



## Heide – Marktstadt im Nordseewind



Wegweiser für ältere Menschen





# Grußwort

## Liebe Heiderinnen und Heider,

die 4. Auflage der Broschüre „Älter werden in Heide“ mit zahlreichen neuen Informationen, Adressen und Tipps für das Leben in Heide ist da.

Die Broschüre soll als Wegweiser und erster Ratgeber dienen. Nutzen Sie die Beratungsangebote, Dienstleistungen oder möglichen Hilfen für einen schönen und komfortablen Weg durch den „goldenen Herbst“.

Viel stärker als früher stehen heute zahlreiche Hilfsmittel zur Verfügung, die uns den Alltag „in den Jahren“ angenehmer und leichter gestalten, um vor allen Dingen die Selbstständigkeit in den eigenen vier Wänden zu erhalten.

Der Lebensabschnitt ohne berufliche Verpflichtungen lädt aber auch dazu ein, sich noch stärker als zuvor am Heider Leben zu beteiligen und die breite Palette an sozialen, kulturellen, sportlichen und gesellschaftlichen Angeboten zu genießen.

Diese Broschüre wurde in Zusammenarbeit zwischen der Stadt Heide und dem Seniorenbeirat erstellt.

Unser Dank gilt allen, die an der Entstehung dieser Broschüre mitgewirkt haben, und auch denen, die durch eine Werbeanzeige dazu beitragen, dass dieser Wegweiser kostenlos zur Verfügung gestellt werden kann.

Wir wünschen Ihnen viel Freude bei der Lektüre.

*Mit freundlichen Grüßen*



Franz Helmut Pohlmann  
(Bürgervorsteher)



Ulf Stecher  
(Bürgermeister)

## Grußwort



### Sevgili Vatandaşlarımız,

Heide, tüm nesillerin rahat edebileceği bir şehirdir. Kısa mesafeleri sayesinde şehir merkezimiz yalnızca gençler ve yaşlılar için bir cazip bir alışveriş yeri olarak kalmıyor. Dithmarschen bölgesinin merkezindeki Heide pazar yeri eskiden beri tüm nesiller için sevilen bir buluşma noktasıdır. Şehrimizin geleneksel haftalık cumartesi pazarına tüm Dithmarschen bölgesinden insanlar geliyor. Çünkü

Heide'yi tanıyan biliyor ki, burada yalnızca çevreden gelen taze ürünler değil, şehir ve ülkeden en yeni haberler de sunuluyor. İster genç, ister yaşlı olsun - Almanya'nın en büyük pazarında "hoş bir sohbet" için daima zaman vardır.

"Heide'de yaşlanmak" adlı broşürün bu 4. baskısı ile sizi Heide'de geçirdiğiniz zamanın keyfini çıkarmaya davet

ediyoruz! Haftalık pazarımızın ve çok çeşitli alışveriş imkânlarımızın yanı sıra kafe ve restoranlar da sizi davet ediyor. Size kapsamlı kültürel, sportif ve sosyal etkinlikler sunan şehrimizde kendinizi kendi evinizdeymiş gibi hissedin!

Bu nedenle, bu broşürün konusu "katılmak" olacaktır. Demografik değişim şehrimiz için uzun vadeli bir görevdir, ancak "yaşlanan toplumun" getirdiği fırsatları da görüyoruz. Eğer tüm nesiller birlikte ellerinden geleni yaparlarsa, yaşlıların yaşam tecrübesine ve gençlerin yeni fikirlerine güvenebiliriz!

Bu defter size pratik bir kılavuz ve rehber olarak yardımcı olacaktır. "Altın sonbaharı" güzel ve konforlu bir şekilde geçir-

mek için danışmanlık teklifleri ve hizmetlerimizden faydalanabilirsiniz. Artık mesleki yükümlülüklerin bulunmadığı bu yaşam dilimi, Heide şehrinin faaliyetlerine öncesinden çok daha fazla katılmak için size bir birçok imkân sunuyor. Bunun için en iyi örnek, Heide şehri ile birlikte bu broşürü hazırlayan Yaşlılar Danışma Kuruludur.

Bu görevin oluşumunda katkısı bulunan herkese ve de reklam ilanlarıyla bu kılavuzun ücretsiz olarak sunulmasında yardımcı olan herkese teşekkür ediyoruz.

*Bu broşürü zevkle okumanızı diliyoruz!*

## Уважаемые граждане,

Хайде – это город в котором все поколения могут почувствовать себя комфортно . Маленькие улочки нашего городка привлекательны для молодежи и людей старшего поколения не только как место для похода за покупками. С давних времен популярным местом встреч всех поколений также является торговая площадь Хайде, в самом сердце района Дитмаршен . В наш город, на традиционный еженедельный субботний рынок , съезжаются буквально со всего Дитмаршена. Ибо все, кто заходят в Хайде, знают также, что здесь могут предложить не только самые свежие местные товары, но и свежие новости со всего

города и страны. Будь то стар или млад, каждый найдёт , на самой большой торговой площади Германии, время для приятной беседы.

Этим, IV-м изданием брошюры „Состариться в Хайде“, мы приглашаем Вас насладиться приятным времяпрепровождением в Хайде. В дополнение к нашему еженедельному рынку и многообразию магазинов, приглашаем Вас побывать в кафе и ресторанах нашего города. Почувствовать себя как дома помогут Вам наши обширные культурные, спортивные и общественные мероприятия. Именно поэтому „Участие“ должно стать девизом этой брошюры. Демографические изменения - одна из долгосрочных задач

нашего города, но мы также видим перспективы старшего поколения: если свести вместе все поколения, то можно опереться на жизненный опыт старших и на новые идеи молодых.

Данный буклет предназначен в качестве консультанта и практического руководства. Воспользуйтесь этими советами и услугами, чтобы приятно и комфортно пройти сквозь „золотую осень“. Жизнь, на стадии лишенной рабочих обязательств, дает Вам огромные возможности, еще большие чем прежде, участвовать в жизни нашего города. Хорошим примером является „Консультативный совет пожилых“, который создал эту брошюру вместе с

городом Хайде. Наша благодарность всем тем, кто помогал в создании этого издания, а также тем, кто внес свой вклад в оповещение, через рекламные издания, что это руководство можно получить бесплатно.

*Мы желаем Вам приятного чтения!*

# Inhaltsverzeichnis

## Grußwort

des Bürgermeisters und des Bürgervorstehers  
in deutscher / in türkischer / in russischer Sprache 1

## 1. Allgemeine Beratung 7

- 1.1. Seniorenbeirat der Stadt Heide 7
- 1.2. Sozialverband VdK Nord 7
- 1.3. Sozialverband Deutschland 7
- 1.4. Bund der Ruhestandsbeamten 7
- 1.5. Gleichstellungsstelle der Stadt Heide 7

## 2. Informationen in Einzelfragen 8

- 2.1. PflegeNotTelefon 8
- 2.2. Rentenberatung / Rentenservice 8
- 2.3. Schuldnerberatung 8
- 2.4. Selbsthilfegruppen 8
- 2.5. Verbraucherberatung 8

- 2.6. Wohnungsangelegenheiten 8
- 2.7. Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung 8
- 2.8. Rundfunk- und Fernsehgebührenbefreiung 9
- 2.9. Schwerbehinderung 9

## 3. Kultur und Bildung, Freizeit und Sport 10

- 3.1. Museumsinsel Lüttenheid 10
- 3.2. Brahms-Haus 10
- 3.3. Theater und Konzerte 10
- 3.4. Stadtbücherei 11
- 3.5. Volkshochschule Heide 11
- 3.6. Dithmarscher Musikschule 11
- 3.7. Sport 12
- 3.8. Freizeit und Geselligkeit 13
- 3.9. Wissenschaftliche Bildungsangebote 14
- 3.10. Fernsehen, Radio, Medien 14
- 3.11. Internet und neue Medien 14

Fortsetzung auf Seite 6



**OPTIK & AKUSTIK**  
**meerwald**  
Heide  
0481 61 8 25 Markt 21  
kontakt@meerwald.com



# Heider

## PFLEGEDIENST

# Telefon: 04 81 / 69 88 39 05

Rufen Sie den Heider Pflegedienst mit der Gewissheit an, dass wir Ihnen helfen und Sie entlasten können.

Die Aufgaben, die ein ambulanter Pflegedienst übernehmen kann, sind so vielfältig wie die Personen, die wir betreuen.

### Leistungen:

- ◆ 24 Std. Rufbereitschaft
- ◆ Familien- und Kinderbetreuung
- ◆ Kranken- und Seniorenpflege
- ◆ Pflegeberatungsbesuche nach §37,3 SGB XI
- ◆ Behandlungspflege
- ◆ Unterstützung bei Beschaffung von Hilfsmitteln
- ◆ Demenzbetreuung
- ◆ Kostenloses Probepflegen auf Anfrage
- (Einzel- und Gruppenbetreuung)
- ◆ Vermittlung diverser Dienstleistungen
- ◆ Haushaltshilfe
- ◆ Kundenkaffee in unseren Büroräumen
- ◆ Schulung pflegender Angehöriger
- ◆ und vieles mehr...
- ◆ Verhinderungspflege

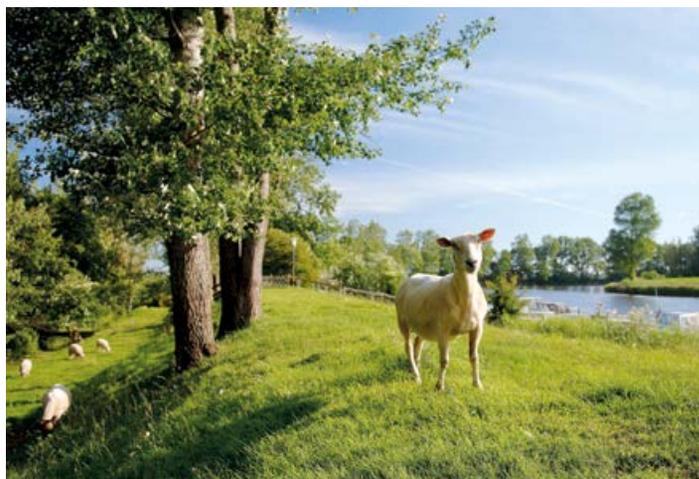


**Heider Pflegedienst, Bahnhofstr. 1c, 25746 Heide**

[www.heiderpflegedienst.de](http://www.heiderpflegedienst.de)

# Inhaltsverzeichnis

<b>4. Pflege und Wohnen im Alter</b>	15	<b>7. Wohnformen im Alter</b>	20
4.1. Pflegestützpunkt	15	7.1. Wohnen mit Service	20
4.2. Ambulante Pflege, mobile soziale Hilfedienste	15	7.2. Senioren- und Pflegeeinrichtungen	20
4.3. Alltags-Helferangebot	15		
4.4. Menü-Service „Essen auf Rädern“	16	<b>8. Anhang</b>	23
4.5. Mittagstisch	16	8.1. Nachlassregelung	23
4.6. Haus-Notruf-Dienst	16	8.2. Wichtige Rufnummern	24
<b>5. Apotheken und Krankenkassen</b>	18	<b>Stichwortverzeichnis</b>	25
5.1. Apotheken	18		
5.2. Krankenkassen	18	<b>Branchenverzeichnis</b>	26
<b>6. Unterstützungsangebote bei Demenz</b>	19	<b>Impressum</b>	26



Eider-Landschaft

# 1. Allgemeine Beratung

## 1.1. Seniorenbeirat der Stadt Heide

Der Seniorenbeirat ist ein ehrenamtlich wirkendes Gremium, das parteipolitisch und weltanschaulich unabhängig ist. Er versteht sich als Interessenvertreter für alle älteren Bürgerinnen und Bürger in Heide gegenüber Politik, Verwaltung und Öffentlichkeit.

Schwerpunktmäßig beschäftigt sich der Seniorenbeirat mit folgenden Themen:

- Verkehrsplanung und Infrastrukturplanung
- Verkehrssicherheit für ältere Bürgerinnen und Bürger
- Soziale Themen
- Öffentlichkeitsarbeit.

### Sprechstunden:

jeden 2. und 4. Montag  
10:00 – 11:30 Uhr  
im Rathaus, Postelweg 1,  
Heide, Erdgeschoss  
Telefon: 0481 6850910

### Vorsitzender:

Peter Rosin,  
Bergstraße 15, 25746 Heide  
Telefon: 0481 64993  
E-Mail: [pur.rosin@t-online.de](mailto:pur.rosin@t-online.de)

## 1.2. Sozialverband VdK Nord/ Ortsverein Heide

Der VdK vertritt seine Mitglieder in allen Bereichen des Sozialrechts gegenüber Behörden und bis hin zu den Sozial- und Verwaltungsgerichten.  
Telefon: 04821 747058  
E-Mail: [ov-heide@vdk.de](mailto:ov-heide@vdk.de)  
Sprechzeiten nach Vereinbarung

## 1.3. Sozialverband Deutschland/ Kreisverband Dithmarschen

Der Sozialverband berät seine Mitglieder in allen sozialrecht-

lichen Angelegenheiten und vertritt sie vor den Behörden und den Sozialgerichten.

### Geschäftsstelle

Runholtstraße 4, 25746 Heide  
Telefon: 0481 2120600

E-Mail:

[sovd-ov-heide@t-online.de](mailto:sovd-ov-heide@t-online.de)

Sprechzeiten: Mo. und Do.

09:00 – 12:00 Uhr

## 1.4. Bund der Ruhestandsbeamten, Rentner und Hinterbliebenen/ Ortsverband Heide

Der BRH berät seine Mitglieder bei allen Fragen des Versorgungs- und Rentenrechtes sowie in Beihilfe und Kran-

kenkassenangelegenheiten.  
Telefon: 0481 71558

## 1.5. Gleichstellungsstelle der Stadt Heide

Die Gleichstellungsbeauftragte der Stadt Heide befasst sich mit der Förderung und Durchsetzung der Gleichberechtigung und Gleichstellung von Frauen und Männern. Sie nimmt ihre Aufgabe für alle Heider Bürgerinnen und Bürger und für die Beschäftigten der Stadt Heide wahr.

**Büro:** Rathaus, Zimmer 406

Telefon: 0481 6850150

E-Mail: [gleichstellungsstelle@stadt-heide.de](mailto:gleichstellungsstelle@stadt-heide.de)



*Reiten und Radfahren – beliebt bei Jung und Alt*

## 2. Informationen in Einzelfragen

### 2.1. PflegeNotTelefon

Das PflegeNotTelefon ist ein Beratungs-, Krisen- und Beschwerdetelefon.

Die Unterstützung bei belastenden Pflegesituationen und Beschwerden, die Vermittlung weiterführender Hilfen und die Verbesserung der familiären oder beruflichen Pflege sind wesentliche Aufgabenfelder.

Das PflegeNotTelefon ist rund um die Uhr unter der Rufnummer 01802 494847 erreichbar.

### 2.2. Rentenberatung/ Rentenservice

Auskünfte und Beratung erhalten Sie bei der Auskunftsstelle und Beratungsstelle der Rentenversicherung Nord

**Anschrift:**  
Stiftstraße 21, Heide  
Telefon: 0481 850160  
E-Mail: [info@drv-nord.de](mailto:info@drv-nord.de)

Der Rentenservice der Deutschen Post hält Formulare für Sie bereit für Änderungsmitteilungen im Rentenbezug.

Unter der Online-Plattform [www.rentenservice.de](http://www.rentenservice.de) können Sie die Änderungen online mitteilen.

### 2.3. Schuldnerberatung

Die AWO-Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung hilft Menschen, die sich in einer Verschuldungssituation befinden oder Unterstützung bei Verhandlungen mit Gläubigern benötigen. Sie informiert über das Insolvenzrecht und ist bei der Erarbeitung von Zins- und Tilgungsplänen behilflich.

**Anschrift:**  
Rüsdorfer Straße 19, Heide  
Telefon: 0481 78760321, -23, -15  
E-Mail: [schuldnerberatung-heide@awo-sh.de](mailto:schuldnerberatung-heide@awo-sh.de)

### 2.4. Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen schließen sich Menschen zusammen, die gemeinsam lernen wollen, mit ihrer Situation und ihren Problemen umzugehen. Eine Selbsthilfegruppe kann helfen, neue Perspektiven zu finden. Die Teilnahme ist freiwillig.

### Kontakt:

DRK-Kreisverband  
Dithmarschen  
Telefon: 0481 9027130  
E-Mail: [zksheide@drk-dithmarschen.de](mailto:zksheide@drk-dithmarschen.de)

### 2.5. Verbraucherberatung

Die Verbraucherzentrale bietet Beratung, aktuelle Ratgeber und Informationsmaterial zu wichtigen Verbrauchertemen: Lebensmittel- und Ernährungsberatung, Energie- und Bauberatung, Verbraucherrecht, Versicherungsrecht, Altersvorsorge, Geldanlage, Baufinanzierung.

**Anschrift:**  
Postelweg 4, Heide  
Telefon: 0481 61774  
E-Mail: [heide@vzsh.de](mailto:heide@vzsh.de)

### 2.6. Wohnungsangelegenheiten

#### Wohnberechtigungsschein

Wer in eine Wohnung des sozialen Wohnungsbaus einziehen möchte, benötigt einen Wohnberechtigungsschein. Dieser ist von einer bestimmten Einkommensgrenze abhängig. Den Antrag können Sie beim Kommunal-Diakonischen-Wohnungsverband Heide beantragen.

### Anschrift:

Rathaus, Postelweg 1, Heide  
Telefon: 0481 6850501  
E-Mail: [springer.kdww@stadt-heide.de](mailto:springer.kdww@stadt-heide.de)

### Wohngeld

Kann die Miete für eine angemessene Wohnung nicht oder nicht mehr bezahlt werden, besteht Anspruch auf Wohngeld. Anspruch und Höhe hängen vom Einkommen ab. Auch im Heim oder als Haus- oder Wohnungseigentümer kann ein Anspruch bestehen. Wer die sogenannte Grundsicherung im Alter bezieht, erhält diese Leistung automatisch. Anträge werden im Bürgerbüro der Stadt Heide gestellt.

**Anschrift:**  
Postelweg 1, Heide  
Telefon: 0481 6850-520, -521  
E-Mail: [postoffice@stadt-heide.de](mailto:postoffice@stadt-heide.de)

### Wohnraumanpassung/ Wohnraumberatung

Siehe Ziffer 4.1 Seite 15/  
Pflegestützpunkt

### 2.7. Grundsicherung im Alter und bei Erwerbsminderung

Ziel dieser Leistung ist es, den grundlegenden Bedarf für den

Lebensunterhalt sicherzustellen. Leistungen kann erhalten, der das 65. Lebensjahr vollendet hat oder nach Vollendung des 18. Lebensjahres dauerhaft voll erwerbsgemindert ist. Die Hilfe ist von der Höhe des Einkommens und der Ersparnisse abhängig. Die Unterhaltungspflicht von Kindern und Eltern bleibt unberücksichtigt, wenn diese nicht über ein Einkommen von über 100.000 Euro jährlich verfügen.

**Auskunft und Beratung erhalten Sie im Jobcenter**  
Rungholtstraße 1, Heide  
Telefon: 0481 4212280

### 2.8. Rundfunk- und Fernsehgebührenbefreiung

Befreiungen von der Rundfunkgebührenpflicht werden ausschließlich auf Antrag gewährt. Befreit werden können der Haushaltsvorstand, dessen Ehegatte oder ein Haushaltsangehöriger für von ihm

selbst bereitgehaltene Geräte, wenn mindestens eine der Befreiungsvoraussetzungen erfüllt wird. Diese können Sie in den Informationen der Gebühreneinzugszentrale (GEZ) [www.rundfunkbeitrag.de](http://www.rundfunkbeitrag.de) einsehen oder im Bürgerbüro der Stadt Heide, Telefon 0481 6850323.

### 2.9. Schwerbehinderung

Personen, die dauerhaft körperlich, geistig oder seelisch

beeinträchtigt sind, erhalten auf Antrag einen Schwerbehindertenausweis, der je nach Grad der Behinderung Nachteils-Ausgleiche gewährt. Der Schwerbehindertenausweis wird beim Landesamt für soziale Dienste (früher Versorgungsamt), beantragt.

#### **Anschrift:**

Neue Anlage 9, Heide  
Telefon: 0481 6960  
E-Mail: [post.hei@lasd.landsh.de](mailto:post.hei@lasd.landsh.de)

## Nah bei den Menschen

### Der Sozialverband Deutschland (SoVD)

- hilft seinen Mitgliedern bei der Antragstellung und Durchsetzung von Ansprüchen aus dem Sozialrecht gegenüber den Behörden.  
Erfahrene und sachkundige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vertreten die Mitglieder gegenüber Ämtern, Behörden und vor den Sozialgerichten.

### Der Sozialverband Deutschland (SoVD)

- informiert über Sozialpolitik und Sozialrecht in Mitgliederversammlungen, in einer monatlich erscheinenden Mitgliederzeitung und in Ratgeberbroschüren.

### Der Sozialverband Deutschland (SoVD)

- bietet zwischenmenschliche Kontakte durch geselliges Beisammensein, Ausflüge, Hobbygruppen und vielfältige Aktivitäten unter dem Motto:

„Gemeinsam statt einsam“.

Der monatliche Mitgliedsbeitrag beträgt bei einer Einzelmitgliedschaft 5 Euro, bei Partnermitgliedschaften 7,15 Euro und bei Familienmitgliedschaften 9 Euro.

#### **Kontakt:**

Sozialverband Deutschland  
Landesverband Schleswig-Holstein  
Muhliusstraße 87 • 24103 Kiel  
Tel.: 0431/98388-0  
Fax: 0431/98388-10  
E-Mail: [info@sovd-sh.de](mailto:info@sovd-sh.de)  
[www.sovd.de](http://www.sovd.de) oder [www.sovd-sh.de](http://www.sovd-sh.de)

Sozialverband Deutschland, Ortsverband Heide  
zuständig für die Betreuung der Mitglieder des OV Heide  
Rungholtstraße 4 • 25746 Heide  
Tel.: 0481/2120600 und 0481/2122291  
Fax: 0481/4213401  
E-Mail: [sovd-ov-heide@t-online.de](mailto:sovd-ov-heide@t-online.de)  
Bürozeiten: Mo. und Do. von 09:00 bis 12:00 Uhr



## 3. Kultur und Bildung, Freizeit und Sport



*Klaus-Groth-Museum*

### 3.1. Museumsinsel Lüttenheid mit Klaus-Groth-Museum/ Heider Heimatmuseum

Die „Museumsinsel Lüttenheid“ beherbergt das Klaus-Groth-Museum und das Heider Heimatmuseum. Das Heider Heimatmuseum zeigt eine fotografische Schau aus der Zeit zwischen 1860 und 1930, in der beispielhaft Leben und Veränderungen in der Kleinstadt dokumentiert werden. Zusätzlich wird ein authentischer Querschnitt durch zahlreiche Handwerke des ehemaligen Fleckens Heide geboten.

Das Klaus-Groth-Museum ist das Wohnhaus des niederdeutschen Dichters Klaus Groth, das den Besuchern Einblicke in das Schaffen des Dichters und die damaligen Lebensverhältnisse vermittelt. Die Bibliothek des Dichters, eine Musikalien-sammlung, Handschriften und Dokumente werden hier aufbewahrt.

**Anschrift:**  
Lüttenheid 48  
Telefon: 0481 63742  
E-Mail: [stadtarchiv@stadt-heide.de](mailto:stadtarchiv@stadt-heide.de)



*Museumsinsel*

### 3.2. Das Brahms-Haus

Die 1987 gegründete Brahms-gesellschaft Schleswig-Holstein hat es sich zur Aufgabe gemacht, im Brahms-Haus eine Stätte der Erinnerung an den großen Komponisten Johannes Brahms zu schaffen. Die Verfahren des Komponisten kommen aus Heide. Es ist das nördlichste Musikermuseum Deutschlands, es zeichnet mit seiner Ausstellung wichtige Stationen im Leben des Johannes Brahms nach. So auch seine Freundschaft zu dem niederdeutschen Dichter Klaus Groth.

**Anschrift:**  
Lüttenheid 34  
Telefon: 0481 63186 oder 6837162  
E-Mail: [info@brahms-sh.de](mailto:info@brahms-sh.de)

### 3.3. Theater und Konzerte

Die ausführlichen Beschreibungen der Gastaufführungen des Schleswig-Holsteinischen Landestheaters und Sinfonie-Orchesters, des Tournee-Theaters im Stadttheater und im Konzert- und Ballhaus Tivoli und die jährlichen Konzertreihen der Brahmsgesellschaft Schleswig-Holstein e. V. erge-

ben sich aus den Programmheften, die Sie in der VHS, in der Tourist-Information und im Reisebüro Biehl als Vorverkaufsstelle erhalten.

### 3.4. Stadtbücherei

Die Stadtbücherei Heide hält ein umfangreiches Bildungs-, Fortbildungs- und Informationsangebot vor. Es werden Romane, Sachbücher, Spiele für jedes Alter, Literatur- MP3's, CD's, Videos und DVD's, CD-Rom aller Art, Zeitungen und Zeitschriften verliehen. Besondere Angebote bei Seh- oder Hörbehinderung sind vorhanden. Die Stadtbücherei ist barrierefrei zugänglich. Für die Anmeldung genügt ein gültiger Personalausweis bzw. ein Reisepass mit Meldebestätigung. Übrigens, der Besuch der Kinderbücherei macht auch Enkelkindern Spaß! Sie leihen bei uns kostenlos aus (bis 18 Jahre).

#### **Anschrift:**

Himmelreichstraße 10-12

Telefon: 0481 61579

E-Mail: [buecherei@stadt-heide.de](mailto:buecherei@stadt-heide.de)

[stadt-heide.de](http://stadt-heide.de)

#### **Öffnungszeiten:**

Mo., Di., Do. und Fr.

11:00 – 17:00 Uhr  
Sa. 9:00 – 12:00 Uhr  
(mittwochs geschlossen)

### 3.5. Volkshochschule Heide

Die VHS als kommunales Weiterbildungszentrum bietet ein breites und interessantes Bildungsangebot. Die Programmpalette in den Bereichen Gesellschaft, Beruf und Karriere, Sprachen, Gesundheit sowie Kultur und Gestalten steht generationsübergreifend für Sie bereit. Speziell auf die Bedürfnisse von Seniorinnen und Senioren zugeschnitten sind EDV-Kurse für Anfänger.

Besorgen Sie sich ein Programmheft oder rufen Sie einfach an. Wir beraten Sie gerne. Auch wenn Sie Anregungen für neue Veranstaltungen haben, lassen Sie es uns wissen.

**Anschrift:**  
Markt 29, Heide  
Telefon: 0481 6850-431, -432  
E-Mail: [vhs@stadt-heide.de](mailto:vhs@stadt-heide.de)

### 3.6. Dithmarscher Musikschule

#### **Anschrift:**

Bahnhofstraße 29

Telefon: 0481 64301

Telefax: 0481 64306

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

[dithmarschermusikschule.de](http://dithmarschermusikschule.de)

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

#### **Öffnungszeiten:**

Mo.-Do. 9:30 – 17:30 Uhr

Fr. 9:30 – 15:30 Uhr

(Während der Schulferien bitte telefonische Absprache)

# Dithmarscher Wasserwelt

Sport und Spiel  
Wellness und Entspannung

Schöner baden gehen...  
in Heide

<p><b>Außenbereich:</b> Außenbecken (beheizt), Sprudelliegen, Strömungskanal, Massagedüsen, Breitrutsche, 10.000 m<sup>2</sup> Liegewiese</p>	<p><b>Hallenbad:</b> 80m Erlebnisrutsche, 20m Kinderrutsche, Springerbecken, Sportbecken Solebecken, Eltern-Kind-Bereich</p>	<p><b>Saunalandschaft:</b> Finnische Saunen, Blockhaussauna, Bio-Lichtsauna, Saunabar, Saunagarten, Wintergarten</p>
---	--	--





**Landvogt-Johannsen-Str. 61, 25746 Heide**  
**Tel. 0481/906-300 / [www.dithmarscher-wasserwelt.de](http://www.dithmarscher-wasserwelt.de)**

ausreichend kostenlose Parkplätze vor dem Bad vorhanden!

## 3. Kultur und Bildung, Freizeit und Sport

### 3.7. Sport

#### Bürgerfitnesspark

Die Stadt Heide hat einen Bürgerfitnesspark, der nach

langen Planungen des Seniorenbeirates der Stadt Heide 2011 in der Neuen Anlage eröffnet werden konnte.

An drei Outdoor-Fitness-Geräten, einer Doppelschaukel und einer 15 Meter langen Boule-Bahn können sich Jung und Alt fit halten.

#### Bewegung

Die Heider Vereine bieten ein vielfältige Sport- und Freizeitprogramm an.

Beispielhaft werden folgende speziell auf Senioren zugeschnittene Aktivitäten aufgeführt:

Bezeichnung	Kontakt	Anschrift	Zeiten
<b>Folkloretanz</b>	Deutsches Rotes Kreuz Telefon: 08000 365000	Hamburger Straße 73	Mittwoch 14:00 – 15:30 Uhr
<b>Gymnastik</b>	Männerturnverein Heide Anmeldung unter 0481 61958	MTV Sportzentrum Berliner Straße	Montag 16:30 – 17:30 Uhr
<b>Damen Gymnastik</b>	Männerturnverein Heide Anmeldung unter 0481 61958	MTV Sportzentrum Berliner Straße	Montag 18:45 – 19:45 Uhr
<b>Circle Training</b>	Männerturnverein Heide Anmeldung unter 0481 61958	Turnhalle Sophie-Dethleffs-Straße	Dienstag 18:00 – 19:00 Uhr
<b>Seniorenymnastik</b>	Männerturnverein Heide Anmeldung unter 0481 61958	MTV Sportzentrum Berliner Straße	Mittwoch 09:30 – 10:30 Uhr
<b>Gymnastik</b>	Deutsches Rotes Kreuz Telefon: 08000 365000	Hamburger Straße 73	Montag 09:30 – 10:30 Uhr
<b>Schwimmen und Sauna</b>	Dithmarscher Wasserwelt Telefon: 0481 906300	Lv.-Johannsen-Straße 61	Di., Do., Fr. 06:30 – 21:00 Uhr Mittwoch 15:00 – 21:00 Uhr Sa., So. 09:00 – 19:00 Uhr
<b>Senioren-gymnastik</b>	Kirchengemeinde Heide Telefon: 0481 64671	Gemeindehaus Timm-Kröger-Straße 33	Freitag 09:30 – 10:30 Uhr
<b>Senioren-gymnastik</b>	Kirchengemeinde Heide Telefon: 0481 72459	Pastorat Lindenstraße 11	Dienstag 09:30 – 10:30 Uhr
<b>Senioren-gymnastik</b>	Katholische Kirchengemeinde Telefon: 0481 6835918	Pfarrsaal Kleine Straße 8	Dienstag 09:45 Uhr
<b>Senioren-sport</b>	Postsportverein Telefon: 0481 88100	Sportzentrum Am Kirchhof 1-5	Mo. – Do. 11:00 – 14:00 Uhr Freitag 11:00 – 12:00 Uhr
<b>Singen</b>	Heider Frauenchor e. V. Telefon: 0481 62190	Bürgerhaus Neue Anlage 5	Dienstag 18:30 – 20:30 Uhr
<b>Tanz für Ehepaare</b>	Deutsches Rotes Kreuz Telefon: 08000 365000	Hamburger Straße 73	2. Montag 20:00 – 21:30 Uhr

Bezeichnung	Kontakt	Anschrift	Zeiten	
<b>Trachten- und Tanzgruppe</b>	Landsmannschaft der Ost- und Westpreußen Telefon: 0481 67741	Heimatstube Bahnhofstraße 20	Donnerstag	18:00 Uhr
<b>Club Heider Hausfrauen</b>	Club Heider Hausfrauen Telefon: 0481 64434	HSV Casino Meldorfer Straße	jeden 1. Mittwoch im Monat	15:00 Uhr

### 3.8. Freizeit und Geselligkeit

Bezeichnung	Kontakt	Anschrift	Zeiten	
<b>Bibelgesprächskreis</b>	Kirchengemeinde Heide Telefon: 0481 2840	Berliner Straße 7-9	jeden 3. Montag im Monat	14:30 – 16:00 Uhr
<b>Frauengruppe</b>	Pommersche Landsmannschaft Telefon: 0481 72367	Bürgerhaus Neue Anlage 5	jeden 3. Dienstag ab September	14:30 Uhr
<b>Gruppe „Morgenstund“</b>	Kirchengemeinde Heide Telefon: 0481 689140	Gemeindehaus Markt 26	jeden 1. Dienstag im Monat	9:00 Uhr
<b>Gesangsgruppe</b>	Pommersche Landsmannschaft Telefon: 0481 72367	Lüttenheid 44	jeden Montag	14:30 Uhr
<b>Seniorenchor</b>	Kirchengemeinde Heide Telefon: 0481 86746	Gemeindehaus Markt 26	jeden Donnerstag	10:00 Uhr
<b>Gemeindekaffee</b>	Kirchengemeinde Heide Telefon: 0481 72459	Pastorat Lindenstraße 11	jeden 2. und 4. Montag im Monat	15:00 Uhr
<b>Seniorenachmittag</b>	Kirchengemeinde Heide Telefon: 0481 2840	Gemeindehaus Erlöser Berliner Straße 7-9	jeden Donnerstag	15:00 – 17:00 Uhr
<b>Seniorenkaffee</b>	Kirchengemeinde Heide Telefon: 0481 62885	Pastorat Beselerstraße 28	jeden 2. Dienstag im Monat	15:00 Uhr
<b>Seniorengruppe „Montagsrunde“</b>	Arbeiterwohlfahrt Telefon: 0481 61279	Neue Anlage 1	jeden Montag	14:00 – 17:00 Uhr
<b>Seniorenachmittag</b>	Katholische Kirchengemeinde Telefon: 0481 6835918	Gemeindehaus Kleine Straße 8	jeden 2. Mittwoch im Monat	15:00 Uhr
<b>Seniorenachmittag</b>	Deutsches Rotes Kreuz Telefon: 08000 365000	Hamburger Straße 73	jeden Freitag	15:00 – 17:00 Uhr
<b>Seniorenachmittag</b>	Kirchengemeinde Heide Telefon: 0481 64671	Gemeindehaus T.-Kröger-Straße 33	jeden 3. Montag im Monat	15:00 – 17:00 Uhr
<b>Gemeindenachmittag</b>	Kirchengemeinde Heide Telefon: 0481 2840	Gemeindehaus Erlöser Berliner Straße 7-9	Montag	14:30 – 16:30 Uhr
<b>Spielkreis mit Senioren</b>	Deutsches Rotes Kreuz Telefon: 0481 2840	Hamburger Straße 73	jeden 3. Montag im Monat	15:00 – 17:00 Uhr

## 3. Kultur und Bildung, Freizeit und Sport

### 3.9. Wissenschaftliche Bildungsangebote

#### VHS-Seniorenakademie Dithmarschen

Ein anspruchsvolles, teils wissenschaftlich ausgerichtetes Bildungs- und Forschungsangebot für Menschen jenseits der Berufsphase sondern auf dem „flachen Land“: Diesen immer öfter vorgebrachten Wunsch zu erfüllen ist Anliegen der VHS-Seniorenakademie Dithmarschen. Viele Menschen möchten ihre nachberufliche Lebensphase für Bildung nutzen, für eine intensive, wissenschaftlich ausgerichtete Bildung. Die VHS-Seniorenakademie schafft Abhilfe. Jeder kann sich für Veranstaltungen der Seniorenakademie anmelden. Es gibt

keine formalen Anforderungen an Schulabschlüsse und auch keine Altersgrenzen. Freude am Lernen und Forschen sind die einzigen Voraussetzungen.

#### **Anschrift:**

Volkshochschule Heide

Mart 29, Heide

Telefon: 0481 6850 -431, -432

E-Mail: [vhs@stadt-heide.de](mailto:vhs@stadt-heide.de)

### 3.10. Fernsehen, Radio, Medien

Der Offene Kanal Westküste bietet die Möglichkeit, digitale Fotografie zu erlernen, das sichere Navigieren durch das Internet zu beherrschen oder Radiobeiträge zu produzieren. Ein kostenloses Angebot, das bereits von vielen älteren Menschen genutzt wird.



Wenn Sie sich für das Seniorenprogramm interessieren, wenden Sie sich an den Offenen Kanal Westküste.

#### **Anschrift:**

Landvogt-Johannsen-

Straße 11, Heide

Telefon: 0481 3333

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

### 3.11. Internet und neue Medien

Die Nutzung von PC und Internet wird für ältere Menschen immer selbstverständlicher. Die neuen Medien bieten vielfältige Möglichkeiten, sich den Alltag zu erleichtern oder zu gestalten. Seien es, alte Kontakte zu pflegen oder neue Verbindungen zu knüpfen über E-Mail, ein neues Hobby entdecken oder ein altes auf ganz

neuen Wegen weiterzuverfolgen. Einführungskurse und Schnuppermöglichkeiten, die besonders an den Interessen und Bedürfnissen Älterer orientiert sind, bieten

- der Internet-Treff des Seniorenbeirates der Stadt Heide. Treffpunkt jeden Mittwoch von 15:30 bis 17:30 Uhr in der Klaus-Groth-Schule, Klaus-Groth-Straße 18. Auskunft unter 0481 65610,
- Der Offene Kanal Westküste, Landvogt-Johannsen-Straße 11, Telefon 0481 3333. Das Programm ist unter [www.okwestkueste.de](http://www.okwestkueste.de) einsehbar,
- Die Volkshochschule der Stadt Heide – das aktuelle Kursprogramm kann unter [www.vhs.heide.de](http://www.vhs.heide.de) eingesehen oder angefordert werden.



**Eiscafé**  
*Nelo*

Familie Sofiea  
Süderstraße 11  
25746 Heide  
Telefon (04 81) 6 76 99

## 4. Pflege und Wohnen im Alter

### 4.1. Pflegestützpunkt

Der Pflegestützpunkt Dithmarschen berät und informiert Sie.

Rufen Sie in den Sprechzeiten an oder vereinbaren Sie einen Gesprächstermin.

Hier hat man ein offenes Ohr für Sie.

#### Kontakt:

Esmarchstraße 50,  
Westküstenklinikum  
Telefon: 0481 7861112  
E-Mail: [pflugestuuetzpunkt-dithmarschen@dithmarschen.de](mailto:pflugestuuetzpunkt-dithmarschen@dithmarschen.de)

### 4.2. Ambulante Pflege, mobile soziale Hilfedienste

#### DRK Pflegedienst Dithmarschen

Hamburger Straße 73,  
25746 Heide  
Telefon: 0481 902-7200  
E-Mail: [pflgezuhause@drk-dithmarschen.de](mailto:pflgezuhause@drk-dithmarschen.de)

#### Diakonie Sozialstation Heide

Dietrich-Bonhoeffer-Straße 1,  
25746 Heide

Telefon: 0481 6894100  
E-Mail: [h.ehlers@diakonie-kropp.de](mailto:h.ehlers@diakonie-kropp.de)

#### Pflegedienst To Huus

Ferdinand-Jessen-Straße 2,  
25746 Lohe-Rickelshof  
Telefon: 0481 6838630  
E-Mail: [info@to-huus.com](mailto:info@to-huus.com)

#### Pflegedienst Albersdorf

Friedrichstraße 8b,  
25767 Albersdorf  
Telefon: 04835 950445  
E-Mail: [ulfschulze@t-online.de](mailto:ulfschulze@t-online.de)

#### Senior plus

Gr. Westerstraße 7,  
25746 Heide  
Telefon: 0481 3723653  
E-Mail: [senior-plus@web.de](mailto:senior-plus@web.de)

#### CaraVida Gesundheits- und Familienpflegedienst

Hauptstraße 8,  
25704 Nindorf  
Telefon: 0432 555330  
E-Mail: [info@caravida.de](mailto:info@caravida.de)

#### Heider Pflegedienst

Bahnhofstraße 1c,  
25746 Heide  
Telefon: 0481 69883905  
E-Mail: [info@heiderpflegedienst.de](mailto:info@heiderpflegedienst.de)



## 4. Pflege und Wohnen im Alter

### 4.3. Alltags-Helferangebot

Ausgebildete Alltagshelfer kümmern sich um ältere und kranke Menschen, wenn Hilfe aus der Familie nicht möglich ist. Die Betreuung reicht vom Reinigungsdienst in der

Wohnung über Gartenarbeit und Einkaufshilfe bis zur Begleitung bei Fahrten mit dem Rollstuhl. Weitere Informationen erhalten Sie unter der zentralen Telefonnummer 08000 365000



**In Würde  
Alt werden**

**Diakonische  
Pflegeangebote  
in Heide:**

**Wibe-Junge-Haus**  
Dietrich-Bonhoeffer-Str. 1  
25746 Heide  
Tel.: 04 81 / 68 94-0

- Stationäre Pflege
- Kurzzeit- und Urlaubspflege
- Diakonie-Sozialstation Heide

**Anna-Prall-Haus**  
Timm-Kröger-Str. 34 – 40  
25746 Heide  
Tel.: 04 81 / 68 97-0

- Stationäre Pflege
- Kurzzeit- und Urlaubspflege



### 4.4. Menü-Service „Essen auf Rädern“

Leckere Wunschkost für jeden Tag wird ins Haus geliefert. Man kann oder muss nicht kochen und bleibt zu Hause trotzdem unabhängig.

#### Kontakt:

DRK-Kreisverband  
Telefon: 0481 9027230  
E-Mail: [ear@drk-dithmarschen.de](mailto:ear@drk-dithmarschen.de)

### 4.5. Mittagstisch

In der Seniorenresidenz „Domil“, Markt 52, 25746 Heide,

können Sie täglich das Tagesmenü als Mittagstisch genießen. Anmeldung mindestens einen Tag vorher ist erforderlich. Telefon: 0481 421300

### 4.6. Haus-Notruf-Dienst

Hilfe auf Knopfdruck mit dem Haus-Notruf-Dienst. Einfach ein besseres Gefühl, wenn alte und kranke Menschen Tag und Nacht nach Hilfe rufen können.

#### Kontakt:

DRK-Kreisverband  
Dithmarschen  
Telefon: 08000 365000

## Höhere Zuschüsse für Pflegehilfsmittel

„pflegehilfsmittel gratis“ hilft beim Beantragen bei der Kasse

„Gute Pflege: Darauf kommt es an“, so wirbt das Bundesgesundheitsministerium für das Pflegestärkungsgesetz I. Es ist am 1. Januar in Kraft getreten und soll die Leistungen für 2,5 Millionen Pflegebedürftige spürbar ausweiten.

Zwei Drittel aller Pflegebedürftigen in Deutschland leben in den eigenen vier Wänden. Die Pflege übernehmen vor allem Angehörige. Fachkundige, externe Pflegekräfte sollen die häusliche Fürsorge künftig besser unterstützen und eine Entlastung der Angehörigen sicherstellen. Dafür wurden individuelle Betreuungs- und Entlastungsangebote entwickelt. Ziel ist es, die Pflegebedürftigen in ihrer Selbstständigkeit zu stärken.

Auch notwendige Pflegehilfsmittel wie Desinfektionsmittel, Untersuchungshandschuhe, Bettschutzauflagen, Schutzschürzen und Mundschutz können erstattet werden. Diese Hilfsmittel sind bei pflegerischen Tätigkeiten aus hygienischen und gesundheitlichen Gründen unverzichtbar. So wurde im Pflegestärkungsgesetz I eine Erhöhung des Zuschusses von 31 Euro auf bis zu 40 Euro pro Monat festgeschrieben.

Doch wie kommt man an die Zulage? Das Team von „pflegehilfsmittel gratis“, einer Initiative des Unternehmens unizell Medicare GmbH, hat es sich zur Aufgabe gemacht, Angehörige und Pflegedienste zu unterstützen. Sie helfen beim Beantragen und sorgen nach Genehmigung für die monatliche Lieferung der Pflegehilfsmittel frei Haus.

Haben Sie noch Fragen?

Das „pflegehilfsmittel gratis“ Team ist für Sie da!  
Mo. bis Do. 8 Uhr bis 17 Uhr, Fr. 8 Uhr bis 14.30 Uhr  
Kostenlose Servicehotline: 0800 / 488 900 2

**unizell Medicare GmbH**

Sonnenbergsredder 2, 23626 Ratekau / Kreuzkamp  
[info@pflegehilfsmittelgratis.de](mailto:info@pflegehilfsmittelgratis.de)  
[www.pflegehilfsmittelgratis.de](http://www.pflegehilfsmittelgratis.de)



pflegehilfsmittel  
gratis in Deutschland



Sparen Sie bis zu **40 € im Monat!**  
Nutzen Sie Ihren **gesetzlichen Anspruch**  
auf **kostenfreie Pflegehilfsmittel.**

Gemäß §78 Absatz 1 in Verbindung mit §40 Absatz 2 SGB XI haben Versicherte gesetzlichen Erstattungsanspruch auf Pflegehilfsmittel bis zu 40,- Euro im Monat. Das betrifft zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel wie Desinfektionmittel, Untersuchungshandschuhe, Bettschutzauflagen, Schutzschürzen und Mundschutz.

### 3 Voraussetzungen müssen erfüllt werden:

- ✓ Der zu Pflegenden hat die Pflegestufe 0\*, I, II oder III.  
\* Pflegestufe 0 gibt es für Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz, z.B. wegen einer Demenz.

---

- ✓ Der zu Pflegenden lebt zu Hause oder in einer Wohngemeinschaft (nicht in einer / einem stationären Pflegeeinrichtung oder Pflegeheim)

---

- ✓ Der zu Pflegenden wird von einer Privatperson allein oder gemeinsam mit einem ambulanten Pflegedienst betreut.

Sie haben Fragen zu **pflegehilfsmittel gratis?**

**kostenlose Servicehotline** 0800 / 488 900 2  
oder informieren Sie sich unter [www.pflegehilfsmittelgratis.de](http://www.pflegehilfsmittelgratis.de)

## 5. Apotheken und Krankenkassen

### 5.1. Apotheken

Bezeichnung	Anschrift	Telefon
Löwen-Apotheke	Markt 45	0481 786380
St.-Georg-Apotheke	Friedrichstraße 14	0481 68174
Rosen-Apotheke	Friedrichstraße 3	0481 63314
Sonnen-Apotheke	Schuhmacherort 5	0481 2525
Stadtbrücken-Apotheke	Hamburger Straße 26/28	0481 87780
Rungholt-Apotheke	Meldorfer Straße 69-71	0481 61129

### 5.2. Krankenkassen

Bezeichnung	Anschrift	Telefon
AOK Dithmarschen	Lindenstraße 1-3	0481 7870946
Barmer GEK	Bahnhofstraße 2a	0481 4216070
Deutsche Angestellten Krankenkasse	Markt 60	0481 786020
Innungskrankenkasse	Rungholtstraße 5c	0481 85750



**ROSEN  
APOTHEKE**

*We snack  
Platt!*

- **Abhol- und Bringservice**      Apotheker Thies Pohlmann e. Kfm.
- **Arzneimittel jeglicher Art**      Friedrichstr. 3, 25746 Heide
- **Tee in vielfältiger Ausführung**      Telefon (04 81) 6 33 14
- **Tiermedizin**      [www.rosen-apotheke-heide.de](http://www.rosen-apotheke-heide.de)



## 6. Unterstützungsangebote bei Demenz



*Heider Marktfrieden*

Wenn in der Familie das Thema Demenz aktuell wird, können Sie sich in medizinischen, juristischen, pflegerelevanten oder auch rein persönlichen Fragen vertrauensvoll an diese Hilfseinrichtungen wenden.

**Offene Alzheimer Sprechstunde der Alzheimer Gesellschaft Dithmarschen e. V.**  
in Kooperation mit dem Pflegestützpunkt im Kreis Dithmarschen, im Westküstenklinikum Heide  
Esmarchstraße 50,  
25746 Heide  
Telefon: 0481 785-1112

**Pflegestützpunkt im Kreis Dithmarschen**  
Esmarchstraße 50,  
25746 Heide  
Eingangsbereich des Westküstenklinikums Heide  
Telefon: 0481 785-1112

**Demenz-Angehörigengruppe**  
in Kooperation mit der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik des Westküstenklinikums Heide  
Esmarchstraße 50,  
25746 Heide  
Telefon: 0481 785-2033



*Woche Markt*

**Ambulante Gedächtnis-sprechstunde**  
Klinik für Gerontopsychiatrie des Westküstenklinikums Heide  
Esmarchstraße 50,  
25746 Heide  
Telefon: 0481 785-2033

**Demenz- und Seniorenberatungsstelle**  
Ambulanter Pflegedienst Senior plus  
Große Westerstraße 7,  
25746 Heide  
Telefon: 0481 3723653

**Norderdithmarschen DRK Betreuungsgruppe Heide**  
Beim Kreisverband des Deutschen Roten Kreuz – Altenhilfezentrum „Haus am Park“  
Hamburger Straße 73,  
25746 Heide  
Telefon: 08000 365000

**Stiftung Diakoniewerk Kropp**  
Diakonische Altenhilfe Norderdithmarschen – St. Georg  
Wibe-Junge-Haus  
Dietrich-Bonhoeffer-Straße 1,  
25746 Heide  
Telefon: 0481 6894100

## 7. Wohnformen im Alter



### 7.1. Wohnen mit Service

„So viel Selbstständigkeit wie möglich und so viel Hilfe wie nötig“ ist das Prinzip des Service-Wohnens. Sie wohnen in

der eigenen barrierefreien Wohnung und führen ihren Haushalt selbstständig weiter. Zusätzlich können umfassende Serviceleistungen in Anspruch genommen werden wie

z. B. Grundpflegeleistungen, Notruf, Hilfeleistungen im Alltag, soziale Kontakte, Ernährung, Essen auf Rädern, Unterstützung bei der Haushaltsführung.

In Heide gibt es folgende Möglichkeiten, das Wohnen mit Service zu nutzen. Diese Häuser stehen in unmittelbarer Nachbarschaft zu Altenheimen.

#### Wohnanlage Hamburger Straße 73

**Kontakt:**  
Schwentine  
Haus Wobau GmbH  
Pretzer Chaussee 23,  
24222 Schwentinetal

Telefon: 0431 7809715  
E-Mail: [kirchheim@schwentinehaus.de](mailto:kirchheim@schwentinehaus.de)

**Wohnanlage  
„Residenz am Markt“**  
Markt 60b, 25746 Heide  
Service-Rufnummer:  
0481 8557431

#### Wohnanlagen Dietrich-Bonhoeffer-Straße

**Kontakt:**  
1.) Rentnerwohnheimverband  
Dithmarschen  
Feldstraße 39-41,  
25746 Heide  
Telefon: 0481 684640  
E-Mail: [info@rwv-dith.de](mailto:info@rwv-dith.de)

Wohnen im Alter –

**R**entnerwohnheimverband  
Dithmarschen e.V.

*... wir sind Ihr Partner*

**Feldstraße 39 – 41 · 25746 Heide**

Telefon 04 81/6 84 64-0 · Telefax 04 81/6 84 64-64

E-Mail: [info@rwv-dith.de](mailto:info@rwv-dith.de) · Web: [www.rwv-dithmarschen.de](http://www.rwv-dithmarschen.de)



## 2.) Wohnungsunternehmen Dithmarschen eG

Hindenburgstraße 14a,  
25704 Meldorf  
Telefon: 04832 9950

Bewerbungen richten Sie an den  
Kommunal-Diakonischen-  
Wohnungsverband Heide  
Postelweg 1, 25746 Heide  
Telefon: 0481 6850-501  
E-Mail: [kdwv@stadt-heide.de](mailto:kdwv@stadt-heide.de)

## 7.2. Senioren- und Pflege- einrichtungen in Heide und Umgebung

„Domicil“ Seniorenresidenz  
Markt 52, 25746 Heide  
Telefon: 0481- 42130-0  
Internet: [www.domicilseniorenresidenzen.de](http://www.domicilseniorenresidenzen.de)

## DRK Altenhilfezentrum „Haus am Park“

Hamburger Straße 73,  
25746 Heide  
Telefon: 0481 5051  
E-Mail: [ahzheide@drk-dithmarschen.de](mailto:ahzheide@drk-dithmarschen.de)

## Pflegezentrum „Juhlsche Villa“

Hamburger Straße 78,  
25746 Heide  
Telefon: 0481 8501120  
Internet:  
[www.sicher-daheim.de](http://www.sicher-daheim.de)

## Wibe-Junge-Haus

Dietrich-Bonhoeffer-Straße 1,  
25746 Heide  
Telefon: 0481 68940  
E-Mail: [D.Pasel@diakonie-kropp.de](mailto:D.Pasel@diakonie-kropp.de)

## Handwerker vor Ort

*Olaf Junker*  
*Fliesenleger*  
Fliesen · Marmor · Granit · Silikon  
Neu-/Altbau · Reparaturarbeiten  
barrierefreie Bäder

Anklamer Straße 10      Tel. 04 81 / 599 82 14  
25746 Heide              Fax 04 81 / 421 68 46  
Handy 01 71 / 275 17 93

# Barrierefrei Wohnen und Leben

- **Ein- und Mehrfamilienhäuser**
- **Eigentumswohnungen**
- **Miet-Wohnungen u. -Häuser**

✓ **familienfreundlich**

✓ **altersgerecht, solide und**

✓ **energiesparend gebaut**



  
**Jakscht.de**  
MASSIV-HAUS

Feldstr. 11-17 · 25746 Heide  
Tel. 04 81 / 7 72 93 · Fax 04 81 / 7 72 94  
[info@jakscht.de](mailto:info@jakscht.de)  
[www.jakscht.de](http://www.jakscht.de)

So unterschiedlich „Häuslebauer“ auch sind, der Traum von den eigenen vier Wänden basiert stets darauf, die individuellen Vorstellungen an das Eigenheim abgestimmt auf den finanziellen Rahmen solide gebaut und energetisch optimiert zu realisieren. Firmengründer Olaf Jakscht sorgt mit seinen Mitarbeitern dafür, dass dieser Wunsch mit klassischem Handwerk und technischem Know-How kombiniert mit architektonischem Ideenreichtum und transparenter Kostenplanung realisiert wird.

**Jakscht Massivhaus · Feldstr. 11-17 · 25746 Heide**  
Tel. 04 81 / 7 72 93 · [www.jakscht.de](http://www.jakscht.de)

## 7. Wohnformen im Alter

### Anna-Prall-Haus

Timm-Kröger-Straße 34-40,  
25746 Heide  
Telefon: 0481 68970  
E-Mail: F.Höger@  
diakonie-kropp.de

### Senioren- und Pflegeheim Kohlsaatz

Dorfstraße 27, 25770 Lieth  
Telefon: 0481 60454

### Haus am Geestesrand

Bruno-Nielsen-Ring 49,  
25746 Lohe-Rickelshof  
Telefon: 0481 7890646  
Internet: [www.wohlfuehlen-24plus.de](http://www.wohlfuehlen-24plus.de)

### Pflegeheim „Haus Landblick“

Allee 32, 25795 Stelle-  
Wittenwuth  
Telefon: 04837 280  
E-Mail: [info@  
haus-landblick.de](mailto:info@haus-landblick.de)

### Sonnenhof & Rosengarten

Brunnenstraße 6a,  
25774 Lunden  
Telefon: 04882 650800  
Internet: [www.sonnenhof-rosengarten.de](http://www.sonnenhof-rosengarten.de)

### Alte Schule Lunden

Schulstraße 17-19,  
258774 Lunden  
Telefon: 04882 60650  
Internet:  
[www.pflegehaus-lunden.de](http://www.pflegehaus-lunden.de)

Umfassende Informationen  
gibt der Katalog „Pflegerland-  
schaft Dithmarschen“ auf der  
Internetseite des Kreises  
Dithmarschen:  
[www.dithmarschen.de](http://www.dithmarschen.de)



**Pflegehaus „Alte Schule“**

*Wohnen mit Alt und Jung*

- Betreuung und Pflege von Senioren aller Pflegestufen
- Vollstationäre Pflege von jüngeren Menschen
- Kurzzeitpflege
- Probewohnen

**Pflegehaus „Alte Schule“**  
Schulstraße 19, 25774 Lunden  
Tel.: 04882 / 60 65-0, Fax: -60  
[www.pflegehaus-lunden.de](http://www.pflegehaus-lunden.de)



**HAUS AM GEESTESRAND**

ÄLTER WERDEN - WOHLFÜHLEN

**SENIORENEINRICHTUNG**

- Familiäre Atmosphäre
- Qualifizierte Pflegeleistungen
- Gemütliche Ausstattung
- Individuelle Betreuung

(0481)  
**7890646**

Bruno-Nielsen-Ring 49 • 25746 Lohe-Rickelshof/Heide  
[info@wohlfuehlen24plus.de](mailto:info@wohlfuehlen24plus.de) • [www.wohlfuehlen24plus.de](http://www.wohlfuehlen24plus.de)

## 8. Anhang

### 8.1. Nachlassregelung

#### ■ Patientenverfügung

Die Patientenverfügung soll gewährleisten, dass Ihre Wünsche berücksichtigt werden, wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, diese selbst zu äußern oder durchzusetzen. Ursachen hierfür sind fast immer Unfall oder Krankheit, die zu dauerhafter Bewusstlosigkeit, schwerer Hirnschädigung oder dem Ausfall lebenswichtiger Funktionen des Körpers führen.

#### ■ Vollmacht

Ihre Angehörigen benötigen eine Vollmacht, wenn sie rechtswirksam für Sie handeln müssen, falls Sie es selbst einmal nicht mehr können, wenn also zum Beispiel nach einem erlittenen Schlaganfall die täglichen Geschäfte (Bankkonto führen, Miete zahlen) weiterhin erledigt werden müssen.

#### ■ Betreuungsverfügung

Mit dieser Verfügung können Sie schon jetzt Wünsche und Vorstellungen festlegen, die später berücksichtigt werden müssen, falls für Sie aufgrund einer Erkrankung durch das Amts- oder Vormundschaftsgericht eine Betreuung angeordnet wird. So können Sie die Person benennen, die später die Aufgabe der Betreuung übernehmen soll. Es können auch für verschiedene Aufgaben verschiedene Personen benannt werden.

#### ■ Testament

Stirbt man, ohne ein Testament angefertigt zu haben, ist durch das Gesetz geregelt, wer welchen Anteil des Erbes bekommt. Wenn Sie selbst entscheiden wollen, wie Ihr Erbe aufgeteilt wird, müssen Sie ein Testament machen. Dazu gibt es mehrere Möglichkeiten. Die detaillierten Informationen zu allen Themen würden den Rahmen dieses Wegweisers sprengen.



## 8. Anhang

## 8.2. Wichtige Rufnummern

Bezeichnung	Seite
Polizeinotruf	110
Feuerwehr	112
Krankenwagen	19222
Ärztlicher Notdienst	0481 8556110
Augenärztlicher Notdienst zu erfragen in den Kliniken:	
Heide	0481 7850
Brunsbüttel	04852 9800
Zahnärztlicher Notdienst am Wochenende	0481 8556789
Giftnotrufzentrale	0551 19240

TRAUERN GEDENKEN VORSORGEN

**franz POHLMANN**  
Bestattungsunternehmen

Bestattermeister  
& fachgeprüfter Bestatter

Telefon **0481-72132**

Norderstraße 53-55  
25746 Heide

[www.franz-pohlmann.de](http://www.franz-pohlmann.de)



## Stichwortverzeichnis

	Seite		Seite		Seite		Seite
Alltags-Helferangebot	16	Gleichstellungsstelle	7	Pflege-Not-Telefon	8	Seniorenkaffee	13
Altenheime	20	Grundsicherung im Alter	8	Pflegestützpunkt	15, 19	Spielnachmittag	13
Ambulante Pflege	15	Gymnastik	12	Pflegekasse	15	Sport	10, 11, 12, 13
<b>B</b> ewegung	12	<b>H</b> aus-Not-Ruf	16	Pflege- und Sozialberatung	15	<b>T</b> estament	23
Beratungsstellen	7, 8	<b>I</b> mpressum	26	<b>R</b> adio	14	Theater	10
Betreuungsverfügung	23	Inhaltsverzeichnis	4, 6	Rentenberatung	8	Tanzen	13
Bibelgesprächskreis	13	Internet	14	Rentenservice	8	<b>V</b> erbraucherberatung	8
Brahms-Haus	10	<b>K</b> onzerte	10	Ruhestandsbeamte	7	Volkshochschule	11, 14
Bücherei	11	Krankenkassen	7, 18	Rundfunk- und Fernseh- gebührenbefreiung	9	Vollmacht	23
Bürgerfitnesspark	12	<b>M</b> edien	14	<b>S</b> chuldnerberatung	8	Vorwort	1, 2, 3
<b>D</b> emenz	19	Menü-Service	16	Schwerbehinderung	9	<b>W</b> andern	13
<b>E</b> ssen auf Rädern	16, 20	Mittagstisch	16	Schwimmen	12	Wissenschaftliche Bildungsangebote	14
<b>F</b> ernsehen	14	Mobile Hilfsdienste	15	Selbsthilfegruppen	8	Wohnanlagen	20
Fernsehgebühren- befreiung	9	Museumsinsel	10	Singen	12	Wohnen mit Service	20
Freizeit	10, 11, 12, 13, 14	<b>N</b> achmittagskaffee	13	Seniorenakademie	14	Wohnungs- angelegenheiten	8
<b>G</b> emeindekaffee	13	Notruftafel	24	Seniorenbeirat	7, 12, 14	Wohnberechtigungsschein	8
Gesangsgruppe	13	<b>P</b> atientenverfügung	23	Seniorenheime	20, 21	Wohngeld	8
Geselligkeit	13	Pflegeheime	20, 21	Seniorennachmittag	13	Wohnraumanpassung	8
				Service-Wohnen	20, 21	Wohnraumberatung	8
				Sozialverbände	7		

U = Umschlagseite

# Branchenverzeichnis

## Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Als wertvolle Orientierungshilfe finden Sie hier eine Auflistung leistungsfähiger Betriebe aus Handel, Gewerbe und Dienstleistern. Die alphabetische Anordnung ermöglicht Ihnen ein schnelles Auffinden der gewünschten Branche. Alle diese Betriebe haben die kostenlose Verteilung Ihrer Broschüre ermöglicht.

Weitere Informationen finden Sie im Internet unter [www.total-lokal.de](http://www.total-lokal.de).

Branche	Seite	Branche	Seite
Ambulante Pflege	5	Pflegedienst	5
Apotheke	18	Pflegeeinrichtung	22
Arzneimittel	18	Pflegeheim	22
Barrierefreies Bauen	21	Pflegehilfsmittel in der häuslichen Pflege	17
Bauunternehmen	21	Pflegen und Wohnen	17
Bestatter	24	Renovierung	21
Bestattungsvorsorge	24	Rentnerwohnheimverband	20
Brillen, Lesehilfen	4	Schwimmbad	11
Diakonie	16	Senioreneinrichtung	22
Eis	14	Seniorenheim	22
Eiscafé	14	Sozialverband	9
Fliesenleger	21	Stadtwerke	11
Häusliche Pflege	17	Taxi	6
Hörgeräte	4	Wohnen im Alter	20
Pflegeangebote	16		

U = Umschlagseite



### Herausgeber:

mediaprint infoverlag gmbh  
 Lechstr. 2, 86415 Mering  
 Registergericht Augsburg, HRB 10852  
 USt-IdNr.: DE 811190608  
 Geschäftsführung:  
 Ulf Stornebel,  
 Dr. Otto W. Drosihn  
 Tel.: 08233 384-0  
 Fax: 08233 384-247  
 info@mediaprint.info



### in Zusammenarbeit mit:

Stadt Heide, Postelweg 1, 25746 Heide

### Redaktion:

Verantwortlich für den redaktionellen Inhalt: Anke Rosenkranz  
 Verantwortlich für den Anzeigenteil: mediaprint infoverlag gmbh – Goran Petrasevic

**Angaben nach Art. 8 Abs. 3 BayPrG:** Alleinige Gesellschafterin der mediaprint infoverlag gmbh ist die Media-Print Group GmbH, Paderborn

### Quellennachweis für Fotos/Abbildungen:

Heide Stadtmarketing GmbH

25746057/2. Auflage/2015

### Druck:

Media-Print Informationstechnologie GmbH  
 Eggertstr. 28, 33100 Paderborn

### Papier:

Umschlag:  
 250 g/m<sup>2</sup> Bilderdruck, dispersionslackiert  
 Inhalt:  
 115 g/m<sup>2</sup>, weiß, matt, chlor- und säurefrei

Titel, Umschlaggestaltung sowie Art und Anordnung des Inhalts sind zugunsten des jeweiligen Inhabers dieser Rechte urheberrechtlich geschützt. Nachdruck und Übersetzungen in Print und Online sind – auch auszugsweise – nicht gestattet.

