

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



# Impulse

**Schwerpunkt**

**Mehr Respekt für  
die anderen**

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

Vierteljährliche Zeitschrift der  
Sozialbewegung für Menschen  
mit und ohne Beeinträchtigung

**Ausgabe 1 / 2020**

Alteo VoG  
Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen





	<b>Vorwort</b>	<b>2</b>		<b>Webseite</b>	<b>16</b>
	<b>Schwerpunkt</b>	<b>4</b>		<b>Ehrenamt</b>	<b>18</b>
	<b>Alteo</b>	<b>9</b>		<b>Aktivitäten</b>	<b>26</b>
	<b>Aktivitäten</b>	<b>10</b>		<b>Seminare und Weiterbildungen</b>	<b>32</b>

**Fotos:** © Shutterstock, © Alteo

## Werden auch Sie Mitglied bei Alteo! Ich bin dabei!

Wie in jedem Jahr werben wir für Mitglieder. Wir würden uns freuen, wenn Sie in 2020 Mitglied von Alteo würden.

### Mitglied von Alteo sein bedeutet:

- uns kennen·zulernen
- zu wissen was bei uns alles organisiert wird
- uns und unsere Arbeit zu unterstützen
- unsere Aktivitäten und Weiter·bildungen 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:

- 3-4 Ausgaben der „Impulse“, damit Sie immer gut informiert sind
- Die Informationen bekommen Sie als Erste
- Mitglieder zahlen weniger bei Aktivitäten, Kursen und Reisen
- Wir erklären viele Dinge in „Leichter Sprache“
- ...

Der Mitglieds·beitrag 2020 kostet 12,- Euro und wird einfach auf das Alteo Konto

Nr.: IBAN 51 7925 5153 3362, mit dem Vermerk „MB 2020“, überwiesen.

Dann bekommen Sie die Mitglieds·karte 2020 zu·geschickt.

Wir freuen uns über Ihre Unter·stützung und wünschen Ihnen auch in 2020 viel Spaß mit Alteo!

## 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 Informations·zeitschrift 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

Unternehmensnummer: 0422 463 803

Mwst. Nummer BE 0422 463 803

### Redaktion und Lektorat Yvonne Haep

Redaktion und Umschreibung der Texte in Leichter Sprache **Melanie Magney und Yvonne Haep**

### 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](mailto:alteo-dg@mc.be) - [www.alteo-dg.be](http://www.alteo-dg.be)

IBAN BE51 7925 5153 3362 - BIC: GKCCBEBB

Verantwortliche Herausgeberin: Odette Threinen

### Gestaltung

Eckraum Grafikdesign - [www.eckraum.be](http://www.eckraum.be)

Herrenpfad 39 - B-4701 Kettenis

Druckerei KLIEMO A.G. - Hütte 53 - B-4700 Eupen



## Liebe Leserinnen, liebe Leser,

In der neuen impulse geht es um ein wichtiges Thema.

Wir haben es so genannt: „Mehr Respekt für die anderen“.

Miteinander bedeutet hier: das Zusammenleben in der Gesellschaft.

Wir lesen und hören oft davon,

dass Menschen immer weniger Rücksicht aufeinander nehmen.

Einige Bürgermeister haben in Ihren Reden zum Neujahr gesagt,

dass sie sich deswegen Sorgen machen.

Dieses Thema ist auch für uns so wichtig,

dass wir darüber in der impulse berichten.

Es gibt natürlich auch Informationen zu unserer Sommer-Reise.

Wir fahren in diesem Jahr in die Pfalz.

Das ist in Deutschland.

Der Bericht zur Studienfahrt von unseren Ehrenamtlichen ist auch in dieser Ausgabe.

Sie haben im Januar in Köln interessante Erfahrungen gemacht.

Und auf den letzten Seiten in der impulse finden Sie die Aktivitäten.

### **Jetzt heißt es wieder:**

- Backen
- Wandern
- Malen
- Djembé spielen
- Und vieles mehr..

Seit Februar gibt es übrigens eine neue Aktivität in Eupen.

Wir nennen es „Bei Alteo liegt Musik in der Luft“.

Sie dürfen gespannt sein!

Sie singen und tanzen gerne?

Oder machen gerne selbst Musik?

Dann müssen Sie hier dabei sein!

Wir hoffen auf zahlreiche Teilnehmer bei unseren tollen Aktivitäten.

Denn wir möchten Sie kennenlernen und

freuen uns auf Sie!

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern

viel Freude mit dieser impulse.

**Mit freundlichen Grüßen!**

**Doris Spoden, Alteo VoG.**

# Guter Vorsatz für das neue Jahr: Mehr Respekt für die anderen

von **Yvonne Haep**

## **Wir alle kennen das:**

Am Anfang von einem Jahr werden gute Wünsche ausgesprochen. Außerdem nehmen wir uns einiges vor, was wir im neuen Jahr anders machen wollen. Auch Politiker und unser König tun das. In ihren Reden zum neuen Jahr teilen sie uns ihre Ideen mit.

In diesem Jahr ist mir etwas besonders aufgefallen: Mehrere Bürgermeister haben in ihrer Rede zum neuen Jahr auf den schlechten Zustand unserer Gesellschaft hingewiesen. Sie machen sich viele Sorgen. Denn wir Menschen gehen nicht immer gut miteinander um. Die Bürgermeister finden: Es fehlt oft an Respekt. Respekt für den anderen.

Fast jeden Tag werden Menschen auf der Straße beleidigt oder sogar bedroht.

## **Warum ist das so?**

- Weil sie anders aussehen.
- Weil sie aus einem anderen Land kommen.
- Weil sie eine andere Meinung haben.
- Wegen ihrer Religion.
- Weil sie sich für andere Menschen oder die Umwelt einsetzen.
- Wegen ihrer sexuellen Vorlieben.

## Hass und Hetze im Internet

Im Internet gibt es viel Hass und rassistische Bemerkungen.

In sozialen Netzwerken wie Facebook oder Twitter tun sich sogar Menschen zu Gruppen zusammen.

Diese Gruppen verteilen falsche Informationen und verbreiten so Hass und Angst.

Es stört sie nicht, dass sie dabei andere Menschen beleidigen und lächerlich machen.

Die Opfer sind zum Beispiel Politiker oder Flüchtlinge.

Auch Journalisten werden dort oft verspottet.

Journalisten sind Mitarbeiter von Zeitungen.

Oder sie arbeiten für Radiosender und Fernsehen.

## Woher kommt dieser ganze Hass?

Warum glauben eigentlich immer mehr Menschen, dass sie andere beurteilen und beschimpfen dürfen?

Hat keiner mehr Achtung vor seinen Mitmenschen?

Gibt es keine Regeln mehr?

Darf man heute ohne Strafe Dinge tun und alles sagen, was einem in den Kopf kommt?

Auch wenn es unpassend ist?

Es gibt viele Gründe für diesen Mangel an Respekt.

Eine mögliche Ursache ist sozialer Neid und Wut.

Es gibt immer mehr arme Menschen in unserer Gesellschaft.

Und nur einige, die richtig viel Geld haben.

Viele arme Menschen fühlen sich deshalb ausgeschlossen.

Sie sind von der Politik enttäuscht und sagen:

„Die Gesellschaft hat Schuld an meiner schwierigen Lage.“



Ein anderer Grund für den fehlenden Respekt ist, dass im Internet jeder seine Meinung sagen kann. Oft geschieht das auf anonyme Weise. Anonym heißt: man muss seinen Namen dabei nicht sagen.

Dadurch fühlen sich viele Leute geschützt. Sie sagen so eher ihre Meinung, weil sie nicht erkannt werden können. Dabei gehen sie oft zu weit und beschimpfen andere auf schlimme Weise. Und sie verteidigen sich für ihr Tun, indem sie sagen: „Ich darf das, denn in unserem Land darf jeder seine freie Meinung sagen!“

### **Eine Gedenkfeier im Parlament für mehr Respekt**

Auch im Parlament in Brüssel wurde über Respekt gesprochen. Wie kam es dazu? Bei einer Gedenk-Feier erinnerten die Politiker an die Befreiung vom Konzentrations-Lager Auschwitz vor 75 Jahren.



Im 2. Weltkrieg haben die Nazis dort viele Menschen getötet. Die Nazis haben damals Rassismus und Unmenschlichkeit in der Gesellschaft verbreitet. Menschen mit einer anderen Denkweise wurden nicht akzeptiert.

Viele Politiker teilten ihre Gedanken bei dieser Feier mit. Sie sagten: „Vergesst niemals, wohin Rassismus und Unmenschlichkeit uns geführt haben. Das kann auch heute wieder passieren!“ Es gibt schon wieder zu viel Hass und Feindseligkeit zwischen den Völkern und Menschen. Dagegen müssen wir alle etwas tun! Eine 89-jährige Dame war auch da und ermahnte die Anwesenden. Sie hat damals die Haft in Auschwitz überlebt und wurde befreit. Sie sagte: „Ich habe die Bekanntschaft mit dem Bösen gemacht. So etwas darf nie wieder geschehen!“

### **Was können wir tun?**

Zu Beginn haben wir schon von den Bürgermeisterern gesprochen. Sie haben diese Veränderung in der Gesellschaft bemerkt. Sie wollen, dass wir Bürger aktiv werden. Dass wir etwas gegen die „soziale Kälte“ oder die Gleichgültigkeit in unserer Gesellschaft tun.

### **Möchten wir nicht alle,**

- dass das Zusammenleben in unserem Ort gelingt?
- dass sich alle Bürger angenommen und mitgenommen fühlen?

### **Dann müssen wir**

- mit Verständnis und Menschlichkeit aufeinander zugehen.
- respektvoll und tolerant miteinander umgehen.
- die Grundregeln des Zusammenlebens beachten.
- die Arbeit und den Einsatz unserer Mitmenschen respektieren.
- uns wie anständige Menschen verhalten.
- die Gesetze unseres Landes achten.
- die Würde und die Freiheit des Anderen respektieren.
- zufriedener sein und weniger neidisch.

**Das sind gute Vorsätze für uns alle!**





## Auch Du kannst Mitglied bei Alteo werden!

Du hast Interesse an Alteo?

Du brauchst genauere Informationen?

Hier erfährst Du alles Wichtige:

### **Wenn du Mitglied von Alteo wirst,**

- lernst Du unsere interessante Organisation kennen.
- wirst Du ein Teil von unserer tollen Gruppe.
- erhältst Du wichtige Informationen.  
Zum Beispiel zu den Angeboten von Alteo.
- kannst Du die Aktivitäten und Weiterbildungen besuchen.
- kannst Du mit unseren Gruppen auf Reise gehen.
- unterstützt Du die wichtige Arbeit von Alteo.
- kannst Du anderen Menschen helfen.

### **Deine Vorteile, wenn Du Mitglied bist:**

- Du bekommst 3 bis 4 mal im Jahr unsere Zeitschrift **„impulse“**.  
So bist Du immer gut informiert.  
Du erfährst zum Beispiel vor den anderen von den Aktivitäten.
- Wir erklären viele Dinge in „Leichter Sprache“.  
In der Zeitschrift und bei den Aktivitäten.
- Mitglieder bezahlen weniger bei Aktivitäten, Kursen und Reisen.

### **Was kostet das?**

Der Mitgliedsbeitrag ist dieses Jahr **12 Euro**.

Du kannst das Geld einfach auf das Konto von Alteo überweisen.

Die Kontonummer ist: IBAN **BE51 7925 5153 3362**.

**Wichtig!** Bitte schreibe folgende Mitteilung in die Überweisung:  
**„MB 2020“ und Deinen Namen.**

Wenn Du das Geld überwiesen hast,

senden wir Dir Deine **Mitglieds-karte 2020** zu.

Wir freuen uns über deine Unterstützung und

wünschen Dir auch im Jahr 2020 viel Spaß mit Alteo!

## Die Ehrenamtlichen von Alteo auf Studienfahrt

**Von Doris Spoden und Melanie Magney**

Wie immer zu Beginn eines neuen Jahres, gehen die Ehrenamtlichen von Alteo auf Studienfahrt. Eine Studienfahrt ist ein Ausflug, bei dem jeder auch was lernen kann.

Am 17. Januar ist es soweit.  
Zum 2. Mal besucht die Alteo-Gruppe Köln.  
Dieses Mal geht es in die Südstadt.  
Dieser Stadt-teil heißt auch Severins-Viertel.

### **Besuch einer Beratungs-Stelle**

Wir kommen pünktlich zu unserem Treffen im ZSL an.  
Das ZSL ist die Abkürzung für:  
Zentrum für Selbstbestimmtes Leben.



Das ZSL ist eine Beratungs-Stelle für be·einträchtigte Menschen. Das Besondere an dieser Beratungs-Stelle ist, dass die meisten Mitarbeiter auch eine Be·einträchtigung haben. Sie wissen also genau wovon sie reden.

Wir werden von Ellen Kuhn und Christoph Tacke empfangen:  
Die beiden erklären uns,  
wie das Zentrum funktioniert.  
Das ZSL ist Teil von der Vereinigung



### **„Selbstbestimmt Leben Behinderter Köln e.V.“**

Diese Vereinigung berät und unterstützt die Hilfesuchenden, damit sie ihr Leben selbstbestimmt führen können.

Sie möchten aber auch die Bevölkerung auf die Situation von be·einträchtigten Menschen hinweisen.

Deshalb machen sie zum Beispiel Demonstrationen.

Das heißt sie gehen gemeinsam auf die Straße.

Da protestieren sie friedlich gegen Zustände,

in denen be·einträchtigte Personen benachteiligt werden.

Sie möchten damit erreichen,  
dass sich das Leben von be-einträchtigten Menschen verbessert.

### **Mittagessen im typischen Kölner Brauhaus**

Nach dem Besuch im ZSL gehen wir gegen Mittag  
in ein typisches Kölner Brauhaus.

Die Brauhäuser sind wichtige Treffpunkte für die Menschen in Köln.  
Dort gibt es für uns ein leckeres Essen in lustiger Gesellschaft.

### **Entdeckungen im Severins-Viertel**

Die Stadtführerin Ulla Mialkas leitet uns anschließend  
durch das Severins-Viertel.

Wir erfahren viel über die Geschichte des Viertels und  
wie sich dieser Stadtteil bis heute verändert hat.

Beim Severins-Tor erklärt Ulla uns,  
was den Karneval in Köln so besonders macht.

Zum Beispiel erfahren wir,  
wie wichtig und sozial die Arbeit vom Kölner Dreigestirn ist.







Das Kölner Dreigestirn, das sind 3 Personen.

Sie stellen folgende 3 Figuren dar:

- Den Prinzen
- Den Bauern
- Und die Jungfrau

Das Dreigestirn besucht jedes Jahr im Karneval sehr viele soziale Einrichtungen wie Altenheime oder Schulen. Auch Kindergärten und Behinderten-Werkstätten sind dabei. Das Dreigestirn verbreitet überall Frohsinn und Lebensfreude. Dafür sind die Menschen ihnen dort sehr dankbar.







Nach dieser interessanten Führung durch das „Severin-Veedel“, beenden wir diesen Teil des Tages mit einem leckeren „Kölsch“. Das „Kölsch“ ist ein typisches Kölner Bier und wir trinken es an der „Schwemme“ in einem Brauhaus. Die „Schwemme“ ist die Theke in einem Kölner Brauhaus. „Veedel“ ist übrigens auch Kölner Dialekt und bedeutet Viertel.

### **Ein ungewöhnlicher Besuch**

Dann erwartet die Gruppe noch ein ungewöhnlicher Besuch. Wir haben Termin in der Unsicht-Bar zu einem Dinner im Dunkeln.

Gemeinsam mit anderen Menschen nehmen wir ein Abendessen im Dunkeln ein. Ja es ist dunkel! Und wie! Es ist so dunkel, dass wir mit offenen oder geschlossenen Augen gleich viel sehen. Nämlich gar nichts.

Unser blinder Kellner Feliz kümmert sich ausgezeichnet um alle. Sein Humor ist ansteckend und er begeistert sämtliche Gäste mit seiner lockeren Art.

Wir erleben drei Stunden lang die Welt der Blinden. Wir lernen dabei, dass Essen auch ohne Augen geht. Dabei wird viel gelacht, weil eben auch einiges daneben geht! Wir sind am Ende aber recht froh, als das Licht wieder angeht.



Diese ungewöhnliche Erfahrung wird so manchen Besucher sicherlich noch lange beschäftigen.

Aber es ist eine Erfahrung,  
die sich gelohnt hat!

### **Die Heimfahrt**

Wir verabschieden uns aus Köln und dem „Severins-Veedel“ mit vielen neuen Eindrücken und Ideen.

Nun können wir in das neue Alteo-Jahr starten.  
Ihr dürft gespannt sein!

# Alteo und die neue Webseite



Schriftgröße anpassen A A A

[Startseite Alteo](#) [Aktivitäten](#) [Weiterbildungen](#) [Projekte](#) [Ferienreisen](#) [Über Uns](#) [Kontakt](#)



UNSERE ZEITUNG



Sozialbewegung für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

**HERZLICH WILLKOMMEN BEI  
ALTEO VOG**

Seit Anfang des Jahres ist die neue Webseite von Alteo verfügbar.

Die Webseite ist nun besser gestaltet.

Den Verantwortlichen bei Alteo war es wichtig, dass alle Informationen nun leicht zu finden sind.

Die neue Webseite ist auch bunter und luftiger.

Vor allem aber ist die Webseite **zugänglicher**.

Zugänglich bedeutet:

- Jeder kann die benötigten Informationen schnell finden.
- Die Texte sind leserlich und verständlich.
- Die Schrift kann bei Bedarf vergrößert werden, damit jeder gut lesen kann.

Deshalb nutzt Alteo für alle Texte die **Leichte Sprache**.  
**Leichte Sprache** ist ganz besonders wichtig für Menschen,  
die Schwierigkeiten mit der Sprache haben.

Damit man sich gut zurecht findet  
nutzen wir bekannte Bilder als Platzhalter für bestimmte Bereiche.  
Zum Beispiel „Aktivitäten“ oder „Weiterbildungen“.

Die Bilder kann man ganz einfach anklicken und  
so kommt man schnell an die Informationen zu dem Bereich.

Jeder soll sich so schnell zurechtfinden und  
die gesuchten Infos lesen können.

Wer zum Beispiel wissen möchte:

- Wann findet der nächste Spieleabend statt?
- Wohin geht die nächste Ferienreise?
- Wann ist das Büro von Alteo geöffnet?
- Und viele andere Fragen hat...

der kann in der Webseite stöbern und  
sehen was bei Alteo so los ist.

**Jeder findet die Webseite unter: [www.alteo-dg.be](http://www.alteo-dg.be)**



## Die Christliche Krankenkasse sagt: „Ehrenamtliche Arbeit ist gut für die Gesundheit“

Viele Menschen arbeiten gerne und freiwillig als Ehrenamtliche. Dafür erhalten sie keinen Lohn. Ehrenamtliche Mitarbeiter von der Krankenkasse erzählen schon mal, was sie so bei ihrer Arbeit erfahren. Zum Beispiel haben sie gehört, dass ehrenamtliche Arbeit gut für die Gesundheit sein kann.

Die Verantwortlichen von der Krankenkasse haben sich gefragt, ob das wirklich so ist. Sie haben Fragen gestellt und Dinge überprüft. Das nennt man „Eine **Studie** machen“. Menschen aus der Universität von Löwen haben mitgearbeitet. Auch andere Vereinigungen haben geholfen. Zum Beispiel „Alteo“ und „Eneo“. Auch „Ocarina“ war dabei.

Eine Universität ist eine höhere Schule, in der studiert und geforscht wird.

### Was ist eine Studie genau?

In einer Studie werden Dinge von Fachleuten überprüft. Diese Fachleute heißen auch „Forscher“ oder „Wissenschaftler“. Die Forscher stellen vielen Personen die gleichen Fragen. Sie schreiben die Antworten und die gesammelten Infos auf.







Dann vergleichen die Forscher diese Infos und prüfen die Zusammenhänge.

Sie stellen sich Fragen wie zum Beispiel:

Gehen Ehrenamtliche seltener zum Arzt als andere Menschen?

Oder: Sind sie oft krank?

Wenn die Studie fertig ist,

wird vieles klarer.

Zusammenhänge werden deutlich.

Die Ergebnisse helfen,

damit wir Dinge besser verstehen.

## **Die Ergebnisse der Studie**

Die Forscher haben in der Studie Folgendes herausgefunden:

- Ehrenamtliche fühlen sich gesünder und wohler.
- Ehrenamtliche entdecken neue Interessen und erlernen neue Fähigkeiten.  
Sie entwickeln sich weiter.
- Ehrenamtliche haben wegen ihre Tätigkeit mehr Vertrauen in sich selbst.
- Ehrenamtliche haben mehr Kontakte zu anderen Menschen.  
Sie finden so einen Platz in der Gemeinschaft.

Für die Forscher ist klar:

Ehrenamtliche sind aus diesen Gründen wirklich gesünder.

Sie gehen seltener zum Arzt und nehmen weniger Medikamente.

## **Die Ergebnisse von der Studie sind gut**

Herr Jean Hermesse ist stellvertretender Präsident von der Christlichen Krankenkasse

Er ist von der Studie und ihrem Ergebnis begeistert.

Er sagt:

„Durch das Ehrenamt sind die Menschen wirklich weniger einsam. Sie fühlen sich nützlich und werden respektiert. Die Ehrenamtlichen unterstützen sich gegenseitig. Deswegen fühlen sich alle in ihrer Gruppe oder Vereinigung wohl“.

Auch die Forscher von der Universität Löwen sagen:

„Die Studie beweist, dass Ehrenamt für die Gemeinschaft wichtig ist. Die Ehrenamtlichen werden wegen ihrer Tätigkeit geschätzt. Das tut ihnen gut. Sie bleiben einfach länger fit. Das Ehrenamt verbessert also ihr allgemeines Befinden und so ganz nebenbei auch noch ihre Gesundheit“.

### **Sorgen um das Ehrenamt**

Die Krankenkasse macht sich Sorgen um das Ehrenamt. Sie haben etwas Angst, dass es immer weniger Arbeit für die Ehrenamtlichen gibt. Denn heute übernehmen andere Gruppen viele Tätigkeiten. Tätigkeiten, die sonst von Ehrenamtlichen gemacht werden. Und dafür bekommen sie auch noch Geld. Das darf nicht sein.

Jean Hermesse von der Krankenkasse sagt deshalb:

„Ehrenamt darf keine Verpflichtung sein. Ehrenamt darf auch nicht ausgenutzt werden. Ehrenamt ist wertvoll und muss gefördert werden. Die Ehrenamtlichen sollen spüren, dass sie und ihre Arbeit geschätzt werden. Wenn wir das Ehrenamt fördern, verbessern wir automatisch auch die Gesundheit der Menschen“!



Diese Infos haben im Grenz-Echo vom 5. Dezember 2019 gestanden. Wir haben sie für Sie in die Leichte Sprache übertragen. Der 5. Dezember war übrigens der Tag des Ehrenamtes!





## Ehrenamtliche Arbeit macht dich glücklicher und gesünder!

**Hier 7 Feststellungen zur ehrenamtlichen Arbeit und die Erklärungen dazu:**

### **1. Du wirst glücklicher davon.**

Ehrenamtliche Arbeit ist gut für deine geistige Gesundheit. Das ist in wissenschaftlichen Forschungen untersucht worden. Fast alle Teilnehmer bei den Forschungen sagen, dass Ehrenamt einen positiven Einfluss auf ihre Seele hat. Etwa 3 von 4 Teilnehmern sagen sogar, dass sie dadurch weniger Stress erfahren.

### **2. Du lernst neue Menschen kennen.**

Hoffentlich hast du noch Platz in deinem Adressbuch! Denn sobald du mit ehrenamtlicher Arbeit anfängst, lernst du neue Menschen kennen. Du bekommst neue Freunde und dein soziales Leben wird abwechslungsreicher.

### **3. Du lebst länger.**

Forscher haben etwas Erstaunliches herausgefunden: Ältere Leute leben länger, wenn sie sich für andere Menschen einsetzen. Wer in seinem Leben eine Aufgabe hat und in Bewegung bleibt, der ist gesünder und lebt länger.

### **4. Du machst den Unterschied aus.**

Du glaubst, deine ehrenamtliche Arbeit ändert nicht viel. Aber du irrst dich.

Sogar Papier sammeln in einem Park hilft,  
damit die Welt zu einem besseren Ort wird.  
Gewisse Dinge sind dir besonders wichtig.  
Da kannst du durch deine Arbeit vieles verändern.

### **5. Du machst andere glücklich.**

Viele Veranstaltungen sind nur möglich,  
weil Ehrenamtliche mitarbeiten.  
Zum Beispiel Festivals oder Fußball-Spiele.  
Du ermöglichst durch deine Mitarbeit als Ehrenamtlicher  
den vielen Besuchern tolle Erlebnisse.  
Das ist doch ein fantastisches Gefühl! Oder?

### **6. Du lernst neue Fähigkeiten.**

Als Ehrenamtlicher kannst du mal ganz andere Dinge tun.  
Andere Dinge als deine täglichen Beschäftigungen.  
Du kannst neue Fähigkeiten erlernen und Erfahrungen sammeln.  
Zum Beispiel die Buchhaltung machen für ein Tierheim.  
Oder Ausflüge planen für Kinder.  
Es gibt unendlich viele Möglichkeiten.

### **7. Du bekommst bessere Chancen für eine andere Arbeit**

Eine Sache ist sicher:  
Viele Arbeitgeber geben einem Bewerber eher eine Arbeit,  
wenn der Bewerber auch ehrenamtlich tätig ist.  
Das bedeutet nämlich,  
dass der Bewerber sich für etwas einsetzt.  
Das ist eine Fähigkeit,  
die auch bei einer Arbeit im Betrieb sehr wichtig ist.

**Dieser Text kommt aus der flämischen Zeitung  
"Het laatste Nieuws".**

## Komm mit uns schwimmen!

**Patronage-straße 53 in Kelmis**

Durch Schwimmen bleibt man fit und gesund.  
Wir gehen 1 mal im Monat schwimmen und bewegen uns im Wasser.  
Ein Bademeister leitet diesen Schwimmkurs und Ehrenamtliche von Alteo helfen ihm dabei.  
Man kann dabei eine Bademütze tragen. Es ist aber keine Pflicht.

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.  
Die Anzahl Teilnehmer ist allerdings begrenzt!

**Dauer:** von 18:30 bis 19:45 Uhr.

**Termine:** 07. April 2020, 05. Mai 2020, 02. Juni 2020

**Preis:** 6,50 € (Eintritt und Betreuung).

### **Infos und Anmeldung:**

Alteo VoG: 087 59 61 36, Email: [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be)



## Bowling für alle!

**Rue Mitoyenne 912 c in Lontzen**

Bowling ist ein idealer Sport für junge Menschen.  
Beim Spiel lernst Du nebenbei auch neue Menschen kennen.  
Möchtest Du mit uns bowlen? Dann komm einfach und mach mit!

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.  
Das Bowlen ist auch für Rollstuhlfahrer zugänglich.  
Die Anzahl Teilnehmer ist begrenzt!

Jeden 4. Dienstag im Monat.

**Dauer:** von 19:00 bis 20:30 Uhr.

**Termine:** 24. März 2020, 28. April 2020,  
26. Mai 2020, 23. Juni 2020

**Preis:** 9 €. Im Preis drin ist die Ausleihe  
von Schuhen und ein Getränk.

### **Infos und Anmeldung:**

Alteo VoG: 087 59 61 36, Email: [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be)



## Mal-Atelier

**Katharinenweg 15 A in Eupen/Nispert**

Mit Pinsel und Spachtel arbeiten wir mit Phantasie auf der Leinwand. Wir nutzen viele Farben, ganz nach unseren Ideen. Wir lernen Mal-techniken und probieren Neues aus. Es entstehen bunte Bilder und richtige kleine Kunstwerke. Komm doch einfach und lerne mit uns malen. Du kannst mehr, als du denkst!

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung  
Auch hier ist die Anzahl Teilnehmer begrenzt.

**Dauer:** von 18:00 bis 20:00 Uhr.

**Termine:** 12. März 2020, 9. April 2020, 14. Mai 2020, 11. Juni 2020

**Preis:** 60 € pro Person (die Leitung des Ateliers, die Farben und andere Materialien, die Betreuung, Getränke und ganz viel Spaß!)

### **Infos und Anmeldung:**

Alteo VoG: 087 59 61 36, Email: [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be)

## Wir machen Musik!

**Hillstraße 7 in Eupen**

Wir spielen auf Djembé's, das sind afrikanische Trommeln. Hier lernen wir wieviel Musik und Rhythmus in uns steckt. Trommeln macht Spaß und bringt viele Freude.

Hast du Lust die Alteo Djembé Gruppe kennen zulernen?  
Dann komm und mach mit!

Für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung  
Auch hier ist die Anzahl Teilnehmer begrenzt.  
Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat.

**Dauer:** von 18:30 bis 20:00 Uhr.

**Termine:** 19. März 2020, 2. und 16. April 2020, 7. und 28. Mai 2020 – (**Achtung! 4. Donnerstag**), 4. und 18. Juni 2020

**Preis:** 48€ für Alteo Mitglieder, 56€ für Nicht-Mitglieder  
(Benutzung der Trommeln, Betreuung und ganz viel Spaß!)

### **Infos und Anmeldung:**

Alteo VoG: 087 59 61 36, Email: [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be)

## Kegeln für alle!

**Im Eifler Hof, Manderfeld 304**

Alteo startet wieder mit dem beliebten Kegeln.  
Kegeln hält fit und gesund.  
Kegeln ist ein idealer Sport für junge und ältere Menschen.  
Beim Kegeln lernst Du nebenbei auch neue Menschen kennen.  
Für Menschen mit und ohne Be-einträchtigung.  
Die Anzahl Teilnehmer ist allerdings begrenzt!

**Dauer:** von 14:30 bis 16:00 Uhr.

**Termin:** 05. April 2020

**Preis:** 6 € für Alteo Mitglieder, 7 € für Nicht-Mitglieder  
Im Preis drin ist die Miete der Kegel-bahn.

### **Infos und Anmeldung:**

Bei Gerd Melchior, Telefon: 0472/ 42 68 78

E-Mail: [gerd.melchior@skynet.be](mailto:gerd.melchior@skynet.be)

Alteo VoG: 087 59 61 36, Email: [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be)

## Bei Alteo liegt Musik in der Luft

**Im Begegnungs-zentrum  
Eiche VoG  
Kirch-straße 39 c**

Hast du Lust das „Alteo Musik und Tanz-atelier“ kennen-zu-lernen?  
Dann schau bei Doris, Margot und Brigitte vorbei und mach mit.

Lass dich durch Musik anstecken!

Für Menschen mit und ohne Be-einträchtigung.  
Die Anzahl Teilnehmer ist begrenzt!

Jeden 4. Freitag im Monat.

**Dauer:** von 19:00 bis 20:00 Uhr.

**Termine:** 20. März 2020 - **(Achtung! 3. Donnerstag)**  
24. April 2020, 29. Mai 2020, 26. Juni 2020

**Preis:** keine Kosten!

### **Infos und Anmeldung:**

Alteo VoG: 087 59 61 36, Email: [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be)



**NEU**



## Oster-Basteln

Im Pfarrheim St. Vith, Bleich-straße 8

Wir stellen gemeinsam unsere eigene Oster-Dekoration her.  
Bring etwas Frühling in deine Wohnung und stelle deine eigene Oster-Deko her.  
Alteo Ehrenamtliche begleiten und unterstützen dich beim Basteln.  
Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.  
Achtung: Die Anzahl Teilnehmer ist begrenzt.

**Dauer:** von 14:00 bis 16:00 Uhr.

**Termin:** Am Samstag, den 4. April 2020.

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

### Infos und Anmeldung:

Entweder direkt bei Monika Geiben-Lenges: 080 22 65 85  
Ihre Email-Adresse ist: geibenmonika@outlook.com

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



## Waffeln backen mit Alteo

Im JAZ (Jugend-Animations-Zentrum)  
Patronage-straße 27 a  
4720 Kelmis

Das Alteo-Back-studio ist wieder geöffnet!  
Unter Anleitung der Alteo-Ehrenamtlichen und mit Rezepten zum Nach-backen steht dem Back-abenteuer nichts mehr im Wege.

Entdecke auch du wie schön das Backen ist und vor-allem wie lecker selbst-gemachtes Gebäck schmeckt!

**Dauer:** von 13:00 bis 16:00 Uhr.

**Termine:** Am Samstag, den 25. April 2020.

**Preis:** Für Anleitung, Betreuung, Getränke und Back-material  
10 € Alteo-Mitglieder, 11 € nicht Alteo-Mitglieder

Bitte Überweisung auf das Konto: BE51 7925 5153 3362

Vermerk: Backen Kelmis

### Infos und Anmeldung:

Entweder direkt bei Ilse Hoen: 087 88 35 64

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

## „Sonnenfahrt 2020“

Rundfahrt mit Motorrädern und Trikes durch Ostbelgien!  
Die beliebte Rundfahrt startet, wie immer,  
an der Bischhöflichen Schule in St. Vith.  
Den Start-schuss zur Sonnenfahrt  
gibt der Minister für Soziales, Antonios Antoniadis.  
In diesem Jahr geht die Rundfahrt  
durch die belgische und deutsche Eifel.

### **Wer kann an der Sonnenfahrt teilnehmen?**

Menschen mit- und ohne Beeinträchtigung.

### **Wieviel kostet die Teilnahme an der Sonnenfahrt?**

Die Teilnahme kostet **30 €**

Im Preis sind enthalten; Frühstück, Mittag-essen, Erinnerungsfoto,  
Kaffee und Kuchen...

Die Busfahrt nach St. Vith kostet **10 €**

Achtung:

Die Teilnahme ist nur gültig,  
wenn das Geld auf das Konto: BE35 731022093137  
überwiesen worden ist.

Bitte auf der Überweisung den Namen, Vornamen und  
den Vermerk: Sonnenfahrt 2020,  
schreiben.

### **Wo kann man sich zu der Sonnenfahrt anmelden?**

Am einfachsten geht es über das **Anmeldeformular**.

Das findest du auf: [www.sonnenfahrt.org](http://www.sonnenfahrt.org)

oder per

Email: [anmeldung@sonnenfahrt.org](mailto:anmeldung@sonnenfahrt.org)

Brief: Sonnenfahrt 2020

Thomas Niederkorn,  
Luxemburger Straße 3  
4780 St. Vith

Telefon: 080 22 19 00 (nach 18:00 Uhr) oder  
unter der Nummer von Marcel Richter 0474 50 94 32

## Sommerreise in die Pfalz

Auch in diesem Jahr geht es wieder auf Sommer-reise.  
Wir fahren von Sonntag, den 12. Juli  
bis Sonntag, den 19. Juli in die Pfalz nach Gleiszellen.

Dort erwartet die Teilnehmer wieder ein buntes Programm  
mit vielen Besichtigungen, Ausflügen, Sport, Spiel, Tanz und  
vieles mehr.

Es wird wieder einer Reise zum schlemmern, staunen und  
ausprobieren.

Das Ferien-team bereitet die Reise vor und  
die Info-blätter liegen bereit.

Das Alteo Ferien-team freut sich auf deine Teilnahme!

### **Wer kann an dieser Ferien-reise teilnehmen?**

Menschen mit und ohne Be-einträchtigung.

Menschen, die Spaß an einer aktiven Reise haben

Menschen ab 20 aufwärts, die etwas erleben möchten.

Die Teilnahme ist begrenzt!

### **Infos und Anmeldung:**

Alteo VoG: 087 59 61 36, Email: [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be)

## Wanderung mit Alteo und Natagora/BNVS

Die schöne Wanderung führt durch den Raerener Wald.

Wir gehen auch über den Natur-lehrpfad und  
vorbei an alten Hecken. Am Ende gehen wir wieder zurück zum  
Raerener Bahnhof. Hier endet die Frühlings-wanderung bei einem  
leckeren Bier oder einem anderen erfrischendem Getränk.

**Termine:** Am Samstag, den 25. April 2020

**Start:** 14:00 Uhr

**Treffpunkt:** Am Bahnhofskiosk am Bahnhof Raeren

**Bus-haltestelle:** Eifeler Hof, Langenbend

**Infos und Anmeldung:** Ralf Zilles: 0473 74 95 80



### Energie durch Bewegung

Ein Kurs für weniger mobile Menschen. Weniger mobil bedeutet: wenn man sich nicht mehr so gut bewegen kann.

Hier lernen Sie ihren Körper besser kennen und entspannen sich durch einfache Übungen.

Die Übungen machen Sie im Sitzen und im Stehen.

Dieser Kurs fördert Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.

**Für Neu-Einsteiger gibt es eine Schnupper-Stunde gratis!**

#### In Eupen

Im Turnsaal der Psychiatrischen Tagesklinik.

Vervierser Straße 26. Parkplatz vor Ort!

**Wann:** Jeden Mittwoch von 17:00 bis 18:00 Uhr.

- 18. und 25. März 2020
- 1., 8., 15., 22. und 29. April 2020
- 6., 13., 20. und 27. Mai 2020
- 3., 10., 17. und 24. Juni 2020

#### In Bütgenbach

In der Praxis Kompass. Zum Walkerstal 34. Parkplatz vor Ort!

**Wann:** Jeden Montag von 10:00 bis 11:00 Uhr.

- 16., 23. und 30. März 2020
- 6., 20. und 27. April 2020
- 4., 11., 18. und 25. Mai 2020
- 8., 15., 22. und 29. Juni 2020

#### In Hergenrath

Im Kulturheim Hergenrath. Aachener Straße 2. Parkplatz vor Ort!

**Wann:** Jeden Donnerstag von 14:00 bis 15:00 Uhr.

- 19. März 2020
- 2., 9., 23. und 30. April 2020
- 7., 14. und 28. Mai 2020
- 4., 11., 18. und 25. Juni 2020

#### Infos und Anmeldung:

Alteo VoG: 087 59 61 36, Email: [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be)



## Einstieg in die „Leichte Sprache“

Ein Kurs zum Erlernen der „Leichten Sprache“.  
Jeden Tag erhalten wir große Mengen von Informationen.  
Viele Menschen kommen damit aber nicht zurecht.  
Sie verstehen diese Informationen gar nicht oder nur teilweise.  
Deshalb benutzt man nun die „Leichte Sprache“.  
„Leichte Sprache“ erklärt die Dinge mit einfachen Worten.  
Alteo bietet regelmäßig Einstiegs-Kurse in die „Leichte Sprache“.  
In dem Kurs lernt der Teilnehmer die wichtigsten Regeln und  
macht anschließend interessante Übungen.  
So kann er das Gelernte direkt anwenden.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen,  
die die „Leichte Sprache“ erlernen möchten.  
Im Beruf oder privat können sie dann die „Leichte Sprache“  
in Texten oder in Gesprächen nutzen.  
So helfen sie vielen Menschen,  
die durch „Leichte Sprache“ besser im Leben zurechtkommen.  
Alteo bietet nach dem Einstiegs-Kurs  
auch einen Kurs für Fortgeschrittene.  
Fortgeschrittene sind die Menschen,  
die schon seit einiger Zeit mit der „Leichten Sprache“ arbeiten.

**Achtung:** Dieser Kurs ist für Gruppen gedacht.  
Haben Sie Interesse als Gruppe, für Ihre Abteilung, Ihren Berufsbereich,...?  
Wir machen Ihnen gerne ein Preisangebot.

**Wann:** Der nächste Termin der Alteo Kurse wird in der Presse  
bekannt·gegeben.

**Ort:** In Eupen , in St. Vith oder auf Anfrage an anderen Orten

### **Infos und Anmeldung:**

Alteo VoG: 087 59 61 36, Email: [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be)

## Lernen mit Gesellschafts-spielen

Gesellschafts-spiele machen viel Spaß.  
Sie fördern auch das Lesen und das Rechnen.  
Im Spiel musst du immer gut aufpassen.  
Das verbessert deine Aufmerksamkeit.  
Durch Gesellschafts-spiele lernst Du gewinnen und auch verlieren.  
Du begegnest Menschen,  
die genauso gerne spielen wie Du.  
Gesellschafts-spiele machen einfach glücklich!  
Wir suchen immer neue Mit-spieler.  
Wir suchen auch Ehrenamtliche,  
die Spaß an Gesellschafts-spielen haben.  
Und die Spiele gut erklären können.



### In Eupen

Im Viktor-Xhonneux Saal, Kloster-straße 66 (im Höfchen)

**Wann:** Dienstags von 19:00 bis 21:00 Uhr.

10. März 2020, 14. April 2020, 12. Mai 2020, 9. Juni 2020

### In Kelmis

Im Jugend-Animations-Zentrum, Patronage-straße 27 a.

**Wann:** Donnerstags von 18:30 bis 20:30 Uhr.

19. März 2020, 16. April 2020, 14. Mai 2020, 11. Juni 2020

### In St. Vith

Im Patchwork St. Vith, Bleich-straße 6

**Wann:** Donnerstags von 19:00 bis 21:00 Uhr.

26. März 2020, 23. April 2020, 28. Mai 2020, 25. Juni 2020

### Infos und Anmeldung:

Alteo VoG: 087 59 61 36, Email: [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be)

**Oder auch für St. Vith:** direkt bei Gerd Melchior

Seine Telefon-Nummer ist: 0472 42 68 78

Seine Email-Adresse ist: [gerd.melchior@outlook.de](mailto:gerd.melchior@outlook.de)



## Mein persönliches Budget

Manche Menschen können nicht gut rechnen.  
Und der richtige Umgang mit ihrem Geld fällt ihnen schwer.

Oft geben sie zu viel Geld aus.  
Sie überlegen zu wenig,  
wie sie das Geld besser verwenden können.  
Am Ende bleibt nichts mehr übrig und  
sie müssen Schulden machen.

Sie leihen dann Geld bei der Bank oder bei Freunden.  
Das bedeutet,  
dass sie mehr Geld ausgeben, als sie haben.  
Das kann schlimme Folgen haben.

### **Was lernt der Teilnehmer in diesem Kurs?**

Wie er sein Geld richtig einteilt.  
Wo er sparen kann.  
Wie er einen persönlichen Finanz-Plan erstellt.  
Worauf er beim Einkaufen achten muss.

### **Wer kann an dem Kurs teilnehmen?**

Alteo bietet diesen Kurs für Gruppen an.  
Haben Sie Interesse?  
Wir machen Ihnen gerne ein Preisangebot.

### **Infos und Anmeldung:**

Alteo VoG: 087 59 61 36, Email: [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be)



**SEIT DEM JAHR 2000  
OHNE HANDY LEBEN?  
UNDENKBAR!**



**SEIT DEM JAHR 2000 OHNE  
HOSPI-SOLIDAR LEBEN?  
AUCH UNDENKBAR!**

Alle CKK-Mitglieder  
haben **seit 20 Jahren**  
Anspruch auf unsere  
Krankenhausabsicherung!



**Hospi-Solidar**  
Seit 20 Jahren an  
Ihrer Seite!