

# impulse

bpost  
PB-PP  
BELGIE(N) - BELGIQUE  
BC10172  
P801112

## *Schwerpunkt: Zu Besuch in der inkluisiven Wohngemeinschaft Weserstrand in Eupen*



Vierteljährliche Zeitschrift der  
Sozialbewegung für Menschen  
mit und ohne Beeinträchtigung

# Alteo

**Ausgabe 02/2017**

Alteo VoG  
Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen



<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>Schwerpunkt: Besuch in der Außenwohngruppe - Selbstbestimmt leben in einer Wohngemeinschaft</b>	<b>4</b>
<b>Aktivitäten-Rückblicke</b>	<b>10</b>
<b>Aktivitäten</b>	<b>22</b>
<b>Aktivitäten-Kalender</b>	<b>23</b>
<b>Seminare und Weiterbildungen</b>	<b>28</b>

## **Sie möchten bei „Alteo“ Mitglied werden?**

Das ist ganz einfach! Sie melden sich direkt im Regionalbüro von Alteo (087 59 61 36). Dort erhalten Sie dann die entsprechende Kontonummer für die Überweisung des Beitrages.  
Der Beitrag beträgt 10 € jährlich und hat natürlich Vorteile. Der erste Vorteil ist natürlich die Information. Neben der Broschüre „Impulse“, die vier Mal im Jahr erscheint, erhalten zahlende Mitglieder als erste alle Informationen zu unseren Angeboten, Reisen, Kursen, Programm uvm.  
Weiter zahlen Nicht-Mitglieder für die Teilnahme vieler Aktivitäten einen Zuschlag gegenüber den Mitgliedern. Nutzen auch Sie die Vorteile unserer Mitgliedschaft! Werden Sie Mitglied bei „Alteo“! Die Mitgliedskarte 2017 wird Ihnen nach Eingang des Betrages auf unsere Konten unverzüglich zugeschickt. ●



## **Wer sind wir?**

Die Vereinigung „Alteo“ ist eine anerkannte Erwachsenenbildungseinrichtung in der Deutschsprachigen Gemeinschaft, die sich für die Belange von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung einsetzt. Ziel von „Alteo“ ist, die Interessen insbesondere von Menschen mit Beeinträchtigung zu vertreten, sie durch angepasste Weiterbildungen und nach ihren individuellen Möglichkeiten zu fördern, und ihnen durch gezielte Freizeitangebote zu mehr Teilhabe am sozialen und gesellschaftlichen Leben zu verhelfen. Dabei stehen die Selbstbestimmtheit und Mitbestimmung eines jeden Einzelnen immer im Vordergrund.

„Impulse“ ist die Dreimonatszeitschrift von „Alteo“.  
„Impulse“ ist in erster Linie eine Informationszeitschrift für die Mitglieder. „Impulse“ soll aber auch diejenigen informieren, die sich mit dem Thema Behinderung auseinandersetzen möchten.

„Impulse“ erscheint vier Mal im Jahr und widmet sich aktuellen Themen und informiert über die Aktivitäten von „Alteo“. Der Abonnementpreis ist im jährlichen Mitgliedsbeitrag einbegriffen. ●

---

### **Redaktion**

**Alteo VoG** - Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen  
Tel.: 087 59 61 36 - Fax: 087 59 61 33  
IBAN BE51 7925 5153 3362 - BIC: GKCCBEBB

### **Lektorat**

**Yvonne Haep**

### **Umschreibung der Texte in Leichter Sprache**

**Doris Spoden**

### **Kontakte**

**Doris Spoden** - Koordination - Tel.: 087 59 61 26  
**Myriam Ramjoie** - Sekretariat - Tel.: 087 59 61 36

### **Infos**

**Alteo VoG** - Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen  
Tel.: 087 59 61 36  
e-mail: alteo-dg@mc.be - www.alteo-dg.be  
Verantwortliche Herausgeberin: Odette Threinen  
Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen

### **Fotos**

Cover: © Yvonne Hompesch  
Schwerpunkt: © Grenz-Echo

### **Gestaltung**

Atelier Hompesch-Filansif GmbH  
B-4837 Membach - atelier.hompesch@skynet.be  
Druckerei KLIEMO A.G.  
Hütte 53 - B-4700 Eupen

---

## **Liebe Leserinnen und Leser!**

In der neuen Ausgabe von Impulse beschäftigen wir uns wieder mit dem Thema „selbstbestimmtes Leben“.

Dazu befragte Alteo dies Mal drei Personen mit einer Behinderung, die nun seit einigen Monaten in der neuen Wohn-Gemeinschaft „Weserstrand“ in der Eupener Unterstadt leben.

Wie die Bewohner ihr neues Leben und den Start in die Selbstständigkeit meistern, kann man hier nachlesen.

Außerdem berichten wir in der neuen Impulse über die Ferienreise nach Spanien und über die Sommer-Reise nach Ostfriesland.,

Der Herbst ist da und nun beginnen auch die neuen Aktivitäten, Kurse und Ausfahrten:  
Hier findet man das Programm der nächsten Monate. Wer fit durch den Winter möchte, wer Menschen treffen möchte, wer kreativ sein möchte, oder wer Alteo endlich kennenlernen möchte, findet alle Infos in diesem Heft.

Wir freuen uns auf jeden Fall auf ein Wiedersehen und wünschen allen Leserinnen und Lesern einen spannenden Herbst mit Alteo.

Freundliche Grüße!  
Doris Spoden

**Alteo** VoG  
Sozialbewegung für Menschen  
mit und ohne Beeinträchtigung



© Grenz-Echo

## **Zu Besuch in der inklusiven Wohngemeinschaft Weserstrand in Eupen**

von Yvonne Haep

*In unserer letzten Impulse-Ausgabe berichteten wir im Rahmen unseres Schwerpunktthemas „Selbstbestimmt leben“ von der Außenwohngruppe des Königin-Fabiola-Heims in Eupen. In unserer neuen Impulse knüpfen wir an dieses Thema an und berichten von einem Besuch in der inklusiven Wohngemeinschaft Weserstrand in der Eupener Unterstadt.*

In dieser neuen Wohngemeinschaft leben zurzeit zwei junge Männer mit Beeinträchtigung und drei Studenten (eine

junge Frau und zwei junge Männer). An dem Gespräch nahm außerdem Frau Gaby Haselbach von der Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben teil, die die Wohngemeinschaft (WG) von Beginn an mit einem Team begleitet.

*Wie ist diese Wohngemeinschaft zustande gekommen? Wer hatte die Initiative dazu?*

**Frau Haselbach:** Die WG besteht seit März 2017. Sie ist ein Pilotprojekt, d. h., sie ist eine neue Wohnform für junge Menschen mit einer Beeinträchtigung, die es in der Weise bisher in der Deutschsprachigen Gemeinschaft noch nicht gab. Wir können uns also noch nicht auf Erfahrungen aus der Vergangenheit stützen, sondern befinden uns quasi in einer Probezeit. Die WG ist gut gestartet, aber natürlich sind auch wir anfangs auf kleine Schwierigkeiten gestoßen.

Ursprünglich hatte die Dienststelle geplant, in diesem barrierefrei gebauten Gebäude der Wohnungsbauagentur Nosbau mehrere Apartments anzumieten.

Mehrere Eltern von Jugendlichen mit Mehrfachbeeinträchtigung hatten nämlich den Wunsch nach einer Wohnform geäußert, in der ihre nunmehr erwachsenen Kinder möglichst autonom, d. h. selbstbestimmt und unabhängig leben und gleichzeitig eine gewisse Betreuung in Anspruch nehmen können.

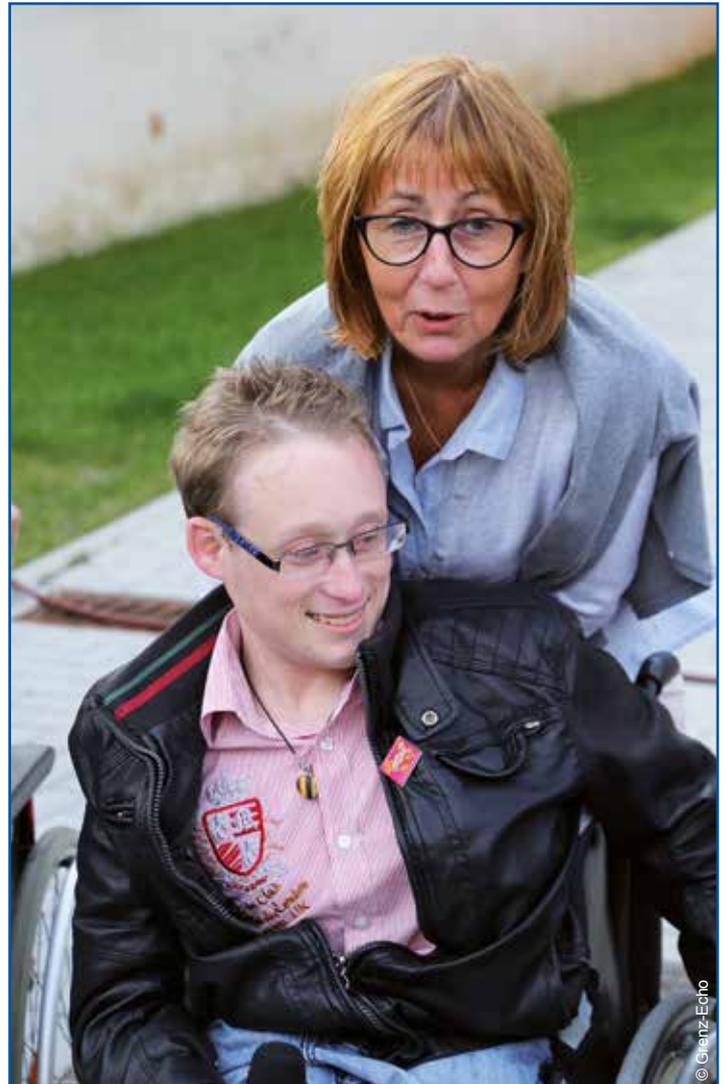
Die Dienststelle hat daraufhin die ganze zweite Etage mit mehreren Apartments in diesem Haus angemietet. Doch dann machten einige Eltern einen Rückzieher, weil sie aufgrund von diversen Ängsten oder Bedenken doch noch nicht bereit waren, ihre Kinder in eine autonome Wohnung ziehen zu lassen. Die Dienststelle hat dann beschlossen, die Apartments in eine große inklusive Wohngemeinschaft zusammenzuschließen.

Die Wohngemeinschaft verfügt nunmehr über drei Plätze für junge Bewohner mit einer Beeinträchtigung und drei weitere Jugendliche.

*Welche Bedingungen mussten erfüllt sein, um die WG hier einzurichten?*

**Frau Haselbach:** Die Wohnung musste vor allem barrierefrei sein, damit hier auch Menschen wohnen können, die z. B. im Rollstuhl sitzen. Diese Voraussetzung ist ja erfüllt. Die jungen Leute mit Beeinträchtigung haben jeweils ein eigenes Bad, wohingegen sich die Studenten ein Bad teilen. Das Gebäude hat außerdem einen Aufzug, der mit einem Zugangscode gesichert ist.

Zudem musste die Pflege der beeinträchtigten Bewohner gewährleistet



sein. Deshalb haben wir externes Pflegepersonal hinzugezogen. Jeden Morgen kommt ein Krankenpfleger bzw. eine Pflegerin, um die Bewohner zu versorgen, um sie zu waschen und beim Anziehen zu helfen.

Wir von der Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben (DSL) begleiten die WG sehr engmaschig und kommen regelmäßig vorbei. Darüber hinaus ist die WG genau wie alle Wohnressourcen nachts über ein Notfalltelefon mit der Dienststelle verbunden. In Notfällen kann der Betreuer direkt am Telefon Hilfestellung geben oder kommt persönlich zur WG.

*Derzeit leben hier fünf junge Erwachsene zusammen. Wie ist das Zusammenleben organisiert?*

**Frau Haselbach:** Tagsüber geht in der Regel jeder seinen Aktivitäten nach, sei es der Arbeit in der Behindertentagesstätte Garnstock, sei es einem Studium. Am Abend wird zusammen gekocht, gegessen und aufgeräumt; es wird zusammen geplant, was eingekauft werden muss; die Wäsche muss gemacht werden, ... Auch die Freizeitaktivitäten werden abgesprochen und organisiert. Die Studenten unterstützen ihre beeinträchtigten Mitbewohner je nach Notwendigkeit und Bedarf bei der Bewältigung des Alltags.

Mit den anderen Bewohnern des Hauses haben die jungen Leute einen guten, freundschaftlichen Kontakt. An der Reinigung der Hausflure beteiligen sich alle Wohnparteien und diese Absprache klappt problemlos.

*Wie haben die Bewohner hier zusammengefunden? Wie sind sie auf die WG aufmerksam geworden?*

**Simon:** Ich hatte vorher gar keine Erfahrungen im Zusammenleben mit beeinträchtigten Menschen und hatte infolgedessen auch etwas Angst vor diesem Schritt. Inzwischen habe ich mich aber gut eingelebt. Ich finde diese Wohnform sehr sinnstiftend, wir helfen uns gegenseitig und schaffen es, unseren Alltag zu organisieren. Ich habe während meiner Studienzzeit schon in anderen WGs gelebt, aber dies hier ist eine außergewöhnliche Erfahrung, bei der ich viel lerne.

Ich habe übergangsweise bei meinen Eltern gewohnt, hatte aber den Wunsch, wieder auszuziehen. Bei meiner Wohnungssuche bin ich dann auf Facebook auf die Anzeige der WG gestoßen. Daraufhin habe ich Kontakt mit Frau Haselbach aufgenommen, habe die Wohnung besichtigt und kurze Zeit später bin ich hier eingezogen.

**Marie-Christine:** Auch ich habe über Facebook von diesem Pilotprojekt erfahren. Mich hat das interessiert, weil ich schon seit meiner Teenagerzeit oft als ehrenamtliche Ferienbegleiterin von Jugendlichen mit Beeinträchtigung gearbeitet habe und jetzt ein Studium im sozialen Bereich absolviere. Ich werde die WG jedoch diese Woche verlassen, um ein freiwilliges soziales Jahr in Frankreich zu machen.

**Jonas:** Ich bin erst vor ein paar Wochen hier eingezogen. Ich mache hier ein freiwilliges soziales Jahr und werde in der WG die Aufgaben von Marie-Christine übernehmen.

David wird bald 30 und möchte seinen Geburtstag mit seinen Mitbewohnern und Freunden in der WG feiern. David arbeitet in der Tagesstätte Garnstock und wird jeden Morgen vom Bus abgeholt. Wenn er am Nachmittag von der Arbeit heimkommt, sieht er an den Piktogrammen auf der Magnettafel in der Küche, wer von den Mitbewohnern zuhause ist. Ihm gefällt es sehr gut in der WG.

Frédéric wohnt wie David schon von Beginn an in der WG. Noch ist er meistens in der WG, aber wahrscheinlich wird er bald eine Arbeitsstelle in der Beschützenden Werkstätte bekommen. Er hatte schon länger den Wunsch, mit anderen jungen Leuten zusammenzuwohnen. Er hat vorher in einer Wohnressource gelebt, wünschte sich aber eine Veränderung, und da bot sich die neue Wohnform in der Unterstadt, seiner „alten Heimat“, an.

*War es schwierig, als Gruppe zusammenzuwachsen? Wie geht man mit Konfliktsituationen um?*

**Marie-Christine:** Wir versuchen, möglichst gut zusammenzuarbeiten. Wir versuchen, die

Wünsche eines jeden zu respektieren. Wir besprechen in der Gruppe z. B. den Speiseplan und die Aktivitäten der Woche. Wir schauen auch, dass immer jemand von uns dreien zuhause ist, um David und Frédéric bei Bedarf helfen zu können. Absprachen gibt es also immer, denn die sind für die Organisation der WG nötig. Es ist ein Geben und Nehmen.

**Frau Haselbach:** Wir alle lernen ständig dazu und sind auf einem guten Weg. Es passieren manchmal Pannen, aber daraus ziehen wir unsere Lehren. Wir lernen immer besser, miteinander zu reden, uns abzusprechen, uns zu organisieren.

Wir haben auch Hausregeln festgelegt, über die nicht diskutiert wird. Das Zusammenleben kann ja nur funktionieren, wenn sich alle an die Regeln und Absprachen halten und einander respektieren.

Probleme werden möglichst in der Gruppe besprochen und ausdiskutiert. Diese Form der Konfliktbewältigung ist für manche neu und muss erst eingeübt werden. Das klappt nicht immer auf Anhieb, aber das ist eben ein Lernprozess, den die Gruppenmitglieder durchlaufen müssen.

### *Welche Unterstützung können die WG-Bewohner noch in Anspruch nehmen?*

Neben dem Krankenpflegeteam, das mit uns zusammenarbeitet, begleitet das Team der DSL die jungen Leute. Einmal in der Woche versammeln sich die WG-Bewohner mit dem Team der DSL, um Organisatorisches, Probleme oder Meinungsverschiedenheiten zu besprechen. In der Küche liegen sogenannte Kommunikationsbücher für David und Frédéric aus. Darin können Anmerkungen, Mitteilungen oder Anfragen an die Betreuer geschrieben werden. So bleibt

das ganze Team immer informiert und auf dem neuesten Stand.

Mittlerweile helfen auch drei ehrenamtliche Damen bei der Betreuung der WG. Sie kommen stundenweise, wenn die Studenten abwesend sind oder um bei Aktivitäten zu begleiten. Doch selbst, wenn kein unmittelbarer Bedarf besteht, kommt mindestens einmal in der Woche eine Ehrenamtliche, damit es etwas Abwechslung für David und Frédéric gibt.

### *Vermissen die Studenten in der WG das übliche Studentenleben?*

**Marie-Christine:** Ich glaube, das hängt von der Persönlichkeit jedes Einzelnen ab. Ich habe vorher allein in einem Studentenzimmer gewohnt; das war manchmal etwas langweilig. Hier hat man eigentlich immer einen Ansprechpartner, aber man kann sich eben auch in sein Zimmer zurückziehen, wenn man Ruhe braucht oder mal abschalten möchte.

**Frau Haselbach:** Es gibt hier zwei große Gemeinschaftsräume: einerseits die Küche, andererseits einen Wohnbereich mit Fernseher und Sofas. Wir haben nichts dagegen, wenn Freunde zu Besuch kommen. Voraussetzung ist immer, dass das mit allen abgesprochen wird und die Organisation der WG dadurch nicht gestört wird.

### *Wie haben Ihre Familie und Freunde auf Ihre Entscheidung reagiert, in diese WG zu ziehen?*

**Frau Haselbach:** Bei David und seinen Eltern stand schon seit einer Weile die Überlegung im Raum, dass er selbstbestimmter leben sollte. Eine kurze Zeit lang hat er im Königin-Fabiola-Heim gewohnt, aber es stellte sich heraus, dass er im Grunde sehr selbstständig ist und viel mehr



Stärken hat als andere dort. Als dann diese inklusive Wohngemeinschaft gegründet wurde, bot sich ihm die Möglichkeit, hier einzuziehen. Natürlich waren zu Beginn Ängste da, sowohl bei David als auch bei seinen Eltern.

Alle brauchten Zeit, sich an die neue Situation zu gewöhnen und Vertrauen zu fassen.

David kehrt am Wochenende meistens noch in seine Familie zurück, aber er hat auch schon längere Verweilzeiten hier geschafft.

**David:** Meine Kollegen im Garnstock finden es sehr gut, dass ich in der WG wohne. Seitdem ich hier wohne, kann ich morgens sogar etwas länger schlafen, bevor ich zur Arbeit muss. Hier zu wohnen fühlt sich gut an.

**Frédéric:** Bei mir gab es anfangs viel Trubel um diese Entscheidung. Mein Umfeld hat mit sehr gemischten Gefühlen auf meinen Wunsch reagiert, hier zu leben.

**Frau Haselbach:** Frédéric ist ein ganz anderer Typ als David, und manche haben ihn nicht in dieser Wohnform gesehen. Inzwischen wird seine Entscheidung jedoch respektiert und toleriert. Wie er sich langfristig hier integrieren wird, muss die Zeit zeigen, aber auch er selbst muss seinen Beitrag dazu leisten. Man könnte sagen: Die Ecken und Kanten müssen noch geschliffen werden. Für ihn wie für alle anderen ist es aber eine Chance.

Und Ecken und Kanten hat schließlich jeder Mensch. Das Zusammenleben unter einem Dach ist nicht immer von Harmonie geprägt; da gibt es auch mal Probleme und Unstimmigkeiten. Das erfordert einen Lernprozess von allen Beteiligten. Wir müssen eben als Gruppe zusammenwachsen.

Wenn wir dann eine gut funktionierende Gruppe sind, kann es sein, dass es wieder Veränderungen gibt. So ist das Leben! Eine

Veränderung wird es schon geben, wenn Marie-Christine uns verlässt. Und im kommenden Frühjahr zieht auch Simon aus. Deshalb suchen wir schon jetzt nach einem neuen Mitbewohner.

**Marie-Christine:** Ich wohnte ohnehin schon allein in einer Wohnung und bin dann hier eingezogen, ohne meine Eltern zu informieren. Nur meine Freunde wussten Bescheid. Anfangs hatte ich etwas Angst, dass das Leben in der Wohngemeinschaft zusammen mit dem Studium mir zu viel werden könnte, aber bisher klappt es ganz gut.

**Simon:** Auch ich habe vorher schon ein paar Jahre allein gelebt. Zwischendurch habe ich kurzzeitig wieder bei meinen Eltern gewohnt, aber es war klar, dass das nicht von Dauer sein würde. Meine Freunde befürworteten, dass ich jetzt hier wohne. Ich bereue diese Entscheidung nicht.

**Jonas:** In meiner Familie und meinem Freundeskreis war es so, dass sie eine solche Form der Wohngemeinschaft nicht kannten. Sie konnten sich anfangs nicht vorstellen, wie das funktionieren soll. Aber nun sehen sie das positiv und unterstützen mich.

**Frau Haselbach:** Die Wohngemeinschaft ist auch hier in der Unterstädter Nachbarschaft sehr positiv angenommen worden. Bisher habe ich noch keine negativen Bemerkungen gehört und darüber freuen wir uns natürlich sehr.

**Frédéric:** Mich kennt hier sowieso fast jeder! Wir sind sozusagen zu einer Berühmtheit geworden.

**Marie-Christine:** Wir gehen oft zusammen in den Temse-Park und vor Kurzem haben dort

andere Leute ganz einfach mit uns Pétanque gespielt. Das war überhaupt kein Problem.

Zum Schluss meines Besuchs hat mir David freundlicherweise sein Zimmer gezeigt. Dort hat er alles, was er braucht: vom höhenverstellbaren Bett bis zum Computer auf dem Schreibtisch. An den Wänden hängen zahlreiche Fotos von seiner Familie und viele schöne Bastelarbeiten, die David selbst angefertigt hat. Sein jüngstes Werk ist ein farbenfrohes Strandbild, das er liebevoll mit Muscheln verziert hat. Hier lässt es sich gut leben!

Ein Blick aus dem großen Fenster seines Zimmers genügt, um zu verstehen, woher die Wohngemeinschaft ihren Namen „Weserstrand“ hat: Der Blick geht ins Grüne und durch das Laub der Bäume vor dem Fenster hört man das sanfte Rauschen und Plätschern der Weser. Einfach schön!

Ich bedanke mich bei allen meinen Gesprächspartnern in der WG und wünsche Ihnen alles Gute und noch eine schöne gemeinsame Zeit am Weserstrand. ●



## **Mit Alteo an die Mosel ...**

*So lautete der Titel unserer diesjährigen Tages-Fahrt.*

*Die Werbung war so erfolgreich und die Anmeldungen waren so zahlreich, dass wir diese Fahrt gleich zwei Mal organisiert haben:  
am 25. Mai und 10. Juni.*

Am jeweiligen Reisetag startete die Gruppe um 8 Uhr in Eupen, dem ersten Einstiegsort.

Auf dem Weg nach St. Vith wurden alle anderen Teilnehmer eingesammelt.

Alle Ausflügler wollten die Mosel näher kennenlernen und deshalb hatte Alteo ein volles Programm zusammengestellt.

Zunächst erwartete die Teilnehmer ein reichhaltiges Frühstück im gemütlichen Café Hansen in Zeltingen.



Gestärkt ging die Fahrt dann weiter nach Bernkastel-Kues.

Die Stadt Bernkastel-Kues ist eines der beliebtesten Urlaubsziele an der Mosel und kann sich stolz „Zentrum der Mittelmosel“ nennen.



Bekannt sind besonders die Fach-Werkhäuser in der Bernkasteler Altstadt.

Hierher kommen jedes Jahr Gäste aus aller Welt, um in der „Internationalen Stadt der Rebe und des Weines“ Erholung und Abwechslung zu finden.



Unsere Reiseteilnehmer entdeckten das mittelalterliche Bernkastel und lernten ganz viel über Stadt und Leute.

Im Nachmittag besichtigten beide Reise-Gruppen die Flugzeug-Ausstellung bei Hermeskeil.

Mit ihren vielen Original-Flugzeugen ist diese Ausstellung eine wirkliche Attraktion und versetzte die Teilnehmer in Erstaunen.



In einer Concorde-Maschine gab es Kaffee und Kuchen, bevor der nächste Programm-Punkt angesteuert wurde.

Zum Abschluss des lehrreichen Ausflugs gab es ein genussvolles Abendessen im Mosel-Ort Fell.

Anschließend kehrten die Teilnehmer mit viel Wissen im Gepäck zurück nach Ostbelgien.





## **„Moin, Moin!“, sagt man in Friesland**

von Annemie Margrève

**Wir sind wieder da – zurück von der  
Ferien-Reise nach Ost-Friesland!**

**Am 9. Juli, pünktlich um 9 Uhr,  
startete die Alteo-Reise-Gruppe nach  
Bad-Zwischenahn.**

**Bad-Zwischenahn liegt in Ost-Friesland.  
Das ist im Norden von Deutschland.**

**Bus-Fahrer Günther brachte uns  
31 Teilnehmer und 7 Begleiter sicher  
ans Ziel.**

Im Hotel Hubertus wurde unsere Gruppe  
mit einem kühlen Getränk  
von den Hotel-Besitzern, Familie Neumann,  
begrüßt.



Dann wurden die Zimmer bezogen und  
das Hotel wurde erkundet.

Mit einem leckeren Abend-Essen  
endete der erste aufregende Tag.

Am Montag ging die Fahrt nach Ramsloh,  
einem Moor-Gebiet.

Dort wird auch heute noch Torf abgebaut.

Nach einigen Erklärungen über das Moor  
fuhren wir mit der Moor-Bahn in das Moor  
hinein.



Unser Führer Ludger erklärte uns, wie man früher im Moor arbeitete und wie diese Arbeit heute vonstattengeht.

Nach der Führung gab es auf Torf gegrillte Wurst mit leckeren Salaten.

Der Tag endete beim Schwimmen im Hotel, bei einem Spaziergang oder gemütlich bei einem Gläschen auf der Terrasse.

Am Dienstag mussten alle früh aufstehen, denn wir fuhren zur Insel Langeoog.

Der Bus durfte nicht auf die Insel, denn die ist autofrei.

Das heißt: Nur Fahrräder und Kutschen dürfen dort fahren.



Für die Überfahrt nahmen wir die Fähre und dies wurde für alle ein schönes Erlebnis.

Auf der Insel angekommen, stiegen wir in die Insel-Bahn, die uns zur Insel-Mitte brachte.

Nach einem Regenschauer zeigte sich rechtzeitig wieder die Sonne.

Nun konnten wir die Insel erkunden.

Einige Mutige wagten sich sogar mit den Füßen ins Wasser, andere genossen die Sonne in den herrlich bunten Strandkörben.

So ging ein weiterer schöner Erlebnistag zu Ende.

Am nächsten Tag wurde Bad-Zwischenahn erkundet.

Morgens holte uns die Bahn „Emma“ vom Hotel ab.

Die Rhododendron-Tour ging durch schöne Park-Anlagen und Baum-Schulen.

Wir bekamen ganz viele Erklärungen und erfuhren eine ganze Menge über unseren Urlaubs-Ort.

Im Hotel hatte Familie Neumann extra für uns frischen Kuchen gebacken, und damit endete der vierte Tag.

Am Donnerstag erwartete uns etwas Großes:

Wir besuchten die berühmte Meyer-Werft in Papenburg.





In der Meyer-Werft werden riesige Kreuzfahrtschiffe gebaut.

Bei einer Führung konnten wir alles bestaunen.

Wir erfuhren, wie die Werft entstanden ist, wie man früher dort arbeitete und was heute dort geschieht.

Wir sahen ein riesiges Schiff, das im Bau ist. Man nennt solche Schiffe auch Ozean-Riesen.

Dieses riesige Schiff wird im Herbst auslaufen.

So sagt man, wenn ein Schiff ins Meer gelassen wird.

Nach der beeindruckenden Besichtigung fuhr die Gruppe nach Leer zum Shoppen, denn viele wollten kleine Andenken besorgen.



Am Freitag war Wilhelmshafen unser Ziel.

Wie an jedem Morgen erzählte unser Begleiter André im Bus ein paar Ost-Friesen-Witze.

Gut gelaunt fuhren wir zum Besucher-Zentrum des Unesco-Weltkulturerbes Wattenmeer.



Mit den beiden Führern Michael und Uwe ging es an den Strand.

Dort wurde die Tierwelt in Sand und Meer erkundet.

Jeder erhielt einen Kescher und begab sich auf die Suche nach Meeres-Bewohnern: Muscheln, Steine, Krebse, Algen und vieles mehr wurde gefangen.





Führer Michael zeigte uns auch die berühmten Watt-Würmer.

Es gab viel zu bestaunen und in einer Ausstellung erfuhren wir noch mehr Wissenswertes über das Meer und seine Bewohner.

Das Besichtigungs-Programm endete am Jade-Weser-Port, einem Hafen, in dem große Container-Schiffe beladen werden.

Am Samstag war die Stadt Wiesmoor unser Ziel.

Dort spielten wir in kleinen Gruppen Golf im Golf-Erlebnis-Park.

Alle hatten dabei ihren Spaß, denn wir wollten herausfinden, wer am besten Golf spielen kann.

Es war eine Gaudi für Teilnehmer und Betreuer!



Frohgelaut kehrten wir ins Hotel zurück.

Unsere Reise neigte sich langsam, aber sicher dem Ende zu und bald hieß es, Abschied nehmen.

Die Koffer wurden gepackt, bevor wir den Tag bei einem leckeren Abendessen ausklingen ließen.

Am Sonntag traten wir die Heimreise an. Doch eine letzte Überraschung stand noch auf dem Programm.

Wir machten einen Stopp in der Stadt Wuppertal.

Dort erwartete uns eine Fahrt mit der berühmten Schweben-Bahn.

So manchem Teilnehmer war es etwas mulmig und die Mutigen wurden belohnt.

Die Gruppe „schwebte“ durch die Stadt.

Ein einmaliges Erlebnis!

Anschließend fuhren wir auf dem schnellsten Weg nach Hause.

Pünktlich um 18 Uhr kam unsere Gruppe wohlbehalten in Eupen an und alle hatten viel zu erzählen von einer wunderschönen Ferien-Reise.

An dieser Stelle bedanken wir uns bei den Betreuern,

die diese Reise so gut vorbereitet und wie immer mit viel Herz durchgeführt haben.

Danke an Annemie, Margot, Jeannie, Christel, André, Jean und Paul.



## **Mit der Naturführerin unterwegs auf dem Natur- und Kunst-Lehrpfad in Heppenbach**

**Es war ein herrlicher Sommertag im Juni, als sich die Alteo-Gruppe nach Heppenbach zu einer geführten Wanderung aufmachte. Treffpunkt war um 14 Uhr an der Grillhütte.**

Erwartungsvoll traf sich die buntgemischte Gruppe dort mit der Naturführerin Elisabeth Udelhoven, um mit ihr gemeinsam ein Natur-Abenteuer zu erleben.

Bestens vertraut mit den Geheimnissen der Natur, erklärte uns Frau Udelhoven, wie der Kreis-Lauf der Natur funktioniert.

An den verschiedenen Stationen des Lehr-Pfads konnte sie dies genau zeigen.

Zum Beispiel lernten die Teilnehmer, wie wichtig es ist, die Natur zu schützen und zu respektieren.

Die Wald-Bühne ermöglichte es den Teilnehmern sogar, geheime Talente auszuleben.

Aber nicht nur die Natur entlang des Lehr-Pfads wurde entdeckt, sondern auch die Kunst-Werke entlang der Strecke erregten die Aufmerksamkeit der Teilnehmer:

Ein Riesen-Hirsch im Gebüsch, ein Haus mit vielen Geschichten oder kleine Wesen in den Bäumen – all das wurde entdeckt und versetzte die Wanderer in Erstaunen.

Frau Udelhoven konnte uns erklären, wer die Kunst-Werke geschaffen hat und warum sie gerade hier ihren Platz gefunden haben.

So wurde der Natur-Lehr-Pfad gleichzeitig zu einem Kunst-Erlebnis.

Nach dieser lehrreichen Wanderung wartete schon die tolle Grill-Meisterin Frau Bill auf die Gruppe.

Bei vielen leckeren Salaten, heißen Grill-Würstchen und kalten Getränken endete ein wahrlich schönes Erlebnis für alle Sinne am Natur- und Kunst-Lehrpfad in Heppenbach.

Im nächsten Jahr steht diese lehrreiche Wanderung gerne wieder auf dem Alteo-Programm!



## **Mit Alteo auf Entdeckungsreise nach Spanien**

***Nach der erfolgreichen Flug-Reise  
im letzten Jahr wählte das Ferien-Team  
für 2017 ein neues Reise-Ziel.***

***Die Wahl fiel auf Spanien,  
genau gesagt auf die Costa del Sol,  
was in Deutsch „Sonnenküste“ bedeutet.***

Die Stadt Malaga war unser Ziel-Flughafen.

Unsere Reise-Gruppe traf sich also am 23. April 2017 am Eupener Bus-Hof und fuhr von dort mit dem Bus zum Flughafen Köln, wo wir den Flieger nach Malaga nahmen.

Am späten Abend kamen die 13 Teilnehmer und 3 Begleiter im Hotel an und freuten sich über eine leckere kalte Platte, denn die lange Fahrt hatte alle hungrig gemacht.

Wir erwachten am nächsten Morgen mit einem strahlend blauen Himmel.



Nach einem gemütlichen Frühstück erkundeten wir zunächst die nähere Umgebung.

Nach einem reichhaltigen Büffet am Mittag brauchten wir dann dringend einen Verdauungs-Spaziergang.

So entdeckten wir den Ort Calle de Mijas.

Leider waren alle Geschäfte geschlossen, denn es war Siesta – so nennt man die Mittagspause in Spanien.

Weil es in Spanien immer sehr heiß ist, dauert die Mittagspause dort länger als hier bei uns.

Dafür haben die Geschäfte aber abends länger auf.

Für uns war dies kein Problem, denn so hatten wir ausreichend Zeit, auf einer Terrasse einen Kaffee zu trinken.

Das war genauso gut, denn der spanische Kaffee schmeckt wirklich sehr lecker!

Mit dem Strecken-Bus fuhren wir am nächsten Morgen zum Markt nach Fuengirola und erlebten dabei, wie einfach das Reisen mit öffentlichen Verkehrs-Mitteln ist.

Der bunte Markt ließ keine Wünsche offen und so wurden schon die ersten Andenken gekauft.

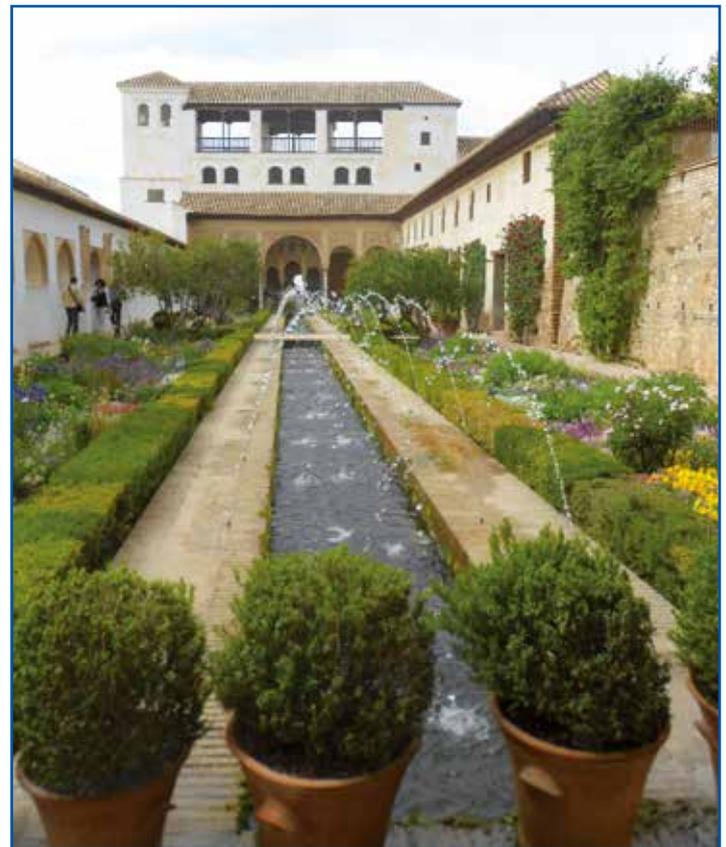
Danach erwartete uns wieder ein tolles Büffet im Hotel.



Im Nachmittag genossen wir die Sonne.

Unsere Teilnehmerin Sophie war sogar so mutig, ins Meer zu gehen, obwohl das Mittelmeer zu dieser Jahreszeit noch recht kühl ist.

Begleitet von den Betreuern Constance und Jean konnte sie sich von den Wellen treiben lassen.



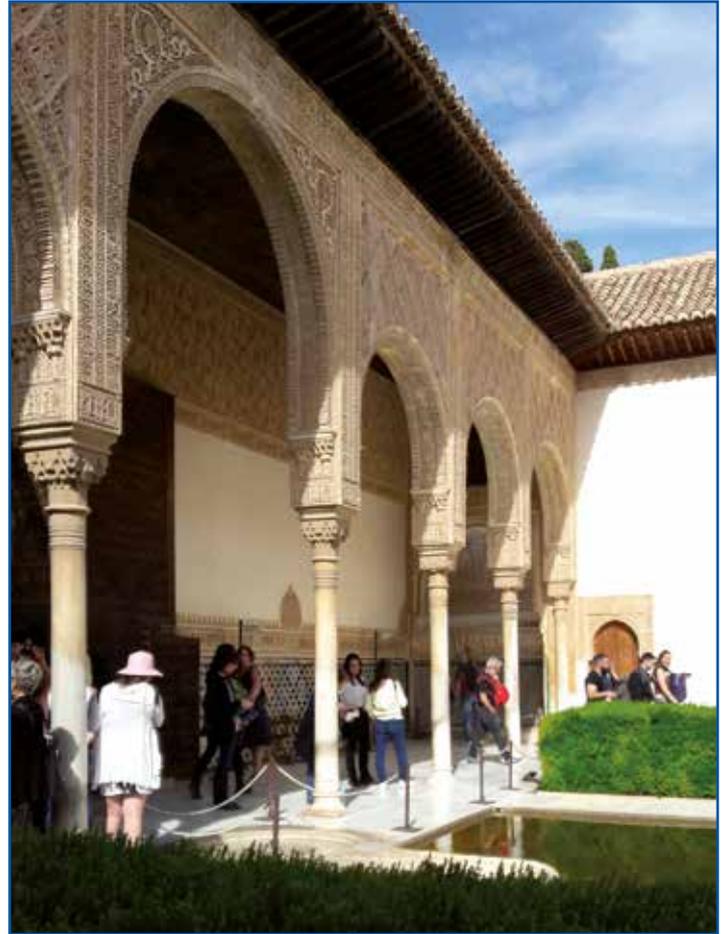
Am nächsten Tag besuchte unsere Gruppe die weltberühmte Alhambra in Granada.

Man nennt diesen Palast auch die rote Burg.

Am Bau der Alhambra haben viele Völker mitgearbeitet und haben hier ihre Spuren hinterlassen.

Bei diesem Besuch wurden Erinnerungen an unsere letztjährige Flugreise nach Portugal wach.

Aber hier in Granada erschien alles viel größer und imposanter.



In den Gärten blühten die schönsten Blumen und überall duftete es herrlich nach Rosen.

Wasser-Fontänen sorgten für kühles Nass und die vielen Verzierungen an der Burg erinnerten an Kuchen-Spitzen.

Nach einem interessanten und lehrreichen Tag erreichten wir müde, aber glücklich das Hotel.



Am folgenden Tag ging es nach Gibraltar. Gibraltar ist der südlichste Punkt Europas.

Von dort aus konnten wir übers Meer sogar bis nach Marokko schauen.

An Gibraltar vorbei fahren die Schiffe zwischen dem Mittel-Meer und dem Atlantik.

Aber nicht nur deshalb ist der Hafen von Gibraltar beeindruckend und interessant.

Im Natur-Reservat gibt es den bekannten Affen-Felsen, auf dem sich frei lebende Affen tummeln.

Es war Vorsicht geboten, denn die Affen klauen alles, was sie greifen können.

Als wir aus einer Tropfsteinhöhle kamen, sahen wir jemanden mit einem Eis.

Dann ein Schrei und ein Lachen:

Da hatte ein Affe doch tatsächlich den Leuten das Eis aus der Hand geklaut!



Mit zwei Sprüngen saß der Affe dann auf einem Vordach und leckte in aller Ruhe das geklaute Eis.

Frech sah er dabei die Menschen an.

Man hätte meinen können, er würde sie auslachen!

So verging dieser schöne Tag wie im Flug.

Am vorletzten Tag zeigte Petrus wenig Verständnis für unsere Gruppe:

Es regnete und unser Ausflug nach Ronda, einer kleinen Stadt in den Bergen, fiel buchstäblich ins Wasser.

Mit Schirm und Kapuze besichtigten wir dennoch die berühmte Schlucht Puente Nuevo, einen Steilhang von 120 Metern Tiefe.

Nach einem Picknick im Innenhof eines Klosters wurden wir trotz des trüben

Wetters belohnt, denn es bot sich uns ein atemberaubender Blick über das ganze Tal.

Am Nachmittag fuhren wir weiter nach Marbella.

Man sagt, Marbella ist die Stadt der „Schönen und Reichen“.



Es regnete dort in Strömen und von den tollen Yachten im Hafen und von den Luxus-Geschäften konnten wir nur wenig sehen.

Dafür genossen wir aber am Abend die Vorzüge unseres Hotels.

Nun blieb uns nur noch eins:  
Koffer packen und die Reise bei einem schmackhaften spanischen Essen ausklingen lassen.



So endete unsere aktive Bildungs-Reise, auf der wir den Süden von Spanien kennengelernt haben.

Wir erfuhren viel über die Menschen und konnten sehen, wie man im Süden Spaniens lebt.

Mit viel Sonnenschein wurde unsere Reise-Gruppe in Eupen in Empfang genommen.

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei unserem Ferien-Team Denise, Constance und Jean bedanken.

Sie haben diese Reise toll organisiert, gut vorbereitet und uns aufmerksam begleitet. Vielen lieben Dank dafür!

Auch im nächsten Jahr steht wieder eine Aktiv-Reise auf dem Programm.

Wir hoffen auf ein Wiedersehen im Jahr 2018!





# Vorankündigung Mallorca zur Mandelblüte

Auch 2018 plant Alteo wieder eine Aktiv-Flugreise.

In der zweiten April-Hälfte geht es nach Mallorca, wo wir bestimmt schon den Frühling erleben werden.

Blühende Mandelbäume, milde Temperaturen, Sonne, Strand und vieles mehr werden wir dort entdecken.

Das Ferienteam bereitet wieder ein interessantes Ausflugs-Programm vor.

Interessenten können sich ab sofort in eine Liste einschreiben lassen. .

**Alteo VoG.  
Klosterstraße 74  
4700 Eupen  
Tel.: 087 59 61 36**

## ***Definitive Anmeldung und Informationen***

Informationen zu Preis, Hotel, Programm, Flugzeiten usw. sind ab dem 6. November 2017 im Alteo-Büro erhältlich.

Auf eine schöne Reise 2018 freut sich jetzt schon das Alteo Ferienteam. ●

## ● „Strategien erlernen durch Gesellschaftsspiele“ Spieleabend in Eupen

Jeden 2. Dienstag im Monat, von 19:00 bis 21:00 Uhr im Viktor Xhonneux-Saal der Christlichen Krankenkasse in Eupen, Klosterstraße 66 (im Höfchen).  
Mit bekannten und neuen Spielen und der Unterstützung durch Ehrenamtliche.

### Die nächsten Termine sind:

12. September, 10. Oktober, 14. November und 12. Dezember 2017.

### Infos und Anmeldung:

**Alteo VoG 087 59 61 36**

**Email: alteo-dg@mc.be**

## ● „Strategien erlernen durch Gesellschaftsspiele“ Spieleabend in St. Vith

Jeden letzten Donnerstag im Monat, von 19:00 bis 21:00 Uhr im „Café Patchwork“, Bleichstraße 6 in 4780 St. Vith.  
Mit bekannten und neuen Spielen und der Unterstützung durch Ehrenamtliche.

### Die nächsten Termine sind:

28. September, 26. Oktober, 24. November (**Achtung 3. Donnerstag**) und 15. Dezember 2017.

### Infos und Anmeldung:

**Johny Zahn Tel.: 0479 50 34 12**

**Email: zahn.johny@skynet.be oder bei Alteo VoG 087 59 61 36**

**Email: alteo-dg@mc.be**

## ● „Strategien erlernen durch Gesellschaftsspiele“ Spieleabend in Kelmis

Donnerstags 1 x im Monat, von 19:00 bis 21:00 Uhr im JAZ-Jugendanimationszentrum,

Patronagestraße 27 A in Kelmis.

Mit bekannten und neuen Spielen und der Unterstützung durch Ehrenamtliche.

### Die nächsten Termine sind:

21. September, 19. Oktober, 16. November und 07. Dezember 2017.

### Infos und Anmeldung:

**Alteo VoG 087 59 61 36**

**Email: alteo-dg@mc.be oder bei Jean Hilligsmann**

**Email: jean.hilligsmann@gmail.com**



## ● „Malatelier“ in Eupen/Nispert

Wir bieten weiterhin einen Kurs an, wo Maltechnik, Farblehre und Kreativität auf einen längeren Zeitraum gelernt, aber vor allem gefördert wird. Die Teilnehmer lernen den Umgang mit Materialien, Malutensilien und Malvariationen, vor allem soll die Lust auf Kreativität geweckt werden.

In 2017 findet der Kurs jeden 2. Donnerstag, jeweils von 18:00 bis 20:00 Uhr, statt.

### Die nächsten Termine sind:

14. September, 12. Oktober, 09. November und 14. Dezember 2017.

**Ort:** Im Atelier „Ratatouille“, Katharinenweg 15 A in Nispert/ Eupen



Der Einstieg in den Malkurs ist jederzeit möglich!

### Weitere Infos und Anmeldung:

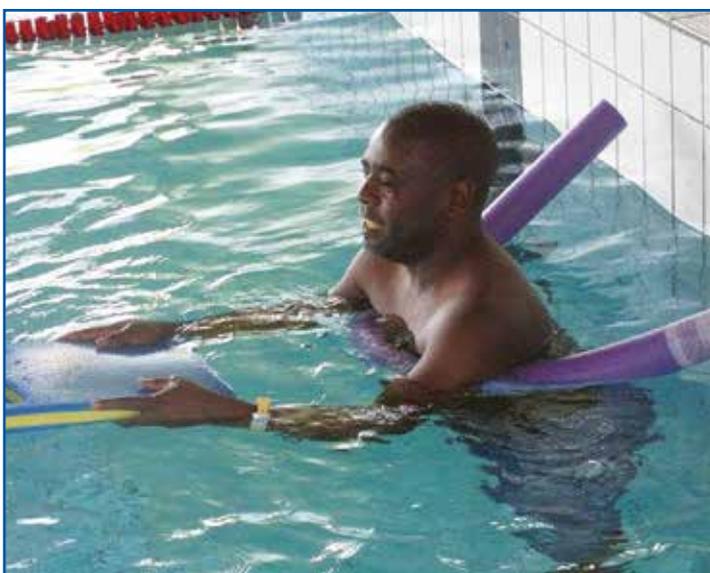
**Alteo VoG 087 59 61 36**

**Email: [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be)**

## ● Komm mit uns schwimmen in Kelmis!

Schwimmen ist schön, durch schwimmen bleibt man fit und gesund. Im neuen Galmeibad in Kelmis üben wir einmal im Monat gemeinsam schwimmen und machen Übungen im Wasser.

Angeleitet wird die Schwimmstunde durch einen Bademeister und unterstützt durch Alteo Ehrenamtliche.



**Preis:** 6,50 € (Eintritt, Anleitung und Betreuung), Sportzentrum, Patronagestraße 53 in Kelmis.

**Die Daten sind Dienstags:** 19. September, 10. Oktober, 14. November und 05. Dezember 2017, jeweils von 18:30 bis 19:45 Uhr.

### Infos und Anmeldung:

**Alteo VoG. 087 59 61 36**

**Email: [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be) oder**

**bei Jean Hilligsmann**

**Email: [jean.hilligsmann@gmail.com](mailto:jean.hilligsmann@gmail.com)**



## ● Djembé-Kurs in Eupen

Musik macht glücklich, Musik macht froh! Unter Anleitung erlernen die Teilnehmer das Spielen auf afrikanischen Trommeln, den Djembé's. Hier kann man lernen wie viel Musik und Rhythmus in einem steckt und was man alles mit einer afrikanischen Trommel machen kann. Jeden 1. und 3. Donnerstag, jeweils von 19:00 bis 20:30 Uhr:

**Die Daten sind:** 7. und 21. September; 5. und 19. Oktober, 2. und 16. November, 7. und 21. Dezember 2017.

**Ort:** Viertelhaus Cardijn, Hillstraße 7 in Eupen/Unterstadt.

### Infos und Anmeldung:

**Alteo VoG 087 59 61 36**

**Email: [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be)**

## ● **Blindenanimation - jeden 3. Dienstag im Monat**

Am 19. September, 17. Oktober, 28. November und 19. Dezember 2017 von 14:00 bis 17:00 Uhr, im Viktor Xhonneux-Saal der Christlichen Krankenkasse in Eupen, Klosterstraße 66 (im Höfchen).

### **Infos und Anmeldung:**

**Günther Lorreng 087 65 89 29 oder  
Hermine Bohn 087 74 22 11**

## ● **Bowling in Lontzen - jeden 4. Dienstag im Monat**

Jeweils von 19:00 bis 20:30 Uhr im Bowlingcenter Herbsthal, rue Mitoyenne 912c, 4710 Lontzen.

**Kosten:** Alteo-Mitglieder 8 €,  
Nicht-Mitglieder 9 €

Für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich!

**Daten:** 26. September, 24. Oktober, 28. November (**Achtung 3. Dienstag**) und 19. Dezember 2017.

### **Infos und Anmeldung:**

**Alteo VoG 087 59 61 36  
Email: alteo-dg@mc.be**



## ● **Rehacare Messe in Düsseldorf**

Am Freitag, 6. Oktober 2017 besuchen wir wieder die größte Fachmesse Europas im Behindertenbereich. Dort finden Sie viele Informationen und Vorträge zu den Themen: Wohnen, Pflege, Kommunikationsmittel, Mobil sein, Freizeit, Reisen, usw.



**Preis:** 27 € (Hin- und Rückfahrt)

### **Infos und Anmeldung:**

**Alteo VoG 087 59 61 36  
Email: alteo-dg@mc.be**

## ● **Zur Hirschbrunft nach Dreiborn**

Am Samstag, den 7. Oktober 2017 besuchen wir ein seltenes Naturschauspiel.



Unsere Referentin gibt Erklärungen in „Leichter Sprache“. Anschließend können wir von einer Aussichtsempore dieses unvergessliche Erlebnis beobachten.

Treffpunkt zur Fahrgemeinschaft:

**in Eupen:** 16:30 Uhr, am Kreisverkehr Monschauer Str., Ausgang Eupen.

**in St. Vith:** 16:30 Uhr, am Parkplatz Fußballplatz/ Rodterstraße.

Bitte Geld vorsehen für Fahrtbeteiligung und Einkehr.

### **Infos und Anmeldung:**

**Alteo VoG 087 59 61 36  
Email: alteo-dg@mc.be**

## ● Kegeln in Manderfeld!

Am Sonntag, den 19. November 2017 von 14:30 Uhr bis 16:00 Uhr findet wieder der Kegelnachmittag im „Eifelerhof“, Familie Robert, Manderfeld 304, 4760 Büllingen, statt.

**Kosten:** Alteo-Mitglieder 6 €,  
Nicht-Mitglieder 7 €

**Infos und Anmeldung bei Gerd Melchior:**  
**0472 42 68 78**

**Email: gerd.melchior@skynet.be**  
**oder bei Alteo VoG.**

**087 59 61 36**

**Email: alteo-dg@mc.be**

## ● Kochatelier „Wir kochen ein ganzes Menu“

Gutes und gesundes Essen ist wichtig!



Wie man leckeres Essen herstellt ist eine Kunst, die man lernen kann.

Alteo kocht am Samstag, den 28. Oktober 2017 von 10:00 bis 14:00 Uhr in der Tagesstätte am Garnstock, Eupener Straße 191, 4832 Baelen.

Ein vollständiges Menü wird die Gaumen der Teilnehmer erfreuen und zugleich Anregung zum Nachmachen geben.

Rezepte zum Nachkochen werden den Teilnehmern zur Verfügung gestellt.

**Infos und Anmeldung:**

**Alteo VoG 087 59 61 36**

**Email: alteo-dg@mc.be**

## ● Brötchen backen mit anschließendem Frühstück

Am Samstag, 21. Oktober 2017 von 9:00 bis 12:00 Uhr backen wir aus gesunden Zutaten und nach tollen Rezepten unsere Brötchen selbst. Anschließend wird gemeinsam gefrühstückt. Angeleitet und unterstützt durch Alteo Ehrenamtliche.



**Ort:** im JAZ – Jugendanimationszentrum, Patronagestr. 27 a in Kelmis.

**Preis:** Alteo-Mitglieder 8 €,  
Nicht-Mitglieder 9 €

**Infos und Anmeldung:**

**Alteo VoG 087 59 61 36**

**Email: alteo-dg@mc.be**

## ● Dekoatelier: Thema: „Advent/Weihnachten“

**Eupen:** Am Samstag, den 2. Dezember 2017 findet das Deko-Ateliers zum Thema: „Advent/Weihnachten“ statt. Angeleitet und unterstützt durch Alteo Ehrenamtliche.



**Ort und Uhrzeit:** im Viktor Xhonneux Saal,  
Christliche Krankenkasse, Klosterstraße 66  
(im Höfchen) von 9:30 bis 11:30 Uhr.

**Preis:** Alteo-Mitglieder 15 €,  
Nicht-Mitglieder 17 €

**St. Vith:** Am Samstag, den 25. November 2017  
findet das Deko-Ateliers zum Thema:  
„Advent/Weihnachten“ statt. Angeleitet und  
unterstützt durch Alteo Ehrenamtliche.

**Ort und Uhrzeit:** im „Café Patchwork“,  
Bleichstraße 6 in St. Vith  
von 14:00 bis 16:00 Uhr.

**Preis:** Alteo-Mitglieder 15 €,  
Nicht-Mitglieder 17 €

Für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich.

**Infos und Anmeldung:**  
**Alteo VoG 087 59 61 36**  
**Email: alteo-dg@mc.be**

## ● **Vorankündigung: Tagesfahrt am 9. Dezember 2017**

Besuch der Stadt Luxembourg und des  
dortigen Weihnachtsmarktes.

**Infos und Anmeldung:**  
**Alteo VoG 087 59 61 36**  
**Email: alteo-dg@mc.be**

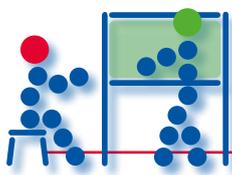
## ● **Gesundes und leckeres zu Weihnachten – Weihnachtsplätzchen backen**

Am Samstag, den 9. Dezember 2017 von  
9:30 bis 12:00 Uhr bietet Alteo noch ein  
weihnachtliches Backatelier in der  
Tagesstätte Garnstock, Eupener Straße 191  
in Baelen, an.

**Preis:** Alteo-Mitglieder 8 €,  
Nicht-Mitglieder 9 €

**Infos und Anmeldung:**  
**Alteo VoG 087 59 61 36**  
**Email: alteo-dg@mc.be**





## ● „Fit durch Herbst und Winter“ Bewegungskurs für Menschen mit und ohne Behinderung

Ganzjähriger Bewegungskurs speziell für Menschen, die sich nicht mehr so gut bewegen können. Thema ist: „Wissen um Körper und Geist – Wohlfühlen durch Entspannung und Bewegung“.

Hier lernen wir unseren Körper einzuschätzen und durch Übungen zu entspannen. Die Übungen finden nur im Sitzen und Stehen statt, keine Bodenübungen! Hier werden durch einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen Muskeln wieder aktiviert sowie Hals und Nackenmuskulatur angenehm gelockert. Zudem übt man in einer angenehmen Atmosphäre und einer netten Gruppe.

Dies fördert auch die sozialen Kontakte.

**Zielgruppe:** Menschen jeden Alters, mit und ohne Beeinträchtigung, besonders Menschen mit Mobilitätseinschränkungen oder nach einer OP.

**In Eupen:** Mittwochs: 17:15 Uhr bis 18:15 Uhr

### **Achtung neue Adresse:**

Turnsaal der Psychiatrischen Tagesklinik,  
Vervierser Straße 26 in Eupen.

**Daten:** 6., 13., 20. September,  
11. und 18. Oktober,  
8., 15., 22. und 29. November,  
6. und 13. Dezember 2017.

Der Kurs ist für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich!

Einsteigen ist jederzeit möglich!

Neu-Einsteiger eine Schnupperstunde gratis!

### **Infos und Anmeldung:**

**Alteo VoG. 087 59 61 36**

**Email: [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be)**



## ● „Einführung in die Achtsamkeit“

Stress im Alltag, Krankheit, Verlust oder andere schmerzhaft Erfahrungen gehören zum Leben. Achtsamkeit hilft auch in schwierigen Lebensumständen innere Ruhe, geistige Klarheit und Lebensfreude zu finden.

Durch Achtsamkeit lernen wir uns selbst kennen und erfahren wie wir funktionieren, wie wir uns in bestimmten Situationen verhalten, aber vor allem was uns immer wieder aus der Bahn wirft.

Auf sich selbst zu achten, zu lernen mit schwierigen Situationen umzugehen und dadurch für sich kreative neue Wege zu erkennen, ist Ziel dieses Kurses.

### **Die Kurse finden statt:**

**In Eupen:** Ende Oktober:

Turnsaal der Psychiatrischen Tagesklinik,  
Vervierser Straße 26 in Eupen.

**In Bütgenbach:** in der Praxis Kompass,  
Im Walkerstal 34

Wir starten mit einer theoretischen Einführung am 3. Oktober 2017 von 18:00 bis 19:00 Uhr, weitere Daten sind dienstags, jeweils von 18:00 bis 20:00 Uhr, am 17. und 24. Oktober, 7., 14., 21. und 28. November 2017.

### **Infos und Anmeldung:**

**Alteo VoG. 087 59 61 36**

**Email: [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be)**

Dieser Kurs findet statt in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsdienst der Christlichen Krankenkasse: [www.mirgehtesgut.be](http://www.mirgehtesgut.be)

## ● Kurs „Einstieg in die Leichte Sprache“

Unsere heutige Zeit ist gefüllt mit Informationen, die täglich auf uns einprasseln.

Viele Menschen haben Schwierigkeiten Informationen überhaupt zu verstehen.



Deshalb benutzt man mittlerweile die sogenannte „Leichte Sprache“.

Alteo bietet nun Einstiegskurse in die „Leichte Sprache“. Der eintägige Kurs dient als Einstieg in die Anwendung der „Leichten Sprache“ und das Gelernte kann man direkt umsetzen. Das Kursangebot richtet sich an Personen, die die „Leichte Sprache“ erlernen und künftig in ihrem Berufsalltag oder privaten Umfeld anwenden möchten.

### Die Kurse finden statt:

**In Eupen:** am Donnerstag, den 12. Oktober 2017 im Viktor Xhonneux Saal der Christlichen Krankenkasse, Klosterstraße 66.

**In St. Vith:** am Donnerstag, den 9. November 2017 im Triangel, Vennbahnstraße 2.

Jeweils von 9:00 – 16:00 Uhr.

Die Teilnahme ist begrenzt!

### Infos und Anmeldung:

**Alteo VoG. 087 59 61 36**

**Email: [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be)**

## ● LBG – Lautsprachlich begleitendes Gebärden!

### Konversationskurs

Im Herbst 2017 bieten wir einen LBG-Konversationskurs an.

Das Lautsprachlich begleitende Gebärden eröffnet den Teilnehmern eine neue Art der Kommunikation. LBG beherrscht man schnell und ist sofort anwendbar. Man sollte dennoch regelmäßig üben.

Deshalb organisiert Alteo erstmalig einen Konversationskurs, wo das Erlernte aufgefrischt und erweitert werden kann. Der Kurs wird von Experten geleitet und richtet sich an alle Interessierten, die Kenntnisse in LBG haben und erweitern möchten.

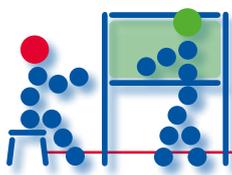
Der Konversationskurs beinhaltet 4 Termine  
**Samstag:** 30 September, 14. Oktober, 4. November und 2. Dezember 2017, jeweils von 9:00 bis 16:00 Uhr (6 U-Stunden) und findet statt im Viktor-Xonneux Saal der Christlichen Krankenkasse, Klosterstraße 66 (im Höfchen) in Eupen.

### Infos und Anmeldung:

**Alteo VoG. 087 59 61 36**

**Email: [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be)**





## ● **Zwischen Wahnsinn und Glück – Abenteuer Eltern**

### *Zwischen Wahnsinn und Glück ...*

Eltern sein bedeutet auch, dass Erziehung oftmals nicht so läuft, wie man sich dies vorgestellt hat.

Das Idealbild der perfekten Mutter, Vater oder Familie sind in der realen Welt meist nicht umsetzbar. Die Vereinbarkeit von Beruf und Familie, Erwartungen von Partner, Familie und Freunde stellen manche Eltern vor sehr großen Herausforderungen. Die Idealbilder der Medien, des sozialen Umfeldes, die eigenen Ansprüche und Wünsche für eine gute Entwicklung der Kinder, sorgen dann für eine restlose Überforderung der Eltern. Ganz schön viel was Eltern leisten sollen!

Im Vortrag „Elternsein – Abenteuer des Alltags“ werden die Besonderheiten des Elternseins ergründet. Dabei werden auch neue Fahrten erkundet, die in diesem „Druckkessel“ das Gleichgewicht bewahren oder es wieder herstellen.

Donnerstag, 28.09.17:  
St. Vith, Triangel 19:30 Uhr

Dienstag, 03.10.17:  
Eupen Jünglingshaus 19:30 Uhr

**Preis:** 5 € vor Ort

### *Mein Kind ist trotzig, ja und ...*

Trotziges und aufsässiges Verhalten bei Kindern oder Jugendlichen stellt im Familienalltag nicht nur eine Herausforderung dar sondern ist auch eine große Belastung.

Doch Eltern sind in dieser Problematik nicht hilflos.

In einem Workshop werden verschiedene Methoden aufgezeigt, die im Umgang mit trotzig Kindern eingesetzt werden können.

Wenn man das Problem erkennt, kann man auch eigene Lösungsmöglichkeiten finden.

Dies führt zu weniger Stress und entlastet die Eltern.

Samstag, 20.01.2018: St. Vith, Triangel

Samstag, 27.01.2018: Eupen, Klosterstr. 66

**Uhrzeit:** von 10:00 bis 16:00 Uhr

**Preis:** 40€ Mitglied CKK  
45€ Nicht-Mitglied CKK

**Teilnehmerzahl:** 15 Personen

**Referenten:**

### **Gemeinschaftspraxis Perspektive**

Unsere Praxis ist ein Zusammenschluss von selbstständigen Therapeuten aus unterschiedlichen Fachbereichen. Unser Anliegen ist „Hand in Hand“ fachübergreifend zu arbeiten. Das Behandlungsangebot geht über Bereiche der psychologischen Beratung, der Psychotherapie, der Kunsttherapie, der Logopädie und der Ernährungsberatung.

**Unser Team:**

Kerstin Sack, Dipl. Psychologin und Psychotherapeutin,  
Maria Dahmen, Dipl. Psychologin und Psychotherapeutin,  
Tamara Houben, Dipl. Logopädin  
Clara Miessen, Dipl. Kunsttherapeutin und Psychotherapeutin

### *„Die Farben der Pubertät“*

Der Kurs richtet sich an Eltern pubertierender Jugendlicher, die Lust haben ihre Alltagssituation kreativ und humorvoll zu „verarbeiten“. Gönnen Sie sich 4 Stunden Auszeit.

Geben Sie ihren Gefühlen Farbe und Form.

Wir wollen keine Erziehungsratschläge geben, sondern gemeinsam mit ihnen neue Blickwinkel zulassen und durch das Gestalten von Collagen, Bildverfremdungen und spontaner Malerei neue Sichtweisen erleben. Kommen Sie mit einem zwinkernden Auge und verlassen Sie uns mit einem breiten farbigen Grinsen.



Im Vordergrund steht nicht das künstlerische Ergebnis, sondern der kreative Prozess, den die Kunst bietet, sich mit den Alltagsthemen der Pubertät auseinanderzusetzen.

#### Referenten:

Der Kurs wird geleitet von zwei Kunsttherapeutinnen, die selbst Mütter sind und Erfahrungen im Umgang mit Kindern und Jugendlichen haben. Bringen Sie bitte Fotos ihrer Kinder, wenn möglich auf DIN A4 schwarz weiß kopiert und falls vorhanden gute Papierschere und Klebestifte mit.

Samstag, 25.11.2017: St. Vith, Triangel

Samstag, 02.12.2017: Eupen, CKK  
Klosterstrasse 66

Samstag, 13.01.2018: Kelmis, Haus der  
Familie

**Uhrzeit:** von 10 bis 14 Uhr

**Preis:** 40€ Mitglied CKK  
45€ Nicht-Mitglied CKK

**Teilnehmerzahl:** 15 Personen

## Lieber Stress, unsere Geschichte endet hier ...

### Workshop: „Abenteuer Elternsein“ – Stressbewältigung

#### 1. Bilanz-Phase!

Wie ist meine persönliche Stressbelastung im hier und jetzt? Hier kann jeder seine persönliche Stressbelastung messen und somit einen Überblick bekommen. Sie entscheiden, ob und wie viele Informationen Sie mitteilen möchten.

#### 2. Konkrete Phase

Hier sehen wir uns die konkreten Situationen an und schauen genau hin, welche Tücken des Alltags besonders belasten oder stressen.

#### 3. Phase der Balance

Hier geht es darum die Balance wieder herzustellen, die eigenen Ressourcen zu aktivieren, um den alltäglichen Anforderungen wieder gewachsen sein zu können.

Ziel ist es das Gleichgewicht wieder herzustellen. Man erhält Tipps, Anregungen und Lösungsansätze und Austauschmöglichkeiten mit der gesamten Gruppe.

Samstag, 14.10.2017: St. Vith,  
Pfarrheim Raum 1. Etage, Bleichstraße 8

Samstag, 21.10.2017: Eupen,  
CKK Klosterstraße 66

**Uhrzeit:** von 10 bis 16 Uhr

**Preis:** 40€ Mitglied CKK •  
45€ Nicht-Mitglied CKK

**Teilnehmerzahl:** 15 Personen

# Zwischen Glück und Wahnsinn

## Referat

Donnerstag, 28.09.17  
St. Vith Triangel

Dienstag, 03.10.17  
Eupen Jünglingshaus



# Abenteuer Eltern



Gemeinsam für Ihre Gesundheit.



Jugend  
& Gesundheit VoG



Infos und Anmeldung  
**Alteo VoG**  
Klosterstraße 74 • 4700 Eupen  
Tel.: 087 59 61 36  
E-Mail: alteo-dg@mc.be

*Abenteuer Elternsein*

*Mein Kind ist trotzig, ja und...*

*„Die Farben der Pubertät“*

Workshops