

## Beratungsangebote

### Pflegestützpunkt Nordfriesland

kostenfreie und unabhängige Beratung  
rund um die Themen Pflege, Pflegegrad,  
Unterstützung, Finanzierung durch  
Frau Ramona Frehse-Bruhn.

Telefonische Beratung Montag bis Freitag  
8 bis 12 Uhr: 04841-67-710

**Sprechstunde in SPO: jeden 2. Dienstag  
im Monat von 13 bis 15 Uhr im  
Gemeindehaus.**

Auch Hausbesuche möglich.

**Pflege-Not-Telefon: 01802-494847**

( Hotline )

### DRK-Sozialstation Pflegedienst SPO

Im Bad 8  
25826 Sankt Peter-Ording  
Telefon: 04863 - 2200

### Stapelholmer Pflegedienst

Telefon: 0 48 81 / 9 38 77 72

### Blickpunkt Auge

Rat und Hilfe bei Sehverlust,  
Fam. Zander, Telefon: 04863 - 92 94 976

### Hospizdienst Eiderstedt

Thiemo Lemke Telefon: 01704523333  
Susanne Vestergaard, Telefon: 0176-  
82167831

### Ü60-Beirat SPO

Barbara Kirchner Telefon: 04863-7381  
Hans Kraus Telefon: 04863-3160  
( jeden Mittwoch im Marktcafe )

### SoVD Sozialverband Deutschland in SPO

Monika Grutza, Telefon: 0172-1867527

### Telefonseelsorge:

0800-1110111 oder 0800-1110222 oder 116 123  
rund um die Uhr

### Seniorentelefon gegen Einsamkeit

( Silbertelefon ): 0800-4708090 täglich  
8 - 22 Uhr

### Mietzuschüsse / Wohngeld

Sozialzentrum Südliches Nordfriesland  
Am Markt 1 in Tönning  
Telefon: 04861-614567

### Wie komme ich hin?



#### Ortsbus + Cityshuttle

kostenfrei mit Jahreskarte  
( 84 € )!



#### Der Rufbus auf Eiderstedt

04841-67777, mind. 90  
Minuten vorher bestellen!



#### Mitfahren

mit anderen, die auch  
dorthin wollen.



#### Taxi Nordlicht

0800-4930600

Taxi Schäfer 04863-3711



**Regelmäßige  
Veranstaltungen  
und Beratungs-  
Angebote  
für St.Peter-Ordinger\*innen**



**KIEK  
MOL  
VÖRBI!**

**2024**

## regelmäßige Veranstaltungen

### Montag

**7-8.45** Frühschwimmen in der Dünenthalerme, Eintritt 7,50 €, immer montags, donnerstags und samstags, Dünenthalerme  
**9-9.30** Aqua-Fitness, Eintritt 7,50 €, immer montags und donnerstags, Dünenthalerme  
**9-10** TSV Drums alive, Trommeln für Jugend und Erwachsene, Sporthalle oben, Fasanenweg  
**10-12.00** Sprechstunde der Dörpsmanagerinnen, Familienzentrum 1. Stock, ev. Gemeindehaus, Hilfe mit Formularen  
**17.00-18.00 Uhr** Rehasport Diabetes: Wassergymnastik, Schwimmhalle "Goldene Schlüssel"  
**14.30-17.30** DRK Spiele- und Handarbeitsnachmittag / jeden 1.+3. Montag im Gemeindehaus  
**17.30 + 18.30** TSV Rücken-Fit Utholmhalle  
**19.00-21.00** TSV Fitness für Männer ( Prellball ) Sporthalle Fasanenweg  
**19.30-22.00** TSV Badminton Utholmhalle  
**19.40-20.40** Fitnessboxen, Klinik Stadt Hamburg

### Dienstag

**09.00-09.45** Deutschkurs für Migranten und Flüchtlinge, Familienzentrum, Gemeindehaus  
**15 - 15.45** Spatzenchor (4-6 Jahre), ev. Gemeindehaus  
**16.15-17.15** Rehasport Orthopädie: Wassergymnastik, Schwimmbad "Goldene Schlüssel"  
**17-18.00** TSV Reha-Sport Diabetes Sporthalle oben, Fasanenweg  
**17-18.00** TSV Yoga Sporthalle Fasanenweg  
**19.30-21.30** Kantorei, Gemeindehaus  
**20-21.30** FFW Treffen des Feuerwehr-Musikzugs. Interessierte sind herzlich willkommen! Feuerwehrgerätehaus, Heedweg

### Mittwoch

**7.30-12.30** Wochenmarkt  
**9.30-11.00** VHS Englisch \*, fortlaufend, Gemeindehaus  
**10-10.30** Orgelmusik zur Marktzeit  
**10-12.00** Marktcafe mit Klönschnack und Beratungangebot ( Ü60, Dörpsmanagerinnen, Handysprechstunde, Hospizdienst uvm.)  
**10-17.00** Suchtberatung vom Diakonischen Werk, Familienzentrum, 1.Stock Gemeindehaus ( ungerade Wochen ), Termine unter 04841-691420  
**16 - 18.00** Sprechstunde Dörpsmanagerin Familienzentrum 1. Stock, Gemeindehaus  
**17-18.00** TSV Nordic Walking, Wendeplatz Klaus-Groth-Weg 36  
**19.00-20.00** TSV Frauengymnastik Sporthalle Fasanenweg

### Donnerstag

**10-12.00** Treffen der AG Ortschronik, Souterrain der Gemeindebücherei  
**11.00** Klönkunst Klönschnack über Aktuelles und Interessantes, Bücherei  
**11.30-13.00** Mobile Tafel, Essensausgabe, am ev. Gemeindehaus  
**14.30** Seniorenkreis, Gemeindehaus, ( jeden 1. Donnerstag im Monat )  
**15.00** Nordsee-Golfclub: Treffen der Schlaganfall-Gruppe, Interessierte sind herzlich willkommen. NGC, Eiderweg 1



### Die Dörpsmanagerinnen SPO

Doreen Lützen: 0171-2182364

Andrea Gummert-Weist 0151-11643687

**18.00** After Work Treffen des DLRG-OV im RAZ, Bövergeest 97 für Mitglieder und Interessierte  
**18.15-19.15** TSV Pilates Utholmhalle  
**18.30-20.00** Posaunenchor, ev.Gemeindehaus  
**19 - 21.00** TSV Darts für Erwachsene, TSV-Vereinsheim, Am Sportplatz 2a  
**19.30** FFW St.Peter-Ording, Treffen der Einsatzabteilung ( 18-67 Jahre ), Interessierte sind herzlich eingeladen! Feuerwehrgerätehaus, Heedweg  
**20.00-21.30** Treffen der AA- und Al-Anon Familiengruppe, Familienzentrum, Gemeindehaus, 1. Stock

### Freitag

**11.00** Gemeinsames Spazierengehen - gemeinsam statt einsam, Treffpunkt Jan und Gret  
**14.30 -18.00** Kaffee, Kuchen, Kartenspielen, Seniorenbegegnungsstätte, Gemeindehaus  
**18-19.30** TSV Linedance, Sporthalle Fasanenweg  
**19.30-21.30** TSV Volleyball, Sporthalle Fasanenweg

### Samstag

**9-9.30** Aqua-Jogging, Eintritt 7,50€, immer samstags, Dünenthalerme  
**14.00** Tennistraining \* für Anfänger und Fortgeschrittene, Teilnahme 26 €,Anmeldung unter 0151-21 94 47 06, Tennishalle im Open County, Martendorf 23, Tating

### Sonntag

**10.00** Ev. Gottesdienst Kirche St.Peter  
**10.00** Kath. Gottesdienst Kirche St.Ulrich  
**15.00** "Auch wir sind SPO" Klönschnack, auch für Neubürger\*innen, "Jupp's Cafe", Kölphamm 6 ( jeden 1. Sonntag im Monat )

\* nicht in den Ferien