sehr kritisches Thema ist die Patientenverfügung. Sie legt fest wie sich Ärzte in bestimmten Situationen, z.B. wenn lebensverlängernde Maßnahmen nötig werden, verhalten müssen, und zwar dann, wenn man selber nicht mehr in der Lage ist seinen eigenen Willen zu äußern.

Lassen Sie sich bei diesen schwierigen Themen beraten. Solche Entscheidungen sollten nicht leichtfertig getroffen werden, können aber auch besonders für Angehörige eine Erleichterung darstellen.

### **Siedler und Kollegen**

Steuerberater und Rechtsanwalt  
Markt 2, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-927390

### **JMC Jürgensen · Meißner · Chirvi**

Rechtsanwälte und Notar  
Markt 29-31, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-931031

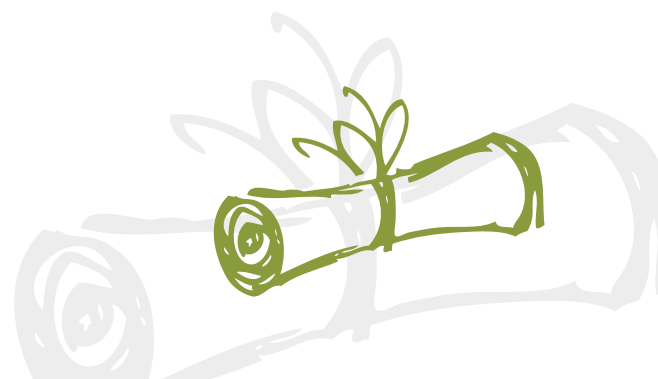
### **JFSO & Partner**

Rechtsanwälte und Notare  
Süderstraße 42, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-2065

## 6.2 *Vorsorge für den Todesfall treffen*

Das Ausarbeiten eines Testaments erfordert viel Überlegung und viel Arbeit. Wie viel Vermögen habe ich eigentlich? Was möchte ich wem vermachen? Was passiert, wenn ich kein Testament aufsetze? Sollten Sie sich dazu entscheiden ein Testament zu verfassen, holen Sie sich am besten Unterstützung von einem Notar.

**Adressen siehe oben unter dem Punkt „Rechtliche Betreuung und Beratung“.**



## 7. Gesetzliche Sozialleistungen und Unterstützung

***Pflege- und Hilfsdienste können einem im Alter das Leben erleichtern und lebenswerter machen. Doch das alles kostet viel Geld. Wenn man seinen Lebensunterhalt nicht aus eigenen Kräften bzw. Mitteln erbringen kann, hilft einem der Staat weiter.***

Im Sozialzentrum Mittleres Nordfriesland in Breklum geben Ihnen die Mitarbeiter/innen erste Informationen zu den folgenden Themen sowie zu Wohnraumanpassungen, Vorsorgeverfügung, Pflege und vielem mehr.

**Ihr Ansprechpartner im Sozialzentrum Mittleres Nordfriesland, Norderende 2 in Breklum, ist Sonja Marx o. V. i. A. Sie ist unter der Telefonnummer 04671-9192-112 zu erreichen.**

### 7.1 Sozialhilfe



Die Sozialhilfe soll nach dem Gesetz ein „menschwürdiges Dasein“ sicherstellen und gilt nicht nur für Senioren, sondern auch dann, wenn man durch Krankheit, Behinderung oder ähnlichem auf finanzielle Unterstützung angewiesen ist.

Eine Leistung der Sozialhilfe ist die „Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung“. Wenn das Einkommen bzw. das Vermögen im Alter nicht ausreicht oder man dauerhaft erwerbsgemindert ist, hilft die Grundsicherung dabei den grundlegenden Bedarf für den Lebensunterhalt sicherzustellen. Im Gegensatz zur Sozialhilfe wird die Grundsicherung nur auf Antrag durch die Grundsicherungsämter gewährt.

### 7.2 Wohngeld

Das Wohngeld unterstützt einkommensschwache Menschen bei den Wohnkosten. Das Wohngeld wird entweder als Mietzuschuss, für Mieter einer Wohnung oder eines Zimmers, oder als Lastenzuschuss – für selbstnutzende Eigentümer – gewährt.

Wer Wohngeld erhält und in welcher Höhe hängt von der Anzahl der Haushaltsmitglieder, der Höhe des Gesamteinkommens und von der Höhe der zuschussfähigen Miete bzw. Belastung ab.

## 7.3 Hilfe für Menschen mit Behinderungen

Wer an körperlichen, geistigen oder seelischen Behinderungen leidet braucht unsere Unterstützung. Oft kommen in diesen Fällen auch Förderungen in Frage, die eine finanzielle Hilfe leisten oder bei der sozialen Eingliederung helfen.

### **Kreisbeauftragter für Menschen mit Behinderung**

Manfred Steffens

Telefon: 0800-0800679

E-Mail: behindertenbeauftragter@nordfriesland.de

### **Behindertenberaterin Kreis Nordfriesland**

Frauke Fischer

Telefon: 04841-67726

## 7.4 Einrichtungen der Behindertenhilfe

### **Haus am Mühlenteich gGmbH**

Herrmannstraße 29

25821 Bredstedt

Telefon: 04671-91010

E-Mail: info@haus-am-muehlenteich.de

www.haus-am-muehlenteich.de

Das Angebot richtet sich an erwachsene Menschen mit Teilhabebeeinträchtigungen, die Leistungen der Eingliederungshilfe erhalten.

## 7.5 Schwerbehindertenausweis

Wenn der Grad der Behinderungen mindestens 50 % beträgt, kann ein Schwerbehindertenausweis beantragt werden. Der Ausweis ist ein Nachweis dafür, an bestimmten Nachteilsausgleichen berechtigt zu sein. Dazu gehören unter anderem ein besonderer Kündigungsschutz oder steuerliche Vorteile. **Das Landesamt für soziale Dienste** stellt bei behinderten Menschen die gesundheitliche Behinderung nach dem Schwerbehindertenrecht fest.

### **Landesamt für soziale Dienste**

**Schleswig-Holstein**, Dienstsitz Heide

Neue Anlage 9, 25746 Heide

Telefon: 0481-6960

Telefax: 0481-696199

E-Mail: post.hei@lasd.landsh.de

Internet: www.schleswig-holstein.de/lasd



## 7.6 Servicestelle für Rehabilitation

Unter Rehabilitation versteht man die Wiedereingliederung in den Alltag oder das berufliche Leben. Grund dafür können gesundheitliche Probleme sein. Mit Hilfe von Rehabilitationsleistungen und -maßnahmen steigen die Chancen auf einen erfolgreichen Neustart.

**Informationen und Beratung bekommen Sie beim Reha-Beratungsdienst im Hause der Deutschen Rentenversicherung Nord:**

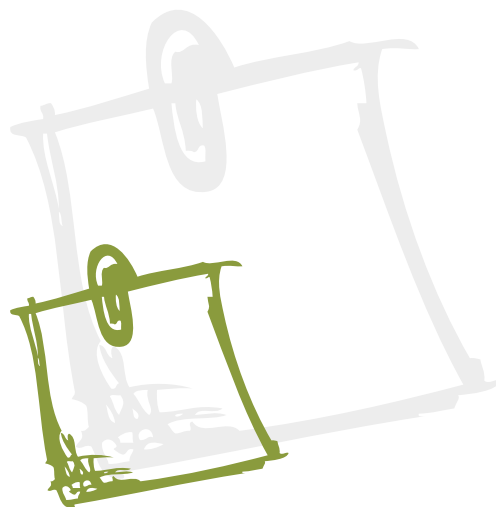
### **Deutsche Rentenversicherung**

Plan 2-4, 25813 Husum

Telefon: 04841-899326236

Telefax: 04841-899325356

Internet: [www.driv-nord.de](http://www.driv-nord.de)



## 7.7 Leistungen der Krankenkasse

**In bestimmten Fällen können auch die Leistungen der eigenen Krankenkasse in Anspruch genommen werden.**

Hierbei handelt es sich um die „häusliche Krankenpflege“, die benötigt wird um einen stationären Krankenhausaufenthalt zu vermeiden bzw. zu verkürzen oder wenn ein Krankenhausaufenthalt aus bestimmten Gründen nicht ausführbar ist. Zu den Leistungen gehören die erforderliche Behandlungspflege, die Grundpflege sowie die hauswirtschaftliche Versorgung.

**Mehr Informationen zu der häuslichen Krankenpflege erhalten Sie bei Ihrer zuständigen Krankenkasse.**



## 8. Hospizarbeit und Palliativversorgung

***In gewohnter Umgebung bleiben, ohne Schmerzen davon gehen, nicht alleine sein. Das sind Dinge, die sich wohl jeder auf seinem letzten Weg wünscht.***

Der Hospizdienst unterstützt uns dabei, spricht mit uns über Ängste und Wünsche. Das gilt nicht nur für Sterbende und Schwerkranke sondern auch für die Angehörigen.

Die Palliativversorgung leistet dabei einen unterstützenden Beitrag, um die Folgen einer Krankheit zu reduzieren und so die Lebensqualität bis zuletzt zu verbessern.

# Frieden

### **Ambulanter Hospiz-Dienst Husum und Umgebung e.V.**

Süderstraße 10, 25813 Husum

Telefon: 04841-7767450

Internet: [www.hospizdienst-husum.de](http://www.hospizdienst-husum.de)

### **Wilhelminen-Hospiz - Stationäres Hospiz und Ambulanter Hospiz- dienst**

Westersteig 2, 25899 Niebüll

Telefon: 04661-607070

Telefax: 04661-6070777

Internet: [www.wilhelminen-hospiz.de](http://www.wilhelminen-hospiz.de)

### **ALLOHEIM**

#### **Senioren-Residenz „Bredstedt“**

Sterbebegleitung und Palliativ Care

Toftweg 3, 25821 Bredstedt

Telefon: 04671-9276-0





## 9. Wissenswertes

**Irgendwann kommt jeder in ein Alter, wo es kaum noch ohne Hilfe geht. Sei es finanziell oder körperlich. Doch mit diesen Problemen stehen Sie nicht alleine da. Unterstützung gibt es an jeder Ecke.**

Halten Sie sich immer gut informiert. Scheuen Sie sich nicht davor Fragen zu stellen und um Hilfe zu bitten. Informieren Sie sich rechtzeitig und sprechen Sie mit Angehörigen über alle Eventua-

litäten. Oder tauschen Sie sich mit anderen Betroffenen oder Freunden aus. Vertrauen Sie auf die Erfahrungen und Ratschläge von Fachkräften.

Doch vergessen Sie bei all den Fragen rund ums Älterwerden nicht den Spaß am Leben. Genießen Sie diese Zeit, bleiben Sie nicht stehen. Machen Sie neue Erfahrungen und genießen Sie jeden Tag!

## 9.1 Beratung & Hilfe

Viele Menschen engagieren sich und wollen helfen. Beratung und Unterstützung rund um das Thema „Altwerden“ finden Sie an vielen Stellen, wie z.B. bei folgenden Adressen:

### **AWO - Arbeiterwohlfahrt**

Ortsverein Bredstedt und Umgebung  
Frauke Johannsen  
Marschblick 5a, 25821 Breklum  
Telefon: 04671-3321  
E-Mail: johannsen.frauke@gmx.de

### **Deutsches Rotes Kreuz**

Ortsverein Bredstedt e.V.  
Herrmannstraße 19, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-1461

### **Diakonie-Sozialstation**

Süderstraße 4, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-5911

Die **Verbraucherzentrale Schleswig-Holstein** ist ein gemeinnütziger Verein, der zu Fragen rund um den privaten Konsum informiert und berät. Rat findet man bei den Beratungsstellen, über das Service-Telefon oder über das Internet.

Kontakt: Postelweg 4, 25746 Heide, Telefon: 0481-61774

E-Mail: heide@vzsh.de, Internet: [www.verbraucherzentrale.sh](http://www.verbraucherzentrale.sh)

## 9.2 Sicherheit

**Man kann nie vorsichtig genug sein – das gilt gerade im Alter. Gerne werden ältere Menschen auf unterschiedlichste Art und Weise hinters Licht geführt.**

Betrüger und Diebe geben sich dabei an der Haustür als Handwerker, Mitarbeiter von Versicherungen oder Ähnlichem aus. Auch per Telefon versuchen viele an Geld zu kommen. Geben Sie also nie leichtfertig Ihre persönlichen Daten preis, vor allem keine Kontodaten. Lassen Sie sich einen Dienstausweis zeigen und fragen Sie ganz genau nach.

Auch Ihre Sicherheit zuhause ist dabei sehr wichtig, z.B. können aufmerksame Nachbarn einen wichtigen Beitrag leisten. Tauschen Sie Nummern aus und



**Polizei-Notruf: 110**  
**Notruffax: 0431-1605555**  
**Feuerwehr / Rettungsdienst /**  
**Notarzt: 112**  
**Ärztlicher Bereitschafts-**  
**dienst: 116 117**  
**Gift-Notruf: 0551-19240**

schließen Sie immer Ihre Türen ab, wenn Sie das Haus verlassen!

Falls dann doch einmal etwas passiert oder auch für Informationen rund um das Thema Sicherheit, steht Ihnen die Polizei in Bredstedt gerne zur Verfügung:

### **Polizei-Zentralstation Bredstedt**

Markt 33, 25821 Bredstedt  
Telefon: 04671-4044900  
[www.polizei.schleswig-holstein.de](http://www.polizei.schleswig-holstein.de)



## Herausgeber:

### Stadt Bredstedt

Theodor-Storm-Straße 2, 25821 Bredstedt

Telefon: 04671-91920, Telefax: 04671-919293

E-Mail: [info@bredstedt.de](mailto:info@bredstedt.de)

Internet: [www.bredstedt.de](http://www.bredstedt.de)

## Gemeinsam aktiv

**Dieser „Wegweiser“ ist ein Gemeinschaftsprojekt der Stadt Bredstedt, des Seniorenbeirats Bredstedt und der Werbeagentur „b.light“.**

Mit großer Sorgfalt haben wir sämtliche Adressen/Anlaufstellen in dieser Broschüre recherchiert. Sollten Ihre Kontaktdaten falsch sein oder Ihr Unternehmen ganz fehlen, bitten wir um Entschuldigung. In diesem Falle können Sie gerne jederzeit Ihre Kontaktdaten unter dem Stichwort „Seniorenwegweiser“ im Amt Mittleres Nordfriesland, Theodor-Storm-Straße 2 in Bredstedt, an der Information abgeben.

### Konzeption, Text und Gestaltung:

b.light GbR, Julia und Birte Braatz  
Lüttje Weg 2, 25853 Drelsdorf  
[www.b-light-design.de](http://www.b-light-design.de)

**Wir danken allen Beteiligten für die Unterstützung und die gute Zusammenarbeit.**

Ausgabe 2019, Stand: November 2019

Hier investiert Europa  
in die ländlichen Gebiete:



**ZUKUNFTS**programm  
Ländlicher Raum  
*Investition in Ihre Zukunft*



Ministerium für Energiewende,  
Landwirtschaft, Umwelt  
und ländliche Räume  
des Landes Schleswig-Holstein



**AktivRegion** **N**  
**Nordfriesland** **O**  
**R**  
**D**