

impulse

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



Schwerpunkt: Interessante Hilfsmittel für Rollstuhlfahrer

Vierteljährliche Zeitschrift der
Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Alteo

Ausgabe 03/2016

Alteo VoG
Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen



Vorwort	3
Schwerpunkt: Interessante Hilfsmittel für Rollstuhlfahrer	4
Aktuelles	7
Aktivitäten-Rückblicke	10
Aktivitäten-Kalender	16
Seminare und Weiterbildungen	19

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 2016 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

Yvonne Haep, Brigitte Packes, Denise Pohlen,
Alteo Ferienteam

Gestaltung

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



Liebe Leserinnen, Liebe Leser!

Die lange Sommer-Pause ist vorbei.
Die Alteo-Aktivitäten können wieder starten.
Wir haben wieder ein schönes Programm zusammengestellt.

Wir berichten auch über unseren ehrenamtlichen Helfer Johny. Johny zeigt uns ein wichtiges Hilfs-Mittel für seinen Rollstuhl. Damit kann er sich noch besser fortbewegen. Damit hat er sogar die Möglichkeit, allein längere Ausfahrten zu machen. Seht selbst!

Wir berichten ferner über die Alteo-Reise. Die ging in den schönen Spessart. Dort traf die Reise-Gruppe sogar das Schneewittchen und die sieben Zwerge. Auch die Aktivitäten der nächsten drei Monate findet ihr in dieser Impulse. Wir hoffen, wir treffen damit wieder euren Geschmack.

Auf ein baldiges Wiedersehen!

Wir freuen uns auf euch!

Herzliche Grüße,

Doris Spoden

Interessante Hilfsmittel für Rollstuhlfahrer, vorgestellt von Johny Zahn

Von Yvonne Haep

Jeder Rollstuhlfahrer kennt das leidige Problem: Auf unebenen Flächen, Kies- oder Schotterwegen stellen sich die kleinen Lenkräder des Handrollstuhls quer und machen ein Vorwärtskommen sehr schwer, wenn nicht sogar unmöglich. Selbst eine Begleitperson, die dem Rollstuhlfahrer beim Schieben hilft, steht da manches Mal vor einem kräfteraubenden Problem.

Davon kann auch Johny Zahn ein Liedchen singen. Ich besuchte den aus Kelmis stammenden Rollstuhlfahrer im Sommer in seinem Zuhause in der Eifelgemeinde Amel. Der sportliche junge Mann hat für sich zwei technische Vorrichtungen entdeckt, die ihm helfen, solche Probleme künftig zu vermeiden.

Herr Zahn war so freundlich, **Alteo** diese Hilfsmittel vorzustellen, denn sie können auch für andere Rollstuhlfahrer eine interessante, hilfreiche Ergänzung zu ihrem fahrbaren handbetriebenen Untersatz sein.

Das FreeWheel

Bei der ersten technischen Neuheit handelt es sich um das FreeWheel, was zu Deutsch „freies Rad“ heißt. Es ist ein Zusatzrad fürs Gelände und für unebene Untergründe. Johny Zahn demonstrierte mir, wie es funktioniert:



Das FreeWheel ist ein Rad, das sich am Ende eines Rohrbogens befindet, der mithilfe einer Halterung am Fußbrett des Rollstuhls befestigt wird. Das Rad hebt die beiden kleinen Lenkrollen des Rollstuhls beim Anfahren vom Boden ab und ermöglicht so ein komfortables, leichteres Befahren von holprigen Flächen wie Feldwegen, Rasen, Kopfsteinpflaster oder Kieswegen. Der Rollwiderstand wird verringert und Erschütterungen werden abgefedert. Aus dem Rollstuhl wird sozusagen ein Gelände-Dreirad, das die Mobilität des Nutzers erhöht.



Dieses Zusatzrad lässt sich leicht zusammenklappen und z. B. hinter der Rückenlehne des Rollstuhls verstauen. Man kann es also immer dabei haben.

Das Rad passt an viele Starrrahmenrollstühle, die eine Fußplatte oder einen Fußbügel haben. Inzwischen gibt es sogar Montagezubehör, um das Rad an Faltrollstühlen zu befestigen.

Die Anschaffungskosten für das FreeWheel (ab 500 Euro) hat die Dienststelle für Personen mit Behinderung auf Antrag zu einem Großteil übernommen, sodass Johnny nur eine geringe Eigenbeteiligung zahlen musste.



Das Triride

Eine noch größere Mobilität und räumliche Bewegungsfreiheit erreicht Johnny mit seinem zweiten Hilfsmittel, dem elektrisch betriebenen Vorderrad der italienischen Marke Triride.



Johnny ist gerne sportlich unterwegs und nutzt oft den nahegelegenen Ravel-Weg für längere Ausfahrten, und dabei darf es gern auch ein wenig schneller zur Sache gehen!

Das Triride-Vorsatzrad macht aus seinem gewöhnlichen Rollstuhl einen Elektrorollstuhl,

mit dem man weitere Strecken und Steigungen zurücklegen kann. Dank dieses Hilfsmittels schafft Johny, je nach Fahrstrecke, eine Distanz von bis zu 45 Kilometer.

Um das elektrische Vorderrad zu installieren, werden zunächst Halterungen an den beiden senkrechten Vorderstreben des Rollstuhls angebracht. Auf diese Halterungen wird



der Rahmen des Elektro-Rads aufgesteckt. Unterhalb des Lenkers hängt der aufladbare Akku, der das Gerät mit dem nötigen Strom versorgt.

Am Lenker steuert man alle wichtigen Funktionen des Geräts: Lenken, Vorwärts- oder Rückwärtsfahren und Bremsen. Der Motor hat eine automatische Gangschaltung und einen Tempomat, um Geschwindigkeiten über längere Strecken zu halten. Außerdem ist das Triride mit Licht ausgestattet.

Eine digitale Anzeige am Lenker zeigt dem Fahrer an, wie viel Strom die Batterie noch hat und wie schnell er fährt. Auch kann man die Zeit, die Außentemperatur und die Zahl der zurückgelegten Kilometer ablesen.

Johny erklärte mir, dass man bis zu 30 Stundenkilometer schnell fahren kann. Das müsse man erst üben, denn

diese Geschwindigkeit sei ein Rollstuhlfahrer schließlich nicht gewohnt!

Das Triride ins Auto zu verladen, koste etwas Kraft, sagt Johny, denn das Gerät wiegt rund 9 Kilo. Trotzdem bereue er die Anschaffung nicht, denn sie bringe ihm zusätzliche Freiheit.

Die Anschaffungskosten für das Triride seien mit etwa 5.000 Euro schon sehr hoch, so Johny Zahn weiter, aber auch hier interveniere die Dienststelle für Personen mit Behinderung und

übernehme einen Großteil der Kosten.

Es gibt inzwischen zahlreiche Hersteller, die solche hilfreichen Vorspannräder anbieten. Am besten informieren sich Interessenten bei ihrem Rollstuhlhändler über die verschiedenen Modelle, das erforderliche Zubehör und die Kosten.

Alteo bedankt sich bei Johny Zahn für seine Bereitschaft, diese Hilfsmittel vorzuführen und seine Erfahrungen mit unseren Lesern zu teilen. Wir wünschen ihm weiterhin gute Fahrt!



Ein Selfie mit Minister Antoniadis!

Seit vielen Jahren trifft sich die Alteo-Gruppe an jedem vierten Dienstag im Monat zum Bowlen.

Gespielt wird immer von 19.00 bis 20.30 Uhr im Bowling-Center Herbesthal.

Am letzten Bowlingabend vor der Sommerpause hatte sich ein prominenter Gast angemeldet:

Minister Antonios Antoniadis besuchte die Alteo-Bowling-Gruppe.

Minister Antoniadis arbeitet in den Bereichen Familie, Gesundheit und Soziales.

Deshalb war es für ihn wichtig zu sehen, was Alteo so alles macht.

Er wollte mit den Menschen reden, die sich so eifrig einmal im Monat treffen.

Minister Antoniadis sprach mit allen und ließ sich genau erklären, worauf man achten muss,

wenn man mit beeinträchtigten Menschen Sport treibt.

Er sprach mit den Gruppen-Mitgliedern und erkannte viele von anderen Treffen wieder.

Er konnte erfahren, wie sich die Gruppe organisiert, wie sie zusammen spielt und wie sie dadurch soziale Kontakte pflegt.

Das heißt:

Menschen treffen und Menschen kennenlernen.

Herr Antoniadis bekam bei seinem Besuch einen Eindruck von der gesamten Gruppe



und konnte sehen, wie wichtig das Bowlen und das regelmäßige Treffen für alle ist.

Im Gespräch erklärten ihm die ehrenamtlichen Begleiter die Vielseitigkeit eines Ehrenamtes.

Den Teilnehmern war es bei dem Treffen besonders wichtig, mit dem Minister zu reden, weil sie sich so ernstgenommen fühlen.

Nur wenn Menschen miteinander reden, können sie verstehen, was der andere meint.

Alle haben sich über den Besuch von Minister Antoniadis sehr gefreut.

Am Ende durfte deshalb auch ein Selfie mit dem Minister nicht fehlen!

Beim Abschied meinten die Teilnehmer: Er darf gerne wiederkommen.



Wenn aus Malen Kunst wird...

von Denise Pohlen und Brigitte Packes

Die bekannten Freizeit-Aktivitäten von Alteo wurden vor gut einem Jahr um ein neues Angebot erweitert: ein Mal-Atelier.

Nach einer Vorlauf-Zeit, in der das Interesse unserer Ziel-Gruppe an der Malerei erforscht wurde, startete im September 2015 das Alteo-Mal-Atelier.

Für unsere Referentin Nina sowie für uns Ehrenamtliche, Denise und Brigitte, war es eine spannende Herausforderung, die Teilnehmer bei ihrer Entwicklung zu unterstützen.

Ziel des Mal-Ateliers ist es, den malbegeisterten Teilnehmern die Mal-Kunst nahezubringen und die damit verbundenen Fertigkeiten weiterzuentwickeln.

Wenn auch einige Teilnehmer schon seit jeher gerne malen,

ist das Arbeiten mit Pinsel und Acrylfarben am Anfang doch eine neue Herausforderung.

Zu Beginn des Kurses malten wir auf kleinen Blättern und übten in einfachen Schritten das Mischen der Farben.

Das nennt man Farben-Lehre.

Zuerst hatten einige Teilnehmer Schwierigkeiten, den Pinsel richtig zu halten und zu benutzen.

Doch schon nach kurzer Zeit klappte es sehr gut.

Von den eigenen Ergebnissen des Mischens überrascht, entstanden neue Farb-Kombinationen.

Ideal für ein schönes Herbstbild !

Ungewöhnliche Materialien wurden bemalt und so entstanden zum Beispiel Bilder auf großen Blättern oder Notenblättern.

Auf großen Leinwänden entstanden die tollsten Kunst-Werke.

Mal-Techniken wurden verfeinert und unterschiedlichstes Mal-Material wurde ausprobiert.





Die Teilnehmer konnten so lernen, was man alles zum Malen benutzen kann.

Feine Pinsel, grobe Pinsel, Spachtel, Kunst-Stoff und viele andere Materialien wurden ausprobiert.

Zuerst ging es um das Malen von Linien, und zwar sollten krumme und gerade Linien gemalt werden; wir nannten es „Kribbel-Krabbel“.

In einem zweiten Schritt wurden Flächen ausgemalt.

Daraus entstanden bunte Häuser in vielen verschiedenen Formen.

Das erinnerte stark an die Bilder von Hundertwasser.

Alle waren sprachlos bei so tollen Ergebnissen!

Als Nina eines der Bilder kaufen wollte, war niemand bereit, sein Kunstwerk herzugeben.

Wir stellten erfreut fest, wie die Teilnehmer nach und nach immer sicherer und selbständiger wurden.

Sie begutachteten untereinander ihre Bilder wie echte Künstler und lobten und motivierten sich gegenseitig.

Alteo und uns Ehrenamtlichen war schnell klar: Diese tollen Bilder müssen öffentlich gezeigt werden.

Als unsere Künstler von dem Vorhaben erfuhren, eine Ausstellung mit Vernissage zu organisieren, waren sie ganz aus dem Häuschen!

Dies gab ihnen sogar noch größeren Ansporn und sie hätten am liebsten noch viel mehr Bilder gemalt, aber leider nahten die Ferien und das Mal-Atelier näherte sich seinem Ende.

Unsere Künstlerin Véronique machte uns Ehrenamtlichen und der Referentin das schönste Kompliment, als sie sagte:

Malen ist doch viel schöner, als immer nur Fernsehen gucken!

Bevor im Herbst das Mal-Atelier wieder beginnt, findet die Vernissage des Mal-Ateliers 2015/ 2016 statt.



WANN UND WO?

**Die Vernissage findet statt:
am Samstag, den 8. Oktober 2016
von 14.00 bis 18.00 Uhr
im Atelier „Ratatouille“
Katharinenweg 15 A (1. Etage),
Nispert/ Eupen.**

Zurück von einer märchenhaften Reise!

von Constance Evers

Am Sonntag, den 10. Juli, war es so weit:

Die Alteo-Reise in den Spessart stand vor der Tür.

Nach der Verabschiedung von Eltern, Freunden und Bekannten ging es endlich los.

Der Reise-Bus fuhr mit einer fröhlichen Reise-Gruppe davon.

30 Teilnehmer und 7 ehrenamtliche Begleiter von Alteo machten sich auf nach Frammersbach in den Spessart und auf zu neuen Abenteuern.

Bei sommerlichen Temperaturen kamen wir im Nachmittag im Hotel Spessartruh an. Schnell wurden die Zimmer verteilt und die Koffer ausgepackt.



Am nächsten Tag ging es gleich los mit dem Bildungs-Programm. Wir fuhren nach Bad Orb, einer wunderschönen kleinen Stadt.



Hier besichtigten wir das Gradierwerk. Ein Gradierwerk ist eine Anlage, in der man Salz gewinnt.

Mit einem Planwagen erkundeten wir anschließend die Stadt und die Umgebung. In einer Wasser-Tret-Anlage konnten wir etwas für unsere Muskeln tun; das eiskalte Wasser sorgte aber nicht nur für nasse Füße, sondern auch für nasse Hosenbeine. Ausgelassenheit überall!

Anderntags fuhren wir in die schöne Stadt Lohr. Man erzählt sich, dass dort Schneewittchen gelebt hat.

Uns erwartete als Führerin ein bildhübsches Schneewittchen mit seinen sieben Zwergen.





Schneewittchen erzählte uns das Märchen vom Schneewittchen und erklärte uns, warum die Stadt Lohr zu dieser Geschichte gehört.

In Lohr konnten wir auch das typische fränkisch-bayerische Essen probieren. Den Nachmittag verbrachten wir mit Shoppen und Eis essen.

Am Mittwoch stand dann ein Tagesausflug zum Wild-Park von Bad Mergentheim auf dem Programm.

Einen ganzen Tag lang durften wir uns anschauen, wie Hirsche, Bären, Wölfe und Luchse leben.

Wir konnten auch viele Vogelarten beobachten und durften sogar einen Tierpfleger bei der Fütterung begleiten.



Er erzählte uns, wie Tiere
in der freien Natur leben und
wie nützlich Haustiere für den Menschen sind.

Nach vielen tollen Eindrücken stiegen wir
zufrieden in den Bus.



Wir mussten uns etwas ausruhen,
denn abends fand ein Tanzabend
im Hotel statt.

Ausgelassen und fröhlich wurde getanzt,
und Jeremy gab sein Bestes
mit Gitarre und Gesang.

Wilfried, unser toller Busfahrer,
brachte uns am Donnerstag nach Gemünden
zu einem Wald-Erlebnis-Pfad.

Es war wirklich ein Erlebnis,
denn alle trauten sich, die verschiedenen
Erlebnis-Stationen auszuprobieren.



Wir kletterten an Seilen,
trainierten das Gleichgewicht,
balancierten über Baumstämme und
konnten hautnah die Natur erleben.

Hier lernten wir,
wie geschickt Flora und Fauna
miteinander wachsen und überleben.

Am Nachmittag statteten wir
dem Schulmuseum in Sendelbach bei Lohr
einen ganz besonderen Besuch ab.

Besonders bei den älteren Teilnehmern und
Ferien-Begleitern wurden Erinnerungen
an die eigene Schulzeit wach.

Herr Stenger,
der dieses Schulmuseum aufgebaut hat,
unterrichtete die Alteo-Schulklasse,
aber nicht mit strenger Hand,
sondern mit viel Humor.

Alle saßen ganz brav
– wie sie es gelernt hatten–
auf den alten, schrägen Holzbänken



mit Tintenfass und lauschten den Worten
des Lehrers.

Freitags fuhren wir nach Wertheim.
Wertheim ist bekannt durch seine vielen
Fach-Werk-Häuser und
seine Burg aus dem 12. Jahrhundert.

Wir besuchten die berühmte Glasbläserei und
das Museum mit einer Ausstellung
von Glas-Objekten.

Wir erlebten hier
eine sehr interessante Vorführung
und lernten, wie Glas hergestellt wird.

Einige Teilnehmer durften sogar selbst
eine Glaskugel blasen und nach Hause
mitnehmen.

Die Abende im Hotel verbrachten wir
in geselliger Runde und mit beliebten Spielen
– jeder nach seinen Vorlieben.

Am Samstag war eine Besichtigungs-Tour
nach Würzburg vorgesehen.

Ein Spaziergang durch den wunderschönen
Hofgarten der Residenz Würzburg mit
prachtvoll blühenden Pflanzen verzauberte
ein weiteres Mal unsere Reise-Gruppe.





Eine Boots-Fahrt über den Main rundete diesen wunderschönen Urlaubstag ab.

Wie es nun mal ist im Leben, hat alles irgendwann eine Ende, so auch unsere schöne Spessart-Reise.

Die Koffer mussten am Ende der Woche leider gepackt und es musste Abschied vom Hotel Spessartruh genommen werden.

Am Sonntag ging es jedoch nicht sofort nach Hause, denn für den Rückweg hatte André noch etwas ganz Besonderes vorbereitet:

Ein Besuch des Flughafens von Frankfurt erwartete unsere Reise-Gruppe.

Wir hatten die einmalige Gelegenheit, mit dem Bus rund über das Flughafen-Gelände zu fahren.

Eine Führerin erklärte uns dabei, wie stressig das Leben am Flughafen ist.

Wir fuhren die Start- und Landebahnen entlang, unter den startbereiten Flugzeugen hindurch, konnten aus nächster Nähe beobachten, wie die riesigen Transport-

Räume der Flugzeuge beladen wurden und durften sogar hautnah erleben, wie die Flugzeuge starten und landen.

Das war einfach ein fantastischer Abschluss unserer Reise!

Alle waren hin und weg von dieser tollen Besichtigung und von einer sicherlich unvergesslichen Urlaubsreise.

Pünktlich um sieben Uhr abends kamen wir wieder in Eupen an, wo Verwandte, Bekannte und Freunde schon warteten.

Dann chauffierte unser mittlerweile liebgewonnener Busfahrer Wilfried unsere Freunde aus der Eifel noch nach St. Vith, wo auch sie von ihren Angehörigen freudestrahlend empfangen wurden.



Ich glaube, sagen zu dürfen, dass diese Reise für alle Teilnehmer und Begleiter ein gelungenes Erlebnis war.

Wie heißt es so schön:
Nach der Reise ist vor der Reise.

In diesem Sinne freuen wir uns schon jetzt auf die Sommer-Reise 2017.

An dieser Stelle möchte Alteo sich ganz besonders bei den Ferienbegleitern für ihre viele Mühe bei den Vorbereitungen bedanken.



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

- „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: 11. Oktober, 8. November und 13. Dezember 2016.

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: 29. September, 27. Oktober, 24. November und (**Achtung 3. Donnerstag**) 15. Dezember 2016.

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

Jeden 2. Donnerstag 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: 13. Oktober, 10. November und 8. Dezember 2016.

Infos und Anmeldung:
Alteo VoG. 087/59 61 36
Email: alteo-dg@mc.be oder bei Jean Hilligsmann
jean.hilligsmann@gmail.com

- Vernissage Alteo Malatelier

Die Vernissage findet statt: am Samstag, den 8. Oktober 2016 von 16.00 bis 20.00 Uhr im Atelier „Ratatouille“ Katharinenweg 15 A (1. Etage), Nispert/Eupen.

Herzlichen Einladung an Alle!

- 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 vom Bademeister und unterstützt werden die Teilnehmer von Alteo-Ehrenamtlichen

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

Start ist am Dienstag, der 18. Oktober, weitere Daten sind der 8. November und der 20. Dezember 2016, jeweils von 18:45 bis 20:00 Uhr.

Infos und Anmeldung:
Alteo VoG. 087/59 61 36
Email: alteo-dg@mc.be oder bei Jean Hilligsmann
jean.hilligsmann@gmail.com



● Djembé-Kurs in Eupen

Musik macht glücklich, Musik macht froh! Unter Anleitung erlernen die Teilnehmer/innen 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. Die Daten ab September 2016 sind: 15. September, 6. und 20. Oktober, 3. und 17. November, 1. und 15. Dezember 2016, jeweils von 19:00 bis 20:30 Uhr.

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

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

● Blindenanimation - jeden 3. Dienstag im Monat

Am 20. September, 18. Oktober, 22. November und (**Achtung 2. Dienstag**) 13. Dezember 2016 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

● Bowling in Herbesthal - jeden 4. Dienstag im Monat

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

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

Für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich!

Daten: 27. September, 25. Oktober, 22. November und (**Achtung 3. Dienstag**) 20. Dezember 2016.

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



● Zur Hirschbrunft nach Dreibern

Am Samstag, den 24. September 2016 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 Straße, 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

● Fahrt zur REHACARE-Messe in Düsseldorf

Am Freitag, den 30. September 2016 wird Alteo wieder die REHACARE Messe in Düsseldorf besuchen. Hier dreht sich alles um das Leben von Menschen mit Behinderung.



Die REHACARE ist die größte Fachmesse Europas im Behindertenbereich.

Abfahrt von St. Vith über Eupen. Preis, Abfahrtsorte und -zeiten werden bei der Anmeldung bekanntgegeben.

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



● Kochatelier in St. Vith

Gutes und gesundes Essen ist wichtig! Wie man leckeres Essen zubereitet ist eine Kunst, die man einfach lernen kann.

Alteo kocht am Samstag, den 8. Oktober 2016 von 14:00 bis 17:00 Uhr im „Café Patchwork“, Bleichstraße 6 in St. Vith.

Das Essen wird eine Gaumenfreude sein und zugleich Anregung zum Nachmachen. Alle Teilnehmer bekommen Rezepte zum Nachkochen.

Preis: 8 € / Mitglieder, 9 € / Nicht-Mitglieder

Infos und Anmeldung:

Marga und Joseph Spoden 080 22 65 83

Email: joseph.spoden@gmail.com oder

Alteo VoG 087/59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be

● Spaziergang in Kelmis mit anschließender Einkehr

Am Samstag, den 15. Oktober 2016 machen wir eine kleine Herbstwanderung in Kelmis.

Treffpunkt: 14:00 Uhr am Parkplatz Casinoweiher. Es wird ein kurzer Rundgang $\frac{3}{4}$ St. und ein längerer Rundgang 1 St $\frac{1}{4}$ angeboten.

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be

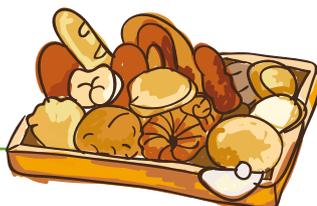
● Vorankündigung: Tagesfahrt am Sonntag, den 23. Oktober 2016

Vorgesehen ist u.a. eine Fahrt mit der Dampfloek „De Miljoenenlijn“ von Simpelveld nach Valkenburg und anschließende Besichtigungen.

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be



● Brötchen backen mit anschließendem Frühstück

Am Samstag, 19. November 2016 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, Patronagestraße 27 A in Kelmis.

Preis: 8 € / Mitglieder, 9 € / Nicht-Mitglieder

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be



● Dekoatelier:

Thema: „Advent/Weihnachten“

Am Samstag, den 26. November 2016 finden zwei Deko-Ateliers zum Thema: „Advent/Weihnachten“ statt. Angeleitet und unterstützt durch Alteo Ehrenamtliche.

In Eupen: von 9:30 bis 11:30 Uhr im Viktor Xhonneux-Saal, Christliche Krankenkasse, Klosterstraße 66 (im Höfchen).

Preis: 15 € / Mitglieder, 17 € / Nicht-Mitglieder.

In St. Vith: von 14:00 bis 16:00 Uhr im „Café Patchwork“, Bleichstraße 6 in St. Vith.

Preis: 15 € / Mitglieder, 17 € / Nicht-Mitglieder.

Für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich.

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be

● Gesundes und leckeres zu Weihnachten Weihnachtsplätzchen backen

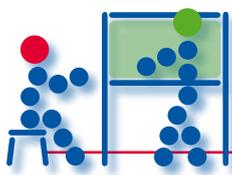
Am Samstag, den 10. Dezember 2016 von 14:00 bis 16:00 Uhr bietet Alteo noch ein weihnachtliches Backatelier in der Tagesstätte Garnstock, Eupener Straße 191 in Baelen, an.

Preis: 8 € / Mitglieder, 9 € / Nicht-Mitglieder.

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be



● „Energie durch Bewegung“

Ganzjähriger Bewegungskurs speziell für Menschen, die sich nicht mehr so gut bewegen können. Thema des Kurses 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! Durch die Teilnahme beim EDB werden durch einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen Muskeln wieder aktiviert sowie Hals und Nackenmuskulatur angenehm gelockert.

Zielgruppe: Menschen jeden Alters, mit- und ohne Beeinträchtigung, besonders Menschen mit Mobilitätseinschränkungen.

In Eupen: Mittwochs: 17:15 - 18:15 Uhr im Schwesternheim (2. Etage) Rotenberg 33.

Start: 7. September 2016. Die nächsten Termine sind: 14., 21. und 28. September, 5. und 12. Oktober, 9., 16., 23. und 30. November, 7. und 14. Dezember 2016.

Der Kurs ist für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich!

Einsteigen ist jederzeit möglich!

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

● „Einführung in die Achtsamkeit“ Kurse ab September 2016

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 Bütgenbach:** in der Praxis Kompass, Im Walkerstal 34
- **in St.Vith:** im Pfarrheim (2. Etage, großer Raum), Bleichstraße 8
- **in Eupen:** im Lern- und Begegnungszentrum „Die Eiche“, Kirchstraße 39B2

Die genauen Daten (6 Termine) erhalten Sie bei der Anmeldung.

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

Dieser Kurs findet statt in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsdienst der Christlichen Krankenkasse: www.mirgehtesgut.be

● Modulare Weiterbildung für ehrenamtliche Freizeitbegleiter

Diese Weiterbildung organisiert Alteo in Zusammenarbeit mit der DPB – Dienststelle für Personen mit Behinderung. Sie richtet sich sowohl an junge als auch an ältere Menschen, die sich für ein Ehrenamt als Freizeitbegleiter im Bereich der Menschen mit Beeinträchtigung interessieren, aber nicht ohne Vorkenntnisse eine solche Aufgabe wahrnehmen möchten. Die nächste Weiterbildung findet an 5 Terminen statt und beginnt am Samstag, den 29. Oktober 2016. Weitere Daten sind: 19.11.2016, 28.01.2017, 18.02.2017 und 18.03.2017.

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



*Jede Minute
Stress könnte
60 Sekunden
Wohlbefinden
sein*

mirgehtesgut.be



Gemeinsam für Ihre Gesundheit.