Aktuelle Informationen
aus der Gemeinde Altenholz

Altenholzer Nachrichten

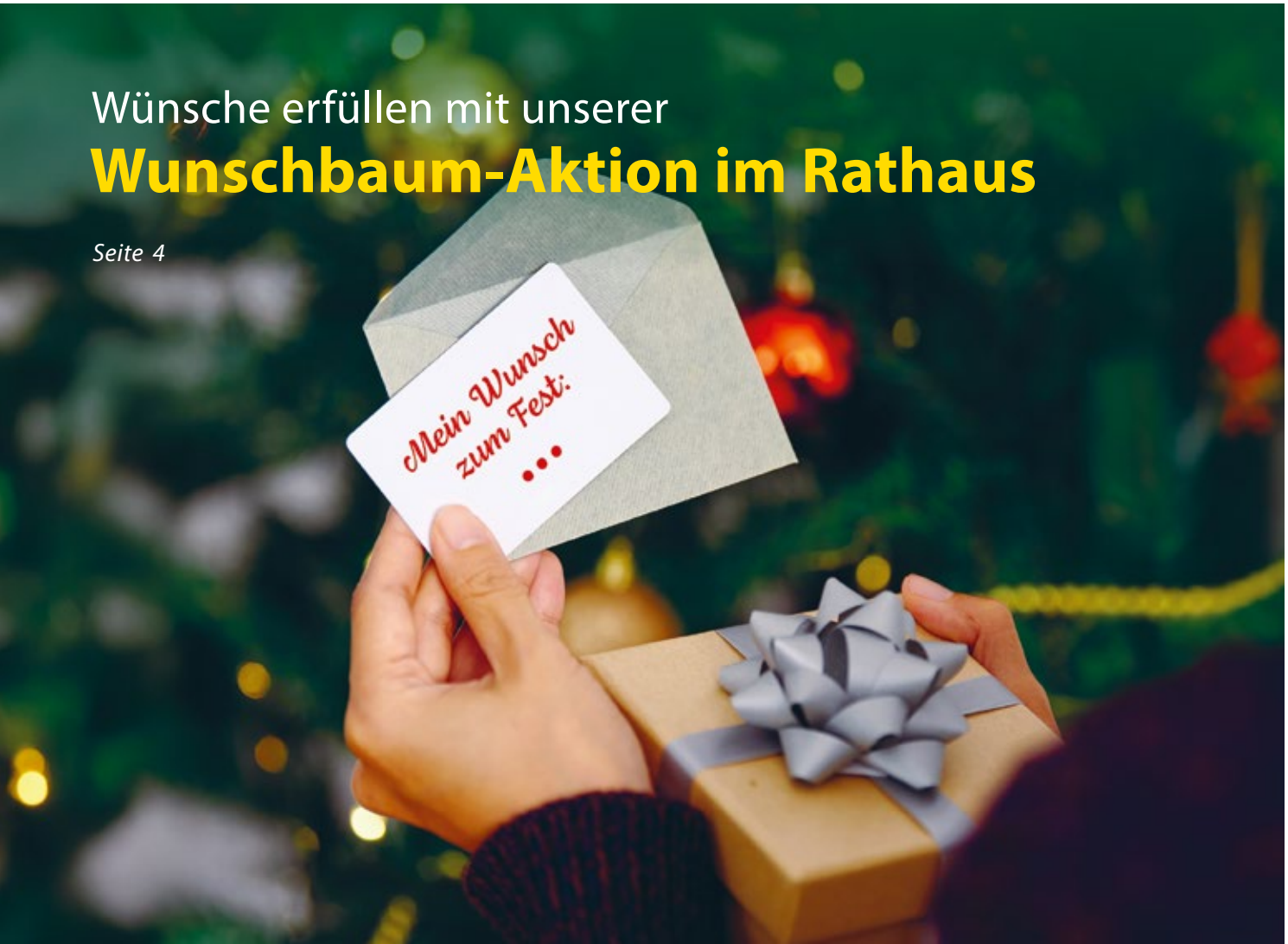
62. Jahrgang · Freitag, 21. November 2025 · Ausgabe 21

Großer Bücherflohmarkt

Freitag, 21.11. und Samstag, 22.11.
DRK-Begegnungsstätte, Seite 17

Adventsfeier und Theaterstück

der Lebenshilfe Altenholz, Freitag, 05.12.,
Eivind-Berggrav-Zentrum, Seite 17



Wünsche erfüllen mit unserer

Wunschbaum-Aktion im Rathaus

Seite 4

Politik und Verwaltung

Bürgervorsteher
Sebastian Baltz

Sebastian Baltz (CDU) ist seit dem 13. Juni 2018 der Bürgervorsteher unserer Gemeinde. Der Bürgervorsteher nimmt eine herausragende Aufgabe wahr. Er ist Vorsitzender der Gemeindevertretung, dem wichtigsten Organ der kommunalen Selbstverwaltung. Herr Baltz steht Ihnen für politische Fragen und Anliegen der Gemeindevertretung zur Verfügung.

Tel: 0431 32 01-101
s.baltz@gemeinde-altenholz.de

Bürgermeister
Mike Buchau

Mike Buchau ist seit dem 1. Januar 2023 der Bürgermeister unserer Gemeinde. Gemäß der Gemeindeordnung leitet der Bürgermeister die Gemeindeverwaltung. Er ist für die Vorbereitung und Umsetzung der Beschlüsse der Gemeindevertretung und Ausschüsse verantwortlich. Herr Buchau steht Ihnen für Fragen und Anliegen rund um das Verwaltungshandeln zur Verfügung.
Tel: 0431 32 01-101
m.buchau@altenholz.de

Für Fragen an einzelne Fraktionen stehen Ihnen folgende Personen zur Verfügung

AWG
Jörgen Danielsen
E-Mail: jd@awg-altenholz.de

Bündnis 90/Die Grünen
Silke Worth-Görtz
E-Mail: silke.worth-goertz
@gruene-altenholz.de

CDU
Stefanie Mackeben-Zenker
E-Mail: stefanie.mackeben-zenker
@cdu-altenholz.de

FDP
Dirk Ryll
E-Mail: d.ryll
@fdp-altenholz-kronshagen.de

SPD
Dr. Jens Kruschwitz
E-Mail:
jens.kruschwitz@spd-altenholz.de

Öffentliche Ausschuss-Sitzungen

Folgende Gremien tagen in nächster Zeit in öffentlicher Sitzung:

10. Sitzung des Ausschusses für Bau und Infrastruktur
Montag, 24.11.25, 17.30 Uhr

11. Sitzung des Hauptausschusses
Donnerstag, 27.11.25, 17.30 Uhr

7. Sitzung der Verbandsversammlung des Zweckverbandes Entwicklungsgemeinschaft Altenholz-Dänischenhagen-Kiel
Dienstag, 02.12.25, 17.30 Uhr

Die Sitzungen finden, wenn nicht anders angegeben, im Ratssaal des Rathauses Altenholz, Allensteiner Weg 2–4, statt.
Nähere Angaben über die Beratungspunkte und ggf. kurzfristig eintretende Änderungen zu den Anfangszeiten und/oder der Tagesordnung können auf der Homepage der Gemeinde unter www.altenholz.de etwa eine Woche vor der Sitzung entnommen werden.

Beiräte

Kinder- und Jugendbeirat
Line Widera
E-Mail:
kjb@altenholz.de

Seniorenbeirat
Wolf-Dieter Lübke
E-Mail: wolf-dieter@luebke-edv.de

Kontakte Rathaus

Rathaus Altenholz
Allensteiner Weg 2–4
24161 Altenholz (Ortsteil Stift)
Tel: 0431 32 01-0
Fax: 0431 32 01-260
E-Mail: info@altenholz.de
www.altenholz.de

BürgerBüro
Tel: 0431 32 01-209 bis -213
Fax: 0431 32 01-177
E-Mail: buergerbuero@altenholz.de
Öffnungszeiten
Mo: 7 –12 Uhr und 13 –16 Uhr
Di: 7 –12 Uhr und 13 –18 Uhr
Mi: geschlossen
Do: 7 –12 Uhr und 13 –16 Uhr
Fr: 7 –12 Uhr
Nur Kartenzahlung möglich.

Zulassungsbehörde
Online-Terminvereinbarung sowie allgemeine Hinweise unter www.altenholz.de
Teichkoppel 72, 24161 Altenholz (Ortsteil Klausdorf)
Tel: 0431 32 09 79-23 bis -26 sowie -30 und -31
Fax: 0431 32 09 79-22

Fachabteilungen
Öffnungszeiten
Mo: 8–12 Uhr und 13–15 Uhr
Di: 8–12 Uhr und 13–15 Uhr
Mi: geschlossen
Do: 8–12 Uhr und 13–15 Uhr
Fr: 8–12 Uhr

Gemeindearchiv
Carolin Ehrenfeld
Termine nach Vereinbarung
Mobil: 0177 555 36 42
E-Mail:
info@archivgemeinschaft-gettorf.de

Gemeindezeitung
»Altenholzer Nachrichten«
Jana Fernow
Tel: 0431 32 01-122
E-Mail: an@altenholz.de

Gleichstellungs-beauftragte
Sprechstunde im Rathaus,
Termin nach Vereinbarung
Svenja Schirr-Schmidt
Tel: 0431 32 01-153
E-Mail: s.schirr-schmidt@altenholz.de

Bücherei im Gemeindezentrum
Klausdorfer Straße 78 b
Tel: 0431 32 37 95
E-Mail:
buecherei@gemeinde-altenholz.de
Mo: 14–18 Uhr
Di: 10–18 Uhr
Do: 10–18 Uhr
Fr: 14–18 Uhr
Sa: 10–12 Uhr
Termine nach Vereinbarung.

Jugendzentrum Tümpel
Martin Greve
Klausdorfer Str. 78 d
24161 Altenholz-Klausdorf
Tel: 0431 32 49 94 oder
Mobil: 0176 170 950 40
E-Mail: m.greve
@jugendzentren-altenholz.de

Jugendzentrum O.A.S.E.
Timo Vollstedt
Danziger Str.18 d
24161 Altenholz-Stift
Tel: 0431 32 92 925 oder
Mobil: 0176 170 950 41
E-Mail: t.vollstedt
@jugendzentren-altenholz.de

Psychosoziale Beratung
Jeden ersten Donnerstag im Monat bietet der Sozialpsychiatrische Dienst des Kreises Rendsburg-Eckernförde eine offene Sprechstunde für psychosoziale Beratung im Rathaus an.
Nächster Termin:
Donnerstag, 04.12., 15 –16 Uhr

Rentenberatung
Einmal im Monat ist der Versichertenberater Karl-Heinz Brix in der Zeit von 12 –17 Uhr im 1. OG des Rathauses, Zimmer 111, in Altenholz ereichbar. Er ist behilflich bei Rentenanträgen aller Art sowie bei Kontenklärungen und Erfassung von Kindererziehungszeiten.
Nächster Termin: Dienstag, 25.11.
Es sind weiterhin feste zeitliche Termine mit dem Versichertenberater zu vereinbaren. Bei diesem Telefonat wird auch besprochen, welche Unterlagen für Renten mit einem zeitnahen Beginn erforderlich sind.
Karl-Heinz Brix
Tel privat: 04346 60 06 24
E-Mail: karl-heinz.brix@t-online.de

Fundsachen
Bei der Gemeinde Altenholz wurden abgegeben:
- 1 Kopfhörer
- 1 Schlüsselbund
- 1 Smartphone

Wir bitten Sie, Eigentumsansprüche im BürgerBüro des Rathauses, Allensteiner Weg 2–4, 24161 Altenholz, geltend zu machen.

Ehrenamtliche Schiedsperson
Herbert Schulz
Tel: 0431 33 48 41
Handy: 01575 660 62 37
E-Mail: herbert.schulz
@schiedsmann.de
Stellvertretende Schiedsperson:
Frank Jaschkowski
Tel: 0151 12 132 235
frank.jaschkowski@schiedsmann.de
www.schiedsamt.de

Nottelefon des Bauhofes
Bei Störungen in den Pumpstationen oder der öffentlichen Abwasserkanalisation ist der Bauhof unter
Tel: 0176 17 09 50 24 zu erreichen.

Polizei Altenholz
An der Feuerwache 3, 24161 Altenholz
Tel: 0431 22 000 100, im Notfall: 110

Wünsche erfüllen mit unserer

Wunschbaum-Aktion im Rathaus Altenholz

Liebe Altenholzerinnen
und liebe Altenholzer,

wir möchten gerne Menschen aus unserer Gemeinde, denen es finanziell nicht so gut geht, einen Herzenswunsch zu Weihnachten erfüllen.

Vom 1. bis 19. Dezember können Kinder (0 – 17 Jahre) aus finanziell schwächeren Familien und Senioren und Seniorinnen (ab 60 Jahren) die beigefügte Wunschkarte ausschneiden, ausfüllen und bei der Gemeinde Altenholz (Briefkasten Rathaus) abgeben. Ihr Wunsch sollte 30,– € nicht überschreiten.

Die Wunschkarten werden anonymisiert an den Wunschbaum im Rathaus (Eingangsbereich Haupteingang) gehängt.

Wer gerne einen Wunsch erfüllen möchte, kann im aufgeführten Zeitraum eine Wunschkarte vom Baum nehmen und bis zum 19. Dezember um 12 Uhr, das verpackte Geschenk im BürgerBüro abgeben (mit der Nummer der Wunschkarte versehen). Die »Wünscherinnen und Wünscher« werden am 20.12. benachrichtigt, **dass das Geschenk am 22. und 23. Dezember abgeholt werden kann.**

Diese schöne Idee wurde von den Organisatoren der Facebook-Gruppe »Altenholzer Allerlei« rund um Tanja Winski und Sönke Wilkens initiiert. Herzlichen Dank dafür!
Wir hoffen hiermit, eine kleine Freude in der Weihnachtszeit bereiten zu können und freuen uns auf viele Wünsche und vor allem auch Wunscherfüller.

Herzliche Grüße,
Ihr Bürgermeister Mike Buchau

Wunschkarte zum Fest

Mein Wunsch ist:

…….

…….

…….

…….

Mein Name (+ Tel. / E-Mail)

…….

…….

…….

…….

An Tanja Winski, Briefkasten am Rathaus,
Allensteiner Weg 2 – 4, 24161 Altenholz

Seniorenbeirat Altenholz

Kontaktdaten
info@sbr-altenholz.de
www.sbr-altenholz.com

Ansprechpartner
Wolf-Dieter Lübke
Tel: 0431 32 37 11
E-Mail: wolf-dieter@luebke-edv.de
Rita Stengel, Tel: 0431 32 29 31
E-Mail: hg.stengel@t-online.de

Öffentliche Sitzung

Die nächste öffentliche Sitzung des Seniorenbeirates findet statt ***am Montag, 08.12.*** um 10 Uhr im Ratssaal des Rathauses, Allensteiner Weg 2–4, 24161 Altenholz.
In den Beiratssitzungen können Bürger in der Bürgerfragestunde ihre Anliegen jederzeit vortragen. Der Bürgermeister informiert über den aktuellen Stand in der Gemeinde und beantwortet Ihre Fragen direkt. Gerne auch per E-Mail: m.buchau@altenholz.de

Digitale Kompetenz für Altenholzer Seniorinnen und Senioren

Im November und Dezember finden keine Treffen statt.

Die **Gemeinde Altenholz** besetzt zum nächstmöglichen Zeitpunkt folgende Personalstelle:

Sachbearbeitung (m/w/d)
für den Fachbereich Amt für Bürgerdienste und Gefahrenabwehr – Sachgebiet BürgerBüro

Entsprechend der Qualifikation und der ausgeübten Tätigkeit ist eine Eingruppierung bis zur EG 6 TVöD denkbar. Die ausführliche Stellenausschreibung finden Sie auf unserer Homepage *www.altenholz.de*

Nutzen Sie auch die APP »Meldoo«

mit der Sie Mängel in unserer Gemeinde schnell und einfach beheben lassen können – egal ob Schlagloch, Sturmschäden oder eine ausgefallene Beleuchtung.
Frei nach dem Motto:
Nicht meckern. Melden!

Mängelmeldung

Ich habe heute ..... nachstehende Mängel festgestellt:

.....

.....

.....

.....

.....

Schadensort:

.....

.....

Absender (+ Tel. oder E-Mail)

.....

.....

.....

An den Bürgermeister
der Gemeinde Altenholz
Allensteiner Weg 2–4
24161 Altenholz

Veranstaltungskalender Altenholz und Umgebung

(Dies ist ein Auszug, weitere Termine finden Sie auf den folgenden Seiten)

Datum/Uhrzeit	Veranstaltung	Ort
jeden Freitag 12 – 17 Uhr	**Altenholzer Wochenmarkt**	Ostpreußenplatz Altenholz-Stift
Freitag, **21.11.** ab 15 Uhr	**Bundesweiter Vorlesetag** Gemeindebücherei	Gemeindezentrum Altenholz, Klausdorfer Straße 78 b
Freitag, **21.11./**14 – 18 Uhr Samstag, **22.11./**10 – 14 Uhr	**Bücherflohmarkt** DRK, *Seite 17*	DRK – Begegnungstätte, Am Buchholz 4, Altenholz-Klausdorf
Samstag, **22.11.** 18 Uhr	**Männer Handball** TSV Altenholz: Sportfreunde Söhre	Edgar-Meschkat-Halle Altenholz-Stift
Donnerstag, **27.11.** 15 Uhr	**Adventskaffee** Seniorenbeirat Altenholz	Restaurant Laurens, Golfclub Uhlenhorst Dänischenhagen
Samstag, **29.11.** 15 Uhr	**Filmvortrag** SOVD, *Seite 19*	Begegnungsstätte, Zur Mühlenau 12 Dänischenhagen
Samstag, **29.11.** 20 Uhr	**Theater Eiderbühne Flintbek** »Guns ‘n‘ Nuns«	Gemeindezentrum Altenholz, Klausdorfer Straße 78 b
Dienstag, **02.12.** 18 Uhr	**Gemeinsames Treffen** BUND OG Altenholz	bei Helga Tewes, Insterburger Weg 3, 5. Stock
Mittwoch, **03.12.** 15 Uhr	**Senioren-Adventsfeier** Kompass-Kirche, *Seite 21*	Eivind-Berggrav-Zentrum, Ostpreußenplatz, Altenholz-Stift
Dienstag, **04.12.** 15 Uhr	**Klönschnack und Gesellschafts-spiele,** AWO, *Seite 18*	Begegnungsstätte Stift Danziger Straße 3d
Freitag, **05.12.** 17.30 Uhr	**Mini-Gute-Nacht-Kirche** Kompass-Kirche, *Seite 20*	Gemeindehaus Schilksee Ankerplatz 1
Freitag, **05.12.** 18 Uhr	**Adventsfeier** Lebenshilfe Altenholz, *Seite 17*	Eivind-Berggrav-Zentrum, Ostpreußenplatz, Altenholz-Stift
Montag, **08.12.** 10 Uhr	**Öffentliche Sitzung** Seniorenbeirat Altenholz, *Seite 5*	Rathaus Altenholz, Ratssaal Allensteiner Weg 2 – 4
Sonntag, **14.12.** 15 – 17 Uhr	**Sonntagscafé** DRK Altenholz, *Seite 16*	DRK – Begegnungstätte, Am Buchholz 4, Altenholz-Klausdorf
Montag, **15.12.** 19.30 – 21 Uhr	**Selbsthilfegruppe Herz-Kreislauf** DRK Altenholz, *Seite 16*	DRK – Begegnungstätte, Am Buchholz 4, Altenholz-Klausdorf
Dienstag, **16.12.** 15 Uhr – 16.30 Uhr	**Gesprächskreis für pflegende Angehörige** Pflegestützpunkt, *Seite 14*	DRK – Begegnungstätte, Am Buchholz 4, Altenholz-Klausdorf
Mittwoch, **17.12.** 15 Uhr	**Senioren-Adventsfeier** Kompass-Kirche, *Seite 21*	Eivind-Berggrav-Zentrum, Ostpreußenplatz, Altenholz-Stift

Anzeigenannahme und -beratung
Montag - Donnerstag von 9.00 - 12.00 Uhr
Anzeigenschluß ist immer Donnerstag,
8 Tage vor dem Erscheinen der AN, 12 Uhr
Telefon (0431) 54 20 85 · Mail: office@pirwitz.com

Gärtner schneidet preiswert Bäume, Sträucher mit Abfuhr & wir machen auch **Handwerkliche Arbeiten**. Fa. Igor Tel. 0431/66709832

Tausche privat **Gold gegen Silber** und **berate** gratis **Münzsammler** oder deren Verwertung in Altenholz: Tel. 0157 510 78 288

Prof. **Klavier- & Keyboardunterricht** Tel. 0431 590 72 30

Salon Krey
Öffnungszeiten: Di-Fr. 08.30-12.00 Uhr
u. 14.00-17.00 Uhr
Samstags 9.00-12.00 Uhr nach Absprache
Alter Kieler Weg 10 • Tel 32606

Gebäudeservice Grün
Hausmeisterservice, Gartenpflege und Gebäudereinigung aller Art. Inh. Alexander Grün
Tel. 015754327319 • GSG-Altenholz@gmx.de

Ulrich Lehna, **Klarinetten- und Saxofonunterricht** in AHZ, Tel: 0176-726 40 716
mail: u.lehna@gmx.de • www.ulrich-lehna.jimdo.com

TOP Büroreinigung
Redderkoppel 10 – 24159 Kiel
Telefon: 0431/39091 – www.top-bueroreinigung.eu
Wir reinigen Fenster, Treppenhäuser, Büros Bauendreinigung.

Kfz. Zulassungsdienst-Kleinert
Redderkoppel 10, 24159 Kiel
Tel.: 0431 54777805 - sbs-kiel@web.de

HYSENI GARTENBAU
Wir erledigen jegliche Gartenarbeit und Winterdienst
preiswert und gründlich!
Tel: 0431-305 21 47 • Mail: info@hyseni-gartenbau.de

Sportbootführerscheine See- und Binnenwasserstraßen, UKW Funkscheine SRC und UBI **in Friedrichsort erwerben**. Redderkoppel 10 • 24159 Kiel
Tel: 0151 4 6 45 53 80 • www.sportbootschulekfz.de

Diverse **Wendt & Kühn Engel Musikanten zu verkaufen,** u.a. mit Klavier, Drehorgel, verschiedene Bläser, Streicher, Pauke, usw. Aus privater Sammlung, gut erhalten, **Preis VB**. Bei Interesse bitte Mail an: office@pirwitz.com

Winterzeit ist **PUZZLE**-Zeit, 1000 Teile sehr günstig von privat **zu verkaufen.** Tel. 0431-3 26 71

Seniorengerechte 3-Zimmer-Neubauwohnung in Altenholz-Stift (95,27 m²) **zu vermieten.**
Miete 1.619,59 € zzgl. Betriebs- und Heizkosten und Carport, insgesamt 2.098,31 € monatlich.
Die Wohnung ist barrierefrei und komfortabel ausgestattet, große Einbauküche, barrierefreies Badezimmer und Gäste-WC, Terrasse. Sehr gute Wärmedämmung (kfW 40 Standard), Fußbodenheizung. Alle Fenster 3fach verglast und mit elektrischen Rollläden. Die Kieler Pflegeengel GmbH ist im Haus ansässig und bietet bei Bedarf Betreuungsdienstleistungen an.
Hausverwaltung Klaus Besteher
Freesenberg 8k • 24161 Altenholz
Mobil: 0160 8431470 • E-Mail: info@besteher-hv.de

Mobile Fußpflege-Termine sofort verfügbar
Ich biete professionelle, mobile Fußpflege im - nicht heilkundlichen Bereich - bequem bei Ihnen zu Hause an
Jetzt Termin vereinbaren: 0173 -7 60 33 99

Kindertagespflege in Altenholz hat wieder freie **Plätze.**
Bei Interesse freue ich mich auf Ihren Anruf.
Tel.: 0173 7 60 33 99

Wildfleisch (Rehwild, Damwild) aus heimischem Revier direkt vom Jäger. Tel.: 0152 02 36 72 81

Reinigungskraft wöchentlich für Büro und Wohnung in Altenholz-Klausdorf **gesucht.** Tel. 0431 / 54 02 88 80

Sport, Gesundheit, Rehabilitation, SGR Lubinus e.V., Beckenbodenschule, Zirkeltraining, Yoga, Rückenfit, Wirbelsäulengymnastik, Antara, Faszientraining, Fit im Alltag, kein Fitnessstudio, nur Kurse, im Steenbeker Weg 33, www.sgr-lubinus.de, info@sgr-lubinus.de

Wir **suchen** ab sofort,
AUSTRÄGER/INNEN für das
Werbeblatt
HOLTENAU · SCHILKSEE
FRIEDRICHSORT · PRIES
Tel.: 0431-54 20 85 oder E-Mail: office@pirwitz.com

50 Jahre 1975 - 2025
Elektro Lorenzen
eine spannende Verbindung!

Wir suchen Dich!
- Du bist Elektroniker/in mit Fachrichtung Energie- und Gebäudetechnik?
- Du hast Lust auf eine Veränderung oder auf eine spannende Verbindung in einem tollen Team?
- Dann bewirb Dich bei uns

Wir bieten Dir einen Ausbildungsplatz!
- Du möchtest eine Ausbilung machen zur/zum Elektroniker/in mit Fachrichtung Energie- und Gebäudetechnik?
- Du hast Lust auf eine spannende Verbindung in einem tollen Team?
- Dann bewirb Dich bei uns

Elektro Lorenzen
Kronsberg 22
24161 Altenholz

Seit über 50 Jahren beraten wir Sie rund um elektrische Fragen, helfen Ihnen bei der Umsetzung von Projekten und lösen Ihre elektrischen Probleme

Tel.: 0431/32 11 12
Fax.: 0431/32 18 53
rolf.lorenzen@e-lorenzen.de
www.e-lorenzen.de

GEMEINDE
BÜCHEREI
ALTENHOLZ

Bücherei wieder geöffnet

Die Bücherei hat wieder geöffnet! Wir freuen uns, euch alle wieder zu sehen – und natürlich auch über neue Gesichter!

Kinder- und Jugendbuchwochen

Ein erster Eindruck von den diesjährigen Kinder- und Jugendbuchwochen: Die Illustratorin Tine Schulz hat für die 3. Klassen der Claus-Rixen-Schule ihre wunderschön illustrierten Karten aus ihrem und Birk Grülings Buch »Am Arsch der Welt« gezeigt. Dabei hat sie viele interessante und teilweise lustige Fakten über verschiedene Orte der Welt erzählt. Auf diese Weise haben die Zuhörenden erfahren, wie unterschiedlich in den Ländern der Welt gefrühstückt wird, was für lange und herausfordernde Wege manche Kinder zurücklegen müssen, um zur Schule zu kommen, und vieles mehr. Besonders gut hat uns gefallen, wie viel die Kinder selbst erzählt und sich eingebracht haben. Vielen Dank dafür!

Das größte Lesefest nördlich der Elbe weckt seit 42 Jahren im November bei Kindern und Jugendlichen in ganz Schleswig-Holstein und Nordschleswig die Lust an Literatur, Geschichten und dem Erzählen. An 100 Orten laden die öffentlichen Bibliotheken zu rund 300 Lesungen, literarischen Begegnungen, Workshops und Musik ein.
Die Kinder- und Jugendbuchwochen werden von Bibliotheken SH koordiniert und vom Ministerium für Allgemeine und Berufliche Bildung, Wissenschaft, Forschung und Kultur des Landes Schleswig-Holstein gefördert. Schirmherrin der Kinder- und Jugendbuchwochen ist die Präsidentin des Schleswig-Holsteinischen Landtags Kristina Herbst.

Tine Schulz mit Skizze

Euer Bücherei-Team

Orange Day:
Internationaler Gedenktag gegen Gewalt an Mädchen und Frauen

Liebe Altenholzerinnen,
liebe Altenholzer,
am 25. November ist der Internationale Tag gegen Gewalt an Frauen, um auf diese Thematik sowie Maßnahmen zur Bekämpfung dieser Gewalt aufmerksam zu machen.
Das Thema Gewalt an Frauen, und allgemein häusliche Gewalt, ist nach wie vor aktuell. Das können Sie tun, um Betroffenen zu helfen:

- Zuhören und ihr Anliegen ernst nehmen
- Auf Beratungsangebote hinweisen, wie zum Beispiel das Hilfetelefon »Gewalt gegen Frauen«, welches ein bundesweites Beratungsangebot für Frauen ist, die Gewalt erlebt haben oder noch erleben. Unter 116 016 werden Betroffene rund um die Uhr, anonym, mehrsprachig und kostenfrei beraten.
- Das Hilfetelefon bietet auch Beratungsangebote via E-Mail oder Chat an (www.hilfetelefon.de)
- Des Weiteren erleben auch Männer Gewalt in Beziehungen oder im Alltag, so dass auch ein Hilfetelefon für Männer eingerichtet wurde: 0800 12 39 900. Per E-Mail oder Chat unter www.maennerhilfetelefon.de

Vom Internationalen Tag gegen Gewalt an Frauen bis zum Tag der Menschenrechte am 10. Dezember 2025 finden im Rahmen der UN-Kampagne »Orange the world« diverse Aktionen weltweit statt. Auch Sie sollen sich sicher in unserer Gemeinde fühlen und deswegen möchte ich in diesem Rahmen gern einen **Selbstverteidigungskurs** organisieren. Wenn Sie Interesse haben, können Sie sich noch bis zum 10. Dezember dafür bei mir anmelden:
s.schirr-schmidt@altenholz.de
Tel: 0431 32 01-153

Herzliche Grüße,
Ihre Gleichstellungsbeauftragte
Svenja Schirr-Schmidt

Die Polsterwerkstatt

Polsterei
Möbelstoffe

Frauke Drews
Backhuus 18, 24229 Schwedeneck
Tel.: 04308 18 99 647
www.polsterei-drews.de

Anwalts- und Notarkanzlei Swienty

Maik Swienty
Rechtsanwalt und Notar

Sturenhagener Weg 11 · 24229 Dänischenhagen
Tel: 04349/ 14 02 · Fax: 04349/ 30 90 69 4
E-Mail: info@anwalt-swienty.de · **Internet:** www.anwalt-swienty.de

BLUMEN

Petra Schleßelmann
Erdbeerfeld 8
24161 Altenholz
Tel. 04 31/320 79 24

Öffnungszeiten:
Mo. - Fr. 8-19 Uhr
Sa. 8-14 Uhr
So. 10-12 Uhr

…für ein Stück Lebensqualität.

NaturKrohn GbR
Baumschule und Gartenlandschaftsbau
Dänischer Wohld

Gestaltung, Pflanzung, Pflege

Ihr Garten in guten Händen!

Michael Krohn
Dipl.-Ing. agr.

Tel. 04349-595
www.NaturKrohn.de

Felicitas Gärtner
B.Sc. agr.

Strander Str. 25 24229 Dänischenhagen

Ihr Meisterbetrieb für:
Heizung | Sanitär | Kundendienst

BadEn
BAD & ENERGIE

BadEn | Inh. Heiko Geißler | Kronsberg 24a | 24161 Altenholz
Tel. 0431/36 45 78 60 | www.bad-und-energie.de | info@bad-und-energie.de

PEPPERMINT
PRAXIS FÜR ZAHNMEDIZIN

Wir suchen dich!
ZMP/DH in
Voll- oder Teilzeit

Bewerbungen per E-Mail an:
info@praxis-peppermint.de

www.praxis-peppermint.de

M&G Pflegedienst

Mobil & Gesund

Gut betreut und trotzdem zu Hause wohnen?

Wir bieten ein Höchstmaß an individueller Pflege/Betreuung in Ihren eigenen vier Wänden – das ist unser tägliches Ziel.

Unsere Pflegeabläufe erfolgen ohne Zeitdruck.

Rufen Sie uns einfach an:
Schwester Melitta Pancur
Tel.: (04 31) 32 49 98 • Mobil: 0176 -63 11 52 50

Der neue TierTafel-Kalender 2026 ist da!

TierTafel Kiel e.V.

Mit dem Kauf des Kalenders unterstützen Sie uns bei den Tierarztkosten und dem Kauf von Spezialfutter

Verkaufsstellen:
1. Blumen Pries
2. Barf-Shop Rouven Kuhn
3. HandGemacht
4. EP-Loll Kiel Wik
5. Willer Tankstelle, Kronshagen
6. CarWash Palace, Eckernförder Str.
7. Futterhäuser in Kiel u. Altenholz
8. Zoo&Co., Adelheidstr.

sowie bei der TierTafel, Kiel, Friedrichsorter Str. 3, 24159 Kiel
Versand zzgl. Porto möglich www.tiertafelkiel.de

RABEN KAFTAN
ELEKTROTECHNIK GMBH

Klausdorfer Str. 113 • 24161 Altenholz
***Tel. (04 31) 32 96 60** • Fax 32 32 97*

Altenholzer Kindertages-einrichtungen

AWO-Kindertageseinrichtung (Außenstelle Hasenholz 7)
Anke Lilienthal-Schmiedel
Klausdorfer Straße 78 c
24161 Altenholz
Tel: 0431 32 94 910
E-Mail: kita-altenholz@awo-sh.de
www.awo-sh.de

Kindertageseinrichtung »Lollipop«
Mieke Karnowski
Klausdorfer Straße 74 a
24161 Altenholz
Tel: 01520 80 84 944
E-Mail: m.karnowski@flyggerei.de
www.flyggerei.de

DRK-Kindertageseinrichtung »Die Fördekieker«
Kristina Wlochowitz
Am Buchholz 2
24161 Altenholz
Tel: 0431 32 34 13
E-Mail: leitung@drk-kita-ahz.de
www.drk-altenholz.de

Evangelische Kindertages-einrichtung »Ahoi«
Sonja Fee Tanz
Stifter Allee 4 und 4 a
24161 Altenholz
Tel: 0431 32 39 17
E-Mail: kita.altenholz@kkre.de
www.kita-ahoi.de

Lerngruppe »Die Schlauen Füchse« e. V.
Angelique Langkabel
Klausdorfer Straße 78 b
24161 Altenholz
Tel: 0163 51 45 868
E-Mail:
vorstand@fuechse-altenholz.de
www.fuechse-altenholz.de

Altenholzer Schulen

Gymnasium Altenholz
Schulleitung: Oliver Schaefer
Danziger Str. 18a
24161 Altenholz
Tel: 0431 54 02 86-0
E-Mail: gymnasium.altenholz@schule.landsh.de
www.gymnasium-altenholz.de

Gemeinschaftsschule Altenholz
Schulleitung: Dominik Janke
Danziger Straße 18c
24161 Altenholz
Tel: 0431 26 09 61-0
E-Mail: gemeinschaftsschule.altenholz@schule.landsh.de
www.gemeinschaftsschule-altenholz.de

Bauernhof- und Naturkindergarten Zwergenhof e. V.
Silke Thomsen
Postkamp 14
24161 Altenholz
Tel: : 0160 98 713 345
E-Mail: die.thomsens@zwergenhof-thomsen.de
www.zwergenhof-thomsen.de

Altenholzer Kinderstube »Die Regenbogen-Kids« Institutionelle Tagespflege
Elvira Schulze
Klausdorfer Straße 91
24161 Altenholz
Mobil: 0174 173 37 08
E-Mail:
kinderstube@drk-altenholz.de
www.drk-altenholz.de

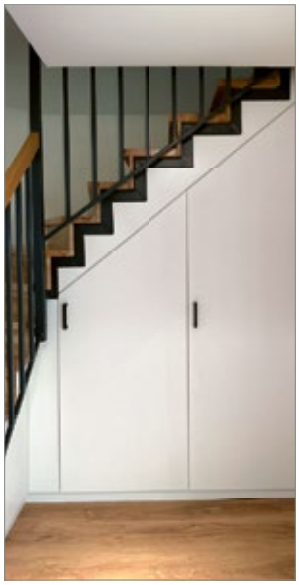
Grundschule Claus-Rixen-Schule
Schulleitung: Constanze Bense
Klausdorfer Straße 72–74
24161 Altenholz
Tel: 0431 260 96 00
E-Mail: claus-rixen-schule.altenholz@schule.landsh.de
www.claus-rixen-schule.altenholz.de

Förderzentrum Helene-Dieckmann-Schule
Schulleitung: Kirsten Hinrichsen
Klausdorfer Straße 74
24161 Altenholz
Tel: 0431 328 425
E-Mail: helene-dieckmann-schule.altenholz@schule.landsh.de
www.helene-dieckmann-schule.lernnetz.de

Pädiko Kita Lüttenholter
Lone Brott
Friedrichsruher Weg 19
24161 Altenholz
Tel: 0151 55 569 411
kita-luettenholter@paediko.de
www.paediko.de

Vermittlungsstelle in der Kindertagespflege
Katja Rütten
Im Auftrag des Kreisjugendamtes Rendsburg-Eckernförde vermittelt der PÄDIKO e. V. in der Region Kronshagen (Gemeinde Kronshagen, Amt Achterwehr, Amt Eidertal, Gemeinde Altenholz, Amt Dänischenhagen) Kindertagespflegepersonen (Tagesmütter und -väter). Nehmen Sie gerne Kontakt mit der Leitung für Kindertagespflege, Frau Katja Rütten, auf.
Tel: 0431 982 63 90
E-Mail: katja.ruetten@paediko.de

VÖGE
tischlerei
exklusive möbel • innenausbau



- exklusiver möbelbau
- einbauschränke
- küchenmöbel
- badmöbel
- innenausbau

Tim Vöge
Tischlermeister
Freidorfer Weg 11a
24229 Scharnhagen
04349 - 91 47 17
info@voege-tischlerei.de
voege-tischlerei.de

BACKEN
NISSEN &
HEINICKE
NOTARE UND RECHTSANWÄLTE

Altenholzer Straße 5-7
24161 Altenholz
info@bnh-recht.de
www.bnh-recht.de
T 0431-32967-0
F 0431-32967- 67

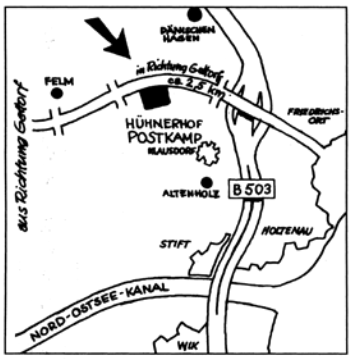
BÖHM
Sanitär & Heizung
Reparatur- und Wartungsdienst
Teichkoppel 18 • 24229 Dänischenhagen
Tel. 04349 / 913 703

**Zarte Enten, Gänse & Puten
aus Schleswig-Holstein.
Wählen Sie Ihren
Weihnachtsbraten/auch Teilstücke möglich
und bestellen Sie bitte bis zum**

07. Dezember 2025.

– Verkauf solange der Vorrat reicht –

Tannenbaumverkauf ab 06.12.2025



Hühnerhof Postkamp GmbH & Co KG
Hof Postkamp 13 • 24161 Altenholz
Telefon 0 43 49 / 3 22 • Telefax 0 43 49 / 94 08

**Das HÜHNERHOF-POSTKAMP-TEAM ist für Sie im HOFLADEN da:
Montag bis Freitag 8.00 bis 13.00 Uhr & 15.00 bis 18.00 Uhr,
Sonnabend 8.00 bis 13.00 Uhr, Dienstagnachmittag geschlossen**

Pilze: Das wood wide web

Herbstzeit ist Pilzzeit! Was in diesen Wochen in oft erstaunlicher Geschwindigkeit aus dem Boden ploppt, ist vergleichbar mit einem Eisberg, von dem nur die Spitze zu sehen ist. Denn der unterirdische Teil des Pilzes ist weit größer als der oberirdische Fruchtkörper. In der nördlichen Hemisphäre leben 70 – 90 Prozent der Pflanzen und Gehölze in einer engen Lebensgemeinschaft (Symbiose) mit Pilzen, von der beide Seiten profitieren. Mykorrhiza wird diese Verbindung von Pilzen und Pflanzenwurzeln genannt. Anhand ihrer extrem feinen Ausläufer (Hyphen) können Pilze den Boden sehr weit durchdringen – weiter als z. B. Bäume mit ihren vergleichsweisen dicken Wurzeln. Das Geflecht von Pilzhyphen (Myzel) ist unvorstellbar fein strukturiert. Man geht davon aus, dass in einem Gramm Waldboden bis zu mehrere Kilometer Pilzgeflecht vorhanden sind.

In den vergangenen Jahren wurde das unterirdische Leben der Pilze in populären Büchern geradezu glorifiziert. Mykorrhiza sollen angeblich kranke Nachbarbäume mit Nährstoffen versorgen, ein Mutterbaum über die Mykorrhiza-Pilzleitung die Wachstumschancen der eigenen Sprösslinge unterstützen. Wissenschaftliche Untersuchungen konnten allerdings bisher die Mutterbaum-These nicht belegen. Und es konnte zwar nachgewiesen werden, dass durch Mykorrhiza Kohlenstoff-Mengen zwischen Bäumen ausgetauscht werden können. Diese würden allerdings nicht ausreichen, um z. B. kranken Bäumen zu helfen.

Warum also gibt es die Symbiose zwischen Pilzen und Pflanzen? Nehmen wir das Beispiel Baum. Der Baum nimmt Kohlendioxyd aus der Atmosphäre auf und wandelt es durch

Bildunterschrift?

Photosynthese in Zucker um. Der Zucker wird vom Baum an die Verbrauchsorte (Blätter, Äste, Stammdickenwachstum, Wurzeln) transportiert. Die Mykorrhiza »nehmen« sich Zucker aus den Wurzelspitzen und geben im Gegenzug Nährstoffe wie Stickstoff, Phosphor und Wasser an den Baum ab. Es gibt also eine Transferwirtschaft im Boden, von der beide Seiten profitieren. Die feinen Fäden der Mykorrhiza erreichen Stellen, aus denen der Baum mit seinen dicken Wurzeln sonst keine Nährstoffe extrahieren kann. Durch Einlagerung von Gerbstoffen im Myzel schützt der Pilz sich und seinen Baum auch noch vor Krankheitserregern und Wurzelschädlingen. Pilze sind aber nicht nur wichtige Ökosystemdienstleister, sondern auch Klimaschützer, denn die Pilzhyphen im Boden sind wichtig für die Kohlenstoffbindung. Ein großer Teil des im Boden gebundenen Kohlenstoffes liegt in Form dieser Pilzhyphen vor. Pilzhyphen erhöhen außerdem die Wasserspeicherfähigkeit des Bodens und binden Schwermetalle und radioaktive Stoffe. Das »Internet des Waldes« unter unseren Füßen beschränkt sich nicht nur auf Wälder. Auch für Gärten und Landwirtschaft ist das Zusammenspiel von Pilzen und Pflanzen enorm wichtig. Das System ist hochkomplex – und immer noch wenig erforscht. Wir dürfen also gespannt sein, welche neuen Erkenntnisse in den nächsten Jahren auftauchen.

Für den BUND Ortsverein Altenholz: Katrin Scheven
E-Mail: altenholz@bund-sh.de

Der Herbst, der Herbst, der Herbst ist da …

Und wir mittendrin! Wir haben soooo viele Kastanien gesammelt, dass wir uns ein eigenes »Kastanien-Bällebad« für die Füße basteln konnten. Das war sehr interessant zu fühlen für die Füße. Außerdem haben wir kleine und größere Spinnennetze mit schöner Wolle und ebenfalls mit Hilfe von Kastanien gewoben und aufgehängt, sowie ein herbstliches Fensterbild gestaltet. Im Rat haben wir Ideen für ein Lichterfest gesammelt und für ein gemütliches Beisammensein mit Buffet und ganz im Zeichen des Lichtes abgestimmt, für das wir nun unsere Lichter basteln. Wir haben inzwischen Martina kennengelernt, die mit uns monatlich tolle Sachen zum Thema Natur und Wald machen wird. Letztes Mal z. B. haben wir den diesjährigen Gewinnerapfel (Kaiser-Wilhelm II.) gekürt und unseren eigenen Apfelsaft hergestellt; lecker! In der ersten Woche der Schulferien haben wir uns mal den Schulhof genauer angeschaut und viel dort gespielt und näher kennengelernt. Kurz danach stand auch schon unsere erste kleine »Auszeit« an, die haben wir uns verdient, bevor es schon fast in die Adventszeit geht und wir wieder viel vor haben :-) Bis zum nächsten Mal,
Euer Füchseteam

L. Doege, Schlaue Füchse

Installateur- und Heizungsbaumeister
Rolf Siemoneit
Öl - Gasheizung - Sanitär - Lüftung
Neubau ▸ Montage ▸ Reparatur ▸ Wartung

☎ 04 31/36 45 668
Fax 04 31/36 45 669
Mobil 01 77/23 91 392

Knooper Landstraße 8
24161 Altenholz

Liesch
Polsterei | Sonnenschutz
Meisterbetrieb seit 1956

Telefon (04 31) 32 19 29

Antik, Yacht, Polster,
Polsterreparaturen, Sonnenschutz, Schaumstoffe

www.liesch-raumausstattung.de

BBM
ZIMMEREI UND DACHDECKEREI

Neubau | Sanierung | Trockenbau
Überdachungen | Fassaden
Dachdeckerei | Klempnerei
Carports | Holzterrassen
Zäune | Stege | Gartenhäuser

Meisterbetrieb seit 2013

zimmerei-bbm.de | 04349 2281081

www.luethje-bad-waerme.de

4-Säulen-Heizkonzept für den Bestand

1. Sonnen-Heizkraftwerk
2. effiziente Wärmepumpe
3. 3.75 kW Hybrid-Speicher
4. Pellet-Kaminofen

PARA DIGMA

Die ideale Kombination für jedes Bestandsgebäude

hohe Förderungen vom Staat

Einladung zur Erstberatung
„Heizung modernisieren – Klima schützen“

Arne Lüthje

... immer donnerstags
um 18:30 Uhr.
Die nächsten Termine finden Sie auf unserer Website.
Telefonische Anmeldung erbeten.

Beratung · Planung · Ausführung.
Lüthje Bad&Wärme

Hohenleuchte 6 | 24159 Kiel-Pries | Telefon 0431/32 35 92

25 Jahre Erfahrung

Pflege Stützpunkt.
Im Kreis Rendsburg-Eckernförde

Beratungsstelle Nord-Ost im Sozialen Beratungs- u. Dienstleistungszentrum

Ansprechperson
Ludmila Waßmund
Am Buchholz 4, 24161 Altenholz
Tel: 0431 32 10 40, Fax: 0431 32 753
E-Mail:
info@pflegestuetzpunkt.altenholz.de
www.pflege.schleswig-holstein.de

Sprechzeiten
Mo 9 –11 Uhr, Mi 8 –11 Uhr,
und nach Vereinbarung,
Hausbesuche möglich

Beratung in Kronshagen
Beratungstreffpunkt, Rathausmarkt 5, 24119 Kronshagen, jeden 2. Mittwoch im Monat 15 –17 Uhr, jeden 4. Donnerstag im Monat 10 –12 Uhr

Im Pflegestützpunkt erhalten Sie eine individuelle, unabhängige und kostenfreie Beratung. Wir helfen Ihnen dabei, möglichst lange im eigenen Zuhause verbleiben zu können.

Wir geben Antworten
Wenn ein Mensch und seine Angehörigen Unterstützung benötigen, stellen sich viele Fragen:
- Wer unterstützt mich im Alltag?
- Wo bekomme ich Hilfsmittel?
- Welche Anträge muss ich stellen?

Auf diese und andere Fragen erhalten Sie bei uns eine Antwort. Wir informieren Sie außerdem umfassend zu Themen wie Leben und Wohnen im Alter, Pflege und Betreuung.
Wir vermitteln Kontakte zu Ehrenamtlichen und Angehörigengruppen und haben ein offenes Ohr für Ihre Sorgen und Probleme.

Ziel ist es, Ihnen ein möglichst langes Leben in Ihrer Häuslichkeit zu ermöglichen.

Gesprächskreis für pflegende Angehörige

Der nächste Gesprächskreis findet in der DRK-Begegnungsstätte, Am Buchholz 4, in Altenholz-Klausdorf ***am Dienstag, 16.12.,*** in der Zeit von 15 –16.30 Uhr statt.
Im Rahmen des Gesprächskreises haben Sie die Möglichkeit, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen und von den Erfahrungen anderer Menschen zu profitieren.
Eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Ein bunter Abend für den guten Zweck

Theater Eutiner Mischpoke sammelte Spenden für das Hospiz im Wohld

»Wir können auch anders…!« lautete das Motto der Theatergruppe »Eutiner Mischpoke e.V.«. Am 2. Oktober wurde das Eutiner Café »KAJOTT« zur Bühne für einen bunten Abend mit Musik, Sketchen, Lesungen und Gedichten. »Wir möchten unser Publikum gerne auch mal abseits vom Weihnachtsmärchen und Boulevard-Theater gut unterhalten«, stellte Mit-Initiator Frank Müller die Idee für diesen Abend heraus. Offensichtlich kam diese Idee beim Publikum gut an. Zwei Stunden vergnügliche Unterhaltung hinterließen in allen Gesichtern deutliche Spuren. «Wir haben das Programm ganz bewusst auf den 02.10. gelegt.«, erläutert der Zweite im Orga-Team, Ingo Schweinem. »Es ist der Geburtstag unseres langjährigen und erst vor kurzem verstorbenen Mitglieds Uwe Wallbrecht. Und so liegt es auch nahe, dass wir kein Eintrittsgeld genommen, sondern um eine Spende zugunsten des Hospizes im Wohld gebeten haben. Dort durfte Uwe seine letzten Wochen verbringen.« Am 3. November erfolgte die Übergabe der Spende an die Leiterin des Hauses in Gettorf, Frau Dr. Friederike Boissevain. Sie stellte den Vertretern der Mischpoke das im Jahr 2020 eröffnete Hospiz vor und erläutere das Betreuungskonzept ihres Hauses. Das Hospiz umfasst acht Betten für Erwachsene und zwei weitere für schwerkranke Kinder und Jugendliche sowie deren Familien. Sie versorgen und begleiten Kinder und Erwachsene mit einer verkürzten Lebenserwartung als Folge einer nicht heilbaren Erkrankung. »Um die betroffenen Menschen umfassend umsorgen zu können, müssen wir einen Teil der Kosten durch Spenden ausgleichen«, erläutert die Leiterin und freute sich sehr über den Spendenscheck in Höhe von 750 Euro, den ihr die Eutiner Mischpoke überreichte.
Ingo Schweinem
Theater Eutiner Mischpoke e.V.

v.l.: Ingo Schweinem, Frank Müller, Dr. Friederike Boissevain

Freude an Ihrem Boden.

- Parkett – Neuverlegung und Renovierung
- Designbeläge – auch auf Fliesenuntergrund
- Teppich
- Linoleum

STOLTENBERG & ARNOLD
PARKETT UND BODEN SEIT 1964

Wir beraten Sie gern persönlich: 0431-71 10 61 Lise-Meitner-Straße 1, Kiel www.stoltenberg-arnold.de

Für Altenholz seit 25 Jahren

Ich hab' mein Haus mit der Kieler Volksbank Immobilien GmbH verkauft. Schnell, stressfrei und zum Top Preis.

Mit rund 60.000 Bankkunden finden wir immer den richtigen Käufer! Von Menschen für Menschen.

Kieler Volksbank IMMOBILIEN

Kieler Volksbank Immobilien GmbH | 12 x in der Region
Europaplatz 4 | 24103 Kiel | 0431. 9802-2600 | kvbi.de

HEISE Dachdeckerei
HEISE Blitzschutzanlagen
HEISE Solartechnik

Dachdeckerei
Blitzschutz
Photovoltaik

HEISE Solarrechner
Simulieren Sie mit wenigen Angaben die Produktion, Wirtschaftlichkeit und Kosten einer Photovoltaikanlage mit oder ohne Batteriespeicher.

QR-Code scannen

Das Angebot liefert eine gute, schnelle und unverbindliche Einschätzung. Es ist kostenfrei und ersetzt keine fachliche Beratung.

HEISE
www.dachdeckerei-heise.de

- Dachdeckerei
- Innenausbau
- Solartechnik
- Blitzschutz

Tel. 0431-54 36 3 Hans-H. Heise Dachdeckerei u. Blitzschutzanlagen GmbH
Heise Solartechnik GmbH · Grasweg 35 · 24118 Kiel

Wir machen das hier fertig, dann kommen wir gerne auch zu Ihnen.

oar
GARTEN | LANDSCHAFT | TIEFBAU

› Beratung & Planung › Pflanzung
› Gartenpflege › Pflaster- & Naturstein
› Baumpflege › Holzarbeiten
› Kellerwandsanierung › Winterdienst

oar Gartenservice GmbH
04349 91400 | www.oar-galabau.de
info@oar-galabau.de

Deutsches Rotes Kreuz

DRK-Geschäftsstelle

Am Buchholz 4, 24161 Altenholz
Ihre Ansprechperson
Ludmila Waßmund
Tel: 0431 32 10 40
Fax: 0431 327 53
E-Mail: info@drk-altenholz.de
www.drk-altenholz.de
Spendenkonto
Förde Sparkasse
IBAN
DE43 2105 0170 1000 2179 90

Aktuell

Regelmäßige Veranstaltungen

in der DRK-Begegnungsstätte,
Am Buchholz 4

Montag

9.30–11 Uhr
Senioren-Gymnastik & Gedächtnistraining
Leitung: Frau Petersen
und Frau Witthöft

9.30–11 Uhr
Tanztreff für alle
im Eivind-Berggrav-Zentrum
Leitung: Herr Petersen

16–18.30 Uhr
Flinke Nadel
Leitung: Frau Felsch

jeden 3. Montag
im Monat
15.12.
Selbsthilfegruppe Herz-Kreislauf
19.30 –21 Uhr,
DRK-Begegnungsstätte
Leitung: Herr Salomo

Dienstag

9.30–11 Uhr
25.11. und 09.12.
Tanztreff für alle
DRK Begegnungsstätte
Leitung: Herr Petersen

9.30–10.30 Uhr
findet vorübergehend nicht statt!
Tanzen im Sitzen
DRK Begegnungsstätte
Leitung: Frau Doden

12 Uhr
02.12.
Essen in Gemeinschaft
Anmeldung erforderlich

15–17 Uhr
alle 14 Tage: ***25.11. und 09.12.***
Spiele-Nachmittag
Leitung: Frau Stenzel
und Frau Storma
Teilnahme bitte auf Anfrage

15–16.30 Uhr
16.12.
Gesprächskreis für pflegende Angehörige
Leitung: Frau Waßmund

Mittwoch

9.30–12.30 Uhr
Betreuungsgruppe für Menschen mit Gedächtnisstörungen und Demenz
Leitung: Frau Stahl

16.30–17.30 Uhr
Platt för grote Plietsche
Leitung: Frau Weidner

18.15–19.15 Uhr
Platt för grote Plietsche
Leitung: Frau Weidner

Donnerstag

10–11.30 Uhr
jeden 3. Donnerstag im Monat:
18.12.
Selbsthilfegruppe zum Thema Rheuma

14–16 Uhr
jeden 2. Donnerstag im Monat:
11.12.
Kleiderkammer
Leitung: Frau Kunow und Frau Grün

15–16.30 Uhr
alle 14 Tage: ***04.12. und 18.12.***
Klönschnack
Leitung: Frau Willke

Sonntag

15–17 Uhr
einmal im Monat: ***14.12.***
Sonntagscafé
Leitung: Frau Jansen

Bitte beachten Sie auch unseren Veranstaltungskalender im Internet:
www.drk-altenholz.de
Für Fragen zu den Veranstaltungen wenden Sie sich bitte an die DRK-Geschäftsstelle.

Sonntagscafé

Achtung: Terminänderung!
Wir feiern Advent mit Kaffee, Torte und Adventsliedern, begleitet von Marita Horn!
Am Sonntag den 14.12.
von 15–17 Uhr, Einlass ist ab 14.30 Uhr.
Es freut sich auf Sie,
Ihr Sonntags-Café-Team

Essen in Gemeinschaft

Wir laden Sie zum gemeinsamen Essen in die DRK-Begegnungsstätte ein.
Serviert wird
am Dienstag, den 02.12.,
Weihnachtsessen: halbe entbeinte Ente mit Kartoffelgratin, Rotkohl und Sauce à la Orange
zum Preis von 19,50 €.
Alle Preise verstehen sich inklusive einem Dessert und einer Tasse Kaffee.
Ihre Anmeldung erbitten wir jeweils bis 7 Tage vorher.

Großer Bücherflohmarkt

zugunsten des Ortvereins des DRK in Altenholz ***am Freitag, 21.11.,*** 14 –18 Uhr und ***Samstag, 22.11.***, 10 –14 Uhr in der DRK-Begegnungsstätte Altenholz-Klausdorf, Am Buchholz 4, Tel: 32 10 40
Hierfür suchen wir schon jetzt gut erhaltene Bücher, Krimis, Romane, Kinder und Sachbücher.
Ihre Spenden dürfen Sie immer zu den folgenden Öffnungszeiten abgeben: Mo bis Fr 9 –11 Uhr.
Zeitgleich bietet Frollein Deko eine Ausstellung mit Verkauf von Weihnachtsdekoration an.

BFD
Der Bundesfreiwilligendienst
Zeit, das Richtige zu tun.

Freiwilligendienst beim DRK in Altenholz

Was kommt nach dem Schulabschluss?

Zu sofort oder auch später suchen wir wahlweise eine Mitarbeiterin/einen Mitarbeiter im Bundesfreiwilligen Dienst (BFD) oder im freiwilligen sozialen Jahr (FSJ) (w/m/d).

Ihre Aufgabe wird hauptsächlich darin bestehen, in der Mittagszeit das Essen auf Rädern auszuliefern. Sie werden älteren Menschen bei der Erledigung ganz alltäglicher Dinge helfen wie z.B. beim Einkaufen oder Sie begleiten sie bei Spaziergängen, lesen ihnen etwas vor oder unterhalten sich mit ihnen.

Soziales Beratungs- und Dienstleistungszentrum

Ihre Ansprechpersonen

Frau Neumann-Murr
Am Buchholz 4, 24161 Altenholz
Tel: 0431 32 10 40, Fax: 0431 32 753
E-Mail: info@drk-altenholz.de
Web: www.drk-altenholz.de

Sprechzeiten

Mo und Do: 8 –11 Uhr
Di, Mi und Fr: 9 –11 Uhr
Mo und Do: 15 –17 Uhr

Geänderte Öffnungszeiten

Die Geschäftsstelle des SBDZ bleibt ***bis zum 31.12.2025 nachmittags geschlossen.*** An den Vormittagen erreichen Sie uns zwischen 9 und 11 Uhr, sowohl persönlich als auch telefonisch. Vielen Dank für Ihr Verständnis.

Das SBDZ ist als gemeinsame Einrichtung des DRK-OV Altenholz, der Gemeinde Altenholz, der Evangelisch-Lutherischen Kompass-Kirchengemeinde Altenholz, der katholischen Pfarrei Franz von Assisi, der AWO-OV Altenholz und der Lebenshilfe Altenholz und Umgebung e.V. eine zentrale Anlaufstelle für alle sozialpflegerischen Dienste und Hilfen.

Wir beraten zu Themen wie

- Ambulante Pflegedienste
- Angebote für soziale Teilhabe
- Ausgabe der Notfallmappe der Gemeinde Altenholz
- Ausgabe der Notfalldose
- Eltern-Kind-Gruppen
- Essen auf Rädern
- Fahr-, Begleit- und Besuchsdienste
- Freizeitangebote für erwachsene Menschen mit Behinderung
- Hausnotrufdienste
- Jugendarbeit und Jugendhilfeang.
- Mittagstisch/Kleiderkammer
- Selbsthilfegruppen
- Soziale Beratung
- Verleih von Hilfsmitteln für die Pflege zu Hause
- Vermittlung von Tagespflegepersonen, Tagesmüttern, Babysittern, Haushaltshilfen, Nachbarschaftshelfern und ehrenamtlichen Helfern

Die Beratung wird auf die individuellen Bedürfnisse der Ratsuchenden abgestellt, das Angebot ist trägerunabhängig und kostenfrei.

Spendenkonto des SBDZ
Konto: Förde Sparkasse
DE83 2105 0170 1003 0819 71

Lebenshilfe
Ortsvereinigung Altenholz und Umgebung e.V.

Adventsfeier

Liebe Mitglieder und Freunde der Lebenshilfe, sehr geehrte Damen und Herren,

zu unserer traditionellen Adventsfeier am ersten Freitag im Dezember laden wir Sie ganz herzlich ein.
Wir möchten den Abend ***am Freitag, 5. Dezember*** um 18 Uhr im Eivind-Berggrav-Zentrum in Altenholz-Stift mit Ihnen gemeinsam verbringen. Schon seit einiger Zeit laufen im Freizeitclub die Vorbereitungen für ein neues Theaterstück. Wir sind schon sehr gespannt auf die Aufführung und die Mitglieder des Freizeitclubs freuen sich auf Ihre Anwesenheit und Ihren Applaus! Vielleicht haben Sie anschließend noch etwas Zeit, bei Getränken und Fingerfood mit den Darstellern und untereinander ins Gespräch zu kommen. Selbstverständlich haben wir wieder einen kleinen Basartisch mit eigenen Basteleien und Leckereien aufgebaut.
Bitte teilen Sie uns mit, ob und mit wieviel Personen Sie zu unserer Adventsfeier kommen möchten.
Tel: 0431 321 170 oder
E-mail:
dorisbommes@googlemail.com
JEDER ist herzlich willkommen – wir freuen uns auf Sie!

Herzliche Grüße
Sylvio Arnoldi, 1.Vorsitzender

Ortsverein Altenholz

Vorsitzende
1. Vorsitzende:
Marina Hoppe
Tel: 0431 65 943 734
2. Vorsitzende: Gabriele Heintz
Tel: 0431 32 41 56
E-Mail: awo-ov-altenholz@t-online.de
Bankverbindung: AWO OV
IBAN: DE44 2105 0170 1000 2183 60
www.awo-altenholz.de

Dienste der AWO

Hilfe für Migrantinnen und Migranten
Tel: 0431 32 48 95
Tel: 0431 65 94 37 34

Mutter-Vater-Kind-Kuren
Ansprechpartnerin für die AWO-Kurberatung: Sandra Schrebb
Tel: 04348 91 73-11

Mittagstisch für Senioren
Mo–Do: 11.30 Uhr
Elsbeth Struck

Wir bitten um Anmeldungen am Vortag zwischen 9.30 Uhr und 12.30 Uhr.
Tel: 0431 32 84 28
Es gibt selbst gekochtes Essen (Hausmannskost). Bitte bei Verhinderung die Abmeldung nicht vergessen.

Veranstaltungen

in der Begegnungsstätte Stift, Altenholz-Stift, Danziger Str. 3 d
Tel: 0431 32 84 28 oder
Tel: 0431 65 94 37 34 (M. Hoppe)

Am 7. November fand zum ersten Mal unser **»Besonderer Mittagstisch«** statt: Labskaus mit Matjes, Rollmops, Spiegelei, Gurke und Rote Bete.
Ein Sprichwort sagt ja: »Viele Köche verderben den Brei«. Wir konnten dies widerlegen: Es hat allen geschmeckt und wir bekamen zu hören: »Das könnt ihr öfter machen«.
Diesen Wunsch möchten wir natürlich erfüllen und werden uns für den nächsten »Besonderen Mittagstisch« wieder etwas Leckeres ausdenken – Anregungen haben wir schon bekommen.

Kaffeenachmittag und Bingo
Elsbeth Struck, Tel: 0431 38 65 27 17
Nächster Termin:
Dienstag, 25.11., 15 Uhr

Klönschnack und Gesellschaftsspiele
Elsbeth Struck, Tel: 0431 38 65 27 17
Jeden 1. Donnerstag im Monat.
Nächster Termin:
Donnerstag, 04.12., 15 Uhr

Das »Kleine AWO-Café«
macht Weihnachtspause, nächster Termin: 2026
Sabine Sieg, Tel. 0431 32 39 91

Skatnachmittag
Haben Sie Lust mitzumachen? Kommen Sie doch einfach mal vorbei! Jeden Freitag 14.30–17 Uhr,
Herr Grote, Tel. 0431 32 747

»Miteinander –Füreinander«, Freizeittreff 60 +
für alle Interessierten, die andere Menschen zur Gestaltung ihrer Freizeit kennenlernen und sich austauschen möchten – und die ein offenes Ohr haben für andere in unterschiedlichen Lebenssituationen (z. B. nach Verlusten). Die Treffen finden in der Begegnungsstätte der AWO in Altenholz-Stift, Danziger Str. 3 d statt.
Ansprechpartnerinnen
Frauke Miltkau-Reinack,
Tel: 0431 32 48 95 oder
E-Mail: framirei@web.de
Astrid Schweder,
Tel: 0431 24 07 455 oder
E-Mail: a.schweder@t-online.de

Stuhlgymnastik
immer montags, 15 –15.30 Uhr
Haben Sie Fragen? Dann wenden Sie sich bitte an Axel Richter
Mobil: 0176 539 747 96
E-Mail: fitness-mit-axel@web.de

Beratungsstunde »Hilfe im Alltag«
in der Begegnungsstätte, Danziger Str. 3 d in Stift.
Sie brauchen Hilfe z. B. bei Behördengängen, beim Ausfüllen von Formularen, beim Verständnis offizieller Schreiben etc. Wenden Sie sich vertrauensvoll an Axel Richter.
Mobil: 0176 53 974 796 oder
E-Mail: richter.axelpeter@web.de

Hilfsfonds der AWO

Sie kennen Menschen mit geringem Einkommen, die dringend Hilfe benötigen? Dann stellen Sie einen formlosen Antrag an uns und schildern Sie kurz den Antragsgrund. Rufen Sie uns an oder schreiben Sie: Marina Hoppe,
Tel: 0431 65 94 37 34
E-Mail: awo-ov-altenholz@t-online.de
Sie möchten unsere Arbeit unterstützen? Über eine Spende würden wir uns sehr freuen! Vielen Dank!

Unser Konto:
Arbeiterwohlfahrt Altenholz
IBAN: DE44 2105 0170 1000 2183 60
Spenden bis 300,– € werden vom Finanzamt durch den Bankauszug anerkannt, bei größeren Spenden erteilt die AWO gerne eine Spendenbescheinigung. (Hierfür bitte auf der Überweisung Name und Anschrift angeben).

AWO
JUGENDSTIFTUNG
ALTENHOLZ

Die 2008 in Altenholz gegründete AWO-Jugendstiftung hat sich zum Ziel gesetzt, die Lebensbedingungen von Kindern und Jugendlichen in unserer Gemeinde zu verbessern. Das Finanzamt hat die Stiftung als gemeinnützig anerkannt, d. h. für Spenden und Zustiftungen an die AWO-Jugendstiftung stellen wir Spendenbescheinigungen aus. Anfragen können Sie jederzeit formlos schriftlich an den Stiftungsvorstand richten:
jugendstiftung@awo-altenholz.de

SOVD

Filmvortrag »Die Feuerzangenbowle«– zwischen Nostalgie und Zeitkritik

Am Samstag, 29.11. um 15 Uhr lädt die Begegnungsstätte Dänischenhagen zu einer Filmvorführung des Klassikers »Die Feuerzangenbowle« ein. Gemeinsam möchten wir nicht nur lachen, sondern auch nachdenken: Was erzählt uns der Film über das damalige Gesellschaftsbild – und was bedeutet das für uns heute?
Anmeldung:
Wolfgang Schulz – Tel. 04349 89 13
E-Mail: wolfgangschulz3@gmx.de

Für den SoVD,
Siegmund Semling

Katholische Pfarrei Franz von Assisi

katholisch in kiel

Regelmäßige Gottesdienste in St. Heinrich

Sonntag, 9.30 Uhr, Hl. Messe
(in polnischer Sprache)
Sonntag, 11 Uhr, Hl. Messe
4. Sonntag, 11 Uhr, Wortgottesfeier
Donnerstag, 18.30 Uhr, Hl. Messe
4. Sonnabend, 18.30 Uhr, Hl. Messe

1. Advent und Goldene Primiz

Wir freuen uns, dass unser ehemaliger Pfarrer Norbert Bezikofer ***am Sonntag, 30.11.***, um 11 Uhr in St. Heinrich zu seinem 50. Priesterjubiläum den Gottesdienst mit uns feiert. Anschließend wollen wir im Gemeindehaus mit Kaffee und Sekt gebührend weiter feiern. Dafür sind Kuchen und andere Speisen für ein kleines Büffet gerne willkommen. Alle Erlöse oder zugedachten Spenden sollen an unseren »Speisesaal St. Heinrich« gehen.

Ökumenische Kirchenhütte auf dem Asmus-Bremer-Platz

Auch in diesem Jahr wollen wir ***vom 24.11. bis 23.12.*** auf dem Kieler Weihnachtsmarkt präsent sein. Wer für 2 oder 3 Stunden Zeit hat, die Kirchenhütte zu betreuen, erhält weitere Informationen unter kirchenhuette@pfarrei-franz-von-assisi-kiel.de oder bei Laura Gaburro,
Tel: 0431 53 778 615

Ansprechpartner

Katholische Pfarrei Franz von Assisi
Pfarrer: Propst Dr. Jürgen Wätjer
Gemeinde St. Heinrich
Gemeindeleitung: Gemeindereferentin Stephanie Nischik, Feldstraße 172, 24105 Kiel, Tel: 0431 306 68
st.heinrich@franz-von-assisi-kiel.de

Katholische Pfarrei St. Theresia der Alt-Katholiken in SH, Gemeinde Kiel

Gottesdienst

in der Regel ***jeden 1. und 3. Sonntag*** im Monat um 17.30 Uhr in der Kirche des Eivind-Berggrav-Zentrums, Ostpreußenplatz 1. Vor dem Gottesdienst findet ab 16 Uhr Kirchenkaffee mit Begegnung statt.

Im November

Sonntag 23.10.
18 Uhr **Ökumenische Nacht der Lichter** in Gemeinschaft mit der Kompass Gemeinde, Gedenken an die Verstorbenen mit Liedern aus Taizé und vielen Kerzen im Eivind-Berggrav-Zentrum.

Im Dezember

Samstag 07.12.25
16 Uhr Kirchenkaffee zum Klönen und Kennenlernen, bei einer Tasse Kaffee oder Tee ins Gespräch kommen
17.30 Uhr Feier der sonntäglichen Eucharistie

Verantwortlich

für pastorale und seelsorgliche Anliegen: *Pfarrer Jens Schmidt*
Osterdeich 1, 25845 Nordstrand
Tel: 0151 708 851 21
E-Mail: nordstrand@alt-katholisch.de

Pastorin:
Stefanie Bokemeyer
Hauptstr. 74, 24882 Schaalby
Tel: 0177 32 54 425
E-Mail: stefanie.bokemeyer
@alt-katholisch.de

Für die Organisation des Gemeinde-Lebens

Sebastian und Susanne Steinberg
Allensteiner Weg 12,
24161 Altenholz, Tel: 0177 142 24 58
E-Mail: kiel@alt-katholisch.de
www.alt-katholisch-kiel.de

Evangelisch-Lutherische Kompass-Kirchengemeinde

KOMPASS KIRCHE

Gottesdienste in Altenholz und Regionalgottesdienste

Sonntag, 23.11.
Ewigkeitssonntag
11 Uhr: Gottesdienst mit Pastor Mario Rusch-Langkafel im Eivind-Berggrav-Zentrum
18 Uhr: Nacht der Lichter mit Pastor Okke Breckling-Jensen im Eivind-Berggrav-Zentrum

Sonntag, 30.11. / 1. Advent
18 Uhr: Abschiedsgottesdienst vom Ankergrund mit Pastor Okke Breckling-Jensen im Ankergrund, Klausdorfer Str. 178

Sonntag, 07.12. / 2. Advent
11 Uhr: Gottesdienst mit Pastor Okke Breckling-Jensen im Eivind-Berggrav-Zentrum

Halbstündige ökumenische Abendandachten

30 Minuten innehalten und den Alltag unterbrechen jeden Mittwoch um 19 Uhr in der Kirche, am 2. Mittwoch im Monat als Gebet mit Taizé-Gesang.

Mitteilungen

Abschied vom Ankergrund

Am 14. August 2011 hatten wir mit einem gut besuchten Gottesdienst den Ankergrund eingeweiht, seitdem war dieses Gemeindehaus in Klausdorf Mittelpunkt des gemeindlichen Lebens im Ortsteil, Treffpunkt für viele Gruppen: Bis zu sechs Konfigruppen wöchentlich kamen hier zusammen, die Jugendgruppe hatte hier ebenso ihr zu Hause wie der Basarkreis, Krabbelgruppen. Theologische Gesprächskreise, KGR, Seelsorge, für all dies bot der Ankergrund Platz. Er war zu einem Ort geworden, an dem Menschen für eine Zeit vor Anker gehen konnten in der stürmischen See des Lebens. Dies wird nun ein Ende haben: Auf Wunsch unseres Vermieters werden wir das Haus am Ende des Jahres Herrn Werner zurückgeben. Wir sind sehr dankbar, dass wir dieses Gebäude nutzen konnten, auch wenn die Zahlen in der letzten Zeit stark zurückgegangen sind.
So laden wir zu einem letzten Gottesdienst ***am Sonntag, den 30.11.***, um 18 Uhr im Ankergrund ein, anschließend wird es noch ein gemütliches Beisammensein geben. Ganz zurückziehen wird sich damit die Kirchengemeinde aber nicht aus Klausdorf, so wird der Seniorennachmittag dankenswerterweise ab 2026 an jedem Mittwoch um 14.30 Uhr in den Räumen des DRK, Am Buchholz 4, stattfinden.

Basar des Handarbeitskreises

Nach dem Gottesdienst ***am Sonntag, 07.12.*** bietet der Handarbeitskreis Altenholz im Eivind-Berggrav-Zentrum seine Produkte an. Bis 15 Uhr können dann kleine Weihnachtsgeschenke erworben werden.

Dank an Hans-Michael Kiefmann

Nach 12 Jahren segensreichen Wirkens für die Belange der Kirchengemeinde hat der Vorstand des Förderkreises nun die Geschicke in jüngere Hände gelegt. Von Herzen danken wir als Kompass-Gemeinde dem bisherigen Vorstand für die wertvolle Arbeit und das große Engagement für die Gemeinde. Insbesondere Herrn Dr. Hans-Michael Kiefmann sind wir dankbar für seinen unermüdlichen Einsatz, durch den Konzerte, Audiogeräte, Konfi- und Jugendarbeit und vieles mehr erst möglich wurde. Immer wieder ist es ihm gelungen Menschen zu finden, die diese Arbeit unterstützen. Mit Hartwig Wagemester, Lena Näthke und Martin Petersen hat sich nun ein Team gefunden – herzlichen Dank für die Bereitschaft! Kirche lebt von der Mitarbeit aller, Haupt- wie Ehrenamtlichen. Wir freuen uns auf ein gutes Miteinander zum Wohle der Kompass-Gemeinde.

Kinder

Singemäuse

Die Singemäuse proben ***immer mittwochs*** von 14.15 –14.45 Uhr im Eivind-Berggrav-Zentrum. Kinder im Alter von 3 bis 6 Jahren, die gerne Singen, sind hier herzlich eingeladen. Anmeldung bei Kirchenmusikerin Yvette Schmidt.

Mini-Gute-Nacht-Kirche

Zur Mini-Gute-Nacht-Kirche im Gemeindehaus Schilksee, Ankerplatz 1, kommen ***am Freitag, 05.12.*** um 17.30 Uhr große und kleine Kinder mit ihren Eltern, Großeltern, Tanten oder Onkeln… Nachdem die Handpuppe Oskar geweckt und die Glocken geläutet wurden, werden elektrische Kerzen angezündet. Dann gibt es eine Dia-Bildergeschichte, ein Fingerspiel, Musik und eine kleine Bastelei.

Kirchenkids

Kinder von 4 –10 Jahren können bei den Kirchenkids gemeinsam basteln, essen, spielen, singen oder Bibelbilderbuchkino erleben ***am Samstag, 13.12.*** um 10.30 Uhr im Gemeindehaus Schilksee, Ankerplatz 1.

Jugend

Jugendkirche Altholstein bei uns

Die Jugendkirche Altholstein findet ***am Freitag, 28.11.*** um 18 Uhr im Eivind-Berggrav-Zentrum statt: Unsere Konfis gestalten den Abend: voller Ideen, Musik, Begegnung – und Raum für das, was zählt. Einfach vorbeikommen und dabei sein.
Jugendbüro: jugend@kompass.kirche.de, Tel: 0157 34 681 898

Senioren

Einladung zu den Senioren-Adventsfeiern

Zu unseren gemütlichen Adventsfeiern dieses Jahr laden wir wieder herzlich ein. Da das GZ nicht wie gewohnt zur Verfügung steht, werden beide Feiern im EBZ stattfinden. ***Am Mittwoch, 03.12.*** um 15 Uhr erwartet Sie Pastor Breckling-Jensen und der Basarkreis Klausdorf, der auch dieses Jahr einlädt. Die Landfrauen werden uns mit wunderschöner Musik verwöhnen. ***Am Mittwoch, 17. Dezember*** um 15 Uhr wird Pastor Rusch-Langkafel mit seinem Team den Nachmittag gestalten, die Singemäuse werden musikalisch den Advent einläuten. An beiden Nachmittagen erwartet Sie eine festlich gedeckte Kaffeetafel, besinnliche und humorvolle Geschichten, adventliche Musik und so einiges mehr. Lassen Sie sich überraschen und verwöhnen! Wir freuen uns auf einen gemütlichen Nachmittag mit Ihnen. Da Anmeldungen unser Büro überfordern würden, fühlen Sie sich willkommen ohne Anmeldung.
Mit herzlichen Grüßen,
Ihre Pastoren Mario Rusch-Langkafel und Okke Breckling-Jensen

Kirchenmusik

Kantorei

Jeden Donnerstag von 19.30 – ca. 21.15 Uhr probt die Stifter Kantorei im Eivind-Berggrav-Zentrum. Interessierte sind herzlich eingeladen.

Kreatives

Handarbeitskreis

Wer Lust hat Kreatives zu gestalten, z.B. für den Weihnachtsbasar ist ***donnerstags*** von 15 – 17 Uhr herzlich im Eivind-Berggrav-Zentrum eingeladen. Das Material wird zur Verfügung gestellt.

Gemeindemagazin KOMPASS

Das Gemeindemagazin KOMPASS mit allen Mitteilungen, Veranstaltungen, Gottesdiensten und Amtshandlungen liegt in Stift im EBZ und bei Edeka sowie in Klausdorf im Ankergrund, bei Famila und Edeka für Sie bereit.

Ansprechpartner

Kirchenbüro

Ev-Luth. Kompass-Kirchengemeinde
Friedrichsorter Str. 22, 24159 Kiel
Leitungsassistenz: Daniel Kurz
Sekretärin: Annemarie Kaya

Öffnungszeiten

Di: 10.30 – 12 Uhr
Do: 9 – 12 Uhr, Fr: 9 – 12 Uhr
Tel: 0431 883 993-0
E-Mail: kontakt@kompass-kirche.de
Web: www.kompass-kirche.de
Instagram: kompass_kirche
timm@kompass-kirche.de

Eivind-Berggrav-Zentrum

Hausmeister und Küster:
Hadgu Ogbamichael
Tel: 0431 883 993-45
E-Mail:
ogbamichael@kompass-kirche.de

Pastor Mario Rusch-Langkafel

(Pfarrbezirk Stift)
Stifter Allee 2, T: 0431 883 993-35
E-Mail: rusch@kompass-kirche.de

Pastor Okke Breckling-Jensen

(Pfarrbezirk Klausdorf)
Tel: 0431 883 993-36
Sprechstunden:
jederzeit nach Vereinbarung
E-Mail: breckling-jensen@kompass-kirche.de

Jugendbüro

Diakonin Linda Schiffling
Mobil: 0157 34 681 898
E-Mail: schiffling@kompass-kirche.de
Frauke Timm
Mobil: 0175 922 66 36
timm@kompass-kirche.de

Kantorin Yvette Schmidt

Tel: 0431 883993-61
E-Mail: schmidt@kompass-kirche.de

Evangelische Kindertagesstätte

»AHOI« Stifter Allee 4
Tel: 0431 32 39 17
Öffnungszeiten: 7–16 Uhr
E-Mail: kita.altenholz@kkre.de

Förderverein

Hartwig Wagemester
E-Mail: wagemester
@kompass-kirche.de
Bordesholmer Sparkasse
IBAN DE83 2105 1275 0113 0181 00

Kontodaten der Kompass-Kirchengemeinde

Kontoinhaber:
Ev.-Luth. Kirchenkreis Altholstein
IBAN:
DE42 5206 0410 5306 4634 01

Impressum

Die Gemeindezeitung »Altenholzer Nachrichten« erscheint jeweils am 2. und 4. Freitag im Monat, sofern Veröffentlichungen vorliegen. Sie ist bei der Gemeinde Altenholz kostenlos erhältlich und wird allen Haushalten unentgeltlich zugestellt. Die aktuelle Ausgabe ist auch als PDF-Datei unter www.altenholz.de abrufbar.

Verantwortlich für die Redaktion im Verwaltungsteil: Bürgermeister Mike Buchau, Tel: 0431 54 20 85, Fax: 0431 32 01 260
E-mail: an@altenholz.de

Verantwortlich für Beiträge der Vereine und Verbände: Die Vereinsvorsitzenden oder deren Vertreter bzw. die Verfasser der veröffentlichten Artikel oder Beiträge.

Herausgeber, Redaktion, Satz & Layout
Rathaus Altenholz, Allensteiner Weg 2–4,
24161 Altenholz (Ortsteil Stift)
Tel: 0431 32 01-122, www.altenholz.de

Fotonachweise
Seite 1/3/4/10/16/19: stock.adobe.com
Seite 4: istockphoto.com
Seite 4/17: pixabay.com

Druck und Anzeigenbuchung
Fa. Pirwitz Druck & Design
Schloßgarten 5, 24103 Kiel
Tel: 0431 54 20 85, Fax. 0431 54 20 77
E-Mail: office@pirwitz.com
Benachrichtigen Sie uns bitte, falls Sie die »Altenholzer Nachrichten« nicht regelmäßig erhalten. Gewerblicher Anzeigenschluss für die Ausgabe 22/2025 ist am ***27.11.2025***

Redaktionsschluss
Die Ausgabe 22/2025 der »Altenholzer Nachrichten« erscheint am 05.12.2025, Redaktionsschluss ist am ***24.11.2025!*** E-Mail: an@altenholz.de

TSV Altenholz

Turn- und Sportverein Altenholz von 1948 e.V.

Klausdorfer Straße 78e
24161 Altenholz
Tel: 0431 32 37 33, Fax: 0431 32 30 62
E-Mail: geschaeftsstelle@tsv-a.de
www.tsv-altenholz.com
Geschäftszeiten:
Di: 9–11Uhr, Do: 16–19 Uhr
Fr: 9–11Uhr und nach Vereinbarung

Herzsport

Die Effekte von Bewegung auf die Rehabilitation und zur Prävention

Bewegungsmangel ist ein wesentlicher Risikofaktor für die Entstehung und das Fortschreiten zahlreicher Krankheiten, insbesondere der koronaren Herzkrankheit. Es ist erwiesen, dass durch regelmäßige Ausdauerbewegung folgende günstige Effekte erzielt werden:

- Die Lebenserwartung wird verbessert.
- Die Leistungsfähigkeit steigt.
- Stimmung und Selbstwertgefühl steigen an.
- Depressionen kommen seltener durch.
- Infekte und Krebs treten seltener auf.
- Die Immunabwehr wird aktiver.
- Die Zahl der Krankenhausaufenthalte wird verringert.
- Der Herzmuskel wird besser durchblutet, auch weil eine durch Training bewirkte Zunahme der Dynamik des Blutflusses zur Sprossung neuer kleiner Gefäße in den Muskeln führt – auch in den Beinen!
- Sogar bei einer Herzinsuffizienz (Herzmuskelschwäche) ist ein moderates Ausdauertraining sinnvoll.

Viele Risikofaktoren werden günstig beeinflusst

- Gewichtsabnahme
- Die trainingsbedingte Erhöhung der Insulinwirksamkeit und Blutzuckersenkung bewirkt eine Verzögerung oder sogar Verhinderung des Auftretens eines Diabetes mellitus Typ 2, oder eine deutliche Besserung eines bereits bestehenden Diabetes.
- Hoher Blutdruck und die Blutfettwerte werden gesenkt. Beides bremst das Fortschreiten einer generalisierten Gefäßschädigung mit zahlreichen oft lebensverkürzenden Krankheiten – besonders an Herz, Gehirn, Nieren-und Augengefäßen und anderen Organen.

Literatur: Prof. Dr. med. Stephan Gielen, Dr. med. Marcus Sandri, Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg, Universität Leipzig,
Überraschend: Die Effekte von Bewegung

Zusammengestellt von: Dr. med. Klaus Birkner und Übungsleiter Carsten Scholl

- Regelmäßiges Ausdauertraining (ca. 3 – 5 Std./Woche; 5 – 6 x wöchentl., mind. 30 min.), das große Muskelgruppen aktiviert, hat mehr positive Effekte auf die koronare Herzkrankheit und allgemeine Gesundheit als jedes noch so gute Medikament!
- Einzig ähnlich wirksame Maßnahme wäre nur der absolute Nikotinverzicht von starken Rauchern!
- Herzsport ist Sekundärprävention, also vorsorglicher Sport, damit es zu keinem weiteren Vorfall kommt. Ausdauerbewegungen erfordern ausreichende Kraft zur Ausführung sowie Koordination, um sich (auch) dabei nicht (versehentlich) zu verletzen, sodass neben Ausdauer- auch Kraft- und Koordinationstraining zum Herzsport gehören. Außerdem macht Jede*r die Übungen nur so, so weit und lange, wie es für sie/ihn geht, also im Rahmen ihrer/seiner individuellen, teils von Minute zu Minute sich ändernden, Möglichkeiten.

Wenn etwas weh tut, ist es falsch und wird ggf. mit Hilfe des Übungsleiters abgewandelt, sodass die Übung individuell läuft. Somit ist auch Herzinsuffizienz kein Hinderungsgrund mehr. Reha- und Herzsport kann jeder Hausarzt verschreiben – mittels des Formulars »Muster 56«. Darauf notiert er die Diagnose und dazu passende Sportart. Die Krankenkasse bestätigt auf dem zugesandten Formular die Kostenübernahme. Das geht dann an den Verein/Anbieter des Sports. Die besonderen Vorteile einer Herzsportgruppe sind, dass bei jedem Training ein approbierter Arzt anwesend und jederzeit persönlich ansprechbar ist; sowie auch der Übungsleiter speziell ausgebildet sein muss. (Unser Übungsleiter hat die Reha-Lizenzen für Herzsport, Innere Medizin und Orthopädie.) Wesentliche Ziele des Trainings sind das Herausfinden der individuellen Belastbarkeit und das Vermeiden von Überlastungen. Ein weiterer positiver Effekt ist der Kontakt zu Gleichgesinnten, das Finden neuer Bekannter und Freunde sowie damit der Aufbau positiver sozialer Kontakte.

Herzsport (Sport in ambulanten Herzgruppen für Erwachsene) findet beim TSV Altenholz in vier Gruppen mit steigender Intensität statt:
jeden Dienstag
14.30 –15.30 Uhr, 15.30 – 16.30 Uhr
16.30 – 17.30 Uhr, 17.30 – 18.30 Uhr,
Edgar-Meschkat-Halle, Eingang über den Schulhof, Danziger Straße 4, 24161 Altenholz-Stift
www.tsv-altenholz.com/herzsport

Veranstaltungen TSV Altenholz

Samstag, ***22.11.***, 18 Uhr
TSV Altenholz,
1. Männer Handball
TSV Altenholz: Sportfreunde Söhre
Altenholz-Stift, Edgar-Meschkat-Halle

Samstag, ***29.11.***, 19 Uhr
TSV Altenholz,
1. Männer Handball
TSV Altenholz:
HC Eintracht Hildesheim
Altenholz-Stift, Edgar-Meschkat-Halle

Meer Restaurant

Am Deich 1, 24229 Strande

Probieren Sie unsere hausgemachten
Kuchen und Torten,
immer frisch und perfekt zu Kaffee,
Tee oder anderen Getränken.
Einfach den Gutschein abschneiden,
mitbringen und unseren Kuchen genießen!

Gutschein für ein Stück Apfel- oder Käsekuchen

Gültig bis 31.10.2025

Abbildung zeigt kostenpflichtige Sonderausstattung.

Mobilität, so individuell wie du: Der Kia EV4 vereint einen markanten Auftritt und wegweisende Technologie, um aus jeder Fahrt etwas Besonderes zu machen. Ob in der Stadt oder auf langen Strecken - mit großer Reichweite, modernem Design und höchstem Komfort passt sich der Kia EV4 deinem Leben an.

Kia EV4 58,3 kWh FWD Air (Strom/Reduktionsgetriebe); 150 kW (204 PS): Stromverbrauch kombiniert 14,7 kWh/100 km; CO_2-Emissionen kombiniert 0 g/km; CO_2-Klasse A.

Reichweite bis zu 440 km.[2]

Auto Horn GmbH

24161 Altenholz | Klausdorfer Straße 121 | Tel.: 0431/329650

www.auto-horn.de

1 Bei Bestellung eines nicht zugelassenen Kia EV4 (5-Türer) Neuwagens zwischen dem 1. Oktober und 31. Dezember 2025. Gültig für Privatkunden, Sonderkunden und gewerbliche Kunden ohne Rahmenabkommen. Nicht kombinierbar mit Rahmenabkommen. Weitere Informationen erhalten Sie bei uns.

2 Die Reichweite wurde nach dem vorgeschriebenen EU-Messverfahren ermittelt. Die individuelle Fahrweise, Geschwindigkeit, Außentemperatur, Topografie und Nutzung elektrischer Verbraucher haben Einfluss auf die tatsächliche Reichweite und können diese u. U. reduzieren.