

Samstag, 29.10. bis Sonntag, 6.11. HERBSTFERIEN

Solidar-Reise nach Süditalien und Riace

mit fairem Handel und Besuchen bei Flüchtlings- und Solidaritätsprojekten der Landwirtschaft in Süditalien. Führungen: Fairtrade-Organisation Chico Mendes Mailand, Flüchtlingsdorf Riace in Kalabrien, Häuser der Würde rund um Matera, Situation der Flüchtlinge in den Mafialagern in Italien und alternative Integrationsprojekte (u.a. NOCAP), die von Öko&Fair unterstützt werden.

Informationen und Anmeldung: Öko & Fair Umweltzentrum Gauting, Tel.: 089 / 893 11 054 **Nächste Reise:** Faschingsferien & Karwoche 2023



Dienstag, 8.11. 19.30 - 21 Uhr

Wie funktioniert das Friedensbrot?

Tobias Bonnet und Iris Harangi stellen neue Erkenntnisse im Bereich der Finanzen, Politik und Gesundheit vor. Jetzt gibt es ein Brot mit Know-How aus dem Wald, das zu denken gibt. Es ist jetzt tatsächlich möglich! Frieden auf der Erde und noch viel mehr. Wie die Bäume das schaffen, erklären Iris und Tobias mit einem Vortrag und stehen für Fragen zur Verfügung

Eintritt: 10 Euro

Anmeldung: Öko & Fair Umweltzentrum Gauting, Tel.: 089 / 893 11 054

Samstag 12.11. 9-14 Uhr

Inspiration Ernährung – Das Holzofenbrot: Bio-Brotbackkurs am Lehmofen

siehe Ausschreibung siehe unter Samstag 8.10.

Samstag, 26.11.2022, 10-12 Uhr

Praktischer Obstbaumschnittkurs der Obstgärtnerei Braunhold

in der Bio-Obstgärtnerei Braunhold in Perchting
Lernen Sie vom Profi, wie ein Obstbaum im Winter richtig geschnitten werden muss, damit er blüht und Früchte trägt.

Bitte an wetterfeste Kleidung und festes Schuhwerk denken.

Teilnehmergebühr: 25,- €

Treffpunkt: Parkplatz an der Andechser Str. hinter dem Ortsrand von Perchting in Richtung Andechs, von dort gemeinsam 10 minütiger Fußmarsch zur Obstwiese

Anmeldung und weitere Info: Tel.: 893 11 054

Sonntag, 4.12. 14-17 Uhr

Auftakt Fairer Advents- und Nikolausmarkt im Gautinger Umweltzentrum

In adventlichem Ambiente gibt es Köstlichkeiten aus fairem Handel und eine große Auswahl an fairen oder regionalen Nikolaus- oder Weihnachtsgeschenken, z.B. Zotter Weihnachtsschokoladen, Fairtrade-Lebkuchen, Fairtrade-Glühwein, Kunsthandwerkliches u.v.m.

Samstag, 10.12.

TAG DER MENSCHENRECHTE

18:00-18:30 Uhr

Lebendiger Adventskalender im Öko & Fair

19:30 Uhr Kino Breitwand Gauting

WET SAND

„Wet Sand“ von Elene Naveriani ist eine Hommage auf alle Vergessenen, ein Kampf gegen die Engstirnigkeit und ein Akt der Ermächtigung für Generationen von Menschen, deren Identität unterdrückt wurde. Der Film gibt ihnen den Raum für eine eigene Geschichte und die Möglichkeit einer Zukunft. Seine Premiere feierte das melancholische und doch hoffnungsvolle Drama auf dem Locarno Film Festival, wo Gia Agumava als Bester Schauspieler ausgezeichnet wurde.

Mit anschl. Filmgespräch



VORSCHAU

Solidarische Imkerei Würmtal 2023

Wir suchen für das Jahr 2023 wieder ca. 10 Teilnehmer, die über die Dauer eines Bienenjahres die Praxis der Demeter-Imkerei mit Anleitung kennen lernen und an der Honigernte teilhaben wollen.

Als Grundlage planen wir im Feb. 22 wieder ein 2tägiges Anfänger-Seminar für Demeter-Imkerei. <https://imkerei.oeko-und-fair.de/>

Anmeldung und weitere Info: Tel.: 089 893 11 054

Wir haben **Weihnachtsferien** vom 24. Dezember bis zum 8. Januar.

Das nächste Veranstaltungsprogramm erscheint Mitte Januar

BITTE IMMER ANMELDEN!

Öko & Fair

Umweltzentrum Gauting

VERANSTALTUNGSPROGRAMM OKTOBER - DEZEMBER 2022

FAIR-CAFÉ / FILM-CAFÉ

das Fair Trade- und Öko-Café im Lkr. Starnberg
fairer Kaffee - Tee - Getränke - Snacks

BIO CATERING

für Kindergärten, Schulen, Kioske, Firmen, Seminare, Veranstaltungen und Feiern - 100% bio und fair

UMWELTBILDUNGSANGEBOTE

Für Alt und Jung, aber auch für Gruppen, Kindergärten, Schulen, Jugendzentren, Vereine.

Umwelt- und Permakultur-Bibliothek und Filmverleih

BILDUNGSREISEN - EXKURSIONEN

Gruppenfahrten zu Leuchtturm-Projekten

RAUMVERMIETUNG

An Vereine, Feste, Gruppen und Privat - auch Catering!

KINDERGEBURTSTAGE

Indoor/Outdoor – www.oeko-und-fair.de,
auch mit Catering oder Kaffee u. Kuchen möglich

HOFLADEN – SOLAWI-DEPOT

Biologische, plastikfreie, regionale und faire Produkte

E-CARSHARING & STROMTANKSTELLE

eCarSharing, Verleih e-Lastenrad und Fahrräder, öffentliche Ökostrom-Schnellladestation

SOLIDARISCHE IMKEREI

Teilnehmen! <http://imkerei.oeko-und-fair.de>

ÖFFNUNGSZEITEN

Mo. - Fr. 10 - 17 Uhr

Berengariastr. 5 (hinter Sommerbad) 82131 Gauting

Tel. 089 / 893 11 054

Email: info@oeko-und-fair.de

INFOS UND AKTUELLES

<https://oeko-und-fair.de>

REGELMÄSSIGE VERANSTALTUNGEN



Repair Café Jeden 3. Sa. im Monat von 14-17 Uhr im Gautinger Bahnhof. Der PC bleibt schwarz, der Toaster kalt, das Fahrrad klappert und quietscht, die Hose hat ein Loch. Wegwerfen? Denkste! Reparieren Sie mit uns!
Nächste Termine: Sa. 15.10., Sa. 19.11. Im Dezember kein Repair Café!

**Vorstellung eCarSharing Gauting / Elektro-Auto-Verleih / Lastenfahr-
 rad-Verleih, Elektro-Ladesäulen** – mit Infos, Probefahren usw. nach Ver-
 einbarung, Tel.: 089 / 893 11 054

AGENDA 21- FILMGESPRÄCHE MIT ÖKO & FAIR UMWELTZENTRUM IM KINO BREITWAND GAUTING

Jeden 3. Mittwoch im Monat um 19:30 Uhr

Mittwoch, 19.10. 19:30 Uhr

Und es geht doch... Agrarwende JETZT!

von und mit Filmmacher Bertram Verhaag, Denkmalfilm München. In dieser Doku zeigt Bertram Verhaag nach Filmen wie „Code of Survival“ und „Wurzeln des Überlebens“, dass nachhaltige Landwirtschaft möglich ist. Er trifft Menschen, die seit 35 Jahren einen anderen Weg einschlagen als die meisten anderen, die mit der industriellen Entwicklung gehen. Sie leben vor, wie das Zusammenwirken mit der Natur ohne ihre Ausbeutung aus-
 sehen kann, auch wenn die Hinder-
 nisse dabei manchmal übergroß wir-
 ken. Sei es nun als Bio-Bauer oder
 Schweine-Züchter.



Mittwoch, 16.11. 19:30 Uhr

The Northdrift – Plastik in Strömen

Eine deutsche Bierflasche, ange-
 schwemmt auf einer zu Fuß un-
 erreichbaren Insel der Lofoten im Nord-
 polarmeer. Wo kam die her? Etwa
 wirklich aus Deutschland? Leiden-
 schaftlich verliebt in Norwegens
 schöne Landschaften lässt dieses
 Thema den Filmmacher Steffen Kro-
 nes auch zurück in seiner Heimat-
 stadt Dresden nicht los. Kann Müll tat-
 sächlich so weit reisen? Zusammen
 mit Freunden, Ingenieuren und re-
 nommierten Wissenschaftlern will
 Steffen die Reise des Plastikmülls
 von seiner Heimatstadt Dresden aus
 nachverfolgen. Sie bauen GPS-Bo-
 jen, welche sie in der Elbe aussetzen.
 Der Film nimmt uns mit und zeigt uns,
 dass wir alle Teil des Kreislaufs sind
 und jeder Einzelne die Macht hat, et-
 was zu verändern.



Anschließend **Filmgespräch** zum Abschluss der SDG-Kampagne „17 Ziele – wir sind dabei“ **mit den Organisatoren im Landkreis Starnberg**, Resü-
 mee und Ausblick.

Mittwoch, 21.12. 19:30

LUNANA . Das Glück liegt im Hi- malaya

Ein junger Lehrer aus der Stadt wird
 ins entlegene Lunana-Hochgebirgstal
 geschickt und macht sich widerwillig
 auf den Weg durch die bezaubernde
 Bergwelt. Vor Ort trifft er auf eine Ge-
 meinschaft, die ihn mit Respekt be-
 trachtet. Nur ein Lehrer könne «die
 Zukunft der Kinder berühren». Der
 wunderschöne Spielfilm aus Bhutan
 wurde in Lunana auf 3'700 bis 4'200 m
 ü.M. mit Solarenergie und Laiendar-
 stellerInnen gedreht, die dort die wohl
 abgelegenste Schule der Welt besu-
 chen.

O-Ton Matthias Helwig: „Passt sehr
 gut vor Weihnachten. Man lernt De-
 mut.“



Kosten nach eigenen Ermessen:

- 50€ = Materialpreis & Nebenkosten werden gedeckt
- 75€ = Normaler wirtschaftlicher Preis
- 100€ = Förderpreis mit dem Kinder- & Jugendangebote gefördert werden können)

Anmeldung und weitere Info: Tel.: 893 11 054

Samstag, 8.10., 15-18:30 Uhr im Walter-Hildmann-Haus, Ammerseestr. 19

Tausch- und Verschenkmart:

Tauschen statt kaufen - eine Alternative zur Wegwerfgesellschaft und Ressourcen sparen

Es geht ganz einfach: Bring mit, was du verschenken oder tauschen magst! Lege die Dinge auf den richtigen Tisch! Du findest Schilder für verschiedene Bereiche: Pflanzen, Klamotten, Geschirr, Büroartikel, Kleinmöbel. Du kannst Sachen bringen ohne etwas mitzunehmen. Du kannst bringen und tauschen. Du kannst auch nur kommen, um nach Schnäppchen zu suchen.

Annahme: 13.30 – 15 Uhr und von 17.30 – 18.00 Uhr die Gegenstände, die übrig geblieben sind **bitte wieder abholen.**

Damit ersparen Sie uns viele Stunden Arbeit! Vielen Dank!!

Eintritt: frei

In Kooperation mit dem Grünen Gockel der evang. Kirche

Mittwoch, 12.10.2022 19 - 21 Uhr

VHS-Reihe "FAIRlockend aufgetischt - Wissenshappen rund um unsere Ernährung".

Faire Früchte, faire Arbeit?

VHS Würmtal goes Kino zeigt den preisgekrönten Film "Das neue Evangelium" und diskutiert anschließend über Sinn und Grenzen fairer Produkte, Arbeitsbedingungen von Erntehelfern und die Anreize zum fairen Konsum hier vor Ort.

In Kooperation mit Öko&Fair sowie dem Reformhaus Mayr, Planegg.

Ort.: Planegg, Am Marktplatz 10a, vhs-Zentrum, Raum 1

Anmeldung: www.vhs-wuertal.de

kostenlos

Samstag, 22.10.2022 10-17 Uhr

Milchwerkstatt 1

Käse, Joghurt, Butter und Quark selber machen

Mit Utensilien, die sich in jeder Küche finden lassen. Gezeigt wird, wie man in einem Einkochtopf Käse herstellt. Dieser kann pur oder verfeinert mit verschiedenen Gewürzen genossen werden. Alles so, dass es Zuhause leicht und ohne viele Hilfsmittel nachgemacht werden kann. Neben dem Frischkäse aus dem Käsekessel werden Käsebällchen und Butter hergestellt. So ist auch für den kleinen Hunger zwischendurch gesorgt.

Weitere Themen des Kurses sind unter anderem:

- Milchkefir was ist das?
- Die richtige Verwendung von Lab
- Frischkäse aus Joghurt selber machen
- Wie benutze ich ein Buttermodell richtig

Im Kurspreis enthalten sind:

- Materialkosten
- 1x Skript
- 1 Glas selbstgemachte Käsebällchen für Zuhause
- Milchkefirknollen zum mitnehmen
- kleine Snacks für zwischendurch
- Abschlussbuffet mit selbst gemachtem Käse

Mitzubringen sind: Eine 1 Liter Flasche für die Molke + ein Behältnis für Käse und Butter + Gute Laune

Kursleitung: Andrea Leuoth-Münzberger

Teilnahmegebühr: 149,00€ inkl. Materialkosten, Skript, Brotzeit, Käsebällchen und Milchkefirknollen für zuhause

Anmeldung unter: www.permakultur-land-leuoth.de oder oeko-und-fair.de
 Unser Buch „Frisches aus der Milchwerkstatt“ verschiedene Käseformen, Käsetücher, Buttermodellen und Lab können im Kurs erworben werden.

Samstag, 22.10.2022, 14-16 Uhr

Wiederentdeckte Raritäten - schmecken und riechen alter Obstsorten

Alte und teils sehr seltene Obstsorten - überwiegend Äpfel und Birnen - werden veredelt und vermehrt, wenn sie gut im Geschmack sind und sich widerstandsfähig gegenüber Krankheiten erwiesen haben. Um die Umwelt zu schonen und Spritzmittelrückstände auf den Früchten zu vermeiden wird biologischer Anbau betrieben, zertifiziert von der Öko-Kontrollstelle. Mit Apfelverkostung.

Ort: Obstgärtnerei Braunhold

Teilnehmergebühr: EUR 15,-

Treffpunkt: Erster Parkplatz hinter Perchting Richtung Andechs – auf der rechten Seite

Anmeldung und weitere Info: Tel.: 893 11 054

Sonntag, 23.10.2022 10:00 bis 14:00 Uhr

Nudeln selber machen

Frische und leckere Nudeln einfach selber machen. Wir zeigen Schritt für Schritt wie das geht. Wir stellen verschiedene Varianten her, mit und ohne Füllung. Von Bandnudel bis Lasagneplatten. Und zum Schluss wird alles gemeinsam verspeist.

Kursleitung: Andrea Leuoth-Münzberger

Teilnahmegebühr: 69,00€ inkl. Materialkosten + Skript

Anmeldung unter: www.permakultur-land-leuoth.de oder oeko-und-fair.de

17 ZIELE FILMREIHE IM KINO BREITWAND

Jeden 17. des Monats um 19:30 Uhr
Veranstaltung im Rahmen der „17 Ziele – Sei dabei!“
Kampagne des LK Starnberg



Was kann unser Beitrag zum Klimaschutz, zu fairen Standards in der Arbeitswelt und gegen Hunger und Armut sein? Als Wegweiser dient die Agenda 2030 mit ihren 17 Zielen für nachhaltige Entwicklung. Diese wurde am 25. September 2015 von 193 Staats- und Regierungschefs auf dem Gipfeltreffen der Vereinten Nationen in New York verabschiedet. Die Agenda 2030 ist ein „Weltzukunftsvertrag“. Mit diesem Vertrag verpflichten sich die Staaten dazu, allen Menschen bis zum Jahr 2030 ein Leben in Würde zu sichern. Um dieses Ziel zu erreichen, müssen auch wir in Deutschland unsere Lebensweise ändern. Aktuell zur Halbzeit ist das Ziel bei Weitem noch nicht erreicht.

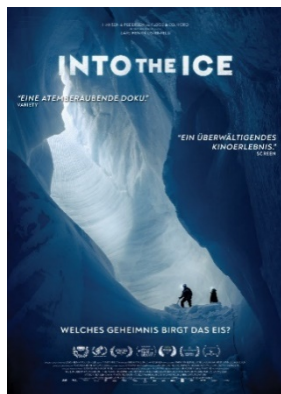
Jeweils mit anschließendem Filmgespräch

„17 ZIELE“ KINO BREITWAND GAUTING

Montag, 17.10. 19:30 Uhr

Into the Ice

Der Dokumentarfilm auf den Spuren der Gletscherschmelze führt uns in die weißen Weiten Grönlands. Der Dokumentarfilmer Lars Henrik Ostenfeld hat drei Wissenschaftler begleitet, die im arktischen Eis Daten sammeln, um den Klimawandel besser zu verstehen. Das Eis an den Polen schmilzt. Dies wird zu einem enormen Anstieg des Meeresspiegels führen und weitreichende Folgen für die ganze Welt haben. Auf der Suche nach dem, was uns das Eis über unser Klima, unsere Vergangenheit und mögliche Zukunft verraten kann.



„17 ZIELE“ KINO BREITWAND STARNBERG

Montag, 17.10. 19:30 Uhr

anlässlich des Welternährungstages

Der Bauer und der Bobo

Nach einem Gerichtsurteil, dass einen Bauern für das "gefährliche Verhalten" seiner Kühe verurteilt, stellt sich der Chefredakteur der österreichischen Wochenzeitung, Florian Klenk, hinter dieses Urteil. Der teirische Bergbauer Christian Bachler entfesselt daraufhin eine Facebook-Fehde gegen den Journalisten, der als "arroganter Oberbobo" keine Ahnung von der Situation der Bauern habe. Er fordert ihn sogar zu einem Praktikum heraus, um eigene Erfahrungen zu sammeln. Es ist eine Provokation mit Folgen, die 250.000 Menschen sehen wollen, und die Klenk schließlich annimmt. „Ein modernes Märchen.“

Zu Gast im anchl. Filmgespräch: Biohof Grenzebach, Hochstadt



„17 ZIELE“ KINO BREITWAND STARNBERG

Donnerstag, 17.11. 19:30 Uhr

Rise up

„Rise Up“ sucht gemeinsam mit fünf außergewöhnlichen politischen AktivistInnen Antworten auf die verheerenden ökologischen, wirtschaftlichen und autoritären Entwicklungen unserer Zeit. Es heißt, dass jeder gesellschaftliche Fortschritt von mutigen Menschen erkämpft werden musste – doch wie ist ihnen das gelungen? Können die gewaltigen globalen Krisen der Gegenwart überhaupt noch bewältigt werden? Wir beginnen zu verstehen – dank der inspirierenden Geschichten von fünf Menschen, die an überwältigenden Gesellschaftlichen Umbrüchen beteiligt waren. Gemeinsam ringen sie mit den Autor:innen des Films und dem Publikum um Antworten. Spüren diesem Punkt nach, an dem Menschen beginnen zu kämpfen. Der Punkt, an dem die Entscheidung fällt, Normalität und Sicherheit hinter sich zu lassen, um etwas ganz Neues zu wagen.

Mit Filmgespräch mit Vertretern des Welt-Ladens Starnberg zu Engagement für SDGs und Eine Welt vor Ort – was jeder beitragen kann.



PERMAKULTURANGEBOTE

Sonntag, 16.10. Treffpunkt 14 Uhr in Reichling - 16 Uhr

Abfahrt in Fahrgemeinschaften von Öko & Fair um 12:50 Uhr

Führung durch die Permakultur-Solawi – Gärtnerei Sonnenwurzel

mit Permakulturgärtner Marcel Nußberger

Für Marcel organisieren wir seit einigen Jahren die Bio-Gemüsekistenverteilung als Abholdepot für Gauting und Umgebung. Dazu brauchen wir wie jedes Jahr mindestens 10 Abonnenten, die für 2023 das Gemüse jede Woche von ihm geliefert bekommen möchten. Ökologischer und regionaler geht's nicht, da wir im Landkreis Starnberg keine weiteren nennenswerten Gemüsebauern haben. Wir besichtigen, wo und wie das Gemüse angebaut wird und lernen viel über die regionale Nahrungsmittelherzeugung. Marcel ist ein Geheimtipp. Selbst erfahrene Gärtner staunen immer wieder was er alles weiß, welche alten Sorten er hat und wie er Gemüse anbaut. Es ist immer wieder spannend!

Es gibt natürlich auch Tipps für Wintergemüsekulturen!

Unkosten: Teilung der Fahrtkosten, Spende für Führung

Anmeldung und weitere Info: Tel.: 089 / 893 11 054

Sonntag, 13. 11. 9 – 17 Uhr

Permakultur – die Lösung für Autarkie und Ernährungssouveränität

Permakultur heißt übersetzt dauerhafte Kultur. Gerade in Krisenzeiten braucht es Lösungsansätze, die die veränderten Bedingungen der Versorgung mit Energie, Nahrung, Geld u.v.m. berücksichtigen. Die Permakultur hat in den letzten 5 Jahrzehnten in vielen Ländern zahlreiche Lösungsansätze aus der ganzen Welt integriert, dokumentiert oder entwickelt, die auch in Zeiten des Klimawandels und fehlender Ressourcen funktionieren.

Das Seminar gibt Einblicke in die Möglichkeiten für die eigene Autarkie und Souveränität bei Ernährung, Energie, Zahlungsmitteln und in anderen Feldern des Lebens.

Referent: Jochen Koller, Diplom Permakultur-Designer

Preis: 75,- €

Anmeldung und weitere Info: Tel.: 893 11 054

VERANSTALTUNGEN & VORTRÄGE

Donnerstag, 06.10.2022, 16:30 – 20:00 Uhr

Wildkräuterführung mit Verkostung

mit Ulrike Breitenberger, Apothekerin, Fachberaterin für essbare Wildpflanzen. Laufend erscheinen neue 'Superfoods' aus aller Herren Länder, dabei wachsen sie vor unserer Haustüre und warten nur darauf, wieder entdeckt zu werden! Jetzt im Herbst haben Früchte, Samen und Wurzeln Hochsaison, dazu finden wir aber auch noch einige Blätter und Blüten. Auf unserer kleinen Wanderung werden wir sie kennenlernen und sammeln, und anschließend gemeinsam zubereiten und probieren.

Teilnahmegebühr: 35 €

Treffpunkt: Öko & Fair

Anmeldung und weitere Info: Tel.: 893 11 054

Freitag, 7.10.2022 16 – 18 Uhr

Apfelverkauf mit Verkostung

Der Gautinger Bio-Apfelbauer Oliver Braunhold verkostet seine Apfelsorten, hauptsächlich den Prinz-Albrecht-Apfel, informiert über alte Apfelsorten, richtige Apfellagerung und richtigen Obstbaumschnitt. Oliver bringt auch wieder verschiedene alte Sorten junger Bio-Apfelbäumchen zum Verkauf mit.

Unser Hofladen hat bis 18 Uhr geöffnet.

Samstag 8.10. 9-14 Uhr (Wiederholung Sa. 20.11. 9-14 Uhr)

Inspiration Ernährung – Das Holzofenbrot:

Bio-Brotbackkurs am Lehmofen.

Wen begeistert nicht der warme, frische und würzige Duft von frisch gebackenem Brot? Wer sich selbst auf die Spurensuche der Brotbereitung machen möchte, wer selbst erfahren möchte, wie insbesondere auch seelisch wärmend und regenerierend der gesamte Prozess des Holzofen-Brotbackens sein kann, der ist hier am Outdoor-Lehmofen genau richtig!

Das wird geboten:

- Das richtige Einschüren am Holzofen (kann zu Hause natürlich auch alternativ im normalen Elektroofen gebacken werden).
- Leinwand mit dem hefefreien Backferment.
- Vor Ort & frisch gemahlenes regionales Vollkorn-Getreide.
- Jeder Teilnehmer*in bereitet seinen eigenen Hauptteig mit der einfachen „Schlagbrot-Technik“ zu.
- Das „Schieben der Bröte“ in den Lehm-Holzofen inkl. Tee/Wasser & Mittagverpflegung mit Pizza & Stockbrot am Lagerfeuer, während das Brot im Ofen bäckt.
- Wissenswerte Hintergrundinfos und kleine meditative Übungen rund um das Thema Brot als Grundnahrungs- & Heilmittel, Unterschied zwischen Hefebackwaren und milchgesäuerten Broten (Sauerteig & Backferment)

Das nehmen Sie mit nach Hause:

Ihr selbst gebackenes Brot, Teigansatz für 2 weitere Bröte, Rezeptheft mit Basisrezepten, Begeisterung für das Brotbacken

Das müssen Sie mitbringen:

Brotbeutel oder Stofftasche zur Aufbewahrung & Transport eines Brotes, Latzschürze, kleines Schraubglas für den Teigansatz, warme Kleidung & Schuhe - wir bewegen uns hauptsächlich unter freiem Himmel.

Referent: Florian Reistle / Koch, Diätassistent / Heilpraktiker