WIK informativ

STADTTEILZEITUNG

Wik Aktiv

Ausgabe 42 Dezember 2022 - Februar 2023

Rat und Hilfe - Hilfe für Geflüchtete Seite 8

Imkern in der Stadt Seite 10-11

Kinderseite Seite 22

Editorial

Moin Moin,
liebe Wikerinnen und Wiker!

Der Sommer geht allmählich zu Ende und etliche werden sagen: er war nicht schön. Gartenbesitzern wiederum bescherte er reichlich Obst und Gemüse.
Andere wanderten, zufrieden mit den moderaten Temperaturen, durch die üppig grüne Landschaft. So hatte dieser Sommer eine gute und eine weniger gute Seite, wie alles andere in unserem Leben auch.
Nun wünschen wir Euch einen goldenen Herbst.

Euer WIk AKTIV Team

WIK AKTIVE TREFFEN SICH
in der Holtenauer 360 Tel. 66 94 06 41
www.wik-aktiv.de / Mail: info@wik-aktiv.de

Bürozeiten:

Mo 10.00 - 11.30 Uhr
Mi 10.00 - 11.30 Uhr
Tel.: 0431 / 66 94 06 41
Änderungen siehe Aushang

Weitere Veranstaltungen und Treffen werden in unserem Fenster in der Holtenauer Str. 360 bekanntgegeben.

Betreffend der Corona Schutzmaßnahmen beachten Sie bitte unsere Aushänge

anna:

Anlaufstelle Nachbarschaft Wik
Anne Schmitt-Hollenberg
Mail: anna.wik@diakonie-altholstein.de

Sprechstunden
Montag 15.00 - 17.00 Uhr
Mercatortreff, Feldstr. 241
Tel.: 0431 / 38 04 522
Donnerstag 10.00 - 12.00 Uhr
WIK AKTIV e.V., Holtenauer Str. 360
Tel.: 0431 / 66 94 06 41

Inhalt

	Seite
Editorial und Bürozeiten	2
Termine:	
WIK AKTIV e.V.	4
Wik / Projensdorf	6
Rat und Hilfe	
Alzheimer Gesellschaft	7
Hilfe für Geflüchtete	8
Aktuell:	
Wiker Erinnerungen	9
Imkern in der Stadt	10 - 11
Neues aus dem Ortsbeirat	12
Gesundheit im Alltag	
Spiraldynamik	15
Rechtstipps	16
Literatur, Lyrik, Poesie	
Nachgedacht und Heiteres	17
Weihnachten	18
Buchempfehlung	19
Kultur und Freizeit	20
Reisebericht Kuba	21
Kinderseite	22
Impressum	23

360 TAGE MINIGOLF AM FALCKENSTEINERSTRAND

www.minigolf-und-meehr.de

Imbiss • Café • Kiosk • Kinderspielplatz
Minigolf • Schach-Mühle • Trampolin • Autos

Auf unserer großen und zum Teil überdachten Terrasse mit ca. 80 Sitzplätzen kann man herrlich entspannen und die in 200 Metern vorbeiziehenden Schiffe beobachten.

Unser Familienbetrieb **MINIGOLF UND MEE(H)R** ist ein beliebtes Ausflugsziel für Jung und Alt. Auf einem ca. 2.000 qm großen Grundstück haben wir direkt am Falkensteiner Strand eine der modernsten 18-Loch-Minigolf-Anlage Norddeutschlands.

Wir verfügen auch über einen großen Spielplatz, unter anderem mit Großfeldschach, Tischtennis, Kletterschiff, Rutsche, Schaukel, kleinen Autos, Wippe und vieles mehr.

Für Ihren Durst und Hunger haben wir natürlich auch vorgesorgt und halten eine reichhaltige Palette an Spreisen und Getränken zu günstigen Preisen vor.

Falkensteiner Strand 69 • Kieler Förde
Info: 0171 - 286 38 67

Öffnungszeiten: **Mo - So von 11 Uhr** bis open end

Termine *WIK AKTIV*

Unsere Angebote für alle Wikerinnen und Wiker:

Kaffee + Klönschnack
Di 15.00 – 17.00 Uhr (außer 2. Di im Monat)

Kaffee + Klönschnack
Fr 15.00 - 17.00 Uhr

Bingo
Jeden 3. So im Monat 15.00 Uhr
Anmeldung bis Mi davor im Büro

Offenes Stricken
Jeden Di 15.00 - 16.45
(außer 2. Di im Monat)

Spieleabend
Jeden Montag im Monat ab 18.30 Uhr

Doppelkopf
Jeden 3. Dienstag im Monat ab 17.30 Uhr

Wandergruppe
Jeden 2. Mittwoch um 14.00 Uhr
Gemeinsames Wandern in geselliger Runde, weitere Informationen bei Uschi Kollar, Tel: 3 59 91

Fahrradgruppe
Jeden 3. Samstag im Monat ab 10.00 Uhr
Bei uns radeln Sie richtig.
Kontakt: Anni Braunert Tel: 88 79 402

Gemeinsames Frühstück für Wiker
Jeden 2. + 4. Samstag im Monat um 9.30 Uhr
Mit Anmeldung bis Mi davor im Büro

Boule-Spielen
Jeden Donnerstag um 16.00 Uhr im Schleusen-park am Wiker Balkon.
Kugeln können gegen Pfand am Mittwoch im Büro ausgeliehen werden.

Bitte beachten Sie:

Da die Anzahl der Teilnehmenden 22 Personen nicht überschreiten darf, ist eine Anmeldung unbedingt erforderlich:

• Für Kaffeetrinken, Spiele-Angebote und gemeinsames Frühstück:
Telefonisch im Büro Mittwoch (10.00 -12.00 Uhr) oder bei Sabine Behling (Tel. 80 11 00).

• Für Bingo:
Persönliche Anmeldung im Büro bis Mittwoch vorher (10.00 - 12.00 Uhr).

Vor dem Bingo gibt es um 14.45 Uhr Kaffee und Kekse (bitte nicht früher kommen).

Auf Grund der z. Z. bestehenden Corona-Lage können jederzeit Änderungen vorliegen.
Bitte beachten Sie unsere Angaben im Fenster oder rufen Sie uns an.

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

Ihr Team von *WIK AKTIV*

Nord Apotheke
Inh. Anne Fiedler
Holtenauer Straße 344
24106 Kiel
Tel.: 0431 - 333 225
Fax: 0431 - 333 423
e-mail: info@nord-apotheke-kiel.de
internet: www.nord-apotheke-kiel.de
Ihre Gesundheit steht für uns im Mittel ⊕ punkt.

Anzeigen

DRK-Kreisverband Kiel e. V.
Hausnotruf

Deutsches Rotes Kreuz

Hausnotruf
Sicherheit rund um die Uhr

Wenn Sie Hilfe benötigen

drücken Sie einfach die rote Taste

und unsere Notrufzentrale veranlasst sofort Hilfe.

Testen Sie unseren Hausnotruf einen Monat lang gratis.

DRK-Kreisverband Kiel e.V. - Hausnotruf
☎ 0431 / 5 90 08-9 50 - www.drk-kiel.de

WICHMANN
BESTATTUNGEN

Blücherstraße 15 · 24105 Kiel · Telefon (04 31) 8 62 04

ERD-, FEUER-, SEEBESTATTUNGEN
BESTATTUNGSVORSORGE

... wenn der Mensch den Menschen braucht

Mobiler Fußpflegeservice Kiel

Lisa Osterhoff

geprüfte Fußpflegerin
examinierte Altenpflegerin

Die Füße tragen uns unser Leben lang –
gesunde Füße durch sorgfältige Fußpflege!

Für die Terminvereinbarung oder Fragen stehe ich Ihnen als Suchsdorferin sehr gerne unter 0151 43 10 34 10 zur Verfügung.

Meisterbetrieb seit 1973

Büßinger
Elektrotechnik

Elendsredder 69 | 24106 Kiel
Telefon 0431/33 52 36 | Fax 33 37 70
E-Mail info@buessinger-elektro.de

Katholische Pfarrei
Franz von Assisi
Gemeinde St. Heinrich, Feldstr. 172

Fanfare für die Orgel
jeweils sonntags, 17.00 Uhr

04. Dezember 2022 Ekatarina Porizko

studierte in St. Petersburg von 2009-2013 zunächst Musikwissenschaft und Komposition, dann Klavier und schließlich Orgel, Cembalo und Carillon. Seit 2011 gibt sie zahlreiche Konzerte in Russland, Deutschland und den skandinavischen Ländern.

08. Januar 2023 Eckhardt Broxtermann

Broxtermann war bis Ende 2021 Kantor der evangelischen Kirchengemeinde in Laboe.

Gospelkirche

jeden 4. Sonntag i.M.: 15.00 Uhr Cafe
16.00 Uhr Gospelkirche

Genauere Beschreibungen für 2023 lagen bei Redaktionsschluss noch nicht vor.

Rat und Hilfe

Alzheimer Gesellschaft Kiel e.V.,
Gneisenaustraße 2, Tel. 7 05 51 91
Gruppen und Rat für Demenzkranke und Angehörige

!!! Bitte für alle Veranstaltungen anmelden, da die Teilnehmerzahlen begrenzt sind !!!
!!! Bitte auch abmelden, da es teilweise Wartelisten gibt !!!

Der Gesprächskreis für Angehörige von Heimbewohnern um 15.00 Uhr an jedem 2. Dienstag im Monat in der Gneisenaustr. 2 findet unter Leitung von Marion Karstens statt.

Unsere Reha-Sportgruppe findet im Vereinsheim des KTB, Breiter Weg 11, 24105 Kiel statt.
Anmeldungen bei der Leiterin, Sybille Runge, unter Tel. 6 96 97 21
oder senioren-runge@mail.de.

Einige Dauerveranstaltungen, wie die Gruppen zur Alltagsbegleitung, der Rehasport, das Tanzen, das Gedächtnistraining, der Stammtisch und die Gesprächskreise werden nun wieder angeboten.

Stammtisch für Angehörige, die Menschen mit Demenz begleiten,
jeden 3. Dienstag i.M. ab 17.00 Uhr,
Anmeldung unter Tel. 7 05 51 91.

„Liebe in der Box – Ein Sinnes-Angebot für Menschen mit Demenz?“
Nachholtermin der Fortbildung 19 aus dem Jahresprogramm 2021 des Kompetenzzentrums Demenz,
Anmeldung dort unter Tel. 040 / 23 83 04 40
14.00 - 18.00 Uhr, Alzheimer Gesellschaft Kiel, Gneisenaustr. 2

Ab 7. April startet wieder wöchentlich
donnerstags von 10.15 bis ca. 11.30 Uhr
in der Gneisenaustr. 2
das Gedächtnistraining unter Leitung von Margit Bornhöft. Anmeldungen sind dafür unter
Tel.-Nr: 0431 - 26 09 78 82 erforderlich.

Kulturschaffende seit Sommer aktiv in der Unterkunft für Geflüchtete

Seit Juni diesen Jahres finden in der Unterkunft für Geflüchtete in unserer schönen Wik verschiedene Workshops mit Künstler*innen für Geflüchtete statt. Peter Beyer ist mit Marionettenbau aus Upcycling aktiv und Svetlana Grigorieva bietet einen Kunstkurs an.

v.l. Sprachmittler Pogossian und Marionettenbauer Peter Beyer haben sichtlich Freude

Jessika Gilmanov vermittelt Freude beim Tanzen

Mark-Lee Fernandez gab einen Hip-Hop Tanzkurs, den Jessica Gilmanov seit September fortführt. Marleen Krallmann vermittelte Schreiben und Zeichnen und Dennis Fauter zeigt bei seinen Graffiti Workshops die richtige Handhabe mit der Sprühkunst.

Dennis Fauter begeistert mit seiner Streetart

Bei den Kursen werden wir durch verschiedene Sprachmittler*innen vom Ehrenamtsbüro der „netten Kieler“ unterstützt.

Die Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen können sich mit Hilfe der Kulturschaffenden auf verschiedenen kreativen Ebenen ausprobieren. Bei Sprachbarrieren helfen stets die Dolmetscher*innen wie Pogossian. Gerade die Angebote wie der Marionettenbau und der Hip-Hop Kurs werden von Kindern im kleinsten Alter begeistert angenommen. Am Kunstkurs nehmen überwiegend Jugendliche und Erwachsene teil.

Margaryta zeigt stolz ihr Streetart Kunstwerk

Der Graffitikurs ist Hauptaugenmerk von Jugendlichen und der Workshop Schreiben und Zeichnen fand großen Anklang bei Schulkindern.

Die Menschen lernen unsere Sprache, knüpfen in den Kursen Kontakte zu anderen Kulturgruppen; auch vor Ort, finden Ablenkung vom alltäglichen Leben in der Unterkunft und können in dieser Zeit hoffentlich ihre Sorgen und Nöte etwas vergessen lassen. Die Kurse finden an denselben Wochentagen und zu denselben Zeiten statt, um eine verlässliche Anlaufstelle zu sein. Die Künstler*innen geben parallel weitere Unterstützung. Dazu gehören Hinweise und Tipps zu sportlichen Angeboten, kulturellen Veranstaltungen und allgemeinen Fragen, die das Leben hier vor Ort betreffen.

Der kreative Kunstkurs mit Svetlana Grigorieva (stehend)

Durch die Kurse helfen die Künstler*innen gerade den Kindern dabei, dass Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeit zu stärken. Adäquate Räumlichkeiten wurden schnell gefunden und die Zusammenarbeit mit den Mitarbeiter*innen vor Ort war ausgezeichnet. Zu jeder Zeit unterstützte man dieses Projekt in vollem Maße. Ein besonderer Dank geht dabei an Jasna O´Sullivan von der Diakonie Altholstein, die uns schnell und unkompliziert unterstützte.

Diese kulturpädagogischen Angebote für Geflüchtete wurden vom Amt für Kultur und Weiterbildung ins Leben gerufen. Maike Vieland vom Kulturbüro erklärt, dass auch „die Kultur eine Hand reichen kann und sich die Angebote als kulturelle Erste Hilfe für Kinder in Notsitua- tionen verstehen.“ Die Stadt Kiel und die Kulturwirtschaft gingen Hand in Hand und bieten somit eine tolle Unterstützung für viele Menschen, die zu uns gekommen sind.

In meinem Gastbeitrag möchte ich ein ganz großes Dankeschön an alle Mitwirkenden loswerden! Wenn Menschen einander helfen, füreinander da sind und gegenseitiges Verständnis aufbringen, ist das Zusammenleben auf allen Ebenen eine Bereicherung.

v.l. Alexandra u. Maria präsentieren Marionetten aus Upcycling

Ihr Manuel Puderbach

Text und Bilder: Manuel Puderbach

Alle Jahre wieder . . .

Wird der Koffer gepackt und los geht die Reise gen Norden in die alte Heimat und natürlich auch zum Heimathafen *WIK AKTIV*.

Liebe 360er, danke dass ich immer noch willkommen bin bei Euch und mich wohlfühlen darf beim Kaffeetrinken, Klönen, Spielen, auch wenn ich Euch bei „Mensch ärgere dich nicht“ reihenweise rausschmeiße. . . .

Ich denke oft an einen besonderen Spot im NDR. Da sitzt ein kleiner Junge auf einem Heuhaufen, guckt hoch zum Storchennest und sagt so liebevoll: „Das Beste am Norden ist Zuhause“. Und ich sag dann immer so vor mich hin: „Jo, mien Jung, so iss dat“. Auch Heimweh zu haben ist etwas Gutes.

Also Ihr Lieben, bis zum nächsten Jahr, „holt ju fuchtig“.

Bis dahin, ich komme wieder.- Keine Frage!
Tschüs denn

Eure Hella Kama

Imkern in der Stadt

Das Thema Bienen hat in den letzten Jahren ordentlich an Relevanz und öffentlicher Berichterstattung hinzugewonnen. Entsprechend hat die Anzahl der Imker*innen nach vielen Jahrzehnten des Rückgangs seit Mitte der 2000er deutschlandweit wieder deutlich zugenommen.

Ein eher neueres Phänomen ist dabei die Haltung von Bienen in der Stadt. Was auf den ersten Blick eher exotisch erscheint, entpuppt sich bei genauerer Betrachtung als erstaunlich naheliegend.
So bieten urbane Räume mit ihrer Vielzahl an Lebensräumen von Vor- und Kleingärten über Parks und Wiesen bis hin zu Stadtwäldern oft ein vielfältigeres und konstanteres Trachtangebot über das Bienenjahr hinweg, während nach dem Raps oder Obstblüte auf dem Land teilweise grüne Wüsten aus Mais und Getreide entstehen.

Zudem spielen im städtischen Umfeld Pestizide und andere Pflanzenschutzmittel praktisch keine Rolle, während in der konventionellen Landwirtschaft weiterhin allerhand Mittel erlaubt sind, die nicht nur nachweislich Bienen und andere Insekten schädigen, sondern deren Spuren sich auch in vielen handelsüblichen Honigen nachweisen lassen.

Die höhere Bevölkerungsdichte ist ein zweischneidiges Schwert: Sie erleichtert zwar die Vermarkung, andererseits können sich auch Konflikte mit Mitmenschen ergeben, die den Bienen nicht so wohlgesonnen sind, beispielsweise, wenn sich ein Schwarm in einem fremden Garten niederlässt.

Auch sonst ist das Imkern in der Stadt natürlich nicht immer ein Honigschlecken. Während man seinen Bienenstand am Feldrand meist direkt mit dem PKW anfahren kann, ist dies im städtischen Raum oft nicht möglich. Dabei wiegt voller Honigraum ca. 25 Kg und ist mit 50x50cm auch nicht gerade handlich zu tragen - erst recht nicht durch Treppenhäuser und über enge Gehsteige. Dabei macht Not bekanntermaßen erfinderisch: Seit diesem Jahr haben wir einen umgebauten Kinder-Fahrradanhänger im Einsatz, mit dem wir schon so manchen schrägen Blick geerntet haben, der uns aber gute Dienste leistet.

Eine weitere Herausforderung stellt die Bienen- und Wachsmotten-sichere Lagerung des nötigen Materials dar. Während im ländlichen Raum viele Einfamilienhäuser großzügig unterkellert sind, muss der enge Raum in einem kleinen Kieler Mietskeller geschickt genutzt werden zur Verstauung all der Zargen, Ablegerkästen, Rähmchen, Gläser, Eimer, Siebe und was sonst noch alles zur Ausrüstung gehört. Von Honigschleuder oder Wachsschmelzer, die beide die Ausmaße einer Waschmaschine einnehmen können, ganz zu schweigen. Hier hat sich das Teilen oder Leihen der Ausrüstung als ressourcenschonend und praktisch erwiesen.

Insgesamt ist Imkern in der Stadt ein faszinierendes Hobby und trägt unserer Ansicht nach dazu bei, ein Stück Natur in unseren Städten präsent zu machen. An dieser Stelle soll jedoch auch darauf hingewiesen werden, dass eine tiergerechte Imkerei neben der erwähnten Ausrüstung auch einiges an Fachwissen und Erfahrung erfordert. Erfahrene Kolleg*innen und Imkervereine bringen dies Interessierten gern näher.

Weitere Eindrücke aus unserer urbanen Hobby-Imkerei finden Sie unter:
www.instagram.com/wikendlover oder Sie schreiben uns eine Mail an: wikend@posteo.de.

Lara & Michael Roos

Text und Bilder:
L. u. M. Roos

Ortsbeirat Kiel-Wik: Was gibt es Neues?

Rücklblick:

Nach der Sommerpause stand für die August-Sitzung u. a. der TOP Prozess und Entwicklungsexpertise für ein Umsetzungsmodell zur Konversion des Areals Technische Marineschule „Ein Quartier durch partizipative Baugruppenentwicklung“ auf der Tagesordnung. Hinter dem doch sperrigen Begriff verbirgt sich das Projekt der alten Technischen Marineschule.
Das Protokoll ist unter:
https://kommunalpolitik.kiel.de/ri/___tmp/tmp/457558 1-136545012193/545012193/00881836/36.pdf
einsehbar.
Im September war der zentrale Punkt die Blühwiesen in der Wik. Das Protokoll ist unter:
https://kommunalpolitik.kiel.de/ri/___tmp/tmp/457558 1-136545012193/545012193/00888060/60.pdf
zu finden.
Die Oktober-Sitzung haben wir wegen der Herbstferien, und weil keine dringenden Punkte zu besprechen waren, ausfallen lassen.

Seit September haben wir 2 neue Gesichter im Ortsbeirat:
Bert Stach (SPD) rückte für Ingrid Lietzow nach; sie ist ja in den Rat nachgerückt. Auch bei den Grünen gab es eine Veränderung: für Jens Broschell, der aus persönlichen Gründen zurückgetreten ist, rückte Torsten Nolte nach.

Der Ortsbeirat wünscht allen Wikerinnen und Wikern ein schönes Weihnachtsfest und einen guten Rutsch ins Jahr 2023.

Bitte informieren Sie sich über unsere Aushänge, z. B. bei Famila in der Wik. Oder schreiben Sie mich an.

Informationen zum Wiker Ortsbeirat finden Sie im Ratsinformationssystem:
https://kommunalpolitik.kiel.de/bi/si018_a.asp?GRA=25

Ulrike Pollakowski, Vorsitzende Ortsbeirat Kiel-Wik

Kontakt: OBR6@ortsbeirat-kiel.de

---

unicef
United Nations Children's Fund

Ob es um Nothilfe in der Ukraine, in Afghanistan, um die Hungerkrise in Afrika oder um Perspektiven für Mädchen in Nepal geht, UNICEF steht immer an der Seite der Kinder. Unterstützen Sie UNICEF durch den Kauf von Grußkarten, jeder Cent zählt.
Sie finden uns in der Zeit vom 14.11. bis zum 16.11. im Citti Park, vom 28.11. bis zum 17.12. im Sophienhof und in unserem Büro in der Knorrstraße 4.
Unsere Öffnungszeiten sind mittwochs von 15:00 bis 18:00 Uhr und donnerstags und freitags von 9:30 bis 12:00 Uhr.
Wenn Sie unsere Arbeit unterstützen wollen, sprechen Sie uns an, wir freuen uns über Ihre Hilfe

Anna Marquardt
unicef

OV-Wik
SPD

Liebe Wikerinnen und Wiker,

ich wünsche Ihnen und Ihren Familien ein frohes Weihnachtsfest sowie ein gesundes und glückliches 2023.

Ulrike Pollakowski
Ihre Kandidatin für die Wik bei der Kommunalwahl 2023

www.ulrikepollakowski.de

Dr. Anne Katharina
Ohlmann
Zahnarztpraxis

Unser Ziel ist es, dass **Sie** Ihre Zähne beim Lachen gerne zeigen.

Wir möchten Sie als Familienzahnarztpraxis von Anfang an und ein Leben lang bei Ihrer Zahngesundheit unterstützen.

Besonderen Wert legen wir auf die Qualität unserer Arbeit sowie auf freundliche und kompetente Beratung.

Prophylaxe
Zahnerhaltung
Zahnersatz/Implantate
Kinderzahnheilkunde

Knorrstraße 1 · 24106 Kiel-Wik · Tel.: 0431-337518
Fax: 0431-337514 · Mail: info@zeig-dein-lachen.com

www.zeig-dein-lachen.com

Anzeigen

KÜSTENRAD
CARGO & KIDS
Eure Experten für
Cargo- & Kinder-
Bikes in Kiel!
Jetzt kostenfreien Beratungstermin vereinbaren: www.kuestenrad-kiel.de
KÜSTENRAD CARGO & KIDS
Hardenbergstraße 21, 24118 Kiel

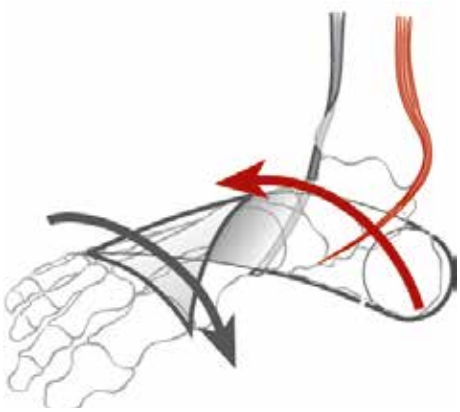
WIKER
REIFENDIENST
Kfz. Reparaturen aller Art
Dienstleistungen:
Radwechsel & Einlagerung
3D Achsvermessung
Klimaservice
Inspektion
Unfallinstandsetzung
Elektromobilität
und vieles mehr
Täglich Hauptuntersuchung
Mehrmarkenwerkstatt
Online Terminbuchung
Kostenlose Ersteinlagerung eines Radsatzes bei Vorlage dieser Anzeige!
(sofern freie Lagerplätze verfügbar)
Am Kiel-Kanal 34
www.wiker-reifendienst.de
#elektrokönnenwirauch

Spiraldynamik® – ein Bewegungskonzept für den aufrechten Körper

Bei der Spiraldynamik® handelt es sich um ein Therapie- und Bewegungskonzept, das auf der Dreidimensionalität und anatomisch-funktionellen Begebenheiten basiert. Man spricht dabei auch von einer Art Gebrauchsanweisung, die den gesamten Körper von Kopf bis Fuß einbezieht und therapeutisch eingesetzt wird.
Körperwahrnehmung, Informationsvermittlung und Übungen sind wichtige Bestandteile des Konzeptes.
Das Ziel ist es, Bewegungen und die Körperhaltung zu optimieren sowie entsprechend Fehlbelastungen, die eingangs analysiert wurden, zu reduzieren.

Aber wieso SPIRALdynamik?
Unsere Füße beispielsweise funktionieren wie eine Spirale durch eine dreidimensionale Drehung – wie auch weiter hoch unser Körper als Spirale funktioniert.
Durch diese dreidimensionale Drehung (oder auch Verschraubung genannt) zwischen dem Vor- und dem Rückfuß ist das Längsgewölbe entstanden. Es gewährleistet eine Belastungsstabilität und gleichzeitig eine Elastizität.

Hat ein Fuß wenig Verschraubung, dann handelt es sich um einen Knick-Senkfuß. Bei übermäßiger Verschraubung sprechen wir von einem Hohlfuß.



Bildquelle: Spiraldynamik®

Wir wollen mit Ihnen gemeinsam an dieser Verschraubung arbeiten. Dazu eignet sich zum Beispiel das „Fuß-Pendel“ , bei dem es darum geht, die Ferse nach außen zu neigen und gleichzeitig den Großzehenballen am Boden zu halten.

Setzen Sie sich dafür auf den Boden, stellen Sie Ihr Bein auf. Platzieren Sie unter dem Großzehenballen ein Übungsband und ziehen etwas daran. Sie neigen nun Ihre Ferse und Ihr Bein soweit wie möglich nach außen und versuchen, das gespannte Übungsband unter dem Großzehenballen weiterhin zu fixieren.

Bild 1

Bild 2

Bildquelle: (Bild 1 u. 2) Dr. phil. Jens Wippert, Sanamotus, München.

Dann begeben Sie sich wieder in die Ausgangsposition und starten die Übung erneut.
Wiederholen Sie pro Seite die Übung 10x. Pro Seite führen Sie 3 Durchgänge durch.
Gutes Gelingen!

Text und Bilder:
Holstein Reha

„Vermieter haben kein generelles Besichtigungsrecht

Dem entgegenstehende mietvertragliche Vereinbarungen dürften deshalb unwirksam sein.

Eine gegenüber dem Mieter rechtzeitig anzukündigende Besichtigung ist nur dann zulässig, wenn ein konkreter Grund dafür vorliegt, z.B. ein bevorstehender Verkauf, ein Mieterwechsel oder auch ein vorhandener Mangel oder auch ein Notfall.

Achtung: Verwaltungsbeiräte haften mit ihrem gesamten persönlichen Vermögen, wenn sie ihre Pflichten nicht erfüllt haben. Es gilt die allgemeine Sorgfaltspflicht, nämlich „das, was ein vernünftig denkender Mensch gemacht hätte“.
Duldet der Beirat beispielsweise bewusst eine falsche Jahresabrechnung, hätte er nicht nur nachlässig, sondern nach einem Urteil des BGH sogar schuldhaft gehandelt, was gegen ihn persönlich gerichtete Schadensersatzansprüche auslösen kann, auch wenn ein Beirat tatsächlich nur ehrenamtlich tätig ist.
Es gibt keine gesetzlichen Obergrenzen, theoretisch könnte also das komplette Vermögen verloren gehen.
Je mehr Aufgaben ein Beirat übernimmt, desto größer ist das Haftungsrisiko.
Da hilft eigentlich nur eine Haftpflichtversicherung, die dann allerdings, -darauf wäre zu achten- , eine Haftung für grobe Fahrlässigkeit oder Vorsatz ausschließen würde.
Die Versicherung sollte dann auf Kosten aller Wohnungseigentümer abgeschlossen werden, weil alle von der Beiratstätigkeit profitieren.

Eine MARKISE darf nicht ohne Zustimmung des Vermieters angebracht werden, weil sie verschraubt werden muss und das bereits eine bauliche Veränderung darstellt und deshalb vom Vermieter genehmigt werden muss.

Bau- und Werkvertragsrecht:

Ist ein Werk mangelhaft, können Mängelrechte geltend gemacht werden.
Das sind z.B. Rechte auf Zurückbehaltung eines Teils des Werklohns, Nacherfüllung, Selbst- oder Ersatzvornahme mit Kostenvorschuss, Vertragsrücktritt, Minderung oder Schadensersatz.

Zwischen Gewährleistung und Garantie bestehen wichtige Unterschiede:
DAZU MEHR in der nächsten Ausgabe von „WIK *informativ*“

UND WAS VEREMELDET DER POSTILLON:

Regierung reduziert Zuzahlung für homöopathische Mittel auf 00000000000001 Euro.

In letzter Sekunde: Spaziergänger rettet Fisch vor dem Ertrinken

„Ständiger Unruheherd“: Bildungsministerium schafft letzte Reihe im Klassenzimmer ab.

Holger Bercht
Rechtsanwalt und Notar a.D.
Tel.: 0431 / 33 71 18
Fax: 0431 / 3 80 46 42
mail: holgerbercht@gmx.de

Leistung, Qualität und guter Service...
Dachdeckerei
ACKSEN
Meisterbetrieb
Ihr Dachdecker auch für kleine Reparaturen
- Steildach
- Flachdach
- Velux-Fenstereinbau
- Schornsteinverkleidung
- Fassadenverkleidung
- Bauklempnerei
Jürgen und Sabine Acksen
Eckernförder Str. 275
24119 Kronshagen
Tel.: 0431 / 2 40 80 96
Fax: 0431 / 2 40 80 97
Handy: 0160 / 96 89 73 01

Nachgedacht und Heiteres

Ich wünsche dir:
dass du dir Zeit nimmst,
dass du dir Zeit lässt,
dass du Zeit hast für andere und für dich selbst.
Zeit, die nicht vertan ist, da sie Hoffnung und
Liebe schenkt und bleibenden Wert hat bei Gott.

Unbekannt

Freiheit besteht nicht darin,
dass man tun kann, was man will,
sie gibt einem nur das Recht,
zu tun, was man soll.

Papst Johannes Paul II.

Eine Überzeugung zu haben,
ist eine gute Sache,
doch seine Ansicht auch zu verwirklichen -
dazu gehört Kraft.

Khalil Gibran

Geh in die Wälder und Fluren
und lerne von der Natur.
Dort findest du Antwort auf viele Fragen.

Bernhard von Clairvaux

Wir haben gelernt, wie die Vögel zu fliegen
und wie die Fische zu schwimmen.
Doch wir haben die einfache Kunst verlernt,
wie Brüder zu leben.

Martin Luther King

Es gibt Millionen, die sich
nach Unsterblichkeit sehnen.
Dabei wissen sie nicht mal,
was sie an einem verregneten
Sonntagnachmittag anfangen sollen.

Maurice Chevalier

Klein Anne kommt nach Hause und sagt: „Mama, morgen haben wir keine Schule.“ - „Aber warum denn?“, will die Mutter wissen. Anne zuckt mit den Schultern: „Ich glaube, der Lehrer verreist.“ Der Mutter kommt das seltsam vor: „Was hat er denn genau gesagt?“ Daraufhin Anne: „Er sagte: Schluss für heute, morgen fahre ich fort.“

„Wie, du musstest heute nachsitzen? Was hast du denn schon wieder gemacht?“, erkundigt sich der Vater, als der Sprössling verspätet aus der Schule heimkommt. „Ich hatte mich geweigert, jemanden zu verpetzen!“ - „Versteh´ ich nicht. Das war doch anständig von dir. Um was ging es denn?“ - „Der Lehrer wollte von mir wissen, wer der Mörder von Julius Cäsar war.“

Oma geht mit ihrem Enkel auf den Spielplatz. Der Kleine fällt auf sein Gesicht. Erschrocken fragt die Oma: „Ist deine Nase heil geblieben?“ - „Ja“, sagt der Kleine, „die zwei Löcher waren vorher schon drin!“

Beim Pfarrer werden wiederholt Äpfel geklaut. Verärgert hängt er einen Zettel auf:
„Gott sieht alles!“
Am nächsten Tag steht darunter“
„Aber er petzt nicht!“

Zwei Mäuse treffen sich im Kino. Die eine knabbert gerade an der Filmrolle. „Und?“, fragt die andere. „ist er gut?“ - „Na ja“, meint die erste Maus, „nicht übel, aber das Buch fand ich besser.“

Der Richter erstaunt zum Angeklagten: „Ich kenn Sie doch - Sie sind doch bestimmt bereits mehrfach vorbestraft?“ - Angeklagter: „Nein, Herr Richter, ich bin nur der Türsteher vom Eros-Center!“

Erde an Mars:
„Warum bist du so kalt und staubig?“
Mars errötend: „Ich hatte Aliens!“
Darauf Mars an Erde:
„Und warum bist du so dreckig?“ -
Erde schwitzend: „Ich hatte Homo sapiens!“

Weihnachtswünsche

Von Hanns Dieter Hüsch

Wir bitten Gott den Allmächtigen
er möge uns behilflich sein
dass wir Weihnachten nicht wie Karneval feiern,
dass wir das Wunder von Bethlehem nicht mit
einem Musical plus Domführung plus
Reeperbahn plus Hafenrundfahrt und Rhein in
Flammen verwechseln,
sondern dass wir die Stille und das Heilige nicht
nur in der Nacht neu entdecken -
unser kleines und endliches Sein spüren, aber mit
Jesus Christus gleichsam neu auf die
Welt kommen, auch wenn wir schon betagt sind.

Große Freude ist uns verkündigt worden, soll in
uns leben. Erbarmen und Zuversicht
werden uns begleiten,
Christus ist unter uns urjung und uralt, Freiheit
und Erlösung als Geschenk.

Die Tiere diskutierten einmal über Weihnachten. Sie stritten, was wohl die Hauptsache an Weihnachten sei:

„Na klar, der Gänsebraten!“ sagte der Fuchs. „Was wäre Weihnachten ohne einen fetten Gänsebraten!“

„Schnee!“ sagte der Eisbär. „Gaaanz viel Schnee!“ Und er schwärmte verzückt: „Weisse Weihnachten!!!“

„Aber nicht so viele Kerzen“, heulte die Eule, „schön schummrig und gemütlich muss es sein - Stimmung ist die Hauptsache!“

„Aber man muss mein Kleid sehen!!!“ sagte der Pfau. „Und wenn ich kein neues Kleid kriege, ist für mich sowieso nicht richtig Weihnachten!“

„Und Schmuck!“ krächzte die Elster. „Zu jedem Weihnachtsfest kriege ich was: Einen goldenen Ring, ein silbernes Armband, eine Diamantbrosche oder eine Kette - das ist für mich das Allerschönste vom Fest!“

„Na, meinetwegen! Aber nicht den Stollen und den Honigkuchen vergessen!“ Brummte der Bär. „Das ist doch die Hauptsache - und wenn es nichts Süsses gibt, dann verzichte ich auf Weihnachten!“

„Macht es doch wie ich“ gähnte der Dachs. „Ich sage Euch: Pennen, pennen, pennen! Wahre Weihnachten heisst für mich: Mal richtig auspennen!“

„Und saufen!“ brüllte der Ochse. „Mal richtig einen saufen - das ist genial - und dann meinetwegen pennen!“

Aber dann schrie er „Aua!“, denn der Esel hatte ihm einen gewaltigen Tritt versetzt. „He, Ochse, denkst Du denn nicht an das Kind?“

Da senkte der Ochse tief beschämt den Kopf und sagte: „Das Kind … ja, das Kind ist natürlich die Hauptsache an Weihnachten!“

Nach einer kleinen Weile fragte er dann den Esel: „Sag mal, wissen die Menschen das eigentlich auch?“

Verfasser unbekannt

Buchempfehlung aus der Wiker Buchhandlung

Karen Duve: Sisi

Das wissen wir alle: Elisabeth, die Kaiserin von Österreich-Ungarn hatte wenig gemein mit der süßen Romy-Schneider-Sissi (auch wenn es insbesondere zu Weihnachten immer so schön war). Irgendwie sind auch die anderen Informationen parat: magersüchtig, fitnessfanatisch, schlechte Zähne, Haare bis zur Erde, eitel bis zum Himmel, gar Kokain? …

Karen Duve wollte eigentlich ein Buch über Pferde schreiben, aber weil ihr Juli Zeh zuvorgekommen ist, hat sie sich Elisabeth gegriffen. Das war eine schlaue Wahl, denn nun spielen Pferde dann doch eine große Rolle. (Auf dem Umschlag prangen die Zirkuspferd-Lieblinge der Kaiserin: Flick und Flock … ja sie brillierte auch als Artistin.)

Sisi ist knapp vor vierzig. Die schönste der Frau der Welt zu bleiben wird immer schwieriger, aber die weltbeste Reiterin, die Ehre nahm ihr niemand .
Wir begleiten sie anderthalb Jahre durch ihre Glückstaumel, eine rasante Jagd nach der anderen zu reiten, ermöglicht durch eine erste Einladung nach England. Nicht umsonst wurden die britischen berühmt berüchtigten Treibjagden irgendwann verboten, und die Pferdefreundin und Vegetarierin Karin Duve lässt keinen Zweifel aufkommen, welchen Preis Tier und Mensch für diesen grausamen narzisstischen Wahnsinn zahlen.

Aber sie ermahnt gleichbleibend höflich, mit opulenter Sprachkraft und untergründiger kluger Ironie (Hochgenuss). Klar wird: alle in diesem Buch aufgeführten Personen sind überzeugt, dass dieser aufwendige Hype eine Art Naturgesetz ist. Ob es um die Stunden geht, Sisi in ihr Reiterkostüm zu nähen oder den Aufwand für kleine intime Jagden: nur 5 bis 7 Royals, aber natürlich adelige Mitreiter, Hofdamen, Hofschranzen, Hundemeutenführer, Stallknechte und mehrere 100 Köche, Zofen und Aushilfen …

Wir erfahren von Kaiser Franz Ausflügen zu jungen Mädchen aus dem Volk, von Intrigen (ja auch von Sisi gegen Hofdamen oder Nichten, die einfach zu schön geworden sind), von der Macht der ersten Influencerin, weil jede Dame, die was auf sich hält, hinter Fächern und mit geschlossenem Mund rumnuschelt oder Akrobatik mit dem Haar aufstellt …

Die Politik spielt nur am Rande eine Rolle, aber deutlich: es gab auch damals eine Annektion der Krim, gefährliche Politikdusseligkeit und überflüssige Hinrichtungen.

Das alles im gewohnten Schreibschwung von Karen Duve: Wer sie liebt, wird auch dieses Buch lieben (und vielleicht gewinnt sie ja auch neue LiebhaberInnen).

Zum Schluss eine kleine Kostprobe der humorvollen Zielsicherheit beim erstes Treffen von Queen Victoria und Sisi: „Elisabeths Silhouette ähnelt einem kalligraphischen Strich inder Landschaft, während Victoria in all ihrem Fleisch und dem weiter Rock … wie ein Tintenfass mit unten Rädern dran über den Schnee gleitet.“

Das Buch ist 2022 im Galiani-Verlag erschienen und kostet 26,00 €

Text und Bild: Meike Lalowski
Wiker Buchhandlung
Knorrstr. 22 - 24106 Kiel
Tel.: 0431 330589 wikbuch@ok.de

Neues von der Wiker Chorvereinigung.

Bald nun ist Weihnachten . . .

und die Sängerinnen und Sänger der Wiker Chorvereinigung haben noch Auftritte vor sich.

Sie, liebe Wikerinnen und Wiker sind herzlich eingeladen bei uns mitzusingen.
Es ist nie zu spät.

Auch wenn Sie noch keine Chorerfahrung haben und bislang in keinem Chor gesungen haben, bei uns können Sie es lernen.

Bei uns erfahren Sie Gemeinschaft und Geselligkeit, Sie werden sich bei uns wohlfühlen.

Wir erwarten Sie zu unseren Chorproben.

Unsere Chorproben finden statt:

jeden Dienstag
von 19.45 – 21.45 Uhr
im Polizeisportheim
Kappelner Str. 20
24106 Kiel

Besuchen Sie uns auch auf unserer Homepage:
www.wiker-chorvereinigung-kiel.de

Haben Sie noch Fragen?

schicken Sie uns eine Mail:

wa.ti@gmx.de (Walter Tischendorf)
Tel.: 0431 / 23 26 27

„Nur Mut“

FUJITSU Lenovo

Gebrauchte Laptops zum Spitzenpreis!

Kaufen Sie jetzt refurbished und geben Sie den Notebooks ein zweites Leben!!!

- Apple, Fujitsu, Lenovo bis hin zu Dell und HP sind bei uns im Laden großzügig vertreten.
- Von Office-PCs für 100,- Euro bis zu High-End Gaming oder CAD-Rechnern ist alles möglich!
- Außerdem bieten wir Zubehör wie Monitore, Tastaturen, Mäuse und vieles mehr an.
- Die Geräte sind auf Wunsch mit Windows 10 oder 11 vorinstalliert und eingerichtet, sodass sofort losgelegt werden kann

Wir beraten Sie gerne und suchen das für SIE passende Gerät

Sie finden uns in der:
Holtenauer Straße 340 24106 Kiel,
Montag bis Freitag 10-18 Uhr, Samstag 10-15 Uhr
Tel: 0159 01366626
Web: Berelas.de

Wir bieten auch Computer Schulungen für Anfänger und Senioren an. Bei Interesse und Fragen sprechen Sie uns gern über einen der oben genannten Wege an.

Benjamin Reuter LaptopService

Die Wiker Chorvereinigung

wünscht

frohe Weihnachten

Mit dem Fahrrad durch Kuba

Also weiter auf dem Fahrrad lange Etappen nach Bayamo und dann nach Niquero. Diese Touren waren immer mit schönen Erlebnissen am Straßenrand verbunden.

Bayamo mit 130.000 Einwohnern ist die Hauptstadt der Provinz Granma, durch deren Gassen als Taxi Pferdekutschen kurven. Sie liegt malerisch vor der Gebirgskulisse Maestra. Von dieser Stadt ging immer der Gedanke der Rebellion aus. 1514 auch von Velazquez gegründet, sollte hier ursprünglich das geraubte Gold von Südamerika eingeschmolzen werden. Überfälle von Piraten ließen deshalb nicht lange auf sich warten. Auf den Straßen wird Domino und Schach gespielt.

Nach Niquero ging es dieses Mal flach über 70 km weiter in die Provinz Granma.

Ein paar Zeilen zu dem verstorbenen Fidel Castro: Am 13. August 1926 wurde er als Sohn wohlhabender spanischer Einwanderer geboren, absolvierte in Santiago de Cuba die Schule und studierte Jura in Havanna. Sein rhetorisches Talent nutzte er und prangerte Misswirtschaften an. Er leitete mit seinem Bruder Raul den Sturm auf die Moncada-Kaserne, die jedoch fehlschlägt. Er wird verurteilt, sitzt im Gefängnis und nach Mexiko ins Exil geschickt. Mit 80 Revolutionären kehrte er 1956 auf dem altersschwachen Schiff Granma über das Meer nach Kuba zurück. Der Guerillakrieg gegen Batista endete 1959 mit seinem Sieg.

Also nach 70 km in Niquero, kaum ein Ausländer verirrt sich hier her.

Niquero ist eine unbedeutende Kleinstadt mit nur einem Hotel und einem Museum. Ich am Abend zum Museum, die Wärterin schläft, ich wecke sie und sie ist sehr überrascht. Sie zeigt mir im maroden Gebäude die Löcher in der Decke, mit dem Blick in den Himmel. Das war fast alles, was sehenswert war.

Nun ging es an der karibischen Küste, vorher rasante Abfahrten, entlang nach Santiago de Cuba. Auf dem Weg liegt das Nationalheiligtum, die Basilika El Cobre, eine in gelb gehaltene Kirche. Gelb ist eine heilige Farbe, deshalb sind Sonnenblumen Opfergaben der Pilger. Auch der polnische Papst Johannes Paul II war hier.

Nun in Santiago de Cuba angekommen, hier leben 500.000 Einwohner. Sie ist auch die Stadt des Karnevals von Kuba, der hier aber im Juli gefeiert wird. Die Stadt ist sehr hügelig, die Leute ärmer und die Temperaturen höher.

1752 waren 30.000 französische Pflanzer mit ihren Sklaven von Haiti nach Santiago geflohen, daher macht diese Stadt einen afrikanischen Eindruck, was sich in der Musik, im Tanz und in der Küche niederschlägt.

Noch zur Musik: Eigentlich wird immer getanzt, denn kubanische Musik versteht man mit den Füßen, man muss sie erst tanzen und dann hören.

In Santiago ist Jose Marti begraben. Er gilt als Lichtgestalt des gesamten Landes. Er kämpfte gegen die Spanier für die Unabhängigkeit und starb 1895 im Freiheitskampf in Kuba.

Leider lag das Hotel außerhalb und man musste 15 km ins Zentrum radeln. Das Hotel lag gleich neben dem Zoo und nachts konnte man die Löwen brüllen hören.

Nun also, hier in Santiago de Cuba, verabschiedete ich mich vom Fahrrad.

Kein Sturz, kein Plattfuß und ein tolles Erlebnis.

Jetzt ging es mit dem Flugzeug nach Havanna zurück und von dort über Toronto in Kanada nach Frankfurt am Main.

Wichtig bei so einer Reise ist es, ein Staunender zu bleiben, so war es auch.

Ich war glücklich, von dieser Tour wieder gesund in Kiel und hier in der Wik gelandet zu sein.

Ihr Lutz Grimm

Text und Bilder: Lutz Grimm

WEIHNACHTSGESCHICHTE FÜR KINDER

„Herr Bär und Frau Bär feiern Weihnachten“
„Kannst du mir mal bitte die Butter geben?“, fragt Herr Bär Frau Bär. „Aber ja!“, antwortet Frau Bär und reicht sie ihm rüber. Sie sitzen gemeinsam am Frühstückstisch und essen.
Es ist ein gemütlicher Tag wie jeder andere. Zumindest so lange, bis Frau Bär aufsteht, aufräumt, zufällig auf den Kalender schaut und plötzlich sieht, dass schon in zwei Tagen Weihnachten sein soll.
„Sag mal, was hast du mit dem Kalender gemacht?“, fragt Frau Bär Herrn Bär.
„Nichts warum?“, fragt Herr Bär Frau Bär. „Weil hier steht, dass in zwei Tagen schon Weihnachten sein soll“, antwortet Frau Bär nervös. Herr Bär geht jetzt ebenfalls zu dem Kalender und schaut nach. „Ja du hast Recht. In zwei Tagen ist Weihnachten“, jubelt Herr Bär fröhlich und tanzt in der Wohnung herum. „An Weihnachten gibt es noch mehr leckeres Essen, Geschenke und alle kommen zusammen“, ruft er und schaut auf seine Frau.
Ist heute schon Weihnachten?
Doch Frau Bär ist ganz und gar nicht fröhlich. Sie schlägt die Hände über dem Kopf zusammen und rennt los, um Zettel und Stift zu holen. Hektisch schreibt sie auf, was sie noch alles zu erledigen hat. Sie muss noch Geschenke kaufen, Essen einkaufen, das Haus putzen, einen Weihnachtsbaum holen und Kekse backen.
Herr Bär hat jetzt aufgehört zu tanzen. Er schaut seine panische Frau an und beruhigt sie. „Schatz wir schaffen das schon“, sagt er, streichelt ihr über den Kopf und fängt an, den Besen zu holen. Sie teilen die Aufgaben auf und nach einem turbulenten Tag, liegen die Geschenke eingepackt unter dem geschmückten Baum, das Haus ist blitzeblank und der Kühlschrank voller Essen.
„Jetzt kann Weihnachten kommen“, sagt Frau Bär zu Herr Bär, legt sich ins Bett und schläft zufrieden und sehr müde ein.
So kommt Weihnachten für Herr und Frau Bär zwar überraschend, aber gemeinsam haben sie es geschafft, alles rechtzeitig fertig zu machen.
Die Weihnachtstage gehen vorbei, es werden wild und endlos Geschenke ausgepackt, der Kühlschrank wird leerer, der Baum steht schief, auf dem Boden klebt noch der Rest vom Kuchen und das Haus sieht aus, als wäre eine Herde Elefanten durchgerannt.
Als alle weg sind, setzten sich Herr Bär und Frau Bär zu zweit gemeinsam unter den Weihnachtsbaum und schauen sich das Chaos an.
„Warum mögen wir Weihnachten nochmal?“, fragt Frau Bär erschöpft. „Weil wir alle zusammenkommen und es das Fest der Liebe ist“, antwortet Herr Bär.
Danke, dass du immer für mich da bist. Danke, dass es dich gibt und Danke, dass du mit mir durch das Leben gehst. Du bist der liebevollste Bär, den ich kenne“, sagt Frau Bär, krault Herrn Bär am Öhrchen und schenkt ihm einen Kuss.
Weihnachten ist eben das Fest der Liebe und man erkennt es daran, dass man neben dem Stress immer fühlt, dass der andere ganz nah ist und einem nichts anhaben kann.

Hat Euch meine Kindergeschichte gefallen?
Frohe Weihnachten! Eure Doro.

Quelle: Dorothee Schmid, Erzählgeschichten

Impressum / Anzeigen

Impressum

Herausgeber: *WIK AKTIV e.V.*
vertreten durch den Vorstand
Holtenauer Str. 360, 24106 Kiel
Tel.: 0431 / 66 94 06 41
Mail: info@wik-aktiv.de
www.wik-aktiv.de

Spendenkonto:
Förde Sparkasse
IBAN: DE 35 2105 0170 1001 5902 96
BIC: NOLADE21KIE
Spendenzweck : „Wik *informativ*“

Auflage: 2.000 Exemplare, kostenlos
Nächste Ausgabe: **01.03.2023**
Redaktionsschluss: **20.01.2023**
Später eingehende Anzeigen und Berichte können nicht mehr berücksichtigt werden.

Mehr als Pflege

Ihre Pflege Diakonie Altholstein in der WIK. Unsere Leistungen:
- Häusliche Pflege und Betreuung
- Hauswirtschaftlicher Service
- Behandlungspflege nach ärztlicher Verordnung
- Verhinderungspflege
- Hausnotruf und Pflegeberatung

ERFAHRUNG. NÄHE. KOMPETENZ.
Pflege Diakonie Altholstein

Pflege Diakonie Station Kiel-Nord
Gurlittplatz 8 I 24106 Kiel I Tel. 0431 5601 0460 10
www.diakonie-altholstein.de

Anzeigenpreise für Inserate (pro Ausgabe):
1/8 Seite (90 x 60 mm): .....**35,- €**
1/4 Seite (90 x 123 mm): .....**55,- €**
1/2 Seite (185 x 123 mm): .....**100,- €**
1/1 Seite (297 x 210 mm): .....**200,- €**

Das Redaktionsteam:
WIK AKTIV e.V., vertreten durch Sabine Behling (WA)
Paul Langer (pl) (Redaktionsleitung)
Tel.: 0431 / 33 19 20
E-Mail: ***langerpaul888@gmail.com***
Ursel Baumann (ub)
Sabine Behling (sb)
Holger Bercht (hb)
Brigitte Frodermann (bf)
Anne Schmitt-Hollenberg (anna)

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Bildmaterial und Unterlagen wird keine Haftung übernommen. Für die Inhalte der eingereichten Texte ist die Redaktion nicht verantwortlich, behält sich aber vor, eingereichte Texte zu kürzen.
Alle Fotos und Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Abdruck nur mit schriftlicher Genehmigung!

Layout und Inserate:
WIK AKTIV e.V., Paul Langer, Tel.: 0431 / 33 19 20
E-Mail: ***langerpaul888@gmail.com***

Druck: nndruck
Eggers Druckerei und Verlag GmbH - Heiligenhafen

Verteilungshinweis:
Diese Zeitung liegt in Geschäften, Apotheken und Arzt-Praxen in der Wik und Projensdorf aus.
Außerdem ist sie im Generationen Treff Kiel-Wik, Holtenauer Str. 360, zu den Bürozeiten erhältlich.

YOGA-REICH
Renate Kock, Holtenauer Str. 295

Die mediative Übungsweise ermöglicht die Erfahrung von Ruhe und Ausgeglichenheit und kann von Menschen jeden Alters geübt werden.

Regelmäßige Yoga-Kurse in kleinen Gruppen:
Mittwoch: 10.00, 17.00 u. 19.00 Uhr

Kosten: 10 Euro für 75 Min., Probestunde frei.
Bei Interesse bitte melden unter Tel. 33 46 22.

WIK *informativ*

Sie möchten Ihr Unternehmen in einer der kommenden Ausgaben von **WIK *informativ*** mit einer Anzeige präsentieren?

Dann rufen Sie uns gerne an:
P. Langer (Redaktion): **0431 / 33 19 20**
od. ***WIK AKTIV e.V.:*** **0431 / 66 94 06 41**
oder schreiben Sie eine E-Mail an:
langerpaul888@gmail.com

Die Zeitung erscheint ¼ jährl. zum:
01.03., 01.06., 01.09. und 01.12.

Wir wünschen Ihnen eine frohe Weihnachtszeit.

Ein herzliches Dankeschön für die angenehme und vertrauensvolle Zusammenarbeit sowie Glück, Erfolg und Gesundheit für das neue Jahr.

Weil's um mehr als Geld geht.
foerde-sparkasse.de

Förde Sparkasse