



Impulse

Der Sommer mit Alteo



Alteo VoG
Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Vierteljährliche Zeitschrift der
Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Ausgabe 3 / 2021

Alteo VoG
Klosterstraße 29 - B-4700 Eupen



Ostbelgien Mit Unterstützung
der Deutschsprachigen
Gemeinschaft Belgiens



	Vorwort	2
	Aktivitäten	4
	Buchempfehlung	13
	Aktivitäten	14

	Ehrenamt	36
	Facebook	38

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 2021 Mitglied von Alteo würden.

Mitglied von Alteo sein bedeutet:

- uns kennen·lernen
- wissen, was bei uns organisiert wird
- uns und unsere Arbeit unterstützen
- unsere Aktivitäten und Weiter·bildungen besuchen
- mit uns auf Reise gehen
- zu einer interessanten Organisation gehören
- uns einfach nur weiter 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 2021 beträgt 12,- Euro und wird einfach auf das Alteo Konto Nr.: IBAN 51 7925 5153 3362, mit dem Vermerk „MB 2021“, überwiesen. Dann bekommen Sie die Mitglieds·karte 2021 zu·geschickt.

Wir freuen uns über Ihre Unter·stützung und wünschen Ihnen auch in 2021 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 29 - B-4700 Eupen

Tel.: 087 59 61 36

Unternehmensnummer: 0422 463 803

Mwst. Nummer BE 0422 463 803

Redaktion und Lektorat Doris Spoden und Melanie Magney

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

Kontakte

Doris Spoden - Koordination - Tel.: 087 59 61 26

Myriam Ramjoie - Sekretariat - Tel.: 087 59 61 36

Infos Alteo VoG

Klosterstraße 29 - B-4700 Eupen

Tel.: 087 59 61 36

e-mail: alteo-dg@mc.be - www.alteo-dg.be

IBAN BE51 7925 5153 3362 - BIC: GKCCBEBB

Verantwortliche Herausgeberin: Odette Threinen

Gestaltung

Eckraum Grafikdesign - www.eckraum.be

Herrenpfad 39 - B-4701 Kettenis

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

Alteo ist wieder da!

Das Corona-virus bereitet uns immer noch Sorgen und wir müssen weiterhin vorsichtig sein.

Wir haben es dennoch geschafft, dass einige Aktivitäten stattfinden konnten.

Zum Beispiel hatten wir zum ersten Mal ein Sommer-programm. Es gab Tagesfahrten und Besichtigungen. Auch Wanderungen und sportliche Aktivitäten waren dabei. Einen Bericht dazu findet Ihr in dieser Impulse.

Die einzige Reise in diesem Jahr war die Herbst-reise. Im September waren wir in Ostende und konnten die belgische Küste bei schönstem Wetter genießen. Auch dazu findet Ihr einen Reise-bericht in dieser Ausgabe.

Außerdem haben jetzt wieder unsere Weiterbildungen und Aktivitäten gestartet. Alle sind froh, dass es wieder los geht. Das freut auch uns sehr. Unsere aktuellen Angebote findet Ihr in diesem Heft.

Wir suchen nun neue Ehrenamtliche, die uns bei unserer Arbeit in ganz Ostbelgien unterstützen. Seid Ihr interessiert oder kennt Ihr jemanden? Dann meldet Euch bei uns!!

Wie Ihr seht, passiert wieder einiges bei Alteo. Kommt doch auch und macht mit bei unseren Aktivitäten! Wir freuen uns auf ein Wiedersehen mit Euch!!

Freundliche Grüße!

**Doris Spoden, Alteo VoG.
Regional-verantwortliche**

Dieser Sommer mit Alteo

Ein Blick zurück auf die vergangenen Aktivitäten

Unser Reise·team plant sonst jedes Jahr eine Sommer·reise.
Leider war das 2020 und 2021 wegen Corona nicht möglich.

Das Team hat deshalb umgeplant und andere Aktivitäten angeboten.
Ein tolles Ferien·programm in unserer schönen Gegend.
Alle Aktivitäten waren draußen an der frischen Luft und
damit haben alle die Corona-Regeln eingehalten.
Wir möchten Euch hier davon berichten.

Ende Juni startete das monatliche Bowling wieder und
Anfang Juli ging es los mit dem Ferien·programm.
Hier für Euch die Berichte von den einzelnen Aktivitäten:



6. Juli: Ausfahrt zum „Signal de Botrange“

Unsere Gruppe ist mit dem TEC-Bus ins Hohe Venn gefahren.

Am „Signal de Botrange“ sind wir dann ausgestiegen.

Das ist die höchste Stelle von ganz Belgien.

Dort sind wir über eine Treppe auf eine hohe Plattform geklettert.

Die Aussicht über das Venn war so schön!

Wir konnten sogar die Windräder in der deutschen Eifel sehen,
weil das Wetter so gut war.

Dann haben wir eine kleine Wanderung gemacht und
das Naturpark-Zentrum Botrange besucht.

Dort haben wir die Ausstellung über den Wolf im Venn angesehen.

Dieser Wolf heißt Akela.

Zuerst war er allein da.

Etwas später kam die Wölfin Maxima hinzu und
sie haben 3 Junge bekommen.

Wir haben danach den gemeinsamen Nachmittag
mit Kaffee und Kuchen gemütlich beendet.



8. Juli: Die Eisenbahn in St.Vith

An diesem Tag hat unsere Gruppe das Geschichts-museum in St.Vith besucht. Unser Ehren-amtlicher Joseph hat uns dort geführt. Er kennt sich gut aus und weiß über vieles Bescheid. Er hat der Gruppe mit viel Freude die Geschichte der Eisenbahn in St.Vith erklärt.

Danach haben wir einen kleinen Spaziergang auf dem Ravel gemacht. Der Ravel ist ein geteilter Weg, auf dem früher die Eisenbahn gefahren ist. Dort fahren keine Autos.

Wir haben am Ende vom Tag gemeinsam ein Getränk auf der Terrasse vom „Triangel“ getrunken und den Abend genossen. Das Triangel ist das Kultur-zentrum von St.Vith.

9. Juli: Sportlich unterwegs in Eupen

Endlich Sommer-wetter und Spaß!! Unsere Gruppe hat heute im Park Klinkes-höfchen Pétanque und Mini-Golf gespielt. Beim Pétanque werfen die Spieler Kugeln in eine Sandbahn. Beim Mini-Golf schubsen sie Bälle mit dem Golf-schläger ins Ziel. Alle haben viel gelacht und jede Menge Spaß gehabt. Die Gruppe war so froh, dass sie sich endlich wieder sehen durfte. Wir haben zum Schluss den schönen Tag mit einem Eis beendet.



12. Juli: Wanderung in den Gassen von Eupen

In Eupen gibt es viele kleine Gassen, die die verschiedenen Stadtteile verbinden. Unsere Gruppe hat heute zu Fuß mit Doris Spoden diese Gassen entdeckt.

Doris hat uns Geschichten erzählt und über die alten Herrenhäuser berichtet.

So ist auch diese kleine Wanderung zu einem Erlebnis geworden. Wir haben zum Schluss noch gesellig zusammen gesessen und erzählt.



14. Juli: Fahrt zum Tierpark in Aywaille

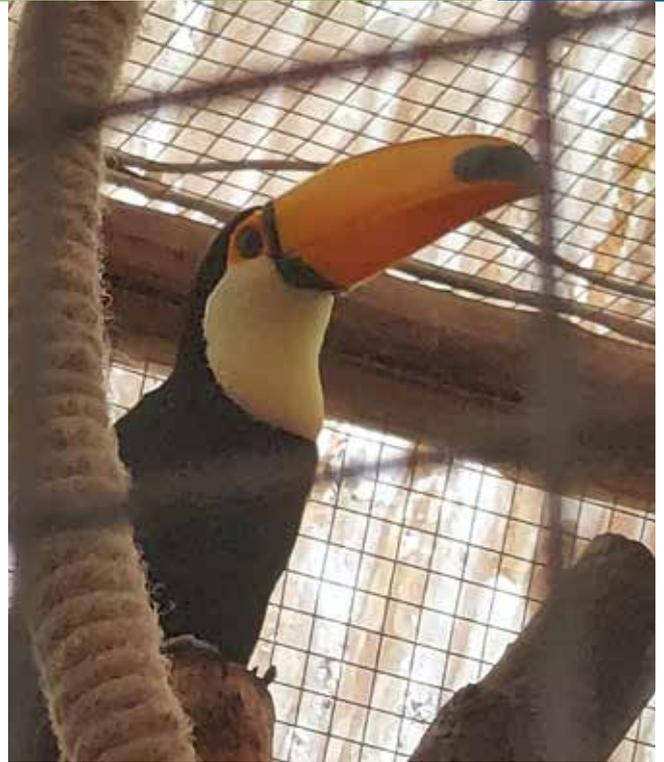
Unser Bus ist morgens mit einer fröhlichen Gruppe gestartet.

Alle waren froh,

dass sie noch mal einen Tierpark besuchen konnten.

Leider war das Wetter an diesem Tag sehr schlecht.

Es hat den ganzen Tag in Strömen geregnet.



Mit einem kleinen Zug sind wir durch den Park gefahren.

Brrr ... das war nass und kalt.

Wir haben uns dann mittags bei gutem Essen wieder aufgewärmt und unsere Sachen getrocknet.

Im Nachmittag wollten wir die Stadt Spa besichtigen.

Wegen des vielen Regens war das aber unmöglich.

Die Straßen der Stadt waren überschwemmt und so haben wir unseren Tagesausflug früher beendet.

Unser toller Busfahrer Eric hat uns mit Geschick über viele Umwege wieder sicher nach Eupen zurückgebracht.

Das war nicht leicht,

denn in vielen Orten waren die Straßen wegen des Wassers gesperrt.

Am folgenden Tag hat das Hochwasser auch Eupen erreicht.

Viele Häuser und Straßen in der Unterstadt wurden zerstört.

Diesen Tag werden wir so schnell nicht mehr vergessen.

20. Juli: Wir entdecken Kelmis

An diesem Tag strahlt die Sonne am Himmel.

Unsere Gruppe besucht zuerst das neue Museum „Vieille Montagne“.

An dieser Stelle war früher eine wichtige Fabrik,
die Zink hergestellt hat.

Zink war damals ein beliebtes Bau·material.

Wir erfahren im Museum einiges über die Herstellung und
die Nutzung von Zink.

Später haben wir dann einen schönen Rundgang

in der herrlichen Natur um den Casino-Weiher gemacht.

Am Ende haben alle noch ein leckeres Eis gegessen.

Diesen Tag haben alle genossen!



23. Juli: Kohle-berg-werk in Blegny bei Lüttich

Unsere Gruppe hat an diesem Tag einiges erlebt.

Zuerst haben wir das Kohle-berg-werk in Blegny besichtigt.

Wir mussten Arbeits-kleider und Helme mit Lampen anziehen.

Dann ging es hinab in die Stollen unter der Erde.

Stollen sind die Gänge unter der Erde,

wo die Arbeiter gearbeitet haben.

Das heißt auch „Unter Tage“,

weil da kein Tages-licht ist.

Wir haben viel über die schwere Arbeit im Berg-werk erfahren.

Die Arbeiter heißen auch „Kumpel“ oder „Gruben-arbeiter“.

Die Kumpel mussten früher da unten bei heißen Temperaturen und schlechter Luft arbeiten.

Es gab kein Tages-licht sondern nur schlechte Beleuchtung.

Viele Gruben-arbeiter sind dadurch krank geworden und früh gestorben.



Die Kumpel waren trotzdem stolz auf ihre Arbeit und die gute Kameradschaft unter den Kollegen. Unsere Gruppe ist froh, als es wieder mit dem Aufzug nach oben geht.

Wir haben dann in Blegny zu Mittag gegessen und sind danach zur Abtei von „Val Dieu“ in Aubel gefahren. Eine Abtei ist ein Gebäude, in dem Mönche leben oder gelebt haben.



In der Abtei von „Val Dieu“ wird Bier hergestellt. Wir machen einen Rundgang durch die Abtei und lernen vieles über das Brauen von Bier. Dort gibt es dann noch leckeren Apfel-fladen und Kaffee. Hmmm!!

Auf der Heim-fahrt halten wir am amerikanischen Friedhof in Henri-Chapelle.

Die Sonne geht gerade über dem Aubeler Land unter und so geht ein weiterer schöner Tag zu Ende.

Was wir jetzt noch sagen wollen:

Wir haben uns sehr gefreut,
dass so viele von Euch im Ferien-programm dabei waren.
Es war wieder richtig schön und spannend mit Euch!!

Die Ehren-amtlichen haben sich sehr bemüht und
so haben sie allen eine Freude bereitet.
Das war wichtig in dieser schwierigen Zeit.

Danke an alle,
dass Ihr dabei wart.

Nächstes Jahr wird es bestimmt noch besser!!!

Wir hoffen nun,
dass wir uns im Herbst bei den neuen Aktivitäten wiedersehen.

Bis bald!

Eure Ehren-amtlichen von Alteo



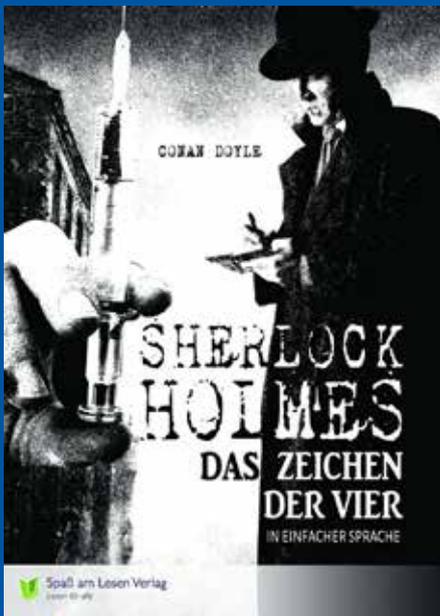
Ein gutes Buch für die kalten Herbst-tage!

Sie brauchen ein spannendes Buch für den Herbst,
das sich leicht lesen lässt?

Dann ist dieser Krimi vielleicht das Richtige:

„**Das Zeichen der Vier**“ von Arthur Canon Doyle.

Nacherzählt in „Einfacher Sprache“ von Helene Bakker.



Das Buch erzählt die Geschichte von Mary Morstan. Ihr Vater ist seit langem verschwunden. Sie erhält seitdem jedes Jahr ein Perle als Geschenk.

Sie möchte verstehen, wer ihr diese Perlen schickt. Und warum sie jetzt eine Einladung zu einem Treffen bekommen hat.

Sie bittet Sherlock Holmes und seinen Freund Watson um Hilfe. Werden sie das Geheimnis lösen?

Das Buch hat 120 Seiten.

Es beschreibt sehr spannend,

wie Holmes und Watson das Zeichen der Vier entdecken.

Und wie sie für Mary das Geheimnis um ihren Vater lösen.

Der „Spaß am Lesen Verlag“ hat es veröffentlicht.

Sie können es mit dieser Nummer in einer Bücherei bestellen:

IBSN 978 – 3 – 944668 – 39 – 0

Bowling für alle!

Ort: Lontzen, **Aktivität:** Sport

Alteo organisiert wieder das beliebte Bowling.
Bowling hält fit und gesund.
Bowling ist ein idealer Sport für junge Menschen.
Du lernst beim Spiel ganz nebenbei auch neue Menschen kennen.

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.
Das Bowlen ist auch für Rollstuhlfahrer zugänglich.
Achtung: Die Anzahl Teilnehmer ist begrenzt!
Also zeitig anmelden!

Wann findet die Aktivität statt?

Jeden 4. Dienstag im Monat
Dauer: von 19:00 bis 20:30 Uhr
Hier die genauen Termine:

- 26. Oktober 2021
- 23. November 2021
- 14. Dezember 2021

Wo findet die Aktivität statt?

Im S'Pace Lontzen
Die Adresse ist:
Rue Mitoyenne 912 c
in Lontzen

Was kostet die Aktivität?

- 10 € für alle

Die Ausleihe von Schuhen und 2 Getränken ist im Preis mit drin.

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG: 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be



Das Mal-atelier hat wieder geöffnet!

Ort: Eupen, **Aktivität:** Kreativ-Atelier

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 richtet sich an Menschen,
die gerne malen.
Komm doch einfach und lerne mit uns malen.

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be-einträchtigung.

Wann findet die Aktivität statt?

Jeden 2. Donnerstag im Monat
Dauer: von 18:00 bis 20:00 Uhr
Hier die genauen Termine:

- **Achtung!** 3. Donnerstag
18. November 2021
- 9. Dezember 2021

Wo findet die Aktivität statt?

Im Viktor-Xhonneux Saal
im Gebäude der Christlichen Krankenkasse
Die Adresse ist:
Kloster-straße 66 (im Höfchen)
in Eupen

Was kostet die Aktivität?

15,- € pro Person pro Termin
Im Preis drin sind die Anleitung und die Betreuung.
Auch das Material und die Getränke sind dabei.

Infos und Anmeldung:

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



Wir machen Musik!

Ort: Eupen, **Aktivität:** Musik-Atelier

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.

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Wann findet die Aktivität statt?

Jeden 1. und 3. Donnerstag im Monat.

Dauer: von 18:30 bis 20:00 Uhr

Hier kommen die Termine:

- 21. Oktober 2021
- 4. und 18. November 2021
- 2. und 16. Dezember 2021

Wo findet das Atelier statt?

Vorläufig im Versammlungsraum: Ocarina/Alteo

Die Adresse ist: Klosterstr. 29, 4700 Eupen

Was kostet die Aktivität?

6,- € für Alteo Mitglieder (pro Termin)

7,- € für Nicht-Mitglieder (pro Termin)

Im Preis drin sind:

- die Benutzung der Trommeln
- die Anleitung zum Trommel spielen
- und ganz viel Spaß!

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG: 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be



Komm mit uns schwimmen!

Ort: Kelmis, **Aktivität:** Schwimmen

Schwimmen ist schön.

Wir üben einmal im Monat im Galmeibad in Kelmis.

Wir schwimmen und bewegen uns im Wasser.

Eine Bade-meisterin erklärt uns alles und begleitet uns.

Alteo Ehren-amtliche unterstützen die Aktivität.

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be-einträchtigung.

Mit oder ohne Bade-haube!

Wann findet die Aktivität statt?

Dienstags 1x im Monat

Dauer: von 18:30 bis 19:45 Uhr

Hier kommen die Termine:

- 09. November 2021
- 07. Dezember 2021

Wo findet die Aktivität statt?

Im Galmeibad im Sportzentrum Kelmis.

Die Adresse ist:

Patronagestr. 53 in Kelmis

Was kostet die Aktivität?

6,50 € für Eintritt, Anleitung Bade-meisterin und Betreuung.

Infos und Anmeldung:

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



Bei Alteo liegt Musik in der Luft.

Ort: Eupen, **Aktivität:** Musik-Atelier

MUSIKALISCHE STERN-STUNDEN

für alle die gerne singen, tanzen,
sich im Rhythmus bewegen...

MUSIK, TANZ, GESANG und BEWEGUNG

bringen FREUDE, SPASS und SCHWUNG in unser Leben.

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!

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be-einträchtigung.

Wann findet die Aktivität statt?

Jeden 4. Freitag im Monat.

Dauer: von 19:15 bis 20:30 Uhr

Hier kommen die Termine:

- 22. Oktober 2021
- 26. November 2021 – Achtung 3. Freitag!
- 17. Dezember 2021

Wo findet die Aktivität statt?

Im Lern- und Begegnungs-zentrum der Eiche VoG.

Die Adresse ist:

Kirch-straße 39 c

4700 Eupen/Ober-stadt

Was kostet die Aktivität?

Keine Kosten

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG: 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be



Lernen mit Gesellschafts-spielen

Ort: Eupen, St. Vith und Kelmis, **Aktivität:** Gesellschafts-spiele

Gesellschafts-spiele machen viel Spaß.
Sie fördern auch das Lesen und das Rechnen.
Im Spiel musst Du immer gut aufpassen.
Das verbessert Deine Aufmerksamkeit.
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.

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG: 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be

Spiele-Abende in Eupen

Wann finden die Spiele-Abende statt?

Jeden 2. Dienstag im Monat

Dauer: von 19:00 bis 21:00 Uhr

Hier die genauen Termine:

- 9. November 2021
- 14. Dezember 2021

Wo finden sie statt?

Im Viktor-Xhonneux Saal

im Gebäude der Christlichen Krankenkasse

Die Adresse ist:

Kloster-straße 66 (im Höfchen) in Eupen

Was kostet ein Spiele-Abend?

Die Spiele-Abende sind kostenlos!



Spiele-Abende in Kelmis

Wann finden die Spiele-Abende statt?

Donnerstags:

Dauer: von 18:30 bis 20:30 Uhr

Hier die genauen Termine:

- 18. November 2021
- 16. Dezember 2021

Wo finden sie statt?

Im Jugend-Animations-Zentrum

Die Adresse ist:

Patronage·straße 27 a

4720 Kelmis

Was kostet ein Spiele-Abend?

Die Spiele-Abende sind kostenlos!



Spiele-Abende in St. Vith

Wann finden die Spiele-Abende statt?

Donnerstags 1 x im Monat

Dauer: von 19:00 bis 21:00 Uhr

Hier die genauen Termine:

- 28. Oktober 2021
- 25. November 2021
- 16. Dezember 2021

Wo finden sie statt?

Im Patchwork St.Vith

Die Adresse ist:

Bleich·straße 6

4780 St. Vith

Was kostet ein Spiele-Abend?

Die Spiele-Abende sind kostenlos!

Ich kann mich entweder direkt bei Gerd Melchior anmelden.

Seine Telefon-Nummer ist:

0472 42 68 78

Seine Email-Adresse ist:

gerd.melchior@outlook.de

oder

bei Alteo VoG.

Klosterstraße 29

4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be

Backen leicht gemacht!

Ort: Eupen, **Aktivität:** Backen

Wir backen wieder!

Dieses Mal backen wir leckere Fladen und Waffeln,
unter Anleitung von Alteo-Ehren·amtlichen.

Wir lernen Rezepte zum Nach·backen.

Natürlich genießen wir danach die Fladen und Waffeln
bei einer leckeren Tasse Kaffee.

Das schmeckt sehr gut und macht Spaß.

Entdecke den Spaß am Backen und vor·allem wie lecker selbst·gemachte Fladen
und Waffeln schmecken.

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be·einträchtigung.

Wo findet es statt?

in der Küche im Alteo-Büro

Die Adresse ist:

Kloster Str. 29

4700 Eupen

Wann findet die Aktivität statt?

Samstag, den 23.10.2021 um 13:00 Uhr



Advents-Basteln

Ort: Eupen und St.Vith, **Aktivität:** Kreativ-Atelier

Wir basteln zum Advent!

Wir stellen gemeinsam

unsere persönliche Weihnachts-Dekoration her.

Wir nutzen dafür verschiedene Materialien aus der Natur.

Du kannst hier richtig kreativ werden und

viel Spaß in einer netten Gruppe haben.

Dabei kommt direkt weihnachtliche Stimmung auf.

Ehrenamtliche von Alteo begleiten und unterstützen uns beim Basteln.

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

Was kostet die Aktivität?

- 15 € für Alteo-Mitglieder
- 17 € für Nicht-Mitglieder

Achtung: Die Teilnahme ist begrenzt.

Also zeitig anmelden!

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG: 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be



Advents-Basteln in Eupen

Wann findet die Aktivität statt?

Am Samstag, den 27. November 2021.

Beginn: 9:30 Uhr

Ende: 11:30 Uhr

Wo findet die Aktivität statt?

Im Viktor-Xhonneux Saal

im Gebäude der Christlichen Krankenkasse

Die Adresse ist: Klosterstraße 66 (im Höfchen) in Eupen

Der Raum ist für Rollstuhlfahrer zugänglich!

Advents-Basteln in St. Vith

Wann findet die Aktivität statt?

Am Samstag, den 27. November 2021.

Beginn: 14:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Wo findet die Aktivität statt?

Im Patchwork

Die Adresse ist: Bleichstraße 6 in St. Vith

Der Raum ist für Rollstuhlfahrer zugänglich!

Wo kann ich mich anmelden?

Entweder direkt bei Monika Geiben-Lenges.

Ihre Telefon-Nummer ist: 080 22 65 85

Ihre Email-Adresse ist: geibenmonika@outlook.com

Oder

Bei Alteo VoG

Klosterstraße 29

4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36

E-Mail: 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.

Wer kann an dem Kurs teilnehmen?

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die die „Leichte Sprache“ erlernen möchten.

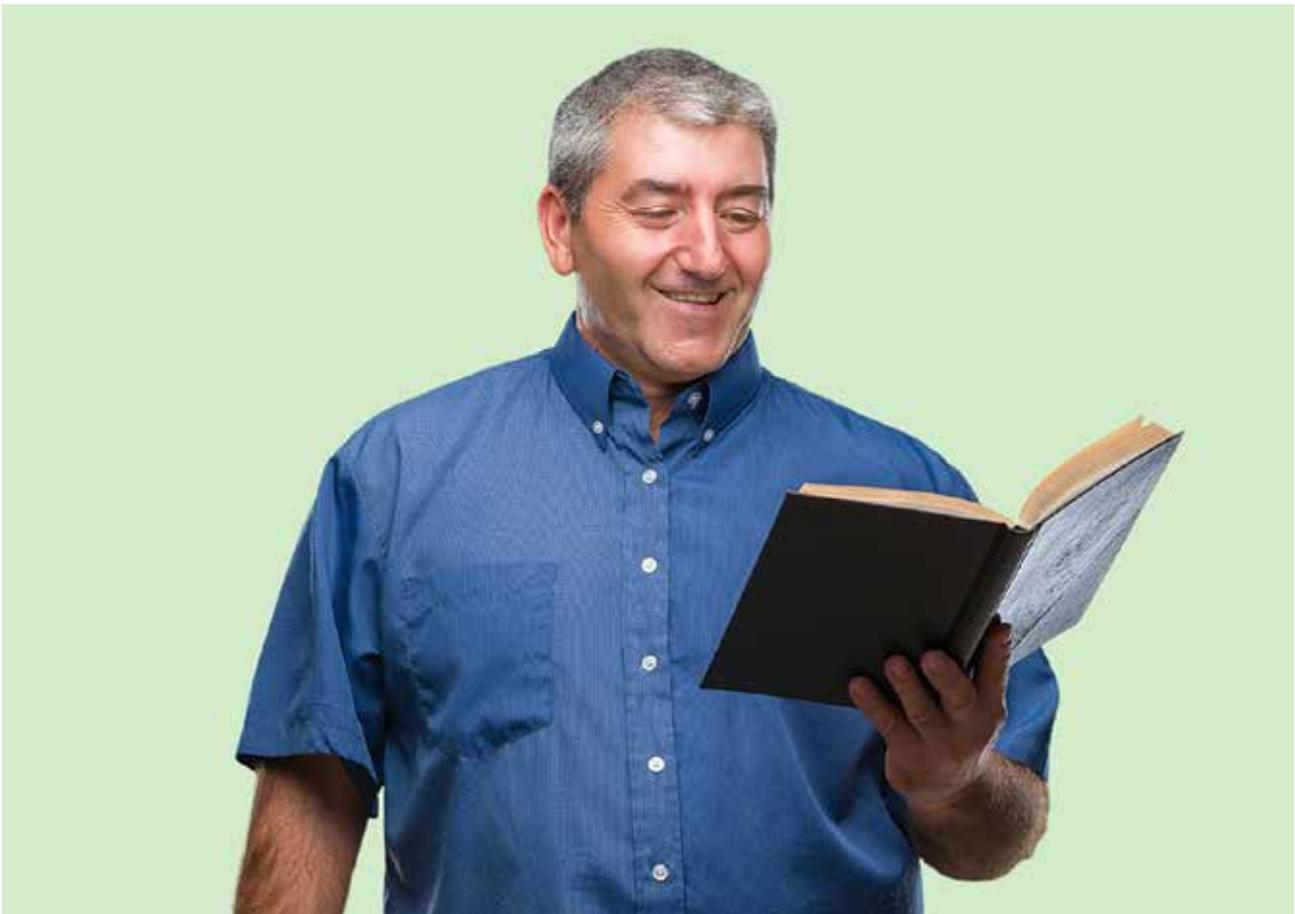
Im Beruf oder privat können sie dann die „Leichte Sprache“ in Texten oder in Gesprächen nutzen.

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: Beide Kurse sind auch für Gruppen gedacht. Haben Sie Interesse als Gruppe, für Ihre Abteilung, Ihren Berufsbereich,...? Wir machen Ihnen gerne ein Preisangebot.



Wo und wann finden die Kurse statt?

Alteo bietet diesen Kurs für Gruppen an.

Haben Sie Interesse?

Melden Sie sich bei uns,
dann machen wir Ihnen Termin·vorschläge.

Wo erhalte ich mehr Information zu diesem Kurs?

Alteo VoG: 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be

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.

Wo erhalte ich mehr Information zu diesem Kurs?

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



Energie durch Bewegung

Ein Kurs für weniger mobile Menschen,
Weniger mobil bedeutet: wenn man sich nicht mehr so gut bewegen kann.
Im Kurs geht es deshalb zuerst um Bewegung.
Es geht aber auch um folgende Dinge:
Das Wissen über meinen Körper und meinen Geist.
Und natürlich Wohl·fühlen durch Entspannung und Bewegung.

Hier lernen sie Ihren Körper besser kennen und
entspannen sich durch einfache Übungen.
Die Übungen machen Sie im Sitzen und im Stehen.
Es gibt **keine** Übungen auf dem Boden!

Die steifen Muskeln werden durch einfache Bewegungen und
Entspannungs-Übungen wieder in Gang gebracht.
Die Muskeln im Hals und im Nacken werden endlich locker.

Außerdem üben Sie in einer angenehmen Umgebung und
in einer netten Gruppe.
Dieser Kurs fördert Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.
Sie lernen neue Leute kennen und
verbessern so Ihre sozialen Kontakte.

Wer kann an den Kursen teilnehmen?

- Menschen jeden Alters
- Menschen mit und ohne Be·einträchtigung
- besonders Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder nach einer OP.

Alle Kurse sind für Rollstuhl·fahrer zugänglich!
Sie können zu jeder Zeit einsteigen.

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

**Regelmäßiges Training belebt Körper und Geist und
... andere Menschen treffen tut auch der Seele gut!**

Die Kurse finden Sie auf der nächsten Seite.



Kursangebote: Energie durch Bewegung

In Eupen:

Jetzt donnerstags
von 17.00 bis 18.00 Uhr.

An folgenden Tagen:

- 21. und 28. Oktober 2021
- 4., 18. und 25. November 2021
- 2., 9., 16. und 23. Dezember 2021

Wo genau in Eupen?

Im Turnsaal
der Psychiatrischen Tagesklinik.

Die Adresse ist:
Vervierser Straße 26
in Eupen
Parkplatz vor Ort!

In Bütgenbach:

Jetzt donnerstags
von 10.00 bis 11.00 Uhr.

An folgenden Tagen:

- 21. und 28. Oktober 2021
- 4., 18. und 25. November 2021
- 2., 9., 16. und 23. Dezember 2021

Wo genau in Bütgenbach?

In der Praxis Kompass.

Die Adresse ist:
Zum Walkerstal 34
in Bütgenbach
Parkplatz vor Ort!

In Hergenrath:

Jeden Donnerstag
von 14.00 bis 15.00 Uhr.

An folgenden Tagen:

- 21. und 28. Oktober 2021
- 4., 18. und 25. November 2021
- 2., 9., 16. und 23. Dezember 2021

Wo genau in Hergenrath?

Im Kulturheim Hergenrath.

Die Adresse ist:
Aachenerstr. 2,
in Hergenrath/ Kelmis
Parkplatz an der Kirche!

Zur Zeit nur auf Anmeldung!

Bei Alteo VoG.

Klosterstraße 29

4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be



Unser neuer Mitarbeiter



**Mein Name ist Felix Cremer.
Ich bin 19 Jahre alt.
Ich arbeite bei Alteo.**

**Ich mache bei Alteo ein duales Studium.
Das heißt: Ich arbeite und studiere zur gleichen Zeit.
So sammle ich Arbeits-erfahrung im Studium.
Vorher habe ich mein Abitur in St.Vith gemacht.
Ich war auf der Bischöflichen Schule.**

**Mein Studium heißt „Public and Business Administration“.
Das ist Englisch und bedeutet auf Deutsch:
„Öffentliche und geschäftliche Verwaltung“.
Ich lerne, wie ich Dinge gut organisieren kann und
wie die Arbeit in einem Sekretariat geht.**

**Was ich im Studium lerne,
kann ich direkt bei Alteo anwenden.
Bei Alteo arbeite ich im Sekretariat.**

**Hier arbeite ich mit Personen mit Be-einträchtigung.
Das ist neu und interessant für mich.
Das gefällt mir sehr gut.
Denn so kann ich Menschen helfen.**

**Ich freue mich auf die kommende Zeit und hoffe,
dass wir uns bald kennenlernen!**

Felix

Herbst-reise an die belgische Küste

Der Sommer in diesem Jahr war eher nass und kalt.
Es hat Überschwemmungen gegeben und
Corona hat uns immer noch bei vielem behindert.

Unsere Herbst-reise ist deshalb für viele so wichtig gewesen.
Endlich noch mal was Schönes erleben!
Hier für Euch nun der Reise-bericht:



Start am Montag, den 13. September

An diesem Tag stehen 28 Teilnehmer und 6 Begleiter bereit.
Das Wetter ist gut und alle freuen sich.
Ein Bus fährt uns nach Ostende an die belgische Küste.
Unterwegs gibt es in Löwen ein leckeres Mittagessen und
in Ostende machen wir gleich eine Rund-fahrt.

Wir bekommen Erklärungen zum Fischer·hafen und zum Reparatur·dock.

Ein Reparatur·dock ist die Stelle, wo die Schiffe repariert werden.

Wir bestaunen bei der Fahrt das Fort Napoleon.

Es wurde vor langer Zeit für die Verteidigung von der Küste gebaut.

Es ist ein be·eindruckender Bau, der die Form von einem Fünf·eck hat.

Danach kommen wir noch an besonders bemalten Häusern vorbei. Diese Malereien auf den Häusern sind Teil einer großen Ausstellung. Sie heißt „The Christal Ship“.

Das ist Englisch und bedeutet auf Deutsch „Schiff aus Kristall“.

Etwa 60 Häuser sind da von Künstlern bemalt worden.

Wir fahren anschließend zum Hotel, wo wir um 18 Uhr gemeinsam zu Abend essen.

Danach sitzen wir noch gemütlich im Café vom Hotel zusammen.

Am nächsten Tag besuchen wir die Stadt Gent

Wir frühstücken früh und fahren um 9 Uhr nach Gent.

Dort besichtigen wir den Genter Altar in der Sankt Nikolaus·kirche.

In der Kirche gibt es eine tolle Lichter·show.

Abwechselnd bunte Farben und dunkle oder helle Lichter.

Später im Bus bekommen wir dann auch Erklärungen dazu.

So können wir das alles viel besser verstehen.

Mittags gibt es einen kleinen Imbiss und wir starten zu einer Boots-fahrt.

Wir fahren mit dem Boot auf dem Fluss Leie, der durch die Alt-stadt von Gent fließt.

Ein Führer erzählt uns interessante Geschichten zu den Gebäuden, die wir auf der Fahrt entdecken und bestaunen.



Wer nicht gerne Boot fährt, entdeckt die Alt-stadt zu Fuß.

Da gibt es wunderschöne alte Häuser. Die sind viele hundert Jahre alt und gehörten damals reichen Bürgern.

Zum Glück ist das Wetter gut.

Erst als wir wieder im Bus sitzen, regnet es.

Am Abend treffen wir uns zum Spiele-abend und zum gemütlichen Beisammen-sein.

Der Mittwoch in Ostende

Am Vormittag spazieren wir über den Deich und bestaunen die alten Gebäude.

König Leopold der Zweite hat sie vor langer Zeit bauen lassen.

Es sind Gebäude wie zum Beispiel:

- das Hotel Royal
- das Hippodrome. Das ist eine Pferde·renn·bahn.
- der Kursaal
- die Königlichen und die Venezianischen Galerien.

Sie befinden sich alle am Deich in Richtung Mariakerke.

Die belgische Königsfamilie hatte früher dort ihr großes Ferien·haus.

Im Nachmittag besucht ein Teil der Reise·gruppe ein Museum.

Es ist das James-Ensor-Museum.

James Ensor war ein berühmter, belgischer Maler.

Seine Bilder zeigen die Gegend um Ostende.

Er hat aber auch Bilder geschaffen,

in denen er die Menschen und die Gesellschaft kritisiert.

Nach dem Besuch im Museum genießen wir noch

ein erfrischendes Getränk auf einer Terrasse.

Mit dem gemeinsamen Abendessen und Gesellschafts·spielen

beenden wir gemütlich den interessanten Tag.

Viel Sonne am Donnerstag

Das Wetter meint es gut mit uns und

die Sonne verwöhnt uns den ganzen Tag!

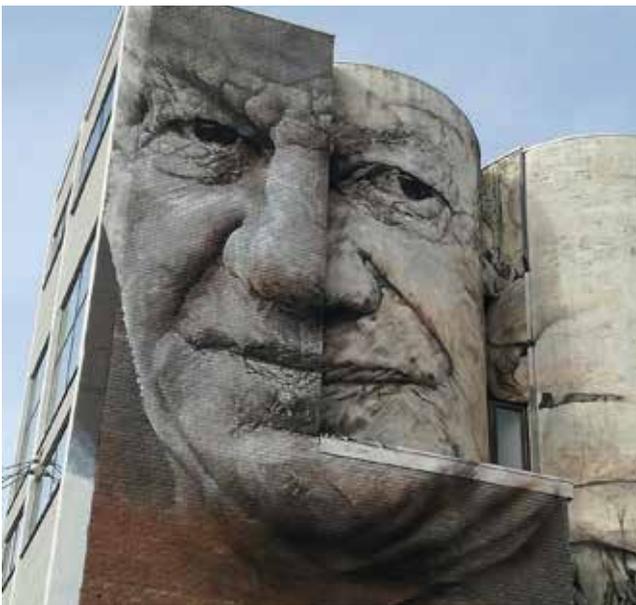
Wir besuchen den Leopold·park.

Dort gibt es Spazierwege und Wasser·teiche.

Wir bestaunen auch die berühmte Blumenuhr.

Sie hat vergoldete Zeiger und
wird jedes Jahr mit tausenden Blumen bepflanzt.
Im Park gibt es auch einen Mini-golf-platz und
ein Café mit einer Terrasse.

Im Nachmittag besichtigen einige die Malereien auf den Häusern,
die wir schon am ersten Tag mit dem Bus gesehen haben.
Andere machen lieber einen kleinen Bummel durch die Stadt und
kaufen ein paar Dinge ein.
Jeder ist da frei und macht das,
worauf er Lust hat.



Einige von uns essen leckere Pfannkuchen und
machen einen Spaziergang.
Dabei entdecken sie einen schönen Weg,
der auch für Rollstuhl-fahrer ge-eignet ist.
Er führt bis ans Meer und
viele nutzen diese Gelegenheit.
Andere Teilnehmer nehmen eine Fähre und
fahren übers Meer bis zum Fischer-hafen.
So ist dieser Tag für alle ein schönes Erlebnis.

Der letzte Tag am Meer

Wir frühstücken in Ruhe und packen dann unsere Koffer.

Alle machen einen entspannenden Spaziergang über den Deich. Ein letztes Mal tief die gesunde Meeresluft einatmen ... mmmh!

Wir entdecken dabei die „Fremden Felsen“.
Das ist ein Kunstwerk auf dem Deich, das aus grell orangen großen Blöcken besteht. Sehr ungewöhnlich!

Wir essen noch vor Ort zu Mittag und machen uns dann auf den Weg nach Hause!

Eine schöne Herbst-reise geht zu Ende.

**Ein herzliches Dankeschön
insbesondere an unsere Organisatoren
und Begleiter der Herbstreise:
Joseph, Marga, Resie, Monika, Melanie und Paul**



Ehren·amt bei Alteo? **SUPER!!!**

Alteo ist eine Sozial·bewegung
für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.
Wir organisieren spannende Aktivitäten und Weiter·bildungen.
Und jedes Jahr bieten wir begleitete Ferien·reisen an.

Unsere Arbeit ist so gut,
weil Ehren·amtliche uns dabei unterstützen!
Die Ehren·amtlichen haben Spaß und
lernen durch ihre Arbeit bei uns viele Menschen kennen.
Wir haben unsere Ehren·amtlichen gefragt,
warum ihnen die Arbeit bei Alteo gefällt.

Josef: „Als Ehren·amtlicher gibst du viel.
Aber du bekommst noch mehr zurück!
Zum Beispiel Liebe, Dank und Anerkennung.
Aber auch die Sicherheit,
das Richtige zu tun.“

Brigitte: „Ich komme aus meinem Alltag raus und
lerne neue Menschen kennen.“

Constanze: „Die Verantwortlichen im Büro von Alteo
unterstützen uns sehr gut!“

Danny: „Ich lerne neue Dinge.
Zum Beispiel Demut und Bescheidenheit.“

Bei der Arbeit als Ehren·amtlicher
ist für jeden was dabei.

Egal ob jung oder alt.

Jeder findet da eine passende Aufgabe für sich.

Die Arbeit in einem Team macht viel Freude und
die Erfahrungen in der Gruppe sind von großem Wert.

Du willst auch ehren·amtlich aktiv sein?

Dann melde Dich doch einfach bei uns im Büro!

Unsere Adresse ist:

Klosterstraße 29

4700 Eupen

Oder rufe uns an.

Telefon·nummer: 087 59 61 36

Wir freuen uns auf Dich!



Christel: „Wir sind ein tolles Team!!“

André: „Gemeinsam bewegen wir etwas
für die Menschen mit Be·einträchtigung!“

Gerd: „Mit den Aktivitäten lenken wir die Mitglieder
von ihrem Alltag ab. Das tut ihnen gut.
Und die Angehörigen bekommen so auch etwas Freizeit.“

Margot: „Ich setze einen Teil meiner Freizeit sinnvoll ein.“

Alteo ist jetzt auch auf Facebook

In Ostbelgien lesen viele Bürger Zeitung.

Aber viele Menschen in Ostbelgien nutzen auch Facebook.

Was ist Facebook?

Facebook ist ein bekanntes Internet-Angebot.

Diese Art von Internet-Angebot heißt auch „Social Media“.

Oder auf Deutsch „Soziale Medien“.

Auf Facebook kann jeder seine eigene Internet-Seite anlegen.

Und die Seiten von seinen Freunden anschauen und ihnen Nachrichten schicken.

Facebook ist ein englisches Wort.

Wörtlich übersetzt heißt es „Gesichter-Buch“,

weil dort viele Fotos gezeigt werden.

Fotos von Menschen und anderen Dingen.

Facebook gehört einer großen Firma aus dem Land USA.

Wir von Alteo möchten die Nutzer von Facebook erreichen und ihnen unsere Aktivitäten vorstellen.

Deshalb haben wir dort eine eigene Seite angelegt.

Welche Informationen finden Sie dort?

Sie finden dort die neuesten Infos zu unseren Aktivitäten und Projekten.



Zum Beispiel:

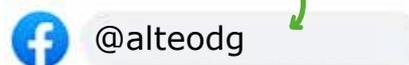
- Werbung für die neue Impulse
- Infos zu den Reisen
- Ankündigungen für die neuen Aktivitäten
- Einladungen zu Veranstaltungen
- Einladungen zu Weiterbildungen
- ... und noch vieles mehr!

Schauen Sie mal rein und besuchen Sie unsere Facebook-Seite. Es lohnt sich!

Schreiben Sie „@alteodg“ in das Suchfeld und bestätigen Sie mit der Enter-Taste.

Dann kommen Sie direkt zu uns.

Bis bald!





KANDIDIERTEN SIE!



cck-mc.be/wahlen



**Bringen Sie sich ein – für eine
bessere Gesundheit für alle!**

