



Impulse

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

**Alteo ist endlich wieder da!
Neustart der Aktivitäten und Reisen**



Alteo VoG
Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Vierteljährliche Zeitschrift der
Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Ausgabe 1 / 2022

Alteo VoG
Klosterstraße 29 - B-4700 Eupen



Ostbelgien  Mit Unterstützung
der Deutschsprachigen
Gemeinschaft Belgiens



	Vorwort	2
	Schwerpunkt	4
	Buchempfehlung	9
	Aktivitäten	10



Fotos:

© Shutterstock, © Alteo, © Adobe

Werden auch Sie Mitglied bei Alteo! Ich bin dabei!

Wie in jedem Jahr werben wir für Mitglieder. Wir würden uns freuen, wenn Sie in 2022 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 2022 beträgt 12,- Euro und wird einfach auf das Alteo Konto Nr.: IBAN 51 7925 5153 3362, mit dem Vermerk „MB 2022“, überwiesen. Dann bekommen Sie die Mitglieds·karte 2022 zu·geschickt.

Wir freuen uns über Ihre Unter·stützung und wünschen Ihnen auch in 2022 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 startet in das Frühjahr 2022!

In dieser Impulse informieren wir Euch über den Krieg in der Ukraine. Damit jeder gut verstehen kann, was dort passiert ist. Leider müssen wir wegen dem Corona-Virus immer noch aufpassen. Dennoch haben wir von Alteo wieder mit unseren Aktivitäten begonnen. Seit Februar finden unsere Weiterbildungen und Freizeit-aktivitäten wieder statt. Das freut uns sehr.

Und wir haben uns wieder etwas Neues einfallen lassen. Neben den bekannten und beliebten Freizeit-aktivitäten geht es in diesem Jahr gleich drei Mal auf Reisen.

Unter dem Motto „Belgien entdecken“

fahren wir im Mai 2 Tage in den Hennegau.

Im Juli führt uns die Sommer-reise in die Ardennen und im September geht die Herbst-reise an die belgische Küste, nach Ostende.

Alle unsere aktuellen Angebote findet Ihr in diesem Heft.

Wie man leicht erkennen kann, passiert wieder einiges bei Alteo.

Wir freuen uns auf Eure Teilnahme an unseren Aktivitäten und natürlich auf ein baldiges Wiedersehen.

Freundliche Grüße!

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

Der Ukraine-Konflikt

Wir hören jeden Tag von diesem Konflikt.
Russland und die westlichen Staaten haben Streit.
Und das schon seit langer Zeit.
Aber warum beginnt Putin nun einen Krieg in der Ukraine?
Damit wir den Ukraine-Konflikt besser verstehen,
müssen wir erst mal in die Vergangenheit schauen.

Die Auflösung von der Sowjet-union

Seit dem Jahr 1922 war Russland ein Teil von der Sowjet-union.
Die Sowjet-union war eine Vereinigung von 15 Ländern.
Dazu gehörten auch die Ukraine und Weißrussland.
Diese Vereinigung war das größte Land der Erde.
Die Sowjet-union hieß abgekürzt „UDSSR“.

Im Jahr 1991 ändert sich die politische Situation in Europa und
die Sowjet-union löst sich auf.

Bestimmte Gebiete trennen sich vom großen Russland.

Sie werden zu selbständigen und freien Ländern.

Zum Beispiel die Ukraine.

Viele von diesen Ländern haben weiterhin gute Kontakte zu Russland.



Auf der Europakarte:

- Russland oder „Russische Föderation“
- Ukraine
- Weißrussland oder „Belarus“

Der Einfluss von Europa

Verschiedene Ost-Länder interessieren sich immer mehr für Europa. Sie möchten nicht mehr von Russland abhängig sein und wenden sich von Russland ab.

Russland gefällt das gar nicht.

Sie möchten, dass die Ukraine zu ihnen gehört und dass sie einen Puffer zwischen Russland und Europa bildet.

Warum will Russland das?

Blicken wir dafür noch weiter in die gemeinsame Geschichte von Europa und Russland.

Der Kalte Krieg

Die Zeit nach dem 2. Weltkrieg

Russland und die westlichen Länder haben schon nach dem 2. Weltkrieg große Probleme miteinander.

Sie bedrohen sich gegenseitig und spionieren den anderen hinterher.

Dieser Streit heißt auch „der Kalte Krieg“.

Die Frage war damals: „Wer hat die meiste Macht in der Welt?“

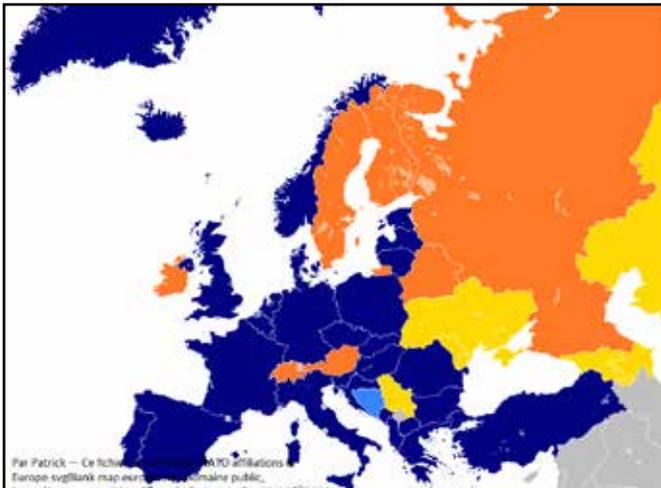
Das bedeutet vor allem:

- Wer hat die beste Wirtschaft und verdient viel Geld?
- Wer hat viel Land mit wertvollen Bodenschätzen?
Zum Beispiel Erdöl oder andere Mineralien.
- Wer besitzt die Orte, die im Falle von Krieg wichtig sind?
Zum Beispiel Häfen oder Orte mit viel Handel.
- Wer besitzt die besten Waffen?
Zum Beispiel Atom-waffen oder Lang-strecken-raketen.

Die Streitigkeiten werden schnell sehr groß und viele haben Angst vor einem neuen Krieg.

Im Jahre 1949 gründen westliche Länder die NATO.

Was ist die NATO?



Europa, Februar 2022:

Die NATO-Länder in blau.

Die NATO ist ein militärisches Bündnis von mittlerweile 30 europäischen Ländern.

Dazu gehören aber auch die USA und Kanada.

„Bündnis“ bedeutet: Zusammenarbeit von mehreren Ländern.

Die Mitglieder der NATO unterstützen sich gegenseitig und sorgen so für die Sicherheit der westlichen Länder.

Sicherheit und Schutz bei einem Angriff durch die östlichen Staaten.

Die östlichen Staaten heißen damals auch Ost-Block-Staaten.

Für die Länder im Osten ist die NATO eine Bedrohung.

Im Jahr 1955 darf West-Deutschland wieder eine Armee aufstellen.

Daraufhin gründen die Ost-Block-Staaten den „**Warschauer Pakt**“.

Das ist ein Bündnis von verschiedenen Ländern im Osten, die sich gegenseitig unterstützen wollen.

Zum Beispiel, wenn ein Mitglied angegriffen wird.

Die NATO heute

Die NATO-Länder machen regelmäßig gemeinsame Militär-Übungen in den verschiedenen Mitglieds-Ländern.

An den Grenzen dieser Länder haben sie ihre Militär-Lager.

Vor allem an den Grenzen zu den östlichen Ländern

wie zum Beispiel in Lettland oder Polen.

Sie sind an diesen Stellen untergebracht,

damit sie bei einem Angriff aus dem Osten schnell bereit sind.

Viele der früheren Ost-Staaten sind mittlerweile Mitglied der NATO.

Zum Beispiel die Länder im Baltikum: Litauen – Estland – Lettland.

Andere möchten bald Mitglied werden.

Zum Beispiel die Ukraine.

Russland in anderen Konflikten

Wladimir Putin wird im Jahr 2000 zum 1. Mal russischer Präsident.

Russland ist seitdem an vielen Konflikten beteiligt gewesen.

Zum Beispiel in Tschetschenien und Berg-Karabach in Armenien.

In Georgien oder Afghanistan und

zuletzt auch in Syrien und Libyen.

Die russischen Soldaten waren zum Teil als Friedens-truppen dort.

Aber sehr oft hat Russland auch seine eigenen Interessen verfolgt.

Wladimir Putin ist ein Staatschef,

der seine Aktionen meist sehr klug plant.

Die Aktionen sind allerdings oft hart und aggressiv.

Und genau das zeigt er jetzt wieder in der Ukraine.

Ein Krieg in der Ukraine?

In der Ukraine ist ein alter Streit wieder ausgebrochen.

Putin möchte seine Macht an der Grenze zu Europa nicht verlieren.

Er gibt für den Konflikt mehrere Gründe an:

- Er behauptet, dass die NATO nicht Wort hält.
„Die NATO hat 1991 versprochen,
dass nie Ost-Block-Staaten in die NATO eintreten werden.“
Und nun sind so viele Ost-Staaten in der NATO,
dass Putin sich bedroht fühlt.
- Russland unterstützt die Regionen Luhansk und Donezk.
Das sind zwei Gebiete im Osten von der Ukraine.
Dort leben viele Menschen,
die gerne zu Russland gehören möchten.
Deshalb liefert Russland Waffen und anderes Material dorthin,
damit die Menschen sich wehren können.



Ost-Ukraine:
Luhansk und Donezk

Putin behauptet,
dass Ukrainer diese Menschen verfolgen und töten.
Er sagt: „Russland muss sein Volk schützen.“
In seinen Augen ist das kein Krieg.
Es ist eine Aktion für den Frieden und Schutz für sein Volk.
Deshalb sind seine Soldaten in die Ukraine eingedrungen.

Wer hat recht?

Sind die Behauptungen von Putin wahr?

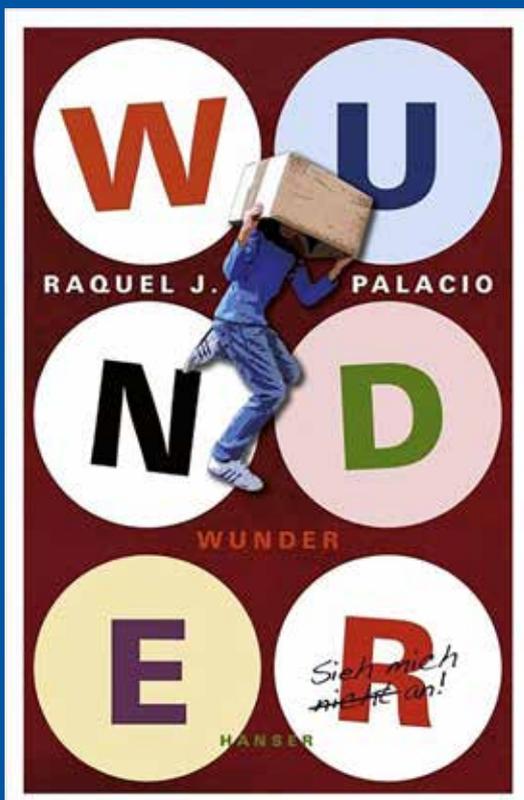
Hat seine Aktion in der Ukraine nicht doch andere Ziele?

Ist das ein Krieg?

Darf Putin unschuldige Menschen töten und
ein Land mit Bomben bewerfen?

Lust auf ein gutes Buch?

Dann ist dieses Buch genau das Richtige:
„Wunder“ von R.J. Palacio.



Dieses Buch erzählt die Geschichte von einem ganz besonderen Jungen. Er heißt August und hat ein Problem. Sein Gesicht ist nicht so, wie das von anderen Kindern. Er ist missgebildet. Seit seiner Geburt. Seine Mutter hat ihm immer zuhause Unterricht gegeben. Als er 10 Jahre alt wird, darf er endlich in eine Schule gehen. August möchte in der Klasse dazugehören, aber das ist nicht so einfach...

Das Buch ist in „Einfacher Sprache“ geschrieben. Die Autorin erzählt mit einfachen Worten, wie August mutig sein Leben mit den anderen meistert. Sie zeigt uns, wie Mobbing sich anfühlt und was wir dagegen tun können. Der „Spass am Lesen Verlag“ hat es veröffentlicht. Sie können es mit dieser Nummer in einer Bücherei bestellen:

ISBN 978 – 3 – 948856 – 81 – 6

Jeckes Gebäck in St.Vith

Rückmeldung aus dem St.Vither Backstudio!

Am 26. Februar haben 7 Teilnehmer mit Freude leckere Herz-Waffeln gebacken.

Alteo Ehrenamtliche haben die Teilnehmer beim Backen begleitet. In gemütlicher Runde haben alle die lustigen Waffeln mit einer guten Tasse Kaffee genossen.



Wir organisieren jedes Jahr mehrere Back-Ateliers an verschiedenen Orten in Ostbelgien.

Haben auch Sie Interesse an einem Back-Atelier bei Alteo? Dann melden Sie sich doch einfach mal bei uns.

Unsere Adresse ist:

Alteo VoG.

Klosterstraße 29

4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36

E-mail: alteo-dg@mc.be

Vorstellung Melanie Magney



Hallo an alle!

Mein Name ist Melanie Magney.

Ich arbeite seit Dezember für Alteo.

Meine Aufgaben sind:

- Alteo in der Eifel bekannter machen.
- Die Ehrenamtlichen in der Eifel betreuen.
- Die „Leichte Sprache“ bekannter machen und Texte für Alteo in „Leichter Sprache“ schreiben. Zum Beispiel Texte für die Zeitschrift Impulse.
- Besondere Projekte begleiten. Zum Beispiel die neuen Führerschein-Kurse.
- Mich um den Auszubildenden kümmern.

Ab März finden Sie mich montags und dienstags vormittags in der Christlichen Krankenkasse in St.Vith.

Uhrzeiten: von 9:00 – 12:30 Uhr

Montags mit Termin und dienstags ohne Termin.

Das Büro in St.Vith liegt gegenüber dem Rathaus.

Hier die Adresse:

Büchelstraße 3-5

4780 St.Vith

Sie können mir auch ein Mail senden:

melanie.magney@mc.be

Schauen Sie doch mal in St.Vith vorbei.

Ich freue mich, Sie kennenzulernen!

Melanie



Mitglied bei Alteo sein

Wir freuen uns,
wenn Sie auch dieses Jahr Mitglied von Alteo bleiben möchten.
Kennen Sie Menschen,
die sich für eine Mitgliedschaft bei Alteo interessieren?
Wir sind stets offen für neue Mitglieder!!

Mitglied von Alteo sein bedeutet:

- uns kennenzulernen.
- zu wissen, was bei uns alles organisiert wird.
- uns und unsere Arbeit zu unterstützen.
- unsere Aktivitäten und Weiterbildungen zu besuchen.
- mit uns auf Reisen zu gehen.
- zu einer interessanten Organisation zu gehören.
- uns auch weiter zu empfehlen und anderen Menschen damit zu helfen.

Mitglied sein hat Vorteile:

- Sie erhalten 3-4 Ausgaben unserer Zeitschrift „Impulse“, damit Sie immer gut informiert sind.
Alle Texte sind in „Leichter Sprache“ und gut verständlich.
- Sie erhalten als Erster die Informationen zu den Aktivitäten.
- Als Mitglied zahlen Sie weniger bei Aktivitäten, Kursen und Reisen.

Der **Mitgliedsbeitrag 2022 kostet 12,- Euro.**

Sie können den Beitrag auf folgendes Alteo-Konto mit dem Vermerk „**MB 2022**“ überweisen:

Kontonummer: **IBAN 51 7925 5153 3362**

Dann senden wir Ihnen die **Mitgliedskarte 2022** mit der Post.

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung und wünschen auch in 2022 viel Spaß mit Alteo!



Sie suchen nach einer neuen Aufgabe, nach neuen Kontakten, oder nach einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung?

Wie wäre es mit einem Ehrenamt?

Alteo bietet Ausbildung zum Freizeitbegleiter

Alteo bietet Ihnen die Möglichkeit, als Ehrenamtlicher Ihre sozialen Kontakte zu erweitern, beeinträchtigte Menschen kennen zu lernen, Aktivitäten zu gestalten und vieles mehr. Alteo sorgt auch dafür, dass Sie als Ehrenamtlicher gut auf Ihre Tätigkeit vorbereitet werden.

Im März startet Alteo daher eine neue Weiterbildung für ehrenamtliche Freizeitbegleiter. Die Teilnehmer folgen an vier Tagen der Schulung und erhalten dort viele wichtige Informationen zu der Arbeit mit beeinträchtigten Menschen.

Fragen wie diese werden hier beantwortet:

Was bedeutet Ehrenamt? Was bedeutet Freizeitbegleitung?

Wie gehe ich mit beeinträchtigten Menschen um und wo sind meine Grenzen?

Wie gestalte ich ein Freizeitangebot? Wie wird man ein Team? ... und vieles mehr.

Alteo ist eine Sozialbewegung der Christlichen Krankenkasse, die im Erwachsenenbildungsbereich in der ganzen DG aktiv ist.

Alteo sucht immer Menschen, die bestehende Gruppen unterstützen oder Neues gestalten möchten. Sie sind interessiert?

**Dann melden Sie sich
zu einem Informationsgespräch bei:**
Alteo VoG, Klosterstr. 29, 4700 Eupen,
Tel.: 087 59 61 36, E-Mail: alteo-dg@mc.be.



Im September nach Ostende!

Auch der Herbst bietet schöne Momente und deshalb geht Alteo vom 5. bis 9. September wieder auf Reisen.

Diese Herbstreise führt an die belgische Küste nach Ostende. An alles ist gedacht.

Alteo möchte, dass sich alle Teilnehmer dort rundum wohlfühlen. Menschen mit und ohne Beeinträchtigung, Junggebliebene und Ältere können gemeinsam das interessante Ferienprogramm genießen. Es ist für jeden was dabei.

In und um Ostende gibt es viel Sehenswertes zu entdecken. Zum Beispiel die schöne Innenstadt mit ihren Sehenswürdigkeiten und die geheimnisvolle Nordsee. Oder den Hafen von Ostende und die Strandpromenade.

Im Programm gibt es auch dieses Jahr wieder neue Höhepunkte, denn unser Ferienteam ist sehr aktiv und bemüht. Lassen Sie sich einfach überraschen!

Die Gruppe fährt am Montag, den 5. September mit dem Bus ab St. Vith über Eupen nach Ostende.

Dort ist sie im 3-Sterne-Hotel Royal Astrid zu Gast. Das Hotel bietet Vollpension.

Die Ehrenamtlichen vom Ferienteam unterstützen und begleiten die Gruppe während der ganzen Woche.

Am Freitag, den 9. September geht es wieder mit dem Bus nach Hause.



Möchten Sie auch mit Alteo nach Ostende?

Dann melden Sie sich bei uns:

Alteo VoG

Klosterstraße 29

4700 Eupen

Telefon: 087/59 61 36

E-Mail: alteo-dg@mc.be



Endlich wieder eine Alteo Sommer-Reise!

**Eine Bildungs-Reise für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung ab 20 aufwärts**

Zwei Jahre konnte die beliebte Alteo Sommer-Reise nicht stattfinden. Doch in diesem Jahr starten wir wieder. In diesem Jahr entdecken wir Belgien und es geht nach Houffalize, das liegt in den belgischen Ardennen. Wir starten Sonntag den 10. Juli und kommen Sonntag, 17. Juli wieder zurück.

Es wird wieder spannend, denn es geht in Grotten, zu den Dolmen, auf das Wasser und in die Luft...
7 Erlebnis-Tage mit Besichtigung,
Spaß, Überraschungen und Erholung erwarten die Teilnehmer.

Bild: Die Stadt Dinant





Es ist eine Reise für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung ab 20 aufwärts, die gerne aktiv sein möchten.

Untergebracht ist die Alteo-Gruppe im Hotel „Vayamundo“. Das Hotel bietet ganz viele Möglichkeiten in Sport, Spaß und Erholung. Wir besuchen auch wunderschönen Städte wie Dinant, Bastogne, Han-sur-Lesse und vieles mehr...

Wer mit dabei sein möchte, sollte sich schnellstens vormerken lassen, denn die Plätze sind wie immer begrenzt.

Möchtest Du auch mit Alteo nach Houffalize?

Dann melde Dich bei uns:

Alteo VoG

Kloster Straße 29

4700 Eupen

087 59 61 36

E-Mail: alteo-dg@mc.be

NEU: Mit Alteo Belgien entdecken

2 Tages-Fahrt in den Hennegau

Von Samstag, 21.05.2022 bis Sonntag, 22.05.2022

steht eine ganz besondere Frühlingfahrt auf dem Alteo Programm.

Am Samstagmorgen starten wir in Richtung Strepv-Thieu, wo wir ein hundertjähriges Schiffshebewerk besichtigen.

Bei einer Schifffahrt auf dem Kanal entdecken wir die hydraulischen Hebewerke und Drehkreuze. Sie gelten als reines Meisterwerk der belgischen Baukunst und sind eines der bemerkenswertesten Beispiele einer Industrielandschaft aus dem letzten Jahrhundert.

Nach der Übernachtung im Hotel entdecken wir am zweiten Tag das „Hôpital Notre Dame à la Rose“ in Lessines.

Das fantastische Kloster-Krankenhaus aus dem Mittelalter scheint wie aus der Zeit gefallen und wirkt magisch auf seine Besucher.

Der authentische Baustil, die barocke Kapelle, die Klosteranlage mit seinem Kräutergarten, das alte Krankenhaus und eine Apotheke versetzen den Besucher in frühere Zeiten.

Dies ist eine Frühlingsreise der besonderen Art, entdecken auch Sie mit uns ein Stück Belgien, den Hennegau. Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!



Was kostet die 2 Tages-fahrt?

- 215,- € für Alteo-Mitglieder
- 230,- € für Nicht-Mitglieder
im Doppelzimmer
Einzelzimmerzuschlag 43,- €
(Achtung nur begrenzte Anzahl Einzel-zimmer)
- Im Preis enthalten sind:
Hin- und Rückfahrt im Reisebus, Schifffahrt
Übernachtung im Hotel + Halbpension
komplette Verpflegung an beiden Tagen
Eintritte, Führung
Begleitung durch Ehrenamtliche

Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG

Klosterstraße 29

4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36

E-Mail: alteo-dg@mc.be

Achtung: Die Teilnahme ist begrenzt.

Also zeitig anmelden!

Bowling für alle!

Achtung: Anmeldung ist Pflicht!

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 Be-einträchtigung.
Das Bowlen ist auch für Rollstuhl-fahrer 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:

- 22. März 2022
- 26. April 2022
- 24. Mai 2022
- 28. Juni 2022

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! 1. Donnerstag

- 07. April 2022
- 12. Mai 2022
- 9. Juni 2022

Wo findet die Aktivität statt?

Im Versammlungsraum des Alteo Büros
Die Adresse ist:
Kloster-straße 29
in Eupen

Was kostet die Aktivität?

15,- € pro Person pro Termin
für Anleitung, Animation, Materialien, Betreuung,
Getränke und ganz viel Spaß!

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:

- 07. und 21. April 2022
- 05. und 19. Mai 2022
- 09. und 23. Juni 2022

Wo findet das Atelier statt?

Wieder in der Unterstadt,
bei Maria Elsishans, Haagenstr. 2, 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 1 x im Monat:

Dauer: von 18:30 bis 19:45 Uhr

Hier kommen die Termine:

- 05. April 2022
- 03. Mai 2022
- 07. Juni 2022

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?

Freitags, 1 x im Monat

Dauer: von 19:15 bis 20:30 Uhr

Hier kommen die Termine:

- 25. März 2022
- 29. April 2022
- 20. Mai 2022
- 24. Juni 2022

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:

- 12. April 2022
- 10. Mai 2022
- 14. Juni 2022

Wo finden sie statt?

Wieder im Viktor-Xhonneux Saal der Christlichen Krankenkasse. ,

Die Adresse ist:

Kloster-sraße 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:

- 24. März 2022
- 28. April 2022
- 19. Mai 2022
- 16. Juni 2022

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:

- 21. April 2022
- 19. Mai 2022
- 16. Juni 2022

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 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 einen Kuchen und leckere Muffins,
unter Anleitung von Alteo-Ehrenamtlichen.

Wir lernen Rezepte zum Nach·backen.

Entdecke den Spaß am Backen

aber vor·allem wie lecker selbst·gemachtes Gebäck schmeckt.

Komm und backe mit!

Das Alteo-Back-Team freut sich auf dich!

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be·einträchtigung.

Was kostet die Aktivität?

- 10 € für Alteo-Mitglieder
- 11 € für Nicht-Mitglieder

Achtung: Die Teilnahme ist begrenzt.

Also zeitig anmelden!

Wo findet es statt?

Im Alteo Büro (Küche)

Die Adresse ist:

Klosterstraße 29

in Eupen

Der Raum ist für Rollstuhl·fahrer zugänglich!

Wann findet die Aktivität statt?

Am Samstag, den 21. Mai 2022.

Beginn: 13.00 Uhr

Ende: gegen 16.00 Uhr

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG: 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be



Osterdekoration

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

Wir basteln für Ostern!

Wir stellen gemeinsam

unsere persönliche Osterdekoration her.

Wir nutzen dafür Blumen und andere Materialien aus der Natur.

Du kannst hier richtig kreativ werden und

viel Spaß in einer netten Gruppe haben.

Dabei kommt direkt Frühlingsstimmung auf.

Ehrenamtliche von Alteo begleiten und unterstützen uns beim Basteln.

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung

Wann findet die Aktivität statt?

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

Achtung: Die Teilnahme ist begrenzt.

In Eupen

Am Samstag, den 2. April 2022.

Beginn: 9:30 Uhr

Ende: 11:30 Uhr

Wo findet das Atelier 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!

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG: 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be

In St. Vith

Am Samstag, den 9. April 2022.

Beginn: 14:00 Uhr

Ende: 16:00 Uhr

Wo findet das Atelier statt?

Im Patchwork

Die Adresse ist:

Bleich·straße 6

4780 St. Vith

Der Raum ist für Rollstuhl·fahrer zugänglich!

Infos und Anmeldung:

Entweder direkt bei Nicole Meyers.

Ihre Telefon-Nummer ist: 0478/21 74 03

Ihre Email-Adresse ist: nicolemeyers4950@gmail.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?

Eupen: Dienstag, den 3. Mai 2022

St. Vith: Dienstag, den 24. Mai 2022

jeweils von 9:30 bis 15:30 Uhr

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:

- 7., 14., 21. und 28. April 2022
- 5., 12. und 19. Mai 2022
- 2., 9., 16., 23. und 30. Juni 2022

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:

- 7., 14., 21. und 28. April 2022
- 5., 12. und 19. Mai 2022
- 2., 9., 16., 23. und 30. Juni 2022

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:

- 7., 14., 21. und 28. April 2022
- 5., 12. und 19. Mai 2022
- 2., 9., 16., 23. und 30. Juni 2022

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



Einführung in die Theorie und Praxis der 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 eine bewusste Wahrnehmung von Körper, Geist und Seele.

Ziele dieses Kurses sind: auf sich selbst zu achten, zu lernen mit schwierigen Situationen umzugehen und dadurch für sich neue Wege erkennen, sowie eine Steigerung der Lebensqualität und der Persönlichkeitsentwicklung.

Für den Kurs bitte bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken und ein Kissen mitbringen.

Achtsamkeit bringt Balance in Ihr Leben!

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG: 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be

Was kostet der Kurs?

- 150,- € für Alteo-Mitglieder
- 158,- € für Nicht-Mitglieder

Achtung: Die Teilnahme ist begrenzt.



In Eupen

10 x donnerstags von 19.00 bis 20.30 Uhr.

- 28. April 2022
- 5., 12. und 19. Mai 2022
- 2., 9., 16., 23. und 30. Juni 2022
- 7. Juli 2022

Wo finden sie statt?

Im Eiche – Zentrum im „Ruheraum“ durch den Haupteingang rechts
Kirchstr. 39, Citypassage, in Eupen



In St. Vith

10 x dienstags von 19.00 bis 20.30 Uhr.

An folgenden Daten:

- 5., 12., 19. und 26. April 2022
- 3., 10., 17. und 24. Mai 2022
- 7. und 14. Juni 2022

Wo finden sie statt?

Im Pfarrheim St. Vith – Tabor Raum (2. Etage)

Bleichstr. 8 in St. Vith

Achtung: In St. Vith auch eine Yoga-matte mitbringen!

Neu! Mit Alteo ins Kino

Ort: Eupen, Büllingen, St. Vith **Aktivität:** Kino - Kultur

Du möchtest nochmal ins Kino?

Wir begleiten Dich!

Wenn du nochmal ins Kino möchtest,
dies aber ungern alleine tust,
dann sag bei Alteo Bescheid.

Unsere Alteo-Begleiter organisieren und
begleiten euch, zu Eurem Lieblingsfilm.

Was kostet die Aktivität?

Geld vorsehen für den Eintritt, eventuell
Getränk und Popcorn.

Wann findet die Aktivität statt?

Regelmäßig!

Einfach Interesse anmelden und
wir sagen Bescheid.

Wo findet die Aktivität statt?

Treffpunkt: Wird jeweils mitgeteilt!

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG: 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be



Wandern mit Altéo Verviers im Aubeler Land

Ort: Aubel **Aktivität:** Sport und Freizeit

Wir wandern durch das schöne Aubeler-Land.
Hier entdecken wir eine wunder-schöne und fruchtbare Land-schaft.
Wir wandern rund um Aubel auf kleine Wegen,
durch Wiesen und an den Apfel-plantagen vorbei.

Dies ist eine gemeinsame Wanderung mit Altéo Verviers.

Wir freuen uns auf dich!

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be-einträchtigung
die wandern können.

Was kostet die Aktivität?

Geld vorsehen für die Einkehr nach der Wanderung.
Achtung: Die Teilnahme ist begrenzt.
Also zeitig anmelden!

Wann findet die Aktivität statt?

Am Samstag, den 12. Mai 2022.
Beginn: 14.00 Uhr
Ende: gegen 17.00 Uhr

Wo findet die Aktivität statt?

Treffpunkt: Tennis Club
Die Adresse ist:
Rue de la Kan 8a
in Aubel

Infos und Anmeldung:

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



Wandern mit Altéo Verviers in Malmedy

Ort: Malmedy **Aktivität:** Sport und Freizeit

Heute entdecken wir Malmedy.

Hier lernen wir die Stadt der Kultur und der Folklore kennen.

Wir wandern auf dem Ravel-Wanderweg und

entdecken gleichzeitig die wunderschöne Hügellandschaft um Malmedy herum.

Dies ist eine gemeinsame Wanderung mit Altéo Verviers.

Wir freuen uns auf dich!

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung
die wandern können.

Was kostet die Aktivität?

Geld vorsehen für die Einkehr nach der Wanderung.

Achtung: Die Teilnahme ist begrenzt.

Also zeitig anmelden!

Wann findet die Aktivität statt?

Am Samstag, den 28. Mai 2022.

Beginn: 14.00 Uhr

Ende: gegen 17.00 Uhr

Wo findet die Aktivität statt?

Treffpunkt: am alten Bahnhof

Die Adresse ist:

Avenue de la gare 28

in Malmedy

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG: 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be

Wandern mit Altéo Verviers in Gemmenich

Ort: Gemmenich **Aktivität:** Sport und Freizeit

Dieses Mal geht es zum Drei-Länder-Punkt.
Hier entdecken wir den höchsten Punkt der Niederlande und hier treffen sich drei Länder: Belgien – Deutschland und die Niederlande.

Dies ist eine gemeinsame Wanderung mit Altéo Verviers.

Wir freuen uns auf dich!

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung die wandern können.

Was kostet die Aktivität?

Geld vorsehen für die Einkehr nach der Wanderung.

Achtung: Die Teilnahme ist begrenzt.

Also zeitig anmelden!

Wann findet die Aktivität statt?

Am Samstag, den 28. Juni 2022.

Beginn: 14.00 Uhr

Ende: gegen 17.00 Uhr

Wo findet die Aktivität statt?

Treffpunkt: Parking

Die Adresse ist:

Route des Trois Bornes

in Gemmenich

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG: 087 59 61 36

Email: alteo-dg@mc.be



IHRE STIMME ZÄHLT. WÄHLEN SIE!



CKK-WAHLEN
21. - 31. MÄRZ



cck-mc.be/kandidaten

CKK. Mitten im Leben.