



Meldorf

Ankommen. Mitmachen.



# Seniorenbeirat

## Informationen und Angebote



*(nicht nur) für Senioren*

# Die Mitglieder des Seniorenbeirates

<b>Detlef Glomm</b> <b>Vorsitzender</b>	An der Waschau 9, Meldorf Tel. 0 48 32/55 64 20 <a href="mailto:detlefglomm@t-online.de">detlefglomm@t-online.de</a>
<b>Dörte Thomsen</b> <b>stellv. Vorsitzende</b>	An der Waschau 7, Meldorf Tel. 0 48 32/30 33 <a href="mailto:fam.thomsen@gmx.de">fam.thomsen@gmx.de</a>
<b>Detlef Buder</b>	Stettiner Straße 26, 25704 Meldorf Tel. 04832/97 88 567 <a href="mailto:buder-buesum@t-online.de">buder-buesum@t-online.de</a>
<b>Sonja Jacobsen</b>	Heseler Weg 12, Meldorf Tel. 0 48 32/85 73 <a href="mailto:SonJac@t-online.de">SonJac@t-online.de</a>
<b>Angelika Harmsen</b>	Heider Straße 29, Meldorf Tel. 04832/2304 <a href="mailto:harmsen-meldorf@t-online.de">harmsen-meldorf@t-online.de</a>

**Internet:** [www.stadt-meldorf.de/leben-in-meldorf/senioren/seniorenbeirat](http://www.stadt-meldorf.de/leben-in-meldorf/senioren/seniorenbeirat)

## Inhaltsverzeichnis

Kultur und Bildung	Seite 4
Wichtige Rufnummern	Seite 7
Sport/Fitness/Gesundheit	Seite 8
Unterstützung im Alltag	Seite 12
Pflege	Seite 16
Sonstige Angebote und Kontakte	Seite 18
Verzeichnis Heilberufe	Seite 20
Nachbarschaftshilfe	Seite 23

# Vorwort

Liebe Seniorinnen und Senioren, liebe Mitbürgerinnen und Mitbürger,

der Seniorenbeirat hat laut Satzung die Aufgabe, die Interessen der älteren Bürgerinnen und Bürger der Stadt Meldorf wahrzunehmen, die Stadtvertretung zu allen Themen, die Senioren betreffen, zu beraten, Öffentlichkeitsarbeit zu betreiben und insbesondere Seniorinnen und Senioren zu informieren, zu beraten und praktische Hilfen zu geben. Er besteht aus 5 Mitgliedern und wird alle 5 Jahre von allen über 60 Jahre alten Meldorferinnen und Meldorfern per Briefwahl gewählt.

Neben Dauerthemen wie Barrierefreiheit, Verkehrskonzepte, Wohnen im Alter oder Informationsveranstaltungen zu medizinischen oder rechtlichen Themen haben wir uns in diesem Jahr den Aufbau einer Nachbarschaftshilfe für Meldorf und umliegende Gemeinden ins Pflichtenheft geschrieben. Dabei geht es uns nicht nur um die Organisation von Unterstützung für ältere Mitbürgerinnen und Mitbürger sondern auch darum, dass diese Ihre Erfahrungen und Fähigkeiten nutzbringend für jüngere Generationen einbringen können. Es geht uns um die **Vernetzung von Jung und Alt zu beiderseitigem Nutzen**. Bei den bisher durchgeführten Veranstaltungen ist uns bewusst geworden, wie vielfältig - und wie wenig bekannt - die Angebote verschiedener Organisationen und Vereine in Meldorf sind. Diese haben wir zusammengetragen und auf die Homepage der Stadt Meldorf eingestellt. Sie finden alle erfassten Angebote unter:

<https://www.stadt-meldorf.de/leben-in-meldorf/kirchen-soziales/nachbarschaftshilfe>.

Sie sind bei unserer monatlichen Sitzung und Sprechstunde jeden ersten Freitag im Monat um 9:30 Uhr im Rathaus herzlich willkommen, und wir freuen uns immer über Anregungen und konstruktive Kritik.

Ihr  
Seniorenbeirat der Stadt Meldorf

***Detlef Glomm als Vorsitzender***

# 1. Kultur/Bildung

## VHS Volkshochschule Meldorf

### Veranstaltungen und Kurse zu den Themen:

- Gesellschaft und Leben
- Beruf und Karriere
- Sprache und Verständigung
- Kultur und Gestalten
- Musik- und Klangerfahrungen für ältere Menschen
- **PC- und Internet-Nutzung** PC für Generation PLUS; offenes Treffen  
Donnerstags 15.30 - 17.30 Uhr, Ditmarsia, Süderstraße 16,

Weitere Angebote und Termine siehe aktuelles Programmheft der VHS Meldorf

**Kontakt:** VHS Meldorf, Süderstraße 16 (Ditmarsia), 25704 Meldorf,  
Tel. 04832/9575-0, [www.vhs-meldorf.de](http://www.vhs-meldorf.de), E-Mail: [info@vhs-meldorf.de](mailto:info@vhs-meldorf.de)

## Stadtbücherei Meldorf

- **20.000 Medien**
- **Autorenlesungen**
- **Förderverein Leselust**

Öffnungszeiten: Dienstag 10 - 18 Uhr, Mittwoch 14 - 18 Uhr,  
Donnerstag 10 - 18 Uhr, Freitag 10 - 13 Uhr, Samstag 10 - 12 Uhr

**Kontakt:** Stadtbücherei Meldorf, Rosenstraße 12, 25704 Meldorf,  
Tel. 04832/5436, E-Mail: [info@stadtbuecherei-meldorf.de](mailto:info@stadtbuecherei-meldorf.de)



## SeniorTrainer Kompetenzteam Dithmarschen

- **PC- und Internet-Nutzung für Senioren** (siehe VHS S. 4)
- **Kulturfrühstück** jeden Montag 8:30 Uhr „Unser Treff“, Eescher Weg 39
- **Seniorenachmittag** mit interessanten Themen bei Kaffee und Kuchen jeder 1. Samstag im Monat, 14 - 16 Uhr, „Unser Treff“, Eescher Weg 39, 25704 Meldorf
- **Lesepaten**

**Informationen** über weitere Angebote der SeniorTrainer:  
VHS Meldorf, Frau Astrid Lahrsen-Loges, Tel. 04832/9575-0

## Dithmarscher Landesmuseum

- **Zahlreiche Exponate zur Geschichte Dithmarschens**
- **Wechselnde Ausstellungen**

**(Museum nach Umbau voraussichtlich ab Sommer 2023 wieder geöffnet)**  
Dithmarscher Landesmuseum, Bütjstraße 2 - 4, 25704 Meldorf,  
Tel. 04832/600060, [www.landmuseum-dithmarschen.de](http://www.landmuseum-dithmarschen.de)

## Schleswig-Holsteinisches Landwirtschaftsmuseum

- **Historische Traktoren, Landmaschinen und Arbeitsgeräte**
- **Freilichtmuseum mit Dithmarscher Bauernhaus und Rosengarten**
- **Wechselnde Ausstellungen und Veranstaltungen**

Öffnungszeiten ganzjährig  
Dienstag - Sonntag 10 - 17 Uhr,  
Dithmarscher Bauernhaus von April bis Oktober geöffnet.

**Kontakt:** Schleswig-Holsteinisches Landwirtschaftsmuseum, Jungfernstieg 4,  
25704 Meldorf, Tel. 04832/979390, E-Mail: [info@landwirtschaftsmuseum.sh](mailto:info@landwirtschaftsmuseum.sh)  
[www.landwirtschaftsmuseum.sh](http://www.landwirtschaftsmuseum.sh)

## Weitere Angebote

- **Autorenlesungen**

(Buchhandlungen Peter Panter und Meldorfer Bücherstube, Stadtbücherei Meldorf)

- **Sommerkonzerte im Meldorfer Dom**

- **Schleswig-Holstein Musikfestival**

verschiedene Konzerte

- **Aufführungen des Landestheaters Schleswig-Holstein**

- **Aufführungen der Meldorfer Theatergruppe**

- **Schleswig-Holsteinische Universitätsgesellschaft**

Vortragsveranstaltungen (siehe Programm VHS Meldorf)

- **Unternehmen Leselust**

Förderverein der Stadtbücherei Meldorf e. V.

**Kontakt:** E-Mail: [eulegisela@web.de](mailto:eulegisela@web.de), 1. Vorsitzende Gisela Schulz, Schleswiger Straße 2, 25704 Meldorf, Tel. 04832/2188

- **Theaterfahrten** nach Hamburg, mit **in Kultur** (Volksbühne);

Ansprechpartnerinnen: Brigitte Ziegler und Annelie Anhut, Tel. 04832/601907

- **lokal.digital**

lokal.digital ist eine Anlaufstelle für Bürgerinnen und Bürger, die sich mit dem digitalen Wandel vertraut machen möchten. Angeboten wird u.a. eine kostenfreie Beratung bei IT-Problemen.

Öffnungszeiten: Di, Mi und Fr 9:00 - 13:00 Uhr, Do 13 - 18 Uhr

Roggenstr. 3, 25704 Meldorf, E-Mail: [lokal.digital@vhs-dithmarschen.de](mailto:lokal.digital@vhs-dithmarschen.de)  
Tel. 04832/6029345

Angaben zu Terminen und Orten finden Sie in der lokalen Presse, in der Tourist-Info, Nordermarkt 10, Tel. 04832/97800 oder unter [www.Meldorf.de/veranstaltungen](http://www.Meldorf.de/veranstaltungen)

## ***Wichtige Rufnummern:***

<b>Polizei:</b>	<b>110</b>
<b>Feuerwehr:</b>	<b>112</b>
<b>Rettungsdienst/Notarzt:</b>	<b>112</b>
<b>Polizeidienststelle Meldorf</b>	<b>2035-0</b>
<b>Ärztlicher Bereitschaftsdienst</b>	<b>116117</b>
<b>Zahnärztliche Notfallsprechstunde</b>	<b>0481/68371755</b>
<b>Pflege-Nottelefon</b>	<b>01802/494847</b>
<b>Giftnotrufzentrale</b>	<b>0551/19240</b>
<b>Tierärztlicher Notdienst</b>	<b>0481/85823998</b>
<b>Amt Mitteldithmarschen</b>	<b>04832/6065-0</b>
<b>Bürgerbüro Meldorf, Roggenstraße 14</b>	<b>04832/6065 272</b>

### **Herausgeber**

Seniorenbeirat der Stadt Meldorf  
Vorsitzender Detlef Glomm  
An der Waschau 9, 25704 Meldorf

Auflage: 4000 Stück

Stand: Januar 2023

Layout: UW Werbung Osterfeld 21, 25704 Nindorf, Tel. 04832/979970

Druck: Saxoprint

## 2. Sport/Fitness

### VHS Volkshochschule Meldorf

- Feldenkrais
- Yoga
- Autogenes Training
- Taijiquan
- Qigong
- Zumba
- Gymnastik

Diverse Angebote siehe Programmheft oder [www.vhs-meldorf.de](http://www.vhs-meldorf.de)

**Kontakt:** VHS Meldorf, Süderstraße 16 (Ditmarsia), 25704 Meldorf,  
Tel. 04832/9575-0

### Dithmarscher Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation (DSGR e. V.)

**Gymnastik, Hockergymnastik, Herzsport, Wassergymnastik;** Angebote für Teilnehmer aller Altersgruppen von 18 bis 90 ++ Jahre mit unterschiedlichen Gesundheitsproblemen und Fitness. Reha-Sport nach ärztlicher Verordnung. Ärztliche Begleitung und Aufsicht, im Sommer Radtouren, Wanderungen, Training für Sportabzeichen

#### **Gymnastik und Hockergymnastik**

GMS Sporthalle Meldorf, Weiderbaum 4, 25704 Meldorf  
Dienstag 15.30 - 18.30 Uhr, Mittwoch 16.30 - 19.30 Uhr

**Wassergymnastik** zahlreiche Gruppen für Schwimmer und Nichtschwimmer, Aqua-Jogging Hallen- und Freibad Meldorf, Büttelsweg 6, 25704 Meldorf  
Montag und Donnerstag, Auskunft und Anmeldung über Geschäftsstelle.

**Kontakt:** Dithmarscher Sportverein für Gesundheit u. Rehabilitation  
Geschäftsstelle Süderstraße 48, 25704 Meldorf, Tel. 04832/6002763  
E-Mail: [vorstand@dsg-r-dithmarschen.de](mailto:vorstand@dsg-r-dithmarschen.de)



## TuRa Meldorf e.V.

### Gesundheit im Verein

- **Senioren-gymnastik für Frauen**
- **Senioren-gymnastik, gemischte Gruppe**
- **Fit ab 50 - aktiv älter werden, gemischte Gruppe**
- **Rücken-funktions-gymnastik, gemischte Gruppe**
- **Männerfitness**
- **Reha-Sport in der Turnhalle oder im Wasser  
bei Erkrankungen des Muskel- und Skelettsystems,  
Teilnahme nur bei ärztlicher Verordnung möglich**

Bei Interesse rufen Sie uns an, wir helfen Ihnen gerne weiter!

**Kontakt:** TuRa Meldorf e. V.

Britta Clauhsen

Promenade 20

25704 Meldorf

Tel. 04832/3388 oder E-Mail: [verein@tura-meldorf.de](mailto:verein@tura-meldorf.de)

**Bürozeiten:** Montag und Mittwoch 15 - 18 Uhr, Dienstag 8 - 12 Uhr

## DRK, Ortsverein Meldorf

Hemmtwiete 2, 25704 Meldorf, Tel. 0173/9044473

**Seniorentanzgruppe** Donnerstag 9 - 11 Uhr,

**Kontakt:** Louise Meers, Tel. 04832/7709

## SeniorTrainer Kompetenzteam Westküste

- **Boulen** Meldorf, hinter der Großturnhalle; Dienstag 15 Uhr im Sommer und 14 Uhr im Winter
- **Wanderungen in Dithmarschen**; jeder letzte Freitag im Monat 13 Uhr; Info über Treffpunkt und Route: VHS Meldorf

**Kontakt:** VHS Meldorf, Frau Astrid Lahrsen-Loges, Tel.: 04832/9575-0

## Hallen- und Freibad Meldorf

Schwimmer- und Nichtschwimmerbecken, im Sommer großes Freibad mit diversen Sportangeboten und großer Liegewiese

- **Frühbadestunde** Montag - Freitag von 06.00 - 07.30 Uhr
- **Sauna**

Aktuelle Informationen über Angebote und Öffnungszeiten:

<https://www.stadt-meldorf.de/leben-in-meldorf/freizeit-sport/hallen-freibad>

**Kontakt:** Hallen- und Freibad Meldorf,  
Büttelsweg 6, 25704 Meldorf, Tel. 04832/1526  
E-Mail: [info@schwimmbad-meldorf.de](mailto:info@schwimmbad-meldorf.de)

## **Weitere Angebote für Fitnessstraining und Gesundheitssport finden Sie in mehreren Fitness-Centern sowie in Praxen für Physiotherapie in Meldorf und Nindorf.**

Die gesetzlichen Krankenkassen bieten Ihren Mitgliedern ebenfalls ein reichhaltiges Kursangebot zu Gesundheitssport, Entspannungstraining und Lebensstilveränderungen an.



# 3. Unterstützung im Alltag

## SoVD Sozialverband Deutschland e.V.

Beratung und Vertretung bei sozialen Fragestellungen, z.B. bei Problemen mit Trägern der Sozialversicherung wie Renten, Leistungen zur Teilhabe, medizinische Reha, Heil- und Hilfsmitteln, Anträgen auf Schwerbehinderung usw.

**Kontakt:** SoVD - Büro Domstraße 2, 25704 Meldorf, Freitag 9 - 11 Uhr;  
Vorsitzende Angelika Harmsen, Tel. 04832/2304

## Diakonisches Werk Dithmarschen

### Sozial- und Suchtberatungsstelle

- **Sozialberatung** (z.B. Grundsicherung im Alter, Wohngeld, Kuren)
- **Suchtberatung**
- **Vermittlung** in suchtspezifischer Therapien
- **Beratung für Angehörige**
- **Selbsthilfegruppe für Suchtkranke und Angehörige**  
Di 19:30 Uhr, Nordermarkt 8 (Wichernhaus), 25704 Meldorf
- **Offene Telefonsprechstunde**  
zum Thema Sucht montags 9 - 12 Uhr, Tel. 04832/972100;  
persönliche Termine nach Absprache

**Kontakt Sozialberatung** Frau Malva Abraham;  
E-Mail [m.abraham@dw-dithmarschen.de](mailto:m.abraham@dw-dithmarschen.de);

**Kontakt Suchtberatung** Frau Kühl; E-Mail [uta.kuehl@dw-dithmarschen.de](mailto:uta.kuehl@dw-dithmarschen.de);

**Diakonisches Werk Dithmarschen**, Nordermarkt 8 (Wichernhaus),  
25704 Meldorf, Tel. 04832/972100



## Diakonie Sozialstation

- Tagesstrukturgestaltung
- Begleitung beim Einkaufen, Besuch von Veranstaltungen, Gottesdienst, Spaziergängen
- Bewegungsübungen und Bewegungsspiele
- Gedächtnistraining
- Demenzbegleitung
- Wohnraumanpassung an alters- oder behinderungsbedingte Funktionseinschränkungen

**Kontakt:** Diakonie Sozialstation, Friedrich-Holm Weg 1, 25704 Meldorf  
Angebote unter: [www.tagespflegemeldorf.de](http://www.tagespflegemeldorf.de)

## Tagespflege - Mook we gern

- Entlastung für pflegende Angehörige
- Betreuung in den Pflegegraden 0 bis 5
- behindertengerechter Fahrdienst

Mo. - Fr. von 8 bis 16 Uhr

**Kontakt:** Tagespflege im Gesundheitszentrum, Altes Katasteramt Meldorf, Bütjestr. 6, 25704 Meldorf, Tel. 04832/6011287  
E-Mail: [iris.mertens@mookwegern-pflege.de](mailto:iris.mertens@mookwegern-pflege.de); [www.mookwegern-pflege.de](http://www.mookwegern-pflege.de)

## Betreuung zu Hause 24

Polnische Pflegekräfte für die 24-Stunden Betreuung und Versorgung älterer Menschen im eigenen Zuhause.

**Kontakt:** Marzena Kröger, Heverstrom 1, 25704 Meldorf, Tel. 04832/555643  
Mobil: 0172-5791718, E-Mail: [info@betreuung-zuhause24.de](mailto:info@betreuung-zuhause24.de),  
[www.betreuung-zuhause24.de](http://www.betreuung-zuhause24.de)

# hoelp

## Unterstützung von Menschen in sozialen Notlagen.

- **Tafel**

Lebensmittelausgabe an Bedürftige, Grabenstraße 14a, 25704 Meldorf, Mo, Di, Do, Fr, von 12 - 13 Uhr

- **Workshop Café**

Arbeiten mit Holz und Metall, Fahrradreparatur, Mo - Fr 9 - 15 Uhr, Grabenstraße 4a, 25704 Meldorf,

**Kontakt:** Frau Bünning, Tel. 04832/6000970

- **„Dit un Dat“ - Sozialkaufhaus Meldorf**

Grabenstr. 14a, 25704 Meldorf, Tel. 04832/6000970

Öffnungszeiten: Mo - Do 9 bis 15 Uhr, Fr. 9 bis 12 Uhr

- **Sozialkaufhaus St. Michaelisdonn** auch Möbellager,

Westerstraße 5, 25693 St. Michaelisdonn,

Tel. 04853/880679, Öffnungszeiten: Mo. - Do. 8. - 16 Uhr, Fr. 8 - 12 Uhr

**Kontakt:** hoelp gGmbH, Österstraße 57, 25704 Meldorf, Tel. 04832/9529990

## Essen auf Rädern

Folgende Betriebe bieten einen Mittagstisch mit Lieferservice an:

- **Jannsen Fleischwaren,**

Grabenstraße 4, 25704 Meldorf, Tel. 04832/7810

- **Fleischerei Krompholz,**

Hauptstraße 36, 25704 Nindorf, Tel. 04832/3003

## Hausnotruf

### Folgende Hilfsorganisationen bieten ein Hausnotrufsystem an:

- **DRK Kreisverband** Heide, Tel. 0481/9027200 und 0800/365024021
- **Johanniter Unfallhilfe** Tel.: 0800/3233800, 0431/57924-220  
oder [www.johanniter.de](http://www.johanniter.de)

## Weitere Angebote in Meldorf und im Kreis Dithmarschen

- **Beauftragter für die Belange von Menschen mit Behinderung** in der Stadt Meldorf, Michael Hegger, Tel. 04832/600 3848; 0160/9722 6487;  
E-Mail: [meldorf@inclusion-sh.de](mailto:meldorf@inclusion-sh.de); [www.meldorf.inclusion-sh.de](http://www.meldorf.inclusion-sh.de);
- **Schuldnerberatung**  
AWO, Rüsdorfer Straße 19, 25746 Heide, Tel. 0481/787603-21, -23, -15,  
E-Mail: [schuldnerberatung-heide@awo-sh.de](mailto:schuldnerberatung-heide@awo-sh.de)
- **Verbraucherberatung**  
Postelweg 4, 25746 Heide, Tel. 0481/61774
- **Grundsicherung im Alter**  
Leistungszentrum für Arbeit und Soziales,  
Bütjestraße 1, 25704 Meldorf, Tel. 04832/95199-41
- **Krebsberatungsstelle Heide**  
Tel. 0481/785-1110
- **Krebsberatungsstelle Brunsbüttel**  
Tel. 04852/980593
- **Krebsinformationszentrum**  
Tel. 0800/4203040, täglich 8 - 20 Uhr, [www.krebsinformationsdienst.de](http://www.krebsinformationsdienst.de)
- **Patientenombudsmann/-frau Schleswig-Holstein e. V.**  
Region Dithmarschen, Tel. 04641/987369

## 4. Pflege

### **Pflegestützpunkt im Kreis Dithmarschen**

Umfassende Information und Beratung zu Themen wie Leben und Wohnen im Alter, Pflege und Betreuung. Vermittlung von Kontakten zu ehrenamtlichen Helfern und Angehörigengruppen

**Sprechzeiten:** Esmarchstraße 50, 25746 Heide, Tel. 0481/7851112, Montag - Freitag 9 - 11 Uhr, Dienstag 15 - 17 Uhr und nach Vereinbarung

**Außenstelle Brunsbüttel** im Jobcenter, Alber-Schweitzer-Straße 24 - 28, 25541 Brunsbüttel, Tel. 0481/974327, Donnerstag 15 - 17 Uhr und nach Vereinbarung

**Kontakt:** Frau Magnussen, Tel. 0481/7851112; Frau Svenja Blum, Frau Anja Kurt, Tel. 04817851067;; E-Mail: [pflugestuetzpunkt-dithmarschen@dithmarschen.de](mailto:pflugestuetzpunkt-dithmarschen@dithmarschen.de)

**Pflege-Not-Telefon**, 24-Stunden Service, Tel. 01802/494847

### **Diakonie Sozialstation**

- Grundpflege, Behandlungspflege
- Haus und Familienpflege
- Häusliche Alten- und Krankenpflege
- Verhinderungspflege (bei Verhinderung von Angehörigen)
- Betreuung von Menschen mit Demenz
- Dienstleistungsvermittlung
- Unterstützung bei Antragsstellung
- Palliativpflege
- Beratung in allen pflegerischen Fragen

**Kontakt:** Diakonie Sozialstation, Friedrich-Holm Weg 1, 25704 Meldorf, Tel. 04832/607222; E-Mail: [n.kaczmarek@diakonie-kropp.de](mailto:n.kaczmarek@diakonie-kropp.de)



## Altenhilfezentrum St. Johannis

- Vollstationäre Pflege
- Verhinderungspflege (bei Verhinderung von Angehörigen)
- Kurzzeitpflege
- Tagespflege mit Fahrdienst 8 - 16 Uhr

**Kontakt:** Altenhilfezentrum St. Johannis, Friedrich-Holm-Weg 1,  
25704 Meldorf, Tel. 04832/6070,  
E-Mail: [s.blossey@diakonie-kropp.de](mailto:s.blossey@diakonie-kropp.de); [www.altenhilfe-meldorf.de](http://www.altenhilfe-meldorf.de)

## Ambulanter Pflegedienst „Mook we gern“

Bütjestraße 6, 25704 Meldorf, Pflegedienstleitung: Frau Yvonne Hartig ,  
Tel. 04832/6011193, 24 Stunden Rufbereitschaft Tel. 0800/9292988  
E-Mail: [info@mookwegern-pflege.de](mailto:info@mookwegern-pflege.de), [www.mookwegern-pflege.de](http://www.mookwegern-pflege.de)

## Ambulanter Pflegedienst „Wi blijft tohuus“

- Häusliche Pflege
- Hauswirtschaftliche Hilfe
- Betreuungsangebote z.B. bei Demenz
- Zahlreiche weitere Unterstützungsangebote (siehe web)
- 24-Stunden-Service

**Kontakt:** wi blijft tohuus, Zingelstraße 47, 25704 Meldorf, Frau Sarah Krämer  
Tel. 04832/6012530, Fax 04832/60112539;  
E-Mail: [zentrale@pflegedithmarschen.de](mailto:zentrale@pflegedithmarschen.de); [www.pflegedienst-meldorf.de](http://www.pflegedienst-meldorf.de)

## CaraVida

Gesundheits- und Familienpflegedienst, 24-Stunden Not- und Rufbereitschaft

**Kontakt:** CaraVida, Hauptstraße 8, 25704 Nindorf,  
Tel. 04832/555330, Ansprechpartner: Stefanie Kemink,  
E-Mail: [info@caravida.de](mailto:info@caravida.de), [www.caravida.de](http://www.caravida.de)

Weitere Anbieter von Pflegedienstleistungen im Kreis Dithmarschen können Sie bei Ihrer Pflegekasse oder beim Pflegestützpunkt im Kreis Dithmarschen erfragen.

## 5. Sonstige Angebote und Kontakte

### **Städtischer Seniorenclub**

„Unser Treff“, Eescher Weg 39, 25704 Meldorf,

Spiele/Gespräche, jeden Dienstag 15 - 17 Uhr, Fahrdienst möglich

**Kontakt:** Barbara Köhler, Tel. 04832/7140

### **Club Meldorfer Hausfrauen e. V.**

Info- Veranst./Ausflüge/Führungen/Tagesfahrten/Radtouren

jeden 2. Dienstag im Monat 19.00 Uhr

verschiedene Treffpunkte

**Kontakt:** Edda Zokoll, Tel. 04832/8871

### **Gemeindenachmittag der Katholischen Kirche**

jeden 3. Mittwoch im Monat, 15 bis 17 Uhr,

Weiderbaum, Meldorf

**Kontakt:** Barbara Köhler, Tel. 04832/7140

### **AWO, Ortsverband Meldorf**

Organisation von Freizeitaktivitäten wie Ausflüge und Sonntags-Cafés

**Kontakt:** Sonja Jacobsen, Tel. 04832/8573

### **AWO Familienzentrum Meldorf, Friedrich-Holm-Weg,**

• Familiencafé Do 15 - 17 Uhr

• „Bunter Garten“ Mi 15 - 17 Uhr Mai - Oktober

• Alleinerziehende kochen mit Kindern jeder 3. Freitag/Monat 16 - 19 Uhr

**Kontakt:** Christiane Bornholdt-Suhr, Tel. 04832/60111 14,

E-Mail: [christiane.bornholdt-suhr@awo-sh.de](mailto:christiane.bornholdt-suhr@awo-sh.de)

## Stiftung Mensch

- Inklusive Wohnprojekte
- Veranstaltungen für Menschen mit und ohne Behinderung
- Betrieb der Gaststätte „Neue Holländerei“

**Kontakt:** Horst Michaelis, Zingelstraße 29, 25704 Meldorf; Tel. 04832/999 670;  
E-Mail: [horst-michaelis@stiftung-mensch.com](mailto:horst-michaelis@stiftung-mensch.com); [www.stiftung-mensch.com](http://www.stiftung-mensch.com)

## Freundeskreis Hospiz Dithmarschen e. V.

Neubau eines inklusiven stationären Hospiz am Heseler Weg,  
25704 Meldorf; Eröffnung 2023

**Kontakt:** Zingelstraße 6, 25704 Meldorf, Tel. 04832/55000  
E-Mail: [info@hospizverein-dithmarschen.de](mailto:info@hospizverein-dithmarschen.de), [www.hospizverein-dithmarschen.de](http://www.hospizverein-dithmarschen.de)

## BürgerBus Meldorf und Umgebung e. V.

E-Mail: [kontakt@buengerbus-meldorf.de](mailto:kontakt@buengerbus-meldorf.de), [www.buengerbus-meldorf.de](http://www.buengerbus-meldorf.de)  
Süderstraße 9, 25704 Meldorf, **Kontakt:** Helga Meyerhoff, Tel. 0175/5616183

## Wohnungsunternehmen Dithmarschen e.G.

Hindenburgstraße 14a, 25704 Meldorf, Tel. 04832/995-0  
Bau und Vermietung altersgerechter und bezahlbarer Wohnungen,  
Instandhaltung, Sanierung und Modernisierung von eigenen  
Wohnungsbeständen.

- **Begegnungsstätte „Unser Treff“**

Eescher Weg 39, 25704 Meldorf, **mit folgenden Angeboten:**

Kochen, Basteln, Klönen und Spielen, Handarbeiten, Bingo und vieles mehr.  
Termine siehe Aushang vor Ort.

## Gemeindehilfswerk - Kirchengemeinde Meldorf

- **Nähstube** Mo und Do 15 - 17:30 Uhr, Mi 9 - 11:30 Uhr
  - **Kleiderkammer** Mo - Fr 9 - 12 Uhr, Do auch 15 - 18 Uhr
- Klosterhof 19, 25704 Meldorf, Tel. 04832/55 427;  
E-Mail: [gemeindehilfswerk@kirche-dithmarschen.de](mailto:gemeindehilfswerk@kirche-dithmarschen.de)

**Kontakt:** Olga Becker/ Monika Matthiesen

# Ärzteverzeichnis Meldorf

## Hausärzte

**Frank und Katja Reisenbüchler**

Bütjestraße 6, 25704 Meldorf, Tel. 04832/9040

**Burkhard Sawade, Stephan Richter, Dr. med. Anna Kristina Schaal und**

**Sonja Soehring**, Österstraße 6 und Zingelstraße 43,

25704 Meldorf, Tel. 04832/8128

## Frauenheilkunde

**Kyra Derichsweiler, Sabine Bournelis, Gudrun Duscha**

Bütjestraße 6, 25704 Meldorf, Tel. 04832/8844, [www.frauenaerzte-meldorf.de](http://www.frauenaerzte-meldorf.de)

## Orthopädie

**Dr. med. Mark Ketelsen und Dr. med. Stefan Ringe**

Nordseestraße 3, 25704 Meldorf, Tel. 04832/979200

## Augenheilkunde

nordBlick Praxis Meldorf, **Dr. med. Stefan Gottwalt**

Österstraße 6, 25704 Meldorf, Tel. 04832/8855

## Hals-Nasen-Ohrenheilkunde

**Dr. med. Ferdinand Rolfs**, Rosenstraße 5 a, 25704 Meldorf, Tel. 04832/9229

## Orthopädie/Unfallchirurgie

**Ina Marie Gadow, Dr. med. Inken Reimers** (angestellte Ärztin) Österstraße 6,

25704 Meldorf, Tel. 04832/95910; [www.orthopaedie-meldorf.de](http://www.orthopaedie-meldorf.de)

## Haut- und Geschlechtskrankheiten

**Ilka Sommer**, Zingelstraße 32, 25704 Meldorf, Tel. 04832/601109-0

## Kinder- und Jugendmedizin

Dr. med. Heinrich Stephan Herding, Dr. med. Florian Bergerhoff,

Christina Koßobutzki, Österstraße 6, 25704 Meldorf, Tel. 04832/95080



## **Ärztlicher Bereitschaftsdienst : Tel. 116117**

### **Allgemeinärztliche Anlaufpraxis der KVSH im WKK Brunsbüttel**

Westküstenklinikum Brunsbüttel, Delbrückstraße 2, Tel. 04852/980-0  
Sprechstundenzeiten Montag, Dienstag, Donnerstag 19 - 21 Uhr, Mittwoch,  
Freitag 17 - 21 Uhr, Sonnabend, Sonntag, Feiertage 10 - 12 Uhr und 17 - 21 Uhr

### **Allgemeinärztliche Anlaufpraxis der KVSH in Heide**

Westküstenklinikum Heide, Esmarchstraße 50, Tel.: 0481/785-0  
Sprechstundenzeiten Montag, Dienstag, Donnerstag 19 - 21 Uhr, Mittwoch,  
Freitag 17 - 21 Uhr, Samstag, Sonntag, Feiertage 10 - 14 Uhr und 18 - 21 Uhr

### **Psychosozialer Fachdienst Brücke Schleswig-Holstein gGmbH**

Tel. 0481/421529-0

## **Zahnärzte**

### **Max Wölber, Dr. Annette Burzin und Dr. Julia Timmermann**

Hafenchaussee 15, 25704 Meldorf, Tel. 04832/95740

### **Steffen Schmidtke**

Südermarkt 11, 25704 Meldorf, Tel. 04832/4142

### **Praxis Dr. Arne Hansen, Dr. Intrau, Dr. Teich, Dr. Katharina Ibsch**

Österstraße 6, 25704 Meldorf, Tel. 04832/9484

### **Dr. Dirk Tonner**

Hindenburgstraße 14, 25704 Meldorf, Tel. 04832/95090

### **Konstanze Schild, Kieferorthopädie**

Im Grunde 5, 25704 Meldorf, Tel. 04832/9784909

# Verzeichnis der Physiotherapeuten und Ergotherapeuten in Meldorf

**Praxis für Physiotherapie Dagmar Braun**, Zingelstraße 29A, Tel. 04832/4088

**Praxis für Ergotherapie Lebenswert**, Jungfernstieg 16, Tel. 04832/55160

**Praxis für Physiotherapie Angelika Rienäcker**, Am Bahnhof 5, Tel. 04832/979550

**Praxis für Physiotherapie A. Priegnitz / S. Lehmann**, Österstraße 57 a,  
Tel. 04832/6000777

**Praxis für Physiotherapie Kathrin Kurre**, An der Miele 10, Tel. 04832/9519502

**Praxis für Physiotherapie G. Kozalla u. Team**, Seehundsbank 3, Tel. 04832/9273

**Physio-Plus Dirk Elsen**, Österstraße 6, Tel. 04832/1313

# Verzeichnis der Psychotherapeuten in Meldorf

Mit Kassenzulassung

**Dr. med. Andreas Breitkreuz**, Heider Straße 1, Tel. 04832/6059412

**Dipl.-Psych. Karin Fromm**, Burgstraße 12, Tel. 04832/601443

**Dr. rer. nat. Dipl.-Psych. Janna Grünzig**, Bütjestraße 7, Tel. 04832/601443

**Dipl.-Psych. Petra Jasper**, Süderstraße 11, Tel. 04832/9514832

**Dipl.-Psych. Doris Wulf**, Trischendamm 7, Tel. 04832/9781087

**Jonas Jasper**, Österstraße 6, Tel. 04832/9514808

Ohne Kassenzulassung

**Dr. med. Brigitte Schäfer**, Von Ankensweg 2, Tel. 04832/9792800

**Dipl.-Psych. Merle Suhr**, Zingelstraße 17, Tel. 0176/54775682

# Initiative zum Aufbau/ zur Förderung einer Nachbarschaftshilfe in Meldorf



Aufgrund der gesellschaftlichen, sozialen und demographischen Entwicklung hat nicht nur die Anzahl von Senioren stark zugenommen, sondern es sind auch die traditionellen familiären Unterstützungsnetzwerke oftmals weggebrochen, da Kinder und Enkelkinder aus beruflichen und/oder familiären Gründen häufig nicht mehr in der Region leben. Hinzu kommt, dass viele Senioren, insbesondere Frauen in Single-Haushalten leben, weil der Partner verstorben ist. Auch wenn in Mel-

dorf und den umliegenden Dörfern die Unterstützung durch Nachbarn, Freunde und Bekannte häufig gut funktioniert, gibt es doch etliche ältere Menschen, die vereinsamen und auf gelegentliche Unterstützung angewiesen sind. Letztlich geht es bei der Nachbarschaftshilfe darum, die Teilhabe-Chancen von Senioren am gesellschaftlichen Leben zu verbessern, Pflegebedürftigkeit hinauszögern und damit einen Beitrag für ein selbstbestimmtes Leben und gegen die Vereinsamung zu leisten.

Andererseits gibt es auch viele jüngere Familien und Singles, die durch Mehrfachbelastung wie Berufstätigkeit, Kinderbetreuung, Haushaltsführung, Haustierversorgung etc. extrem gefordert sind und Hobbies, gesunde Ernährung, sportliche Aktivitäten oder Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu kurz kommen. Nach einer aktuellen Untersuchung klagen Menschen zwischen 25 und 40 Jahren am häufigsten über Einsamkeit!

Nun kann es nicht Ziel und Zweck einer Nachbarschaftshilfe sein, in Konkurrenz zu anderen Organisationen und Dienstleistern Dienstleistungen rund um Haus und Garten wie Fensterputzen, Staub-

saugen oder Rasenmähen oder Pflegedienstleistungen anzubieten und zu organisieren, was nicht ausschließt, beispielsweise mal ein Bild aufzuhängen. Nicht auszuschließen und wünschenswert ist es, dass sich im Rahmen der Nachbarschaftshilfe Patenschaften zwischen jüngeren und älteren Menschen entwickeln, falls die „Chemie“ stimmt. Dies kann ja auch durchaus zu wechselseitigem Nutzen führen, beispielsweise Unterstützung beim Einkäufen oder Arztbesuchen einerseits und Kinderbetreuung oder Unterstützung bei Hausaufgaben andererseits. Ziel ist letztlich die systematische Förderung der Vernetzung von Jung und Alt zu beiderseitigem Nutzen.



# Vorschläge für einen Aufgabenkatalog

- Begleitung bei Einkäufen
- Begleitung bei Arztbesuchen
- Begleitung bei Behördengängen (z.B. Rathaus, Arbeitsagentur)
- Unterstützung bei Antragstellung und Briefverkehr mit Behörden, KV, DRV etc.
- Begleitung zum Friseur, Physiotherapie, Fußpflege etc.
- Terminabstimmung mit o.g. Dienstleistern, ggf. zwecks Hausbesuch
- Vorlesen (z.B. Zeitung, Kurzgeschichten)
- Gemeinsame Spaziergänge
- Gemeinsames Kochen (selber kochen statt Fastfood)
- Mitnahme zu Veranstaltungen (z.B. Kino, Theater, Konzert, Vorträge etc.)
- Betreuung von Haustieren z.B. bei unerwartetem Krankenhausaufenthalt oder beruflicher Abwesenheit





- Unterstützung von Kindern bei Hausaufgaben
- Unterstützung bei handwerklichen Arbeiten durch Weitergabe von Erfahrungswissen (z.B. Bauspielplatz)
- Projekt „Oma gesucht“ bzw. „Opa gesucht“
- Hilfe beim Wohnen
- Förderung von Konzepten wie Mehr-Generationen-Häusern etc.

Nach Auswertung der Ergebnisse mehrerer „Runder Tische Nachbarschaftshilfe“ mit rund 30 professionellen Anbietern, Organisationen und Vereinen hat sich gezeigt, dass es in Meldorf eine Vielzahl von Aktivitäten und Angeboten gibt, die einen er-

heblichen Teil der Themen abdecken. Viele davon sind oft nur Insidern bekannt. Aus diesem Grund haben wir die Angebote und Initiativen der beteiligten Akteure zusammengetragen und auf der Homepage der Stadt Meldorf veröffentlicht: (<https://www.stadt-meldorf.de/leben-in-meldorf/kirchen-soziales/nachbarschaftshilfe/>)

Bei einem Runden Tisch mit interessierten Bürgerinnen und Bürgern haben wir vereinbart, zunächst mit 2 - 3 Angeboten zu starten, insbesondere mit:

- Begleitung bei Einkäufen, Arztbesuchen und Spaziergängen
- Vorlesen
- Fahrdienst



# Folgende Akteure beteiligen sich am „Runden Tisch Nachbarschaftshilfe“:

(Stand November 2022):

- **AWO Familienzentrum Meldorf**
- **AWO Ortsverband Meldorf**
- **Beauftragter der Stadt Meldorf für Menschen mit Behinderung**
- **Bürger Bus Meldorf**
- **Diakonie Sozialstation Meldorf**
- **Diakonisches Werk Dithmarschen, Sozialberatung und Suchtberatung**
- **Dithmarscher Sportverein für Gesundheit und Rehabilitation e.V. (DSGR)**
- **Gemeinschaftsschule Meldorf**
- **Hoelp gGmbH mit Tafel und Workshop Café**
- **Katholische Kirchengemeinde**
- **Kirchengemeinde Meldorf, Gemeindehilfswerk**
- **Lebenshilfe Dithmarschen/ergänzende unabhängige Teilhabeberatung**
- **Lesepatent Grundschule Meldorf**
- **Lokal.digital**
- **Mook we gern Pflegedienst**
- **Seniorenbeirat der Stadt Meldorf**
- **SeniorTrainer Kompetenzteam Dithmarschen**
- **Sozialverband Deutschland SoVD, Ortsgruppe Meldorf**
- **Stadt Meldorf**
- **Städtischer Seniorenclub**
- **Stiftung Mensch, Meldorf und Brunsbüttel**
- **Volkshochschule Meldorf**

Falls Sie Fragen oder Unterstützungsbedarf haben, wenden Sie sich gerne an ein Mitglied des Seniorenbeirats (siehe Seite 2). Wir werden uns dann darum kümmern. Mitbürgerinnen und Mitbürger, die das Projekt Nachbarschaftshilfe unterstützen wollen, sind natürlich auch jederzeit willkommen!



# Meldorf

Ankommen. Mitmachen.



# Seniorenbeirat

