



RAUS AUS DEM ALLTAG -
REIN INS VERGNÜGEN

FREIZEITANGEBOTE OHNE HINDERNISSE

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
Kieler Kultur erleben	6
Haben Sie in Ihrer Freizeit Lust auf Lesen, Hören, Sehen, Spielen oder Lernen?	6
Die Schleswig–Holsteinische Landesbibliothek	7
Theater für „Jedermann“	8
Neues Rathaus – Alles unter einem Dach	10
Kunsthalle und Antikensammlung	11
Rund um die Schifffahrt.....	12
Fische und andere Meeresbewohner.....	12
Ein Ausflug in die Vergangenheit - ländliches Leben in Schleswig-Holstein	14
Betrachten Sie Kiel doch mal von einer anderen Seite	15
Kultur muss nicht teuer sein	16
Wo ist sonst noch was los...?	17
Aktuelles und Klassiker im Kino	17
Spiel und Spaß im Bowlingcenter	18
...oder in der Billard Galerie	18
Langeweile muss nicht sein – Begegnungsstätten in Gaarden	19
Möchten Sie Ruhe und Entspannung?	20
Werftpark.....	20

Stadtrat-Hahn-Park.....	21
Ida-Hinz-Platz	21
Pflanzenzauber aus aller Welt – mitten in Kiel	22
Bewegung tut gut	23
Eine der beliebtesten Sportarten ist Schwimmen.....	23
Treten Sie in die Pedale	25
Spaß am Sport auch mit Handicap	25
Die natürlichste Art sich fortzubewegen ist das Gehen	27
Minigolf, Spaß in der Gruppe	28
Entspannung durch Bewegung, Tai Chi, Qi Gong	28
Pilates.....	30
Beweglich bis ins hohe Alter: Stuhlgymnastik	30
Gemeindeleben hat viele Gesichter	32
Katholische Kirche in Gaarden – St. Joseph.....	32
Evangelische Kirchengemeinde Gaarden	33
Moscheen in Gaarden	34
Jüdische Gemeinde in Gaarden.....	35
Kirchen in der Innenstadt	36
Mensch trifft Mensch	37
Impressum.....	38

RAUS AUS DEM ALLTAG - REIN INS VERGNÜGEN FREIZEITANGEBOTE OHNE HINDERNISSE

Vorwort

Kiel hat allerhand zu bieten!

Für Senioren und Menschen mit körperlichen Einschränkungen gibt es vielseitige Angebote ihre Freizeit zu gestalten. Haben Sie Interesse an Kultur, Lust auf Bewegung, Spaß in der Gemeinschaft oder ist Ihnen einfach nur nach einem Spaziergang in einem unserer schönen Parks?

Dann bietet es sich an, diese Broschüre zu lesen.

Wir, eine Projektgruppe der Kreisarbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtsverbände mit dem Titel „Kiel Sozial - Frauen klären auf“, haben für Sie Angebote in Hinsicht auf Barrierefreiheit zusammengestellt.

Gehen Sie mit uns auf Entdeckungstour.

Kieler Kultur erleben

Ob Schauspiel, Konzert, Ausstellung oder Lesung – Kiel bietet Ihnen eine große Auswahl kultureller Unterhaltungsmöglichkeiten. Nachfolgend stellen wir Ihnen u. a. Museen, Bibliotheken, Theater und das Opernhaus vor. Das kulturelle Leben in Kiel ist vielfältig und spannend!

Haben Sie in Ihrer Freizeit Lust auf Lesen, Hören, Sehen, Spielen oder Lernen?

Dann besuchen Sie doch einmal die Zentralbücherei in der Andreas-Gayk-Straße oder die Stadtteilbücherei Gaarden im Mehrgenerationenhaus. Die Angebotspalette reicht von Büchern jeder Art für Kinder und Erwachsene über CD's, DVD's, Videos, PC-Spiele bis hin zu Tageszeitungen, Zeitschriften und Hörbüchern. Die Zentralbücherei bietet zusätzlich noch Spiele, Großdruckromane, aktuelle Bestseller und Literatur in verschiedenen Sprachen, wie z. B. Englisch, Französisch, Russisch und Dänisch an. Hier können Sie auch bequem ohne lange Wartezeiten Bücher und Zeitschriften am Selbstverbuchungsautomaten ausleihen und am Rückgabeautomaten im Foyer wieder abgeben. Die Rückgabe ist so auch außerhalb der Öffnungszeiten möglich.

Im Herzen von Gaarden, in der kleinen familiären Stadtteilbücherei, haben Sie auch die Möglichkeit eine Vielzahl von Büchern in türkischer Sprache auszuleihen oder die aktuelle Tageszeitung zu lesen.

In den Bibliotheken finden regelmäßig kostenlose Lesungen und Ausstellungen statt.

Die barrierefreien Räumlichkeiten sind über einen Fahrstuhl erreichbar. Ebenfalls sind behindertengerechte Toiletten nutzbar.

Weitere Stadtteilbüchereien gibt es im gesamten Stadtgebiet.

Zentralbücherei
Andreas-Gayk-Str. 31
24103 Kiel
☎0431 - 901 3437

Stadtteilbücherei Gaarden
Elisabethstr. 64
24143 Kiel
☎0431 - 736 601

Die Schleswig–Holsteinische Landesbibliothek

Die Hauptaufgabe der 1895 gegründeten Spezialbibliothek (heute im Sartori & Berger Speicher) ist die Sammlung allen Schrifttums zur Landesgeschichte und Landeskunde. Neben Büchern, Zeitschriften und Zeitungen gehören auch Karten, Musikalien, handschriftliche Nachlässe und Bilddokumente zum Bestand.

Dieses Literaturarchiv ist das umfangreichste seiner Art in Schleswig-Holstein.

Die Bibliothek ist allgemein zugänglich, die Benutzung gebührenfrei.

Zur Medienausleihe kann man sich mit dem Personalausweis anmelden.

Für die Benutzung der Musikalien, Handschriften und Bilddokumente im Haus ist eine Voranmeldung erforderlich. Als einzige Institution des Landes archiviert die Landesbibliothek alle in Schleswig-Holstein erscheinenden Zeitungen.

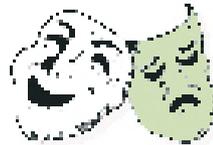
Viele Zeitungsbestände reichen bis ins frühe 19. Jahrhundert zurück. Das Schrifttum zur Landeskunde wird fortlaufend in der Schleswig-Holstein-Bibliographie verzeichnet.

Zusätzlich veranstaltet die Landesbibliothek Sonderausstellungen zu Themen der Kunst-, Kultur- und politischen Geschichte des Landes, Konzerte, Vorträge und Lesungen.

Schleswig - Holsteinische Landesbibliothek
Sartori & Berger Speicher
Wall 47-51
24103 Kiel
☎0431 - 696 77 33

Theater für „Jedermann“

Nicht nur für Liebhaber von Opern, Schauspiel, Ballett und klassischer Musik bietet sich ein Besuch in den verschiedenen Theatern der Stadt Kiel an.



Nehmen Sie beispielsweise Platz auf einem der über 800 Sitze des **Opernhauses**, das direkt am Rathausplatz gelegen ist. Lassen Sie sich von den vielseitigen Aufführungen verzaubern. Genießen Sie z.B. klassische Opern wie „Aida“ oder moderne Musicals wie „West Side Story“. Sehr beliebt bei Jung und Alt ist auch das alljährlich wechselnde Weihnachtsmärchen.

Um das Geschehen auf der Bühne besser verfolgen zu können, ist es möglich, Operngläser auszuleihen.

Ein weiteres Angebot ist die wöchentliche kostenlose Lesung im 3. Foyer des Opernhauses.

Auch ein Besuch im **Schauspielhaus**, in der Holtenauerstraße, ist immer lohnenswert. Der abwechslungsreiche Spielplan umfasst ein weites Spektrum an Stücken wie „Kabale und Liebe“, „Der Kirschgarten“ und „Linie 1“. Im kleineren Rahmen werden im Studio und in der Reihe 17 weitere Stücke aufgeführt. Für Menschen mit eingeschränktem Hörvermögen bieten Opern- und Schauspielhaus Infrarotkopfhörer an.

Ein Spaß für die ganze Familie sind auch die Kinder- und Jugendtheaterstücke im **Werftparktheater** in Gaarden. Erleben Sie „Die Reise einer Wolke“ durch die ganze Welt oder fiebern Sie bei spannenden Krimis und Geschichten mit.

Die Theater ermöglichen auch Menschen im Rollstuhl die Vorstellung zu genießen. Behindertengerechte WC's sind selbstverständlich vorhanden.

Opernhaus	Theater im Werftpark	Schauspielhaus
Rathausplatz 4	Ostring 187a	Holtenerstr. 103
24103 Kiel	24143 Kiel	24105 Kiel
☎0431 - 901 288 0	☎0431 - 120 0	☎0431 - 901 391 0

Das 1983 gegründete **Polnische Theater** befindet sich im Stadtteil Brunswik. In dem kleinen gemütlichen Theater finden 45 Zuschauer Platz.

Unter der künstlerischen Leitung von Tadeusz Galia werden hier zeitgenössische gesellschaftskritische Stücke in deutscher Sprache aufgeführt, deren Inszenierungen zum Nachdenken anregen sollen. Die Produktionen überwiegend unbekannter Autoren behandeln aus dem Leben gegriffene Themen, wie Familiengeschichten und zwischenmenschliche Beziehungen.

Über zwei Stufen im Eingangsbereich gelangt man in das Foyer. Dort finden wechselnde Ausstellungen bildender Künstler passend zur jeweiligen Aufführung statt.

Möchten Sie Geburtstags-, Familien- oder Betriebsfeste einmal auf ganz besondere Weise feiern? Dann buchen Sie im polnischen Theater für sich und Ihre Gäste eine Privatvorstellung mit anschließender Feier im Foyer.

Die Räume sind ebenerdig, leider sind die WC's nicht behindertengerecht.

Polnisches Theater Kiel
Düppelstr. 61
24105 Kiel
☎ 0431 - 804 099

Etwas versteckt in der Wilhelminenstraße liegt das kleine Theater „**Die Komödianten**“. Von Donnerstag bis Samstag werden Ihnen im gemütlichen Ambiente moderne Stücke und Klassiker der heutigen Zeit vorgeführt. In dem von Markus Dentler gegründeten Theater finden 99 Gäste Platz. Das Privattheater zeichnet sich durch die Vielseitigkeit des Spielplans aus, da die Stücke alle zwei bis drei Monate wechseln.

Bereichert wird das Programm mit Sonderveranstaltungen wie internationalen Gastauftritten, Kabarett und den alljährlichen Freilichtaufführungen von „Der kleine Prinz“ im Innenhof des Rathauses. Um Ihrer Feier einen außergewöhnlichen Rahmen zu verleihen, können Sie im Haus der „Komödianten“ für sich und Ihre Gäste eine private Vorstellung buchen.

Das Theater ist ebenerdig, verfügt aber leider nicht über ein behindertengerechtes WC. Kartenvorbestellung ist erwünscht.

Theater Die Komödianten
Wilhelminenstr. 43
24103 Kiel
☎ 0431 - 553 401

Neues Rathaus – Alles unter einem Dach

In den Räumlichkeiten des Neuen Rathauses haben im Erdgeschoss die Stadtgalerie Kiel, die Stadtbilderei, der Veranstaltungsraum KulturForum und die vhs-Kunstschule ihren Sitz. Über dieselben Eingänge sind auch das STATT-CAFÉ und die Zentralbücherei (im ersten Stock) erreichbar.

Die Stadtgalerie Kiel zeigt auf einer Ausstellungsfläche von ca. 1200 m² vorrangig zeitgenössische Kunst. Ihre Schwerpunkte sind Ausstellungen zur internationalen Kunst aus dem Ostseeraum und zur überregionalen und regionalen Gegenwartskunst in thematischen Zusammenhängen. Im hinteren Teil befindet sich auch eine Präsenzbibliothek mit über 4000 Bänden zu aktueller Kunst.

Im Eingangsbereich befindet sich die Stadtbilderei, in der Sie seit über 30 Jahren Originalkunstwerke ausleihen oder kaufen können.

In dem Veranstaltungsraum und dem STATT-CAFÉ finden verschiedene Veranstaltungen statt, wie z. B. Theater, Konzerte, Lesungen oder Vorträge.

Die vhs-Kunstschule bietet Kurse und Aktionen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an.

Das STATT- CAFE ist ganzjährig geöffnet und bietet neben Bio-Kaffee und Kuchen auch kleine Snacks an.

Alle Räumlichkeiten sind barrierefrei und mit behindertengerechten Toiletten ausgestattet.

Neues Rathaus
Andreas-Gayk-Straße 31
24103 Kiel
Stadtgalerie Kiel und KulturForum
☎0431 - 901 340 0
Stadtbilderei
☎0431 - 901 341 2

vhs-Kunstschule
☎0431 - 901 340 9
STATT-CAFÉ
☎0431 - 982 849 4

Kunsthalle und Antikensammlung

Die Kunsthalle, zu der auch die Antikensammlung gehört, ist das größte Museum Kiels, im Stadtteil Düsternbrook gelegen.

Die Ausstellungsräume sind barrierefrei und für Rollstuhlfahrer über einen Seiteneingang mit dem Fahrstuhl zu erreichen. Das behindertengerechte WC befindet sich im 1. Obergeschoss.

Die angenehme Atmosphäre der Antikensammlung lädt dazu ein, sich die Ausstellungsstücke in Ruhe anzusehen. Diese zeugen von der Kultur des alten Griechenlands, Ägyptens und des Römischen Reiches. Besonders beeindruckend sind die großen Marmorstatuen, die mit Sagenfiguren bemalten Tongefäße und die Nachbildungen der Köpfe von Kleopatra, Julius Caesar und einiger griechischer Philosophen.

Die Kunsthalle besitzt außerdem über 50.000 Ausstellungsstücke, von denen 150 im Wechsel gezeigt werden. Die Sammlung besteht aus Gemälden und Grafiken verschiedenster Künstler und Stilrichtungen.

„Heavy Metal“, „Noble Gäste“ und „Dopplereffekt“ sind einige Themen der wechselnden Sonderausstellungen, die das kulturelle Angebot noch ergänzen.

Im 1. Obergeschoss befindet sich eine Cafeteria, in der Sie sich eine Pause gönnen können.

Kunsthalle zu Kiel
Düsternbrooker Weg 1
24105 Kiel
☎0431 - 880 575 6

Rund um die Schifffahrt

Ein Besuch im Schifffahrtsmuseum lohnt sich nicht nur für Leichtmatrosen, sondern auch für Hafenrundgänger. Das 1978 umgebaute Gebäude, am Wall, wurde ehemals als Fischhalle genutzt. Erleben Sie eine Reise in die maritime Vergangenheit Kiels. Unter anderem werden in 3D Schaukästen historische Szenen der Kaiserwerft, das bunte Treiben in der Seebadeanstalt Bellevue um 1900 und der Hafenfähre zwischen Ost- und Westufer nachgestellt.

Ausgestellt werden auch das erste in Deutschland gebaute U-Boot, der Brandtaucher und ein Kleinst-U-Boot aus dem 2. Weltkrieg, das 2005 bei Arbeiten in der Kieler Förde geborgen wurde. Zu sehen sind außerdem Schiffsmodelle, nautische Geräte, ein Dieselmotor und das Original einer Werftarbeiterküche.

Das Museum ist überwiegend barrierefrei, der Bau eines behindertengerechten WC's ist in Planung.

Kieler Schifffahrtsmuseum
Wall 65
24103 Kiel
☎ 0431 - 901 342 8

Fische und andere Meeresbewohner

Tauchen Sie doch einmal ab in die bunte Welt des Aquariums an der Kiellinie.

In den verschiedenen Schaubecken leben Fische aus Ost- und Nordsee, Mittelmeer und Tropen. Der Rundgang beginnt mit den Ostseebecken zu deren Höhepunkten die Nachbildungen von Holtenukanal und Schilksee-Mole gehören.

In diesem Becken tummeln sich Schollen und Heringe, Seesterne und Strandkrabben.

Zu den Lebewesen der Nordsee, die Sie bewundern können, zählen unter anderem Kabeljau, Rochen, Katzenhai, Hummer und Krebs. Bestaunen Sie auch die farbenprächtige Unterwasserwelt aus Mittelmeer und Tropen mit Anemonenfischen, Seepferdchen und Korallen.

Durch die Umgestaltung des Aquariums ist es auch Rollstuhlfahrern möglich, die Meeresbewohner zu beobachten. Auf Anfrage erhalten Sie einen Schlüssel für das nahegelegene behindertengerechte WC.

Unabhängig vom Besuch des Aquariums können Sie das im Außenbereich angegliederte Seehundbecken und die Fütterung der Seehunde besichtigen.

Genießen Sie neben dem Besuch des Aquariums die frische Seeluft direkt an der Kieler Förde.

Aquarium des IFM Geomar
Düsternbrooker Weg 20
24105 Kiel
☎ 0431 - 600 163 7



Ein Ausflug in die Vergangenheit – ländliches Leben in Schleswig-Holstein

Das größte Freilichtmuseum Norddeutschlands in Molfsee hat eine Gesamtfläche von ca. 60 ha, auf der über 70 historische Gebäude aus Schleswig-Holstein wieder aufgebaut worden sind.

Eröffnet wurde das Museum 1965 mit dem Ziel, die historisch wertvolle ländliche Bausubstanz Schleswig-Holsteins zu retten und zu bewahren. Auf anschauliche Weise wird gezeigt, wie die Menschen in den letzten Jahrhunderten gelebt und gearbeitet haben.

In mehreren Häusern werden außerdem themenbezogene Dauerausstellungen gezeigt.

Versäumen Sie zum Beispiel auch nicht den Besuch der verschiedenen Handwerksbetriebe, wo Sie dem Schmied, dem Bäcker oder dem Korbflechter bei seiner traditionellen Arbeit über die Schulter sehen können. Die handgearbeiteten Körbe, Kerzen aber auch Lebensmittel können vor Ort käuflich erworben werden. Besondere Leckereien an Wurstwaren und Schinken bietet die Räucherkate. Backwaren erhalten Sie im Backhaus. In der Meierei gibt es eine große Vielfalt selbstergestellter Milchprodukte und 30 Sorten Käse aus Schleswig-Holstein. Der dahinter liegende Garten lädt mit seinen zum Teil überdachten Sitzbänken zum Verweilen ein. Mit Voranmeldung können Sie dort sogar ihr eigenes Grillfest ausrichten oder ausrichten lassen. Auch einige andere Gebäude sind für Feierlichkeiten jeglicher Art zu mieten.

Neben den ständigen finden auch wechselnde Ausstellungen statt. Bis Ende 2010 läuft beispielsweise die Ausstellung „Fremdes Zuhause – Flüchtlinge und Vertriebene in Schleswig-Holstein nach 1945“. Weitere feste Bestandteile des Jahresprogramms sind unter anderem der internationale Museumstag, der Schaftag, der Kindertag und der Herbst- und Gärtnermarkt. Um Ihren Besuch abzurunden, stöbern Sie im Museumsladen des Torhauses in dem Sie Bücher, Souvenirs, Honig, Tee und vieles mehr kaufen können.

Als besonderen Service erhalten Sie an der Kasse im Torhaus einen Lageplan, in dem auch rollstuhlgerechte Wege gekennzeichnet sind. Bei Bedarf kann ein Rollstuhl ausgeliehen werden.

Freilichtmuseum Molfsee
Hamburger Landstr. 97
24113 Kiel
☎0431 - 659 660

Betrachten Sie Kiel doch mal von einer anderen Seite

Wenn Sie der Großstadtheftik einmal entfliehen wollen, können Sie zwischen einer Hafenrundfahrt und einer Tour auf den Fördefähren wählen.

Auf der etwa einstündigen Fahrt zwischen Kiel und Laboe können Sie Ruhe, frische Meeresluft und Möwengeschrei genießen. Vor Fahrtwind und Sonne geschützt, haben Sie auch aus dem Innenbereich des Schiffes einen herrlichen Ausblick. Hier können Sie auch eine Kleinigkeit zu essen und trinken kaufen.

Leider sind bislang nur die Anleger Bahnhof, Seegarten und Laboe barrierefrei ausgebaut. Das Bordpersonal ist bei Bedarf gerne beim Ein- und Aussteigen behilflich.

In Laboe angekommen, lohnt sich auf jeden Fall ein Besuch des Marine-Ehrenmals, eines der beliebtesten Ausflugsziele der Kieler Außenförde. Es dient heute als Gedenk- und Ehrenstätte für die auf See gebliebenen Marinesoldaten beider Weltkriege aller Nationen.

Zentraler Ausgangspunkt der Historischen Stätte ist der „Ehrenhof“ über den Sie in die verschiedenen Ausstellungshallen gelangen. Hier erwartet Sie ein einzigartiger Rundblick über Land und Meer.

Das Ehrenmal ist größtenteils barrierefrei, behindertengerechte WC's sind vorhanden.

Schlepp- und Fährgesellschaft Kiel mbH
Kaistr. 51
24103 Kiel
☎0431 - 594 126 3

Kultur muss nicht teuer sein

Seniorenpass

Die Landeshauptstadt Kiel bietet für ältere Kielerinnen und Kieler unter bestimmten Voraussetzungen den Seniorenpass an. Durch Vergünstigungen wird es den Inhaberinnen und Inhabern des Seniorenpasses ermöglicht, an kulturellen und gesellschaftlichen Aktivitäten teilzunehmen. Zum Beispiel können Sie zu ermäßigten Preisen Theateraufführungen besuchen oder die Angebote der Schwimmbäder und Büchereien nutzen. Wer einen Seniorenpass beantragen möchte, muss mindestens 65 Jahre alt sein (schwerbehinderte Menschen ab 63 Jahre) und über ein geringes Einkommen verfügen. Bei der Leitstelle „Älter werden“ am Willhelmsplatz müssen bei der Beantragung der Personalausweis und aktuelle Nachweise über Einkommen und regelmäßige Belastungen vorgelegt werden.

Amt für Familie und Soziales

Leitstelle „Älter werden“

Stephan-Heinzel-Str. 2

24116 Kiel

☎0431 - 901 320 2

☎0431 - 901 333 1

Kiel-Pass

Kennen Sie schon den Kiel-Pass? Seit Anfang des Jahres 2010 bietet die Landeshauptstadt Kiel Bürgern mit niedrigem Einkommen kostenlos den Kiel-Pass an. Der Pass ermöglicht Ihnen, vergünstigt am kulturellen Leben teilzunehmen. Ermäßigungen bis zu 50% erhalten Sie z.B. in der VHS, der Stadtbücherei, den Museen, der Musikschule und im Theater Kiel.

Wo und wie ist der Pass erhältlich? Mit Ihrem Bewilligungsbescheid oder einem anderen Nachweis über geringes Einkommen gehen Sie zum Kiel-Pass-Büro. Dort fertigt man Ihnen umgehend den Kiel-Pass mit Namen und Bild im Scheckkartenformat an. Hierfür entstehen keinerlei Kosten.

Kiel-Pass-Büro (im Ehrenamtsbüro „NetteKieler“)

Neues Rathaus

Andreas-Gayk-Str. 31a (Eingang B – Ecke Fabrikstr.)

24103 Kiel

☎0431 - 901 550 9

Wo ist sonst noch was los...?

In und auch außerhalb von Gaarden gibt es verschiedene, zum größten Teil barrierefreie Veranstaltungsorte. Dazu zählen die Pumpe, die TraumGmbH, die Räumerei, die Halle 400, die Sparkassen-Arena, das Kieler Schloss und der Sophienhof.

Die Palette der Angebote erstreckt sich von Konzerten, Ausstellungen und Messen über Infoveranstaltungen und Arbeitsgruppen bis hin zu Sportveranstaltungen und Discoabenden.

Die Eingänge, die WC's und die zum Teil vorhandenen Fahrstühle sind auch für Rollstühle und Rollatoren nutzbar.

Aktuelles und Klassiker im Kino

Tauschen Sie doch einmal das Puschenkino zu Hause gegen die große Leinwand in einem der Kieler Kinos aus. Die breite Palette der Filme reicht von den neuesten Hollywood-Produktionen über Klassiker der Filmgeschichte bis hin zum alternativen Kino. Einige Betreiber bieten Sonderveranstaltungen wie zum Beispiel Ausstellungen, Konzerte, Lesungen oder auch Kabarett an. Die Räumlichkeiten sämtlicher Kinos sind barrierefrei und mit behindertengerechten Toiletten ausgestattet.

CinemaxX
Kaistraße 54-56
24118 Kiel
☎0431 - 661 818 8

Metro Kino am Schloßhof
Holtenauer Straße 162-170
24105 Kiel
☎0431 - 220 789 0

Kulturzentrum Hansastrasse 48
Hansastrasse 48
24118 Kiel
☎0431 - 564 657

TraumGmbH-Kino
Grasweg 19
24118 Kiel
☎0431 - 544 450

KOKI Kommunales Kino Kiel
Haßstraße 22
24103 Kiel
☎0431 - 200 765 0

Spiel und Spaß im Bowlingcenter

Wer glaubt, Bowling ist nur für junge Leute geeignet, der irrt. Gerade für Senioren bietet das Bowlingcenter Fun-Fabrik Bowl im CAP zu besonderen Zeiten Bahnen in ruhiger Atmosphäre an.

Der Zugang von der Kaistraße ist barrierefrei, ansonsten stehen Fahrstühle und eine Rolltreppe zur Verfügung.

Besonders zu erwähnen ist, dass Rollstühle auf den Bahnen zugelassen sind.

Ein behindertengerechtes WC befindet sich am Übergang zum Bahnhof und ist mit einem Aufzug erreichbar. Den Schlüssel erhält man über das Personal.

Fun Fabrik Bowl GmbH
Kaistr. 54-56
24114 Kiel
☎ 0431 - 661 333 3

... oder in der Billard Galerie

Wenn Sie einen schönen Abend mit der Familie oder mit Freunden verbringen wollen, dann empfehlen wir Ihnen die Billard Galerie am Schwedendamm.

Auf 1000 m² und in freundlicher Atmosphäre können Sie nicht nur Billard und Snooker spielen, sondern auch darten, kickern und im Internet surfen. Auch Anfänger sind willkommen. Zum Nachlesen hängen die Spielregeln aus.

Für das leibliche Wohl steht ein Bistro mit freundlicher Bedienung zur Verfügung. Ein Raucherbereich mit Billardtischen und Dartautomaten ist abgetrennt. Mit Rollstühlen und Rollatoren ist die Galerie über eine Rampe zu erreichen. Als Besonderheit gibt es die ganze Woche über verschiedene Angebote, wie z.B. kostenloses Billard spielen oder Darten.

Billard Galerie Kiel
Schwedendamm 9
24143 Kiel
☎ 0431 - 240 872 2

Langeweile muss nicht sein – Begegnungsstätten in Gaarden

Direkt am Gaardener Vinetaplatz finden Sie das **Mehrgenerationenhaus-Vinetazentrum**.

Dort werden vielfältige Freizeitaktivitäten für alle Altersgruppen angeboten. So gibt es speziell für Senioren Bingo-Nachmittage und Tanztee, jeweils einmal im Monat im Wechsel. Auf dem Flohmarkt, der ebenfalls monatlich stattfindet, begegnen sich die unterschiedlichsten Nationalitäten. Künstler nutzen das Mehrgenerationenhaus, um ihre Werke zu präsentieren.

Im FlexCafé (KJHV gGmbH) im Vinetazentrum können Sie auch günstig kleine Snacks und Getränke zu sich nehmen.

Für Besucher mit körperlichen Einschränkungen stehen ein Fahrstuhl und behindertengerechte Toiletten zur Verfügung.

Mehrgenerationenhaus-Vinetazentrum

Elisabethstr. 64

24143 Kiel

☎ 0431 - 260 453 0

Vielfältige Möglichkeiten zur Freizeitgestaltung bietet auch der **Bürgertreff Räumerei der AWO** in Gaarden.

Haben Sie Interesse, etwas für sich zu tun oder sich mit anderen auszutauschen? Dann informieren Sie sich, welche Angebote für Sie am ehesten in Frage kommen.

Ein aktuelles Programm erscheint vierteljährlich.

Die Angebote erstrecken sich von sportlichen Aktivitäten, wie z.B. Wirbelsäulengymnastik, über anregendes und gemütliches Beisammensein bis hin zu Veranstaltungen und Ausflügen.

Möchten Sie in Gemeinschaft eine warme Mahlzeit genießen? Dann bietet Ihnen der Bürgertreff von Montag bis Freitag einen Mittagstisch (Vor Anmeldung bis 10.00 Uhr nötig) an.

Die Einrichtung ist barrierefrei ausgestattet.

AWO Bürgertreff Räumerei

Preetzer-Str. 35

24143 Kiel

☎ 0431 - 775 702 5

☎ 0431 - 775 705 9

Möchten Sie Ruhe und Entspannung?

Dann bieten sich die verschiedenen Parks in und um Gaarden an. Nehmen Sie sich doch mal die Zeit für einen Spaziergang an der frischen Luft und genießen Sie die sauberen und gepflegten Anlagen.

Wir haben eine Auswahl Kieler Grünanlagen besucht und auf den folgenden Seiten für Sie zusammengestellt.

Werftpark

Für schöne Spaziergänge bietet sich der Volkspark (die Gaarden nennen ihn Werftpark) an. Es gibt verschiedene Zugänge. Alle Zugänge sind auch für Fußgänger mit Rollatoren und für Rollstuhlfahrer gut geeignet. Einzig der Zugang von der Kaiserstraße ist sehr steil.

Wenn Sie mit Ihrem PKW zum Park fahren, gibt es rundherum gute Parkmöglichkeiten. Der Park ist sehr sauber und gepflegt und verfügt über breite, meist ebene Wege. Zahlreiche Bänke laden zum Ausruhen und Verweilen ein. Menschen mit einer Sehbehinderung wird geraten, nicht allein in den Park zu gehen, da u. a. der Teich nicht ausreichend gesichert ist.

Alles in allem ist der Werftpark jedoch sehr empfehlenswert.

Stadtrat-Hahn-Park

Etwas außerhalb von Gaarden liegt der Stadtrat-Hahn-Park in Ellerbek. Mit Blumenbeeten, viel Grün und Bäumen, die Schatten spenden, ist er abwechslungsreich gestaltet. Gepflegt, ruhig und mit zahlreichen Bänken ausgestattet, ist der Park ein idealer Ort zum Entspannen.

Durch seine breiten, ebenen Wege empfiehlt er sich auch für Rollstühle und Rollatoren.

Weniger geeignet ist dagegen der benachbarte Schwanensee-park, da die Wege sehr uneben und die Teiche nicht gesichert sind.

Ida-Hinz-Platz

Für einen kurzen Spaziergang eignet sich gut der Ida-Hinz-Platz. Er ist klein, aber sehr gepflegt mit breiten, ebenen Wegen. Einige Bänke sind auch vorhanden, leider ohne Schatten.

Für Menschen mit Rollstühlen und Rollatoren ist er nur von der Sörensenstraße, ansonsten auch über die Bielenbergstraße, zugänglich.

Pflanzenzauber aus aller Welt – mitten in Kiel

Machen Sie doch mal einen Ausflug in den Neuen Botanischen Garten, der sich auf dem Universitätsgelände befindet. Das lohnt sich nicht nur für Pflanzenliebhaber, sondern es ist auch ein schöner Ort zum Genießen und Entspannen. Im Park können Sie das ganze Jahr über Pflanzen aus aller Welt bestaunen. Viele Bänke (z. T. im Schatten), die gut über den gesamten Park verteilt sind, laden immer wieder zum Pausieren ein.

Ein Pluspunkt für die Orientierung im Park ist die Ausschilderung, die auch auf behindertengerechte WC's und Stolpersteine hinweist.

Lassen Sie sich in den sieben miteinander verbundenen Gewächshäusern von exotischen Pflanzen, wie Bananenbäumen, Ananasstauden und Orchideen oder von außergewöhnlichen Tieren verzaubern.

Die Wege im Park und in den Gewächshäusern sind mit Rollstühlen oder Rollatoren gut zu nutzen.

Neuer Botanischer Garten
Am Botanischen Garten 1-9
24118 Kiel
☎0431 - 880 427 5



Bewegung tut gut

Aktiv zu sein steigert die Lebensfreude, baut Stress ab und bringt gesundheitliche Vorteile. Wenn Sie sich sportlich betätigen wollen, haben wir für Sie eine kleine Auswahl aufgelistet, die für Senioren und Menschen mit Einschränkung geeignet ist. Fit werden und sich fit halten macht Spaß und schafft Erfolgserlebnisse. Nutzen Sie Ihre Freizeit und lernen Sie neue Menschen kennen. Durch Sport werden Sie beweglicher und entspannter.

Egal für welche Sportart Sie sich entscheiden sollten, fragen Sie vorher Ihren Arzt um Rat.

Eine der beliebtesten Sportarten ist das Schwimmen

Ob jung oder alt, mit oder ohne Behinderung, es macht einfach Spaß und fördert die Gesundheit. Es kräftigt die Muskulatur, stärkt das Immunsystem und ist besonders gelenkschonend.

Der Zustand der Schwerelosigkeit im Wasser ist herrlich. Schwimmen ist ein Stück Freiheit. Trauen Sie sich, es ist nie zu spät das Schwimmen zu lernen. In zahlreichen Vereinen in Kiel werden Kurse für Jedermann angeboten. In integrativen Kursen schwimmen und tauchen Menschen mit und ohne Behinderung gemeinsam.

Wer also sich und seinem Körper etwas Gutes tun möchte, ist mit einem Sprung ins kühle Nass stets gut beraten.

...im Winter in der Halle

Wir möchten Ihnen die Schwimmhalle Gaarden ans Herz legen. Sie ist im Jahr 2000 mit dem Prädikat „barrierefrei“ ausgezeichnet worden. Angefangen mit der Eingangstür, die man mit dem Euro-Schlüssel öffnen kann, über die behindertengerechten Umkleidekabinen, die mit Alarmknöpfen ausgestattet sind, bis hin zu den Wasserliften an beiden Becken ist an alles gedacht worden. Selbst Rollstühle für den Wasserbereich stehen zur Verfügung.

Wenn Senioren unter sich sein wollen, bietet die Schwimmhalle donnerstags von 13.00 - 15.00 Uhr die Gelegenheit dazu. Zusätzlich gibt es mittwochs von 13.00 - 15.00 Uhr eine Frauenbadestunde inklusive Wassergymnastik.

Schwimmhalle Gaarden
Johannesstr. 8
24143 Kiel
☎0431 - 260 404 21

...im Sommer im Freibad

Ein schönes Erlebnis ist ein Tag im Freibad Katzheide.

Großzügige, gepflegte Liegewiesen mit Schatten spendenden Bäumen laden zum Sonnenbaden und Entspannen ein. Zahlreiche Bänke an den Beckenrändern bieten die Möglichkeit, das bunte Treiben im Wasser zu beobachten. Nach einem erfrischenden Bad im kühlen Wasser können Sie sich am Imbiss oder Kiosk stärken. Wer Lust hat, kann auch den Grillplatz zum Picknicken nutzen.

Das gesamte Freibad ist barrierefrei inklusive der Umkleidekabinen, die mit einem Alarmknopf ausgestattet sind.

Auf Anfrage steht ein Wasserlift zur Verfügung.

Freibad Katzheide
Von-der-Gröben-Str. 2
24143 Kiel
☎0431 - 732 423

Treten Sie in die Pedale

Radfahren in der Natur ist eine gute Möglichkeit, um zu entspannen und seine Umgebung aus einer anderen Perspektive zu betrachten. So werden Sie beim Radfahren Dinge intensiver wahrnehmen wie z.B. Gerüche, das Zwitschern der Vögel, den Wind in den Haaren und die umliegende Landschaft.

Teilen Sie dieses Erlebnis mit der Familie und Freunden. Es ist eine Möglichkeit, seine Sorgen loszulassen und Ruhe und gute Laune zu entwickeln. Daraus schöpfen Sie positive Energie für den Alltag. Auf dem Fahrrad können Sie Ihren Gedanken freien Lauf lassen und Ihre eigene Kraft spüren.

Fahrradfahren hat außerdem eine Vielzahl von gesundheitlichen Vorteilen. Es steigert die Leistungsfähigkeit von Herz, Lunge und Kreislauf. Es stärkt das Immunsystem und verbessert das allgemeine Wohlbefinden. Regelmäßiges Radfahren beugt verschiedenen Zivilisationskrankheiten vor.

Haben Sie selbst kein Fahrrad, so gibt es die Möglichkeit, Räder zu leihen. Diese verfügen meist über eine 7-Gangschaltung und Rücktrittbremse. Die Preise bewegen sich zwischen 3,50 € und 8,00 € am Tag. Einige Betriebe bieten einen kostenlosen Liefer- und Abholservice. Unter Umständen wird eine Kautionszahlung fällig, informieren Sie sich rechtzeitig und denken Sie an Ihren Personalausweis.

Spaß am Sport auch mit Handicap

Auch Menschen, die im Rollstuhl sitzen, können Fahrrad fahren und zwar mit einem **Handbike**. In Kiel gibt es eine Gruppe, die sich regelmäßig samstags um 14.00 Uhr in Suchsdorf trifft. Die Voraussetzungen dafür sind, dass Sie ein eigenes Handbike besitzen und belastbare Schultern und Arme haben.

Für blinde und sehbehinderte Menschen bietet sich das **Tandemfahren** an. Gelenkt wird das Tandem von sehenden Piloten, die auf den Verkehr achten, Anweisungen geben und die Umgebung beschreiben. Der Blinden- und Sehbehindertenverein Schleswig-Holstein in Kiel hat seit Jahren eine aktive Gruppe. Einmal im Monat organisiert sie in Zusammenarbeit mit dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club eine bis zu 60 km lange Fahrradtour. Bei Interesse wenden Sie sich an die im Anhang genannte Kontaktperson.

Sollte Sie nicht Fahrrad fahren können, wenden Sie sich an den ADFC. Hier erhalten Sie Adressen von Fahrradfahrerschulen.

Auch im Rollstuhl kann man sich fit halten und die unterschiedlichsten Sportarten ausüben. Die Bandbreite reicht von Badminton, Tischtennis über Gymnastik, Leichtathletik bis zu Segeln und Wasserski.

Auch in Kiel werden verschiedene **Rollstuhlsportarten** angeboten wie z.B. Rugby, Bogenschießen und Basketball. Einige Sportvereine bieten diese sowohl für Menschen mit, als auch ohne Behinderung an, um das Miteinander zu fördern. Gemeinsamer Sport ermöglicht gegenseitiges Kennenlernen und Abbauen von Vorurteilen. Dabei spielt es keine Rolle, wie alt oder fit Sie sind.

Das wichtigste ist die Liebe zum Sport und Freude an Bewegung.



Die natürlichste Art sich fortzubewegen ist das Gehen

Hieraus haben sich unterschiedliche Sportarten entwickelt, wie z. B. Walking, Nordic Walking, Joggen und Wandern. Die regelmäßige Bewegung an der frischen Luft hält Sie fit und steigert Ihre Lebensfreude. Gerade in der Gruppe bringt das Laufen besonders viel Spaß, da man sich dabei wunderbar unterhalten kann.

Sehr einfach zu erlernen, auch ohne Anleitung, ist das **Walking** -bewusstes schnelles gehen mit Armunterstützung.

Nordic Walking hingegen sollte man unter Anleitung erlernen, um den richtigen Umgang mit den Stöcken zu üben. Beide können das ganze Jahr über und bei jedem Wetter ausgeübt werden. Sie eignen sich gleichermaßen für Ältere und für Menschen mit körperlichen Einschränkungen, da sie muskuläre Verspannungen lösen und gelenkschonend sind.

Spaß macht auch das **Joggen**. Allerdings sollten Sie wissen, ob Ihre Gelenke der Laufbelastung standhalten.

Wer sich länger in der Natur aufhalten und etwas Schönes erleben möchte, dem ist das **Wandern** zu empfehlen.

Bei allen vier Sportarten sollten Sie auf die Qualität der Ausrüstung achten – funktionale Kleidung und vor allem das richtige Schuhwerk sind unerlässlich (lassen Sie sich im Fachhandel beraten).

Ratsam ist es langsam anzufangen. Bevor Sie die Geschwindigkeit steigern, verlängern Sie zuerst die Laufzeit. Bei weiteren Fragen wenden Sie sich an Sportvereine und Fitnessstudios oder erkundigen Sie sich nach Lauftreffs in ihrer Umgebung.

Minigolf, Spaß in der Gruppe

Eine wunderbare Möglichkeit, seine Freizeit sportlich zu gestalten, ist Minigolf. Dabei ist man in geselliger Runde und hat viel Spaß. Empfehlenswert für Gaardener ist die Minigolfanlage am Freibad Katzheide. Die sehr gepflegte ruhige Anlage ist barrierefrei und mit vielen Bänken, teilweise im Schatten, ausgestattet. Das WC ist leider nicht behindertengerecht. Im Eingangsbereich befinden sich Tische und Stühle, sowie ein kleiner Kiosk, an dem Sie sich vor oder nach dem Spiel mit Snacks und Getränken stärken können. Hier erhalten Sie auch die Ausrüstung für das Spiel.

Minigolf Gaarden
MGC Olympia Kiel e.V.
Pickertstr.
24143 Kiel
☎0431 - 734 140

Entspannung durch Bewegung

Wenn Sie etwas Schönes und Ruhiges für sich tun wollen, versuchen Sie es doch einmal mit **Tai Chi**.

Diese Bewegungsmeditation ist aus einer chinesischen Kampfkunst hervorgegangen und fördert die Gesundheit. Tai Chi stärkt Ihre Energie und Lebenskraft und wirkt durch den Ausgleich von Anspannung und Entspannung harmonisierend. Es ist als Körpertraining auch für ältere Menschen gut geeignet, da die sanften Bewegungen das Herz und die Gelenke schonen. Es eignet sich hervorragend zum Stressabbau, verbessert Konzentration und Beweglichkeit und wirkt positiv auf den Stoffwechsel. Tai Chi sollte unter Anleitung erlernt werden. Informieren Sie sich über aktuelle Angebote bei Sportvereinen, Volkshochschulen, Tai Chi-Schulen oder Fitnesscentern.

Die Kosten für Anfängerkurse können zum Teil von der Krankenkasse übernommen werden. Optimal ist es, täglich mindestens 30 Minuten zu üben.

Schon seit fast 4.000 Jahren kennt man in China den gesundheitlichen Nutzen des **Qi Gong**. Diese Bewegungsübungen sind ein wichtiger Bestandteil der traditionellen Chinesischen Medizin. Durch regelmäßige Übung (Gong = „Arbeit“) wird der Fluss der Lebensenergie (Qi) verbessert. In der chinesischen Tradition wirkt das Qi in allem, was lebt.

Qi Gong aktiviert die Selbstheilungskräfte, regt den Blutkreislauf und die Sauerstoffversorgung an, stärkt die Muskeln und fördert die Beweglichkeit. Ein weiterer positiver Effekt ist, dass die Gedächtnisleistung, die Konzentrationsfähigkeit und das Wahrnehmungsvermögen geschult und verbessert werden. Das Qi wird durch Bewegungen, bewusste Atmung und mithilfe der Vorstellungskraft durch die Energiebahnen des Körpers geführt. Dies ist im Sitzen, Stehen und Liegen möglich.

Es ist ratsam, Qi Gong unter Anleitung zu erlernen, anschließend können die Übungen auch alleine durchgeführt werden. Im besten Fall üben Sie täglich etwa 25 Minuten, um eine optimale Wirkung zu erreichen.

Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, ob sie sich an den Kosten für einen Anfängerkurs beteiligt.



Pilates

Pilates ist ein Körpertrainingssystem aus dem frühen 20. Jahrhundert. Es sind Bewegungsabläufe mit einer speziellen Atemtechnik.

Regelmäßiges Training ist gut. Es stärkt die Muskeln und verbessert die Körperhaltung.

Fließende, präzise und kontrollierte Bewegungen stärken auch die schwächeren Muskeln. Auch für Senioren und Menschen mit körperlichen Einschränkungen ist Pilates zu empfehlen.

Pilates sollte unter fachlicher Anleitung erlernt werden. Bitte erkundigen Sie sich vor Kursbeginn über eine mögliche Kostenbeteiligung Ihrer Krankenkasse.

Beweglich bis ins hohe Alter: Stuhlgymnastik

Besonders für ältere Menschen und Menschen mit körperlichen Einschränkungen bietet die Stuhlgymnastik vielerlei Vorteile.

Bei den Übungen auf und am Stuhl wird der ganze Körper trainiert z.B. werden Koordination und Konzentration gefördert, Muskeln aufgebaut, Beweglichkeit und Atmung verbessert. Dadurch werden unter anderem Stürze und deren Auswirkungen im Alltag verringert.

Nehmen Sie beim Training Ihren Körper und seine Grenzen wahr und machen Sie bei Bedarf einfach eine Pause. Bei der Stuhlgymnastik kann jeder für sich selbst entscheiden, was er sich zutraut.

Der gemeinschaftliche Sport macht Spaß. Sie lernen unter Anleitung die Übungen und nebenbei noch neue Menschen kennen.

Wenn Sie Lust bekommen haben an einem Kurs teilzunehmen, wenden Sie sich an Sportvereine oder Bürgertreffs.

Viel Spaß!

Wir danken folgenden Referenten und Vereinen für ihre freundliche Unterstützung rund ums Thema Bewegung...

1. Kieler Behindertensportverein von 1950 e.V.

(z.B. Rollstuhlsport, Schwimmen)
Doris Henseleit
☎0431 - 391 128
Christine Hass
☎0431 - 786 562

ADFC Schleswig-Holstein e.V.

Jeßstr. 25
24114 Kiel
☎0431 - 631 90

Blinden- und Sehbehindertenverein Schleswig-Holstein e.V.

Melanchtonstr. 31
24114 Kiel
☎0431 - 676 811

Tandem-Gruppe

Bettina Wagner
☎0431 - 640 905 3

Kieler MTV von 1844 e.V. (KMTV)

(z.B. Pilates, Stuhlgymnastik)
Jahnstr. 8a
24116 Kiel
☎0431 - 554 536

Radmobil

Kirsten Kock (z.B. Radfahrkurse)
Medusastr. 11
24143 Kiel
☎0431 - 738 791

Tai Chi Kiel

Thilo Krienke
Wörthstr. 3
24116 Kiel
☎0431 - 310 190 5
☎0176 - 810 190 68

Turn- und Sportverein Hasseldieksdamm Mettenhof e.V.

Vaasastr. 45
24109 Kiel
☎0431 - 526 184

Handbike Sport-Team Kiel

Sabine Dittmann
☎0431 - 676 349

Qi Gong in Kiel

Annette Züllich-Suhr
Johann-Fleck-Str. 22
24106 Kiel
☎0431 - 535 245
☎01525 - 314 554 2

Gemeindeleben hat viele Gesichter

Wir leben in einer multikulturellen Gesellschaft, daher ist es besonders interessant verschiedene Glaubensrichtungen kennen zu lernen. Egal ob und welcher Religion Sie angehören die Gemeinden haben von A wie Andachten bis Z wie Zen-Meditation für jeden etwas Passendes zu bieten. Wollen Sie Ihre Zeit mit netten Leuten verbringen und Spaß haben?

Wir haben uns für Sie die verschiedenen Gotteshäuser und Gemeinden in Gaarden und Umgebung angesehen und wollen Ihnen diese auf den nächsten Seiten vorstellen.

Katholische Kirche in Gaarden – St. Joseph

Die katholische Kirche St. Joseph liegt direkt am Werftpark. Mitte der 90er Jahre wurde die Kirche neu erbaut. Die moderne Architektur des Kirchenraumes bezieht Teile von Schleswig-Holstein, der Ostsee und HDW mit ein. Fünf mal die Woche wird dort die heilige Messe gefeiert. Zum Gemeindeleben gehören auch der Seniorenclub, Frauenkreis und -gruppe, der Chor und gemeinsame Feste, wie Faschings- und Sommerfest.

Der Seniorenclub trifft sich z.B. einmal im Monat zum Kaffee trinken, Kuchen essen und Spielen. Bei allen Treffen werden religiöse Themen bezogen auf das Kirchenjahr besprochen.

Das Kirchengelände ist barrierefrei und alle Räume sind gut zu erreichen. Eine behindertengerechte Toilette steht zur Verfügung.

Pfarrbüro St. Joseph
Ostring 193
24143 Kiel
☎0431 - 709 790

Evangelische Kirchengemeinde Gaarden

St. Johannes, St. Markus und St. Matthäus sind die drei Kirchen der ev.-luth. Kirchengemeinde Gaarden. In den drei Gemeindezentren gibt es eine Vielzahl von Angeboten und Veranstaltungen, die für jeden offen sind, egal ob und welcher Religion Sie angehören.

In **St. Johannes** in der Schulstraße reicht das Angebot von einer Rückenschule über den Handarbeitskreis bis zur Zen-Meditationsgruppe und mehr. Die „Jungen Alten“, die sich 14-tägig treffen, laden regelmäßig Gastreferenten zu aktuellen und interessanten Themen ein. Außerdem werden regelmäßig Gemeindefahrten angeboten.

Auch **St. Markus** am Ostring (Ecke Oldenburger Straße) hat viel zu bieten. Von Montag bis Freitag gibt es einen Mittagstisch mit einer warmen Mahlzeit für 1 Euro. Das Angebot richtet sich an Menschen, die nicht alleine zu Hause essen möchten oder nicht viel für ein Essen ausgeben können. Weitere Angebote wie der Spielkreis für Senioren, die Bastelgruppe, der Themengesprächskreis und der Tanztee sind ebenfalls für jeden Interessierten offen.

Die **St. Matthäuskirche** in der Stoschstraße wurde 2008 zur Sozialkirche umgebaut und beherbergt nun die Lebensmittelausgabe der Kieler Tafel und die Begegnungsstätte der evangelischen Stadtmission.

Gegen ein „Tütengeld“ von 1 Euro verteilt die Kieler Tafel Lebensmittel an Bedürftige. An den vier Öffnungstagen der Kieler Tafel, bietet die Stadtmission eine Cafeteria an, in der Sie günstig Kaffee, Tee, Kuchen und belegte Brote bekommen können.

Die Kirchengemeinde bietet in St. Matthäus unterschiedliche Aktivitäten an, beispielsweise einen Stammtisch für Menschen mit Behinderung und deren Freunde, das Spielcafé für Jung und Alt und den Treffpunkt für Senioren. Eine Besonderheit ist der Russisch-Deutsche Nachmittag. Aus einer Projektarbeit hervorgegangen, treffen sich hier einmal im Monat Menschen aus allen möglichen Ländern.

Die Hälfte der Teilnehmer kann gar kein Russisch. Es geht hier in erster Linie um die Begegnung und das Beisammensein.

Alle Räumlichkeiten der drei Kirchen sind barrierefrei und verfügen über behindertengerechte Toiletten.

Informieren Sie sich über die Angebote und Termine von Gottesdiensten im Gemeindebüro oder direkt bei den Pastoren.

Gemeindebüro
Herr Bünnig
Schulstr.30
24143 Kiel
☎0431 - 731 925

Gemeindezentrum St. Johannes
Pastor Hagge
Schulstr. 30
24143 Kiel
☎0431 - 731 925

Gemeindezentrum St. Markus
Pastorin Ehlen
Oldenburger Str. 19- 25
24143 Kiel
☎0431 - 678 982

Gemeindezentrum St. Matthäus
Pastor Ristau
Stoschstr. 58
24143 Kiel
☎0431 - 768 88

Moscheen in Gaarden

Die Moschee ist ein islamisches Gotteshaus. Sie wird hauptsächlich zum Beten und auch als vielseitige Begegnungsstätte genutzt. Besucher aller Glaubensrichtungen sind jederzeit willkommen. Aktuelle Freizeitangebote werden mündlich angekündigt. Die Moscheen sind nicht barrierefrei, denn es gibt zahlreiche Treppen.

Moscheen in Gaarden
24143 Kiel

Elisabethstr. 6
☎0431 - 641 010

Karlstal / Ecke Kaiserstr.
☎0431 - 777 98

Karlstal 26
☎0431 - 734 446

Jüdische Gemeinde in Gaarden

Seit 1997 gibt es in Kiel-Gaarden eine jüdische Gemeinde. Sie hat eine Synagoge, wo am Schabat (Freitag und Samstag) und zu allen jüdischen Feiertagen Gottesdienste stattfinden. Außerdem bestehen viele Möglichkeiten für ein reges Gemeindeleben: neben der gut bestückten mehrsprachigen Bücherei gibt es einen Raum zum Billard und Tischtennis spielen und einen Veranstaltungssaal. Hier finden Deutschunterricht und Beratung für russischsprachige Migranten, Proben und Aufführungen von Tanz- und Chorgruppen, Kinder- und Jugend-, Senioren- und Frauentreffs und verschiedene Vorträge statt. Auch Konzerte und Ausflüge werden von der Gemeinde organisiert. Die Angebote können unabhängig von Gemeinde- und Religionszugehörigkeit genutzt werden.

Für Gemeindemitglieder wird regelmäßig Religionsunterricht angeboten.

Jüdische Gemeinde Kiel und Region
Wikingerstr. 6
24143 Kiel
☎0431 - 739 909 6

Kirchen in der Innenstadt

In der Kieler Innenstadt am Alten Markt hat **St. Nikolai** seinen Sitz. Wenn Sie einmal dem Einkaufsstress entfliehen möchten, lädt Sie der „Raum der Stille“ zum Verweilen ein. Erwähnenswert ist „Die Halbe Stunde“, ein kleines Konzert das jeden Mittwoch um 17.00 Uhr stattfindet.

Neben den kulturellen Veranstaltungen finden auch regelmäßige Gottesdienste und jeden ersten Samstag im Monat um 12.00 Uhr ein Friedensgebet statt.

Der barrierefreie Seiteneingang macht die Kirche für Jedermann zugänglich. Auch eine behindertengerechte Toilette steht zur Verfügung.

St. Nikolai
Alter Markt
24103 Kiel
☎0431 - 950 98

Hinter dem Rathausplatz befindet sich die katholische **St. Nikolauskirche**, die täglich geöffnet ist. Hier wird werktags ein Mittagstisch für Kinder, Jugendliche und Senioren angeboten. Einmal im Jahr findet eine mehrtägige Reise für Senioren statt.

Das Besondere an der Kirche ist die Anlaufstelle „Kirchenkai“, die von Montag bis Freitag 8-18 Uhr Beratung in allen Lebenslagen anbietet. Die Räumlichkeiten sind auch mit Rollstuhl und Rollator erreichbar.

City Pastoral Kiel
Rathausstr. 5
24103 Kiel
☎0431 - 971 096 36

Mensch trifft Mensch

Wenn Sie die hier vorgeschlagenen Angebote nicht alleine nutzen können oder möchten, bietet Ihnen das Projekt „Mensch trifft Mensch“ (Träger: KJHV gGmbH in Kooperation mit dem Jobcenter Kiel) kostenlos eine Freizeitbegleitung an.

Besuchen Sie gemeinsam Veranstaltungen, wie z. B. Bingenachmittage oder verschiedene Konzerte, planen Sie gemeinsame Ausflüge ins Museum oder gehen Sie zusammen in einem der Parks oder im Botanischen Garten spazieren.

Gerne wird mit Ihnen auch Zuhause die Freizeit verbracht.

Von gemeinsamen Spielen bis hin zu stundenlangen Gesprächen ist fast alles möglich.

Haben Sie Interesse oder weitere Fragen?

Dann wenden Sie sich an Silke Waldow-Reimer oder Monika Dankwa.

KJHV gGmbH
Projekt: „Mensch trifft Mensch“
Kieler Str. 20
☎0431 - 530 366 21

Impressum

Herausgeber:

Kiel Sozial, eine Initiative der
Kreisarbeitsgemeinschaft der freien Wohlfahrtsverbände Kiel
Kieler Str. 20, 24143 Kiel
☎ 0431 - 530 366 21

In Kooperation mit:

Jobcenter Kiel

Verantwortlich für den Inhalt:

M. Dankwa (Projektleiterin)
D. Gühlcke (Projektmitarbeiterin)
E. Hudecova (Projektmitarbeiterin)
J. Schellwien (Praktikantin)
A. Bockelmann (Praktikantin)

M. Bahr	I. Glandien
A. Bertscheit	S. Heise
H. Blomquist	M. Imeri
C. Boborowski	T. Langhorst
K. Bohn	K. Lieb
A. Brammer	F. Mustafa
S. Bütün	S. Nissen
N. Cornils	E. Nöhren
N. Coskun	M. Rathge
D. Drews	K. Schnelle
Ch. Guio Muñoz	M. Studtmann
	N. Voßbeck

Druck: Einblatt, Kiel

Layout: B. Klar, V. Maass