

Schwerpunkt: Auf den Hund gekommen Ein Besuch bei Lorena Dürnholz und ihrem Blindenführhund Merlin



© Grenz-Echo - David Hagemann

Vierteljährliche Zeitschrift der Sozialbewegung für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Alteo

Ausgabe 3+4/2017

Alteo VoG
Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen



© Grenz-Echo - David Hagemann

Vorwort	3
Schwerpunkt: Auf den Hund gekommen	
Ein Besuch bei Lorena Dürnholz und ihrem Blindenführhund Merlin	4
Aktivitäten-Rückblicke	9
Aktuelles	17
Aktivitäten	18
Aktivitäten-Kalender	21
Seminare und Weiterbildungen	25

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 2018 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: © Grenz-Echo-David Hagemann
 Schwerpunkt: © Grenz-Echo-David Hagemann
 Ferienreisen und Aktivitäten: © Alteo
 Andere: © Lorena Dürnholz (privat), Fotolia,
 All-free-download, Y. Hompesch, Pixelio

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,

wir sind am Ende des Jahres angekommen.

Es war wieder ein Jahr voller Aktivitäten und mit vielen Ereignissen.

Nun ist es an der Zeit, 2017 abzuschließen und Platz für neue Dinge zu machen.

Auch für Alteo geht ein ereignisreiches Jahr zu Ende. 2017 wurde so viel organisiert und hart daran gearbeitet, vielen Menschen schöne Aktivitäten zu bieten.

Wir haben gekocht und gebacken, sind gereist, haben gefeiert, haben gelernt, haben einander kennengelernt und vieles mehr.

Nun ist es Zeit, sich zurückzulehnen und neue Ideen zu schmieden, denn auch im kommenden Jahr stehen viele Aktivitäten auf dem Alteo-Programm, wie Sie am Ende des Hefts erfahren.

In dieser neuen Ausgabe der Impulse blicken wir auch noch einmal kurz auf vergangene Ereignisse zurück.

Wir erinnern uns insbesondere an die Ostende-Reise und an die Weihnachtsfahrt nach Luxemburg, die erst vor ein paar Tagen stattfand.

Wir möchten uns bei allen bedanken, die zum Gelingen der zahlreichen Aktivitäten beigetragen haben: unsere Ehrenamtlichen und unsere Teilnehmer!

Wir hoffen alle Leserinnen und Lesern hatten schöne und erholsame Feiertage und einen guten Start ins neue Jahr 2018.

Herzliche Grüße!
Doris Spoden



© Lorena Dürnholz

Ein Besuch bei Lorena Dürnholz und ihrem Blindenführhund Merlin

Von Yvonne Haep

Lorena Dürnholz ist eine großgewachsene, hübsche junge Frau von 21 Jahren. Sie lebt in Eupen und studiert Freie Künste und Wissenschaften in Maastricht. In ihrer Freizeit spielt sie Klavier und singt. Von Geburt an hat sie eine starke Sehbeeinträchtigung und gilt praktisch als blind.

Trotz dieser Einschränkung war es ihr schon immer wichtig, möglichst selbstständig zu leben. Damit dies gelingt, hat sie auf verschiedene Hilfsmittel zurückgegriffen. Um sich sicher allein im Alltag zu bewegen, hat sie jahrelang hauptsächlich

einen Blindenstock benutzt, mit dem sie sich allerdings nie so richtig anfreunden konnte. Seit 2014 hat Lorena einen vierbeinigen Begleiter: ihren Blindenführhund Merlin.

Ich habe mich mit Lorena getroffen, um von ihr zu erfahren, wie sie zu Merlin gekommen ist und was seine Hilfe für sie und ihr selbstbestimmtes Leben bedeutet.

Wie und wann bist du „auf den Hund gekommen“?

Lorena: Als für mich im Abiturjahr feststand, dass ich nach Maastricht gehen würde, um dort ein Studium aufzunehmen, hatte ich den Wunsch, einen Blindenführhund zu bekommen. Ich habe mich daraufhin in Lüttich bei der Hundeschule Entrevues informiert, die auf die Ausbildung von Blindenführhunden spezialisiert ist.

Konntest du dir dort einfach einen Hund aussuchen?

Lorena: Nein, so einfach und schnell geht das natürlich nicht. Erstens dauert die seriöse, korrekte und umfassende Ausbildung eines Blindenführhundes ziemlich lange, und zweitens muss sichergestellt sein, dass Halter und Hund wirklich zusammenpassen und ein gutes Team bilden.

Wie werden die Hunde ausgewählt und wie verläuft ihre Ausbildung?

Lorena: Die VoG Entrevues sucht die Welpen bei Züchtern ihres Vertrauens aus. Meist handelt es sich um Retriever (Golden oder Labradore), Schäferhunde oder Kreuzungen von diesen Rassen. Diese Hunde eignen sich aufgrund ihres Charakters besonders gut für die Aufgabe als Blindenführhund, denn sie sind ruhig, gesellig, neugierig und intelligent.

Sobald die Welpen alt genug sind, um von ihrer Mutter getrennt zu werden, werden sie für 12 bis 16 Monate bei einer ehrenamtlich tätigen Pflegefamilie untergebracht, um sozialisiert zu werden und um möglichst vielfältige, positive Erfahrungen im Zusammenleben mit Menschen zu sammeln. Der Hund lernt dort alle wichtigen Verhaltensregeln, die einen gut erzogenen, gut sozialisierten Hund ausmachen: Er wird stubenrein; er lernt, alle Grundbefehle zu befolgen; er wird mit allen möglichen Alltagssituationen konfrontiert (Menschenmengen, Stadtlärm, Autofahrten, Fahrten im öffentlichen Personennahverkehr, Verträglichkeit mit Artgenossen, ...). Diese Erziehungszeit legt den Grundstein für die spezialisierte Ausbildung zum Blindenführhund.

Die Pflegefamilie wird während der gesamten Zeit eng von den Ausbildern der Vereinigung begleitet und bringt ihren Pflegehund alle zwei Wochen zum Training in die Hundeschule. So lernen die Ausbilder jeden Hund genau kennen und können seine Fortschritte beurteilen.

Und wie geht es danach weiter?

Lorena: Nach der Zeit in der Pflegefamilie, etwa im Alter von einem Jahr, kommt der Hund in die Obhut des professionellen Hundetrainers von Entrevues. Dort beginnt seine spezialisierte Ausbildung in natürlicher Umgebung und in echten Lebenssituationen. Diese Ausbildung dauert zwischen sechs und zehn Monaten und umfasst etwa 700 Stunden. Sobald diese „technische“ Ausbildung abgeschlossen ist und der Hund bereit ist, sucht die Vereinigung unter den Antragstellern die Person aus, die eventuell zu ihm passen könnte. Anschließend lernt das Tandem Mensch/Hund



sich kennen und trainiert während eines Praktikums von zwei bis drei Wochen intensiv zusammen.

Der sehbeeinträchtigte Mensch lernt, den Hund anhand der richtigen Kommandos und mithilfe des Geschirrs richtig zu führen. Es muss sich zwischen Mensch und Tier ein tiefes Vertrauensverhältnis aufbauen und der Halter muss zur Haupt Bezugsperson des Hundes werden. Nur so können sie später erfolgreich zusammenarbeiten.

Warum wurde gerade Merlin für dich ausgewählt?

Lorena: Die Verantwortlichen bei Entrevues haben im Vorfeld natürlich auch mit mir mehrere Gespräche geführt, um mich kennenzulernen und um zu erfahren, welche Erwartungen ich an meine tierische Hilfe habe. Außerdem haben sie mich zuhause besucht, um zu begutachten, wie meine private Lebenssituation ist, und um sicherzustellen, dass es einem Hund bei mir wirklich gut hat.

Während Merlins Ausbildung stand sehr schnell fest, dass er von seinem ruhigen Wesen her gut zu mir passen würde.



© Grenz-Echo - David Hagemann

Außerdem ist Merlin sehr flexibel und kann sowohl lange Tage einfach nur an der Uni liegen als auch von früh morgens bis spät abends aktiv mit mir auf Achse sein. Nachdem wir uns kennengelernt haben, haben wir dann auch gleich unsere Einarbeitung begonnen. Die musste in unserem Fall aber etwas schneller gehen als üblich, da ich nur eine Woche frei hatte und Merlin anschließend direkt mit zur Uni nehmen musste. Nach der Einarbeitung habe ich Merlin dann für eine Probezeit von drei Monaten bekommen. Nach Ablauf dieser Zeit hat dann ein Ausbilder geprüft, ob unsere Zusammenarbeit gut klappt und sich zwischen mir und Merlin eine vertrauensvolle Bindung aufgebaut hat. Das Gutachten ist positiv ausgefallen und so konnte Merlin im Januar 2015 schließlich offiziell an mich übergeben werden.

Merlin und ich haben uns relativ schnell miteinander vertraut gemacht und kamen gleich ziemlich gut zurecht. Natürlich hat es auch bei uns Anfangsschwierigkeiten gegeben, aber inzwischen sind wir ein eingespieltes Team und es gibt kaum noch Verständigungsprobleme. Merlin ist ein sehr vorsichtiger Hund, der stets bemüht ist, seine Aufgabe gut zu machen.

Was kostet es, einen Blindenführhund auszubilden?

Lorena: Man schätzt die Kosten für die Ausbildung eines Blindenführhundes auf etwa 29.500 Euro. Diese Kosten umfassen die Anschaffung des Hundes, die Ausbildergehälter, die medizinischen Kosten (u. a. für die Sterilisation), die Futterkosten, die Kosten der Unterbringung und die Verwaltungskosten der VoG.

Das ist ja sehr viel Geld.

Wer trägt am Ende diese Kosten?

Lorena: Man geht von dem Prinzip aus, dass jeder blinde Mensch, der einen Blindenführhund haben möchte, diese Hilfe auch erhalten soll. Die Kosten dürfen dabei kein Hindernis sein. Die VoG Entrevues finanziert ihre Arbeit hauptsächlich über Spenden und wird beispielsweise von Aktionen wie Cap 48 finanziell unterstützt. Außerdem tragen auch öffentliche Dienste für Personen mit Beeinträchtigung, wie etwa die Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben, einen Teil der Kosten, sodass ich als Nutzer keine Eigenbeteiligung hatte. Zu meinen Lasten gehen jetzt lediglich die Tierärztkosten und die Ausgaben für Futter, Hundespielzeug usw.

Nimmst du Merlin immer und überallhin mit?

Lorena: Wenn ich hier in Eupen oder in Maastricht unterwegs bin, ist Merlin eigentlich immer an meiner Seite. Aber ich lege Wert darauf, dass ich ein Individuum bin und nicht nur in Symbiose mit meinem Hund existiere. In manchen Situationen ist es mit Merlin auch stressiger für mich als ohne ihn. Deshalb gibt es auch Aktivitäten, die ich bewusst ohne Merlin mache. Wenn ich zum Beispiel das Gefühl habe, dass eine Aktivität zu stressig für Merlin sein könnte, lasse ich ihn lieber zuhause.

Denn wenn es ihm nicht gut geht, stresst das wiederum mich. Ich mache mir ohnehin viele Gedanken über das Thema Tierethik und bin deshalb immer sehr auf Merlins Wohl bedacht.

Wenn ich Leute besuche, von denen ich weiß, dass sie eine Hundehaarallergie oder aber einen Hund haben, der sich mit Artgenossen nicht versteht, dann lasse ich Merlin zuhause. In dem Fall greife ich eben auf den guten alten Blindenstock zurück, mit dem ich mich inzwischen etwas versöhnt habe.

Du bist ja recht musikbegeistert. Ich habe dich schon bei Konzerten getroffen, und zwar in Begleitung deines Hundes.

Lorena: Ja, das geht ganz gut. Bei Konzerten schütze ich Merlins empfindliche Ohren mit Kopfhörern. Damit hat er kein Problem und nutzt die Ruhe meistens für ein Nickerchen.

Wie steuerst du Merlin? Kannst du Beispiele von Kommandos nennen?

Lorena: Wichtig ist, dass ich weiß, wo wir hin müssen, und dass ich diese Richtungsangaben an Merlin weiterleite. Er sorgt dann dafür, dass ich sicher am Ziel ankomme, ohne beispielsweise gegen ein Hindernis zu laufen oder in ein Loch zu fallen. So gesehen bin ich das Navi und Merlin ist der Pilot. Er versteht Richtungsanweisungen wie rechts, links oder geradeaus. Außerdem weiß er, dass er auf dem Bürgersteig laufen muss und sich vor einer Straße oder einer herabführenden Stufe setzen muss. Außerdem kann er verschiedene Orientierungspunkte finden, etwa Ein- und Ausgänge, Treppen, Aufzüge, Bushaltestellen, Ampeln, Zebrastreifen, Mülleimer und – mein Lieblingskommando – freie Sitzplätze, etwa im Hörsaal oder im Zug.

Inwiefern hat Merlin dir mehr Eigenständigkeit gebracht?

Lorena: Meine Selbstständigkeit und meine Bewegungsfreiheit sind dank Merlin viel größer geworden, weil er mich sicherer und schneller an meine Ziele bringt als der Blindenstock. Es ist ja so, dass Merlin meinen Sehsinn ersetzt und einfach gelernt hat, Gefahrensituationen zu erkennen und mich zu warnen. Er hat auch dazu beigetragen, dass ich selbstbewusster bin als früher, denn wir haben gemeinsam schon viele Erfolgserlebnisse gehabt. Wenn wir es gemeinsam schaffen, durch die belebten Einkaufsstraßen von Maastricht zu laufen, ohne anzuecken oder jemanden zu rempeln, bin ich sehr stolz. Das gibt Selbstvertrauen. Toll war auch unser erster Flug alleine; ohne Merlin wäre ich da viel aufgeregter gewesen. Merlin gibt mir darüber hinaus auch ein gutes, sicheres Gefühl, wenn ich mal spät abends durch die Stadt nach Hause muss. Es ist nämlich schon beruhigend, wenn man eine lebendige Begleitung an seiner Seite hat, auch wenn Merlin kein Wachhund im eigentlichen Sinne ist.

Was kann Merlin, was ein Blindenstock nicht kann?

Lorena: Merlin hat während seiner Ausbildung nicht nur gelernt, sein eigenes Körperumfeld wahrzunehmen, sondern er kennt auch mein Körperschema. Das heißt, dass er unter anderem einschätzen kann, ob ein Durchgang hoch und weit genug ist, damit ich problemlos hindurch kann. Er erkennt auch Gefahrenquellen, die sich auf Höhe meines Körpers oder Kopfes befinden. Wenn ich zum Beispiel unter Bäumen durchgehe und ein Ast ziemlich tief hängt, erkennt er das als Hindernis und führt mich darum herum.

Wege, die wir regelmäßig gehen, kennt Merlin inzwischen auswendig, obwohl das nicht seine eigentliche Aufgabe ist. All das kann der Blindenstock natürlich nicht.

Wirst du oft auf deinen tierischen Begleiter angesprochen?

Lorena: Oh ja, das kommt sehr häufig vor. Meistens sprechen die Leute mich aus Neugierde an, weil sie etwa wissen wollen, wie alt Merlin ist oder wie lange seine Ausbildung gedauert hat. Das ist zwar nett gemeint, aber auf die Dauer kann das für mich auch anstrengend sein, vor allem wenn ich diese Fragen an einem bestimmten Tag schon fünfmal zuvor beantwortet habe.

Was ich gar nicht mag und was mich geradezu ärgert, ist, wenn Passanten Merlin spontan streicheln oder ihn mit Zurufen oder Lockgeräuschen ablenken. Abgesehen davon, dass ich finde, dass man generell einen fremden Hund nicht einfach anfassen sollte, müssen sich die Leute klarmachen, dass ein Blindenführhund, wenn er mit seinem Halter unterwegs ist, bei der Arbeit ist und deshalb wachsam bleiben muss. Diese Arbeit verlangt dem Hund höchste Konzentration ab. Der Hund ist während seiner Ausbildung darauf konditioniert worden, sich voll und ganz auf die Führung und die Kommandos seines Menschen zu konzentrieren und sich nicht von Geräuschen, Zweibeinern oder anderen Vierbeinern ablenken zu lassen.

Wenn Merlin während seiner Arbeit nicht bei der Sache ist, kann das fatale Folgen für mich und ihn haben, beispielsweise wenn er deshalb Gefahrenquellen wie Hindernisse, Autos oder Bordsteine übersieht oder falsch einschätzt.



Aus diesem Grund bitte ich wirklich jeden, einen Blindenführhund bei seiner Arbeit nicht abzulenken oder zu stören, denn was der Hund da für seinen Menschen tut, ist eine außerordentliche körperliche und mentale Leistung, von der letzten Endes die Sicherheit der beiden abhängt.

Kann ein Blindenführhund diese Arbeit bis ins hohe Hundesalter leisten?

Lorena: Das kann man nie so genau sagen. Natürlich würde ich mir wünschen, dass Merlin mir noch lange zur Seite steht.

Es ist ganz wichtig, dass ein Blindenführhund Spaß an seiner Arbeit hat. Man hat aber keine Garantie, dass das immer so bleibt. Wenn der Hund zum Beispiel eine gefährliche Situation erlebt – etwa wenn er fast von einem Auto angefahren oder von einem anderen Hund angegriffen wird – kann er ein bleibendes Trauma davontragen und die Lust an seiner Arbeit verlieren. Und natürlich hat auch ein Blindenhund irgendwann das Rentenalter erreicht und darf sich zur Ruhe setzen.

Vielen Dank für deine Zeit und die vielen interessanten Erläuterungen, Lorena! Unseren Lesern empfehlen wir, die Website der VoG Entrevues zu besuchen, wo sie weitere Informationen zu dieser wertvollen tierischen Hilfe finden: www.entrevues.be.

Alteo bedankt sich herzlich für dieses Gespräch und wünscht Lorena für die Zukunft alles Gute und Merlin ein langes, glückliches Hundeleben.



Reisebericht über den Aktivurlaub 2017 in Ostende

von Marga Spoden

Voll spannender Erwartung starteten wir am 18. September 2017 zu unserer Ostende-Ferienreise.

Da wir schon kurz hinter Lüttich in einen Stau gerieten, nutzten wir die Gelegenheit, um den Mitreisenden mit anschaulichem Material die Zeit zu verkürzen und ihnen die Geschichte rund um Leopold II. mit seiner kongolesischen Vergangenheit

und die Bedeutung von Ostende, der Königin der Badeorte, näher zu bringen.

Wir erfuhren, dass König Leopold II. den Kongo als seine Privat-Kolonie betrachtete. Er ließ die Kongolesen zunächst durch die Ausfuhr von Elfenbein und dann durch den Kautschukgewinn auf grausame Art ausbeuten.

So gelangte er zu großem Reichtum, von dem auch in Ostende sichtbare Spuren geblieben sind.

Prunkvolle Gebäude und Monumente aus dieser Zeit zieren noch heute die Stadt.

All dies konnten wir später bei einem Spaziergang durch Ostende selbst bestaunen.





Unversehrt in Ostende angekommen, bezogen wir zunächst unsere Zimmer und trafen uns dann zu einem leckeren Abendessen mit anschließendem gemütlichem Beisammensein.



Am zweiten Tag erwartete uns eine Planwagenfahrt in die Polder-Landschaft.

Von zwei starken Pferden gezogen, ging es quer durch Ostende hinaus in die ländliche Gegend, Polder genannt.

Wir erfuhren, wie diese Landschaft entstanden ist und wie der fruchtbare Boden auch heute noch genutzt wird.

Am Abend wurde das Gesellige wieder großgeschrieben, denn mit Witzen, Liedern und lustigen Texten kam keine Langeweile auf.

Der dritte Tag stand ganz im Zeichen der Freizeit:

Spaziergang und Einkaufsbummel waren angesagt.

Angeboten wurde auch eine Kunstroute quer durch Ostende.

Viele Künstler haben vorwiegend an Häuserfassaden tolle und teils aussagekräftige Gemälde geschaffen.

Schon allein die Größe der Kunstwerke, aber auch die Vielfalt hat uns sehr beeindruckt.

So wurden beispielsweise in den Jahren 2016 und 2017 rund 40 Gemälde verwirklicht.

Viele Leute stellen gerne ihre Hausfassade zur Verfügung da die Stadt Ostende die Kosten trägt.

Ebenso wären noch viel mehr Künstler bereit, sich zu beteiligen, wenn dies die Kassen der Stadt nicht sprengen würde.

Da die Gemälde entlang einer Strecke von 25 Kilometern zu finden sind, konnten wir natürlich nur einen kleinen Teil davon bewundern.

Ein berühmter belgischer Maler aus Ostende darf bei der Kunstroute natürlich nicht fehlen: James Ensor.



Und so betraten wir denn auch das ihm gewidmete Museum, das Haus, das er von seiner Tante erbte und in dem er ab dem 57. Lebensjahr wohnte.

Unvergessen sind seine Gemälde, aber auch seine Lebensweise, die er sehr eigenwillig gestaltete.

Seine Kunst war inspiriert von seiner Kindheit im Souvenirladen seiner Mutter und vom Leben in seiner heiß geliebten Heimatstadt.



So sind seine Gemälde geprägt von Masken, Meer, Stillleben und Stadtansichten.

Leider wurden viele seiner Werke ins Ausland verkauft, zum Beispiel das berühmte Gemälde „Christi Einzug in Brüssel“, das in die USA gelangte – sehr zum Leidwesen seiner Verehrer und Gönner.

Am vierten Tag unserer Reise fuhren wir mit dem Bus nach Brügge.

Eine Mitreisende nannte diese flämische Stadt später „die Perle“.



Allgemein wird sie aufgrund ihrer vielen Kanäle auch das „Venedig des Nordens“ genannt.

In Brügge erwartete uns eine aus St. Vith stammende Stadtführerin, die uns anschaulich und in Leichter Sprache einiges über die Geschichte der Stadt zu berichten wusste.



Sie führte uns vom Marktplatz aus zu den weiteren Sehenswürdigkeiten, zum Beispiel zum Belfried, zum Fischmarkt, zu den Kanälen und Zunfthäusern.

Nach einem leckeren Mittagessen bummelten wir noch durch die belebten Straßen und kehrten dann zum Hotel zurück.





Den Abend verbrachten wir mit Spielen verschiedener Art.

So standen Kartenspiele, Memory, Rummikub und andere Gesellschaftsspiele zur Verfügung.

Alles in allem ging es recht lustig zu.

Der letzte Tag kam mal wieder viel zu schnell und so mussten wir uns nach dem reichhaltigen Frühstück zu Fuß, im Rollstuhl oder im Go-Kart entlang des Meeres verabschieden und „Vielleicht bis zum nächsten Mal!“ sagen.

Nach dem Mittagessen stand schon bald unser Bus bereit.

Glücklich und voller positiver Erlebnisse und Begegnungen traten wir die Heimfahrt an.

Einen herzlichen Dank an das Ferienteam: Marga, Joseph, Monika, Resie und Jeannie ●





Ho, ho, ho Alteo besuchte den Weihnachtsmarkt in der Stadt Luxemburg!

von Constance Evers

In diesem Jahr hatten sich die Alteo-Ehrenamtlichen aus St. Vith wieder etwas ganz Besonderes ausgedacht.

Es ging nach Luxemburg.

Man nennt unser kleines Nachbarland auch „Et Ländche“.

Am 9. Dezember ging es am frühen Morgen los.

Der Bus startete von Eupen aus nach St. Vith.

Von dort aus fuhr die Alteo-Gruppe im vollbesetzten Bus durch die wunderschöne winterliche Landschaft der Eifel und Luxemburg.

Erst ging es nach Heiderscheid, wo die Gruppe eine Kerzenfabrik besuchte.

Bei einer Führung durch die Fabrik zeigte man uns, wie Kerzen hergestellt werden.

Kerzen für Taufen, Hochzeiten, Weihnachten, Ostern usw. werden dort mit Liebe nach alter Tradition bemalt und verziert.





Nach der Führung konnten die Teilnehmer nach Herzenslust Deko-Artikel und Kerzen kaufen.

Nach der schönen Besichtigung der Kerzenfabrik und einem herzhaften Mittagessen in Lintgen ging es dann zum Weihnachtsmarkt in die Stadt Luxemburg.

Lichtspiele, drehende Pyramiden, Weihnachtsengel, Musik, ein Riesenrad, handgemachte Weihnachtsdekoration,

gebrannte Mandeln, Weihnachtsleckereien in Hülle und Fülle und vieles mehr gab es zu bestaunen.

Bei einem eisigen Wind wärmten sich die Teilnehmer mit Glühwein, heißer Schokolade oder anderen Getränken.



© johnny-ka - Fotolia.com

Als es dunkel wurde, ging es wieder zurück in den warmen Bus.

Aber ein Termin blieb noch: Bei unserem letzten Halt in Wemperhardt erwartete uns ein leckeres Abendessen.

In dieser gemütlichen Atmosphäre endete ein schöner Wintertag.

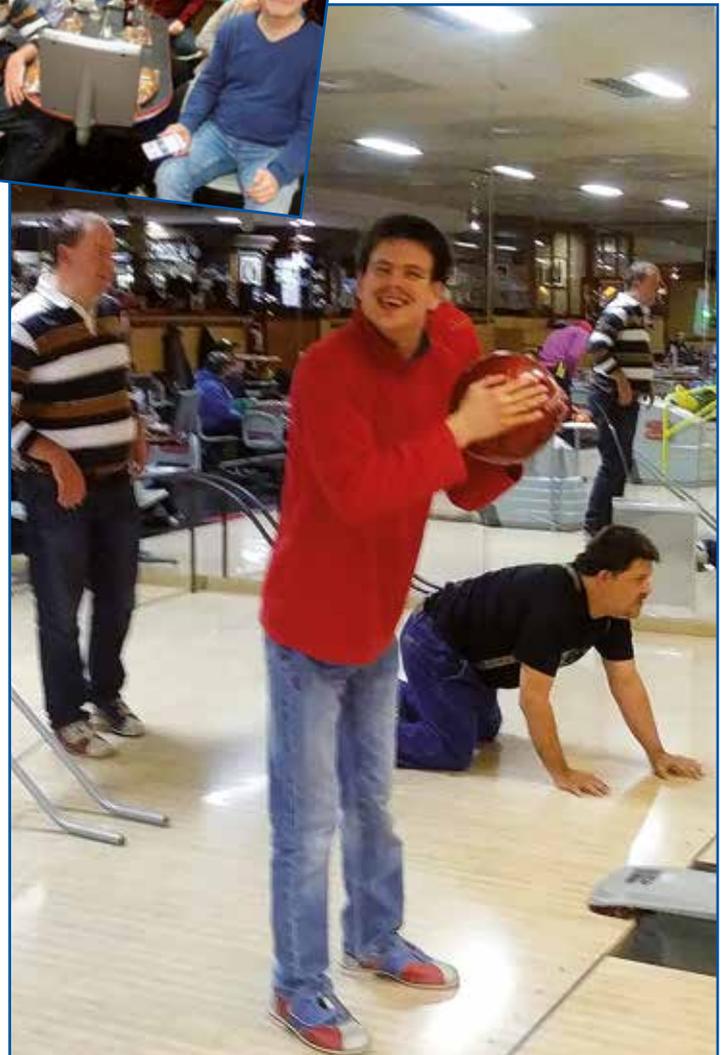
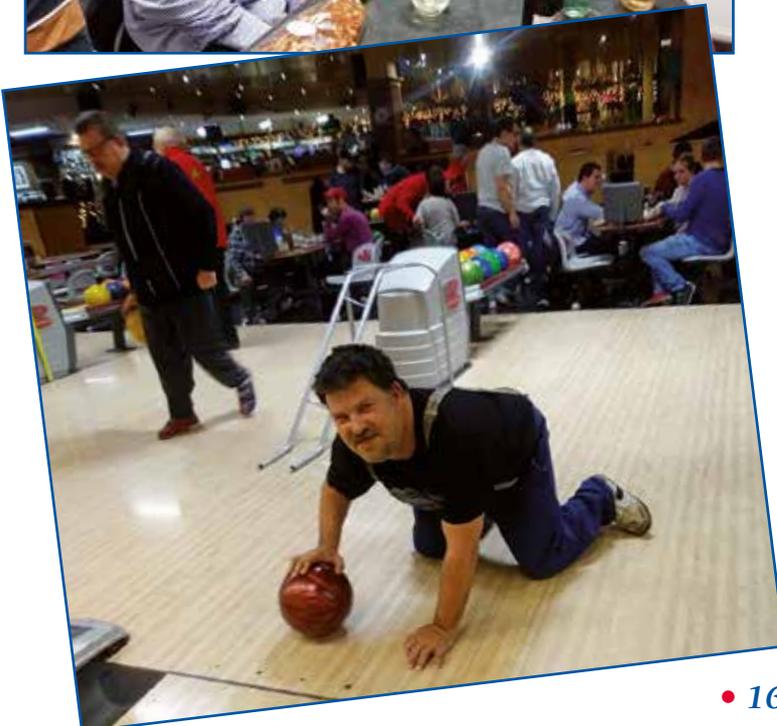
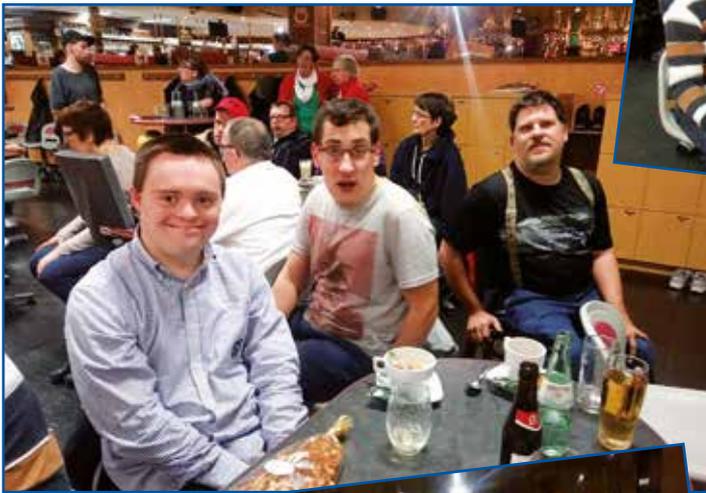
Mit vielen schönen Eindrücken und vielen Weihnachtseinkäufen im Gepäck kehrten wir heim von einem sehr gelungenen Weihnachtsausflug nach Luxemburg, der uns noch lange in guter Erinnerung bleiben wird.

Vielen Dank an Resi und Monique, die diesen wunderschönen Tag mit großem Einsatz organisiert haben! ●

Brötchen backen in Kelmis



Bowling-Abend





Werden auch Sie Mitglied bei Alteo!

Ich bin dabei!

Wie in jedem Jahr werben wir für Mitglieder.

Wir würden uns freuen, wenn Sie in 2018 Mitglied von Alteo würden.

Mitglied von Alteo sein bedeutet:

- uns kennenzulernen
- zu wissen was uns alles organisiert wird

- uns und unsere Arbeit zu unterstützen
- unsere Aktivitäten und Weiterbildungen zu besuchen
- mit uns auf Reise zu gehen
- zu einer interessanten Organisation gehören
- uns einfach nur weiter zu empfehlen und anderen Menschen damit helfen
- ...

Mitglied sein hat Vorteile:

- 4 Ausgaben der „Impulse“, damit man immer informiert ist
- Immer zuerst informiert zu sein
- Mitglieder zahlen weniger bei Aktivitäten, Kursen und Reisen
- zu einer tollen Organisation zu gehören
- ...

Der Mitgliedsbeitrag 2018 kostet 10,- Euro und wird einfach auf das Alteo Konto Nr.: **IBAN 51 7925 5153 3362**, mit dem Vermerk „**MB 2018**“, überwiesen.

Dann bekommen Sie die Mitgliedskarte 2018 zugeschickt.

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung und wünschen Ihnen auch in 2018 viel Spaß mit Alteo!



Unsere Ferienreisen 2018

Auch 2018 geht Alteo wieder auf Reisen.

Die Alteo-Reisen sind sehr beliebt und immer ausgebucht.

Dies ist der Beweis, dass unsere Ferienteams gute Arbeit leisten und solche Bildungsreisen sehr gewünscht sind.

Für Alteo ist es wichtig:

- **dass die Teilnehmer viel auf einer Reise lernen und viele schöne Dinge erleben,**
- **dass die Teilnehmer durch die Reisen selbstbestimmter und selbstständiger werden,**
- **dass die Betreuung der Teilnehmer durch unsere Ehrenamtlichen gut funktioniert.**

Damit sich die Teilnehmer und die Ehrenamtlichen schon im Vorfeld einer Reise kennenlernen können, bitten wir alle künftigen Teilnehmer, während des Jahres regelmäßig die Alteo-Aktivitäten zu besuchen.

Nur wenn man sich schon kennt, kann eine Reise für alle gut gelingen!

2018 organisiert Alteo drei Ferienreisen:

- **Flugreise (Aktivreise)
nach Paguera/Calvià
Mallorca/Spanien**
Reisedatum:
vom 1.05.2018 bis zum 7.05.2018
(Diese Reise ist schon ausgebucht!)
- **Sommerreise mit dem Reisebus
nach Bad-Lauterberg
im Harz/Deutschland**
Reisedatum:
vom 8.07.2018 bis zum 15.07.2018
- **Herbstreise mit dem Reisebus
ins Hotel „Royal Astrid“
nach Ostende**
Reisedatum:
vom 24.09.2018 bis zum 28.09.2018

Alle Infos erhalten Sie bei
Alteo VoG
Klosterstraße 74 – 4700 Eupen
Tel.: 087 59 61 36 – E-Mail: alteo-dg@mc.be



**Neues Gesundheitsangebot
unter neuer Leitung
und an neuen Orten!**

**Ab Februar 2018 in Bütgenbach
und Eupen:**



**Jetzt NEU
bei Alteo!**

© All-free-download - freedesignfile

Meine Gesundheit und ich - Energie durch Bewegung

Sie glauben, es gibt keine Sportart mehr für Sie und Ihre Beschwerden?

Sie fühlen sich allein und hadern mit sich selbst und Ihrer Krankheit?

Sie erholen sich gerade von einer Operation?

Gründe genug, um jetzt mit Bewegung anzufangen, egal ob sie im Rollstuhl sitzen, nicht gut laufen können oder, oder, oder ...

Sie haben Lust auf Bewegung, Freude an der Begegnung und am Austausch mit anderen Menschen?

Sie möchten auf spielerische Art Ihr Körperbewusstsein erweitern, die Beweglichkeit Ihres ganzen Körpers fördern und Ihr Bewegungsrepertoire vergrößern?

Genau darum geht es in unserem Kurs:

Meine Gesundheit und ich - Energie durch Bewegung.

Durch einfache Übungen werden Körper, Geist und Seele angesprochen.

Besonders Menschen mit Behinderungen können durch einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen Selbstbewusstsein, soziale Kompetenz, Körperbewusstsein und Phantasie stärken.

Durch einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen werden Ihre Muskeln wieder aktiviert sowie Hals- und Nackenmuskulatur angenehm gelockert.

Ein regelmäßiger Kontakt mit anderen Menschen erleichtert den Alltag und regelmäßiges Üben fördert Ihre Gesundheit.

Alle Bewegungen werden im Sitzen oder Stehen ausgeführt.

Sie brauchen:

- **Lust an der Bewegung,**
- **Lust auf Wissen,**
- **Lust auf Begegnung,**
- **bequeme Kleidung,**
- **den Willen, sich etwas Gutes zu tun!**

Nur regelmäßige Übungen helfen Ihnen, sich wieder gut zu bewegen!

Gönnen Sie sich ein bisschen mehr Bewegung!

Gönnen Sie sich mehr Gesundheit für Körper und Geist!

Ab Februar 2018:

- in Bütgenbach, immer montags von 10.00 bis 11.00 Uhr in der Praxis Kompass
- in Eupen, immer mittwochs von 17.30 bis 18.30 Uhr im Turnsaal der Psychiatrischen Tagesklinik Vervierser Straße 26

Beide Räume sind modern ausgestattet, barrierefrei zugänglich und mit Parkmöglichkeiten ausgestattet.

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG,

Tel.: 087 59 61 36

E-Mail: alteo-dg@mc.be



● „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. Wir freuen uns über neue Teilnehmer. Der Spieleabend wird durch Alteo Ehrenamtliche angeleitet.

Die nächsten Termine sind:

9. Januar, 13. Februar, 13. März, 10. April, 8. Mai und 12. Juni 2018.

Der Kurs ist gratis!

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 St. Vith.

Mit bekannten und neuen Spielen. Wir freuen uns über neue Teilnehmer. Der Spieleabend wird durch Alteo Ehrenamtliche angeleitet.

Die nächsten Termine sind:

25. Januar, 22. Februar, 22. März, 26. April, 24. Mai und 28. Juni 2018.

Infos und Anmeldung:

Gerd Melchior Tel.: 0472 42 68 78

Email: gerd.melchior@skynet.be

oder 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. Wir freuen uns über neue Teilnehmer. Der Spieleabend wird durch Alteo Ehrenamtliche angeleitet.

Die nächsten Termine sind:

18. Januar, 15. Februar, 15. März, 19. April, 17. Mai und 21. Juni 2018.

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

Malen und Lernen! In unserem Kurs geht es um Maltechnik, Farblehre und wir fördern die Kreativität der Teilnehmer. Die Teilnehmer lernen den Umgang mit verschiedenen Materialien, Malutensilien und Malvariationen. Vor allem soll die Lust und Kreativität geweckt werden. Die entstanden Werke werden in einer öffentlichen Ausstellung präsentiert.

In 2017 findet der Kurs jeden 2. Donnerstag, jeweils von 18.00 bis 20.00 Uhr, statt.

Die nächsten Termine sind: 11. Januar, 8. Februar, 8. März, 12. April, **Achtung 3. Donnerstag - 17. Mai** und 14. Juni 2018.

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



● **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:

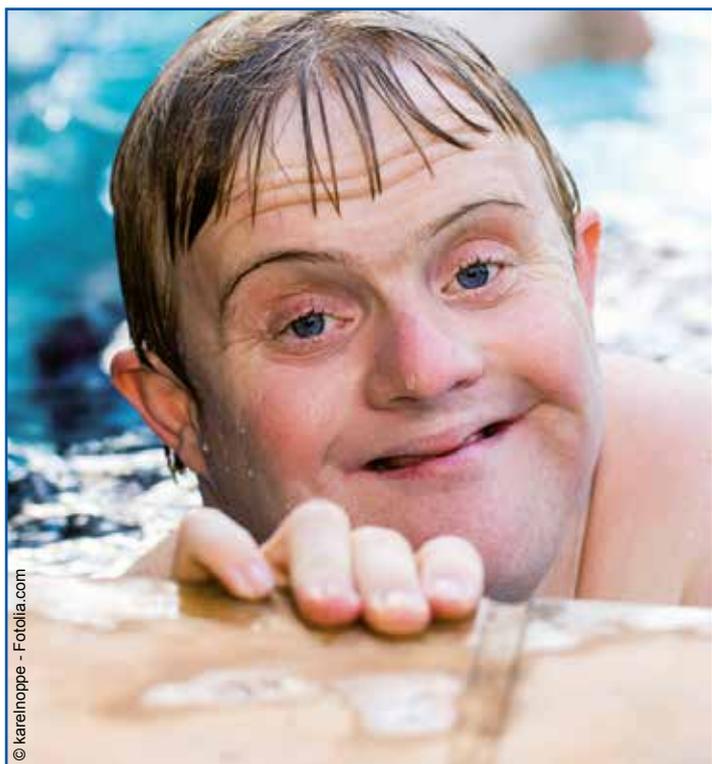
9. Januar, 6. Februar, 13. März, 10. April, 8. Mai und 12. Juni 2018, jeweils von 18:30 bis 19:45 Uhr.

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG. 087 59 61 36

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

Email: 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: 4. und 18. Januar; 1. und 15. Februar, 1. und 15. März; 5. und 19. April; 3. und 17. Mai; 7. und 21. Juni 2018.

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**

Wir starten wieder im März.

Der gemütliche Nachmittag findet immer dienstags von 14.00 bis 17.00 Uhr statt.

Daten: 27. März, 24. April, 22. Mai, 26. Juni, 18. September, 23. Oktober, 27. November und 18. Dezember 2018 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

© All-free-download - eismannhans



● Bastelatelier zum Thema: „Ostern“ in St. Vith

Hier entstehen farbenfrohe Dekorationen als Blickfang für die eigene Wohnung. Die eigene Kreativität entdecken ist hier das Ziel.

Angeleitet und unterstützt wird das Bastelatelier durch Alteo Ehrenamtliche.

Datum: Samstag, 24. März 2018.

Ort und Uhrzeit:

„Café Patchwork“, Bleichstraße 6 in St. Vith von 14.00 bis 16.00 Uhr.

Preis: Alteo-Mitglieder 13 €, Nicht-Mitglieder 15 €

Für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich.

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be

● Vorankündigung: Tagesfahrten

„Mit Alteo zur Apfelblüte nach St. Trond und Umgebung“



© Yvonne Hompesch

- mit Rundfahrt durch das Obstanbaugebiet Hespengau
- mit Besichtigung und Führung in einem großen Obstbaubetrieb

Datum: Freitag, 20. April 2018, inklusive kleines Frühstück, Kaffee und Kuchen und ein Mittag- oder Abendessen)

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be

● Sonnenfahrt

Am Samstag, den 5. Mai 2018 ist es wieder so weit, wie jedes Jahr startet und endet die Sonnenfahrt im Chiroheim St. Vith.

Frühstück, Mittagessen und Kaffee und Kuchen, sowie Fahrtgelegenheit von Kelmis und Eupen werden organisiert..



© All-free-download - BSGStudio

Beginn 8.00 Uhr – Ende gegen 17.00 Uhr.

Infos und Anmeldung:

für Mitfahrer/innen

Email: info@sonnenfahrt.org,

Telefon: 080 22 19 00 (nach 18.00 Uhr)

Handy: 0474 50 94 32

Für Motorrad-, Gespann- und Trikefahrer/innen

Email: info@sonnenfahrt.org

Telefon: 080 22 17 69 (nach 18:00 Uhr)

Handy: 00 352 691 888 205

Webseite: www.sonnenfahrt.org

- **NEU ! NEU! NEU!**
**Meine Gesundheit und ich –
Energie durch Bewegung**

Bewegungskurs speziell für Menschen, die sich nicht mehr so gut bewegen können.

Thema: „Wissen um Körper und Geist – Wohlfühlen durch Entspannung und Bewegung“.

Hier lernen sie ihren Körper einzuschätzen und durch einfache Übungen zu entspannen. Die Übungen finden nur im Sitzen und Stehen statt, keine Bodenübungen!

Hier werden durch einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen ihre 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.

Wir starten wieder ab Februar 2018.



Eupen:

Mittwochs: 17.30 bis 18.30 Uhr
Ort: Turnsaal der Psychiatrischen Tagesklinik, Vervierser Straße 26 in Eupen.

Daten: 7., 21. und 28. Februar; 7., 14., 21. und 28. März 2018.

Bütgenbach:

Montags: 10.00 bis 11.00 Uhr
Ort: Praxis Kompass, Zum Walkerstal 34 in Bütgenbach.

Daten: 7., 21. und 28. Februar; 7., 14., 21. und 28. März 2018

Beide Kurse sind für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich!

Einsteigen ist jederzeit möglich!

Für Neu-Einsteiger eine Schnupperstunde gratis!

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be

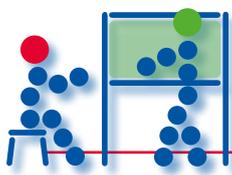
- **„Einführung in die Achtsamkeit“**

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 im Frühjahr 2018 jeweils
an 7 Terminen statt:**

In Eupen:

Turnsaal der Psychiatrischen Tagesklinik,
Vervierser Straße 26 in Eupen.

In Bütgenbach: in der Praxis Kompass,
Zum Walkerstal 34

St. Vith: im Patchwork, Bleichstraße 6

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

● **Neuer Kurs ab Januar!**
**LBG – Lautsprachlich
begleitendes Gebärden!**

Konversationskurs

Was ist eigentlich LBG?

Beim Lautsprachbegleitenden Gebärden folgt
man den Regeln der vertrauten
gesprochenen Sprache und
benutzt zur visuellen Unterstützung
die Handzeichen aus der Gebärdensprache.

Sie lernen schnell und effizient.

Dieser Intensivkurs wird von Experten geleitet
und richtet sich an alle Interessierten,
Betroffene oder Menschen die privat oder
beruflich mit Hörgeschädigten oder
mit Menschen, die nicht mehr kommunizieren
können, zu tun haben.



Kursdauer: insgesamt 6 Termine,
samstags 1 x Mal im Monat.

Daten: 27. Januar, 24. Februar, 24. März,
28. April, 26. Mai und 28. Juni 2018.

Jeweils von 9:30 bis 15:00 Uhr

Ort: Viktor-Xhonneux-Saal
der Christlichen Krankenkasse,
Klosterstraße 66 (im Höfchen) in Eupen.

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG. 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be

● **Neu ab 2018!**
**Neue Medien: Handy, Tablet,
Facebook und Co!**

Die sozial Netzwerke beherrschen heute die
Kommunikation und Informationen.

Wir gehen mit Tablets und Handy um?

Wo sind die Vorteile, wo die Gefahren?

Wir bieten einen Einstiegskurs im Umgang mit
dem Tablet, Handy und Co.

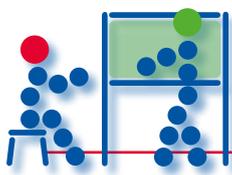
Dieser Kurs findet in Zusammenarbeit mit der
Eiche VoG statt.

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG. 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.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 „Leichte Sprache“ erlernen und



künftig in ihren Berufsalltag oder privaten Umfeld anwenden möchten.

Der Kurs kann auch für Gruppen angefragt werden.

Wir machen Ihnen gerne ein Preisangebot.

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG. 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be



**wünschen allen unseren Lesern, Leserinnen
und Ehrenamtlichen von Herzen
das Team der Alteo VoG**

**Allen Mitgliedern eine Absicherung
im Krankenhaus bieten**



**Das ist für uns
Solidarität**

cck-mc.be/hospi-solidar

