



Impulse

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

Alteo und der Neu-anfang!



Alteo VoG
Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Vierteljährliche Zeitschrift der
Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Ausgabe 1 / 2023

Alteo VoG
Klosterstraße 29 - B-4700 Eupen



Ostbelgien  Mit Unterstützung
der Deutschsprachigen
Gemeinschaft Belgiens



	Vorwort	2
	Schwerpunkt	4
	Aktivitäten	10
	Weiterbildungen	27
	Alteo	31



Fotos:

© Shutterstock, © Alteo, © Freepik

Werden auch Sie Mitglied bei Alteo! Ich bin dabei!

Wie in jedem Jahr werben wir für Mitglieder. Wir würden uns freuen, wenn Sie in 2023 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 2023 beträgt 12,- Euro und wird einfach auf das Alteo Konto Nr.: IBAN 51 7925 5153 3362, mit dem Vermerk „MB 2023“, überwiesen. Dann bekommen Sie die Mitglieds-karte 2023 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

Vanessa Horst - 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 und der Neu-anfang!

In 2022 konnten wir wieder normal durch·starten.
Zahlreiche Aktivitäten, Reisen und Weiterbildungen
konnten wieder wie gewohnt statt·finden.
Unsere Alteo Ehrenamtlichen waren wieder mit viel Motivation
und Herz·blut bei der Sache.

Leider haben wir festgestellt,
dass einige Teilnehmer nach der ganzen Corona·zeit
nicht mehr zu unseren Aktivitäten gekommen sind.

Wir stellen uns natürlich die Frage nach dem Warum?
Wir wissen, dass viele von Euch in der zweijährigen Corona·zeit
verlernt haben aktiv zu sein und
sich an das zu Hause bleiben gewöhnt haben.

Wir vermissen Euch!

Gebt Euch wieder einen Ruck
und besucht die so liebevoll gestalteten Freizeit·aktivitäten bei Alteo.
Werdet wieder aktiv, trifft Euch mit Menschen,
erlebt tolle Dinge und habt wieder gemeinsam Spaß am Leben.

In 2023 stehen wieder viele Fahrten, Reisen,
Weiterbildungen und Aktivitäten im Alteo Kalender.
Die genauen Termine findet Ihr in dieser Impulse.

Bei Alteo ist in 2023 viel passiert,
denn wir sind nun ein neues Alteo Team.
Auch dazu mehr in dieser Impulse.

Wir wünschen Euch ein gutes Jahr 2023 und
freuen uns auf ein Wiedersehen.
Seit wieder mit dabei!

Freundliche Grüße!

Doris Spoden, Alteo VoG.

Alteo stellt sich vor

Im vergangenen Jahr hat sich viel verändert. Auch bei Alteo.

Myriam Ramjoie ist nach 10 gemeinsamen Jahren in Rente gegangen. Wir haben sie im Sommer mit einer schönen Feier verabschiedet. Myriam, nochmals herzlichen Dank für deine Mitarbeit. Du wirst uns in guter Erinnerung bleiben!



In dieser Zeit ist **Vanessa Horst** in unser Team gekommen. Im Herbst hat dann die neue Auszubildende **Kim Vasbinder** ihr letztes Ausbildungsjahr bei uns begonnen. Kurz danach haben wir die neue Freizeitkoordinatorin **Claudia Kalff** in unser Team aufgenommen.



Damit unsere Leser es einfacher haben, stellen sich nun alle Mitarbeiter mit einem Steckbrief vor:

Vanessa Horst



Hallo zusammen!

Ich heiße Vanessa Horst.

Ich bin 34 Jahre alt und
habe eine 14-jährige Tochter.

Seit Mai 2022 arbeite ich für Alteo.

Zuerst als Praktikantin und
seit September bin ich die Stellvertretung von Myriam Ramjoie.

Zu meinen Aufgaben gehört alles,
was im Sekretariat anfällt:

- Empfang am Telefon: Ich begrüße Sie und leite Sie an die gewünschte Person weiter.
- Anfragen und Mails bearbeiten.
- Anmelde Listen und Flyer erstellen und noch vieles mehr...

Gerne helfe ich Ihnen bei jeglichen Anliegen weiter.

Wenn Sie mich erreichen möchten,
können Sie mir gerne eine E-Mail zusenden oder mich anrufen:

Tel.: 087/59 61 36

Mail: vanessa.horst@mc.be

Kim Vasbinder



Hallo zusammen,
mein Name ist Kim Vasbinder.
Derzeit absolviere ich ein duales Studium
an der Autonomen Hochschule in Eupen.

Mein Studiengang nennt sich
„Public and Business Administration“
und dauert insgesamt 3 Jahre.

Bei Alteo beende ich nun in diesem Jahr
meine Ausbildung und erhalte dann meinen Bachelor.

Der Bachelor in Public and Business Administration befähigt
zum Arbeiten in den Verwaltungen öffentlicher Behörden
oder der Privatwirtschaft.

Zu meinen Aufgaben bei Alteo zähle ich
das Alltagsgeschäft, die Organisation und Planung der Aktivitäten,
teilweise die Ausführung der Buchhaltung und die Presse.

Die Arbeit bei Alteo mag ich deswegen so sehr,
da man mit Menschen arbeitet und diese in ihrem Alltag unterstützt.
Besonders wichtig ist mir der gute Umgang mit den Mitmenschen
und eine gute Zusammenarbeit mit meinen Kollegen.

Tel.: 087 59 61 36

Mail: kim.vasbinder@mc.be

Claudia Kalff



Hallo,
meine Name ist Claudia Kalff.

Ich arbeite seit Oktober bei Alteo
als Freizeitkoordinatorin.

Ich helfe Menschen bei der Suche
nach einer Freizeitbeschäftigung.

Das können zum Beispiel Sport oder Musik sein.
Aber auch ein Besuch zum Bowling, Kino oder ähnliches.

Ich helfe Ihnen gerne bei der Suche nach Ihrer Wunsch-Aktivität.

Wenn Sie einen Betreuer für diese Aktivität brauchen,
suche ich eine Person, die das kann.

Melden Sie sich bei mir und
wir versuchen gemeinsam, eine Lösung zu finden.

Hier erreichen Sie mich.

Einfach anrufen, vorbeischaun oder eine Mail schreiben:

Tel.: 087 59 61 36 oder 0470 87 40 36

Mail: claudia.kalff@mc.be

Melanie Magney



Hallo, ich bin Melanie.

Ich arbeite seit Dezember 2021
als Animatorin und Fachkraft
für Leichte Sprache im Alteo-Team.

Ich arbeite in Sankt Vith und Eupen.
Oft auch von zu Hause aus.

Meine Aufgaben sind:

- Kurse zum Thema Leichte Sprache leiten.
- Alteo im Süden der DG bekannter zu machen.
- Begleitung der Ehrenamtlichen im Süden der DG
- Organisation von Kursen und Aktivitäten
zum Beispiel zum Thema Führerschein und Budgetplanung.
- Redaktion von Texten in Leichter Sprache für die Impulse.

Wenn Sie mich erreichen möchten,
können Sie mir gerne eine E-Mail zusenden oder mich anrufen:

Mail: melanie.magney@mc.be

Tel.: 087 59 61 36 oder 0472 52 42 67

Dienstagsvormittags finden Sie mich auch
in den Büros der Christlichen Krankenkasse in Sankt Vith.

Schauen Sie doch einfach mal rein!
Christliche Krankenkasse Sankt Vith
Büchelstraße 3
4780 Sankt Vith

Doris Spoden



Hallo, mein Name ist Doris Spoden.

Ich bin seit August 2007
die Regionalverantwortliche von Alteo.

Ich arbeite in Eupen in unserem Büro
in der Klosterstraße 29.

Ich kümmere mich um:

- Die allgemeine Geschäftsführung
- Das Personal und die ehrenamtlichen Mitarbeiter
- Die Finanzen
- Die Koordination der verschiedenen Arbeitsbereiche
- Die Weiterentwicklung von Alteo
- Die Außenkontakte insbesondere zu unserem Nationalverband

Wenn Sie mich erreichen möchten,
können Sie mir gerne eine E-Mail zusenden oder mich anrufen:

Mail: doris.spoden@mc.be

Tel.: 087 59 61 36

Ich bin erreichbar von montags bis freitags
zu den allgemeinen Bürozeiten oder auf Termin.

Frühlingsfahrt zur Blütezeit

Blühende Bäume im Frühling. Gibt es etwas Schöneres?
Unsere Ehrenamtlichen haben dazu etwas Passendes geplant.
Am 25. April bieten sie Ihnen eine besondere Frühlingsfahrt an.
Es geht dabei in das Gebiet um Hasselt und Sint-Truiden.



Japanische Gärten

Wir besuchen zuerst die Japanischen Gärten in Hasselt.
Sie sind die größten in Europa und
bekannt für ihre naturnahe Gartenbau-Kunst.
Wir erfreuen uns dort an Kirschbäumen und
spazieren auf kleinen Pfaden durch die erwachte Natur.

Rundfahrt zu den Schlössern um Sint-Truiden



Foto: Kasteel Rullingen

Nach einem gemeinsamen Mittagessen
machen wir eine interessante Rundfahrt mit dem Bus.
Ein Führer begleitet uns und
gibt uns viele Informationen zu den zahlreichen Schlössern.

Haben Sie Interesse?

Dann informieren Sie sich bei uns!

Alle Infos bei Alteo VoG

Mail: alteo-dg@mc.be

Telefon: 087 59 61 36

Flugreise: Mit Alteo nach Mallorca

Wir möchten Ihnen dieses Jahr
Anfang Mai noch mal eine Flugreise anbieten.
Unser Ziel ist die wunderschöne Insel Mallorca im Mittelmeer.
Der Frühling ist der ideale Moment,
denn dann ist es noch nicht so heiß.

Während einer Woche bieten wir Ihnen Entspannung und Kultur.
Unsere Ehrenamtlichen begleiten Sie während der Fahrt und vor Ort.
Sie bereiten ein interessantes Programm vor,
so dass für alle etwas dabei sein wird.



Alteo kümmert sich um alles.
Sie brauchen nur Ihren Koffer zu packen und
dabei zu sein!

Haben Sie Interesse? Dann informieren Sie sich bei uns!

Alle Infos bei Alteo VoG

Mail: alteo-dg@mc.be

Telefon: 087 59 61 36

2-Tages-Reise vom 20. bis 21. Mai : Belgien entdecken

Letztes Jahr haben wir zum 1. Mal eine 2-Tages-Reise angeboten. Weil alle so begeistert waren, wollen wir auch dieses Jahr eine interessante Kurz-Reise anbieten. Wir möchten unser Land Belgien besser kennen lernen und fahren deshalb in die belgische Provinz „Hennegau“.

Tournai

Am **20. Mai** besuchen wir die Stadt Tournai. Dort entdecken wir die historische Altstadt und die Kathedrale Notre Dame.



Grand Hornu

Am **21. Mai** geht es weiter zum „Grand Hornu“ bei Mons. Das ist eine sehr alte Bergbaumine, die in Belgien sehr bekannt ist. Wir besichtigen die Gebäude und Wohnungen der Arbeiter. So können wir uns besser vorstellen, wie sie damals mit ihren Familien gelebt und gearbeitet haben.



An beiden Tagen gehört gutes Essen zum Programm. Kultur und leerer Magen...das geht gar nicht! Wir übernachten im bekannten Hotel Horizon in Lessines.

Haben Sie Interesse? Dann informieren Sie sich bei uns!

Alle Infos bei Alteo VoG

Mail: alteo-dg@mc.be

Telefon: 087 59 61 36

Die Alteo-Sommerreise : O, du schöner Westerwald!

Wenn es Sommer wird, möchten alle in den Urlaub!

Alteo bietet Ihnen vom **16.Juli - 23.Juli** eine Aktiv-Reise nach Oberlahr in den deutschen Westerwald an.



Aktiv-Reise bedeutet:

- Jeden Tag ein tolles Programm mit Ausfahrten und Besichtigungen
- Sport und Spaß
- Entspannung und Genuss

Sie sind im 4-Sterne-Hotelpark „Der Westerwaldtreff“ untergebracht. Dort werden Sie bestens gepflegt.



Auf dem Programm:
Das Deutsche Eck in Koblenz

Die Alteo Ehrenamtlichen kümmern sich um die Tages-Planung.
Sie brauchen sich also um nichts zu kümmern und
können ohne Stress 7 Tage lang genießen!

Haben Sie Interesse? Dann informieren Sie sich bei uns!

Alle Infos bei Alteo VoG

Mail: alteo-dg@mc.be

Telefon: 087 59 61 36

Ein Reise im Herbst: Oberwinter am Rhein

Der Herbst ist eine gute Reisezeit,
denn das Wetter ist oft noch schön.

Alteo hat daher die Herbstreise wieder in den September gelegt.
Vom **17.09 - 21.09** besuchen wir Oberwinter am deutschen Rhein.

Nach einigen interessanten Reisen an die belgische Küste
möchten wir Ihnen mal etwas anderes bieten.

Der mächtige Fluss Rhein hat mit seinen alten Städten und
Weinbergen so viel zu bieten.



Die Alteo Reisegruppe wird begleitet von unseren Ehrenamtlichen.
Gemeinsam erleben sie 5 bunte Tage.

Spaß und Kultur stehen ganz oben auf dem Programm.

Aber auch die Entspannung und der Genuss sind uns sehr wichtig!

Die Alteo Ehrenamtlichen kümmern sich um die Tages-Planung.

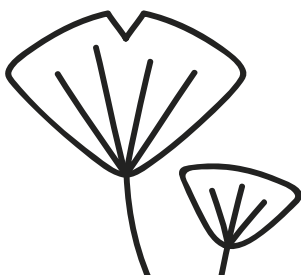
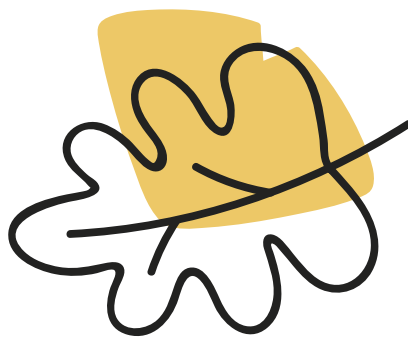
Sie brauchen sich um nichts zu kümmern und
können ohne Stress 5 Tage lang genießen!

Haben Sie Interesse? Dann informieren Sie sich bei uns!

Alle Infos bei Alteo VoG

Mail: alteo-dg@mc.be

Telefon: 087 59 61 36



Ein Blick zurück...



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?

Achtung ab jetzt jeden 2. Donnerstag im Monat
Dauer: von 18:00 bis 20:00 Uhr.

Hier die genauen Termine:

- 11. Januar 2023
- 08. Februar 2023
- 08. März 2023
- 12. April 2023
- 10. Mai 2023
- 07. Juni 2023

Wo findet die Aktivität statt?

Im Versammlungsraum des Alteo Büros

Die Adresse ist:

Kloster-straße 29 (im Höfchen) in Eupen

Was kostet die Aktivität?

90,- € pro Person für 6 Termine

für Anleitung, Animation, Materialien, Betreuung,
Getränke und ganz viel Spaß!

Infos und Anmeldung:

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



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 Be-einträchtigung.
Das Bowlen ist auch für Rollstuhl-fahrer zugänglich.
Achtung: Die Anzahl Teilnehmer ist begrenzt!
Also zeitig anmelden!

Wann findet die Aktivität statt?

Achtung ab jetzt jeden 4. Mittwoch im Monat
Dauer: von 19:00 bis 20:30 Uhr.

Hier die genauen Termine:

- 24. Januar 2023
- 22. Februar 2023
- 29. März 2023
- 26. April 2023
- 31. Mai 2023
- 28. Juni 2023

Wo findet die Aktivität statt?

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

Was kostet die Aktivität?

- 12 € pro Abend

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



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:

- 10. Januar 2023
- 07. Februar 2023
- 07. März 2023
- 04. April 2023
- 09. Mai 2023
- 06. Juni 2023



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

Wir machen Musik mit Djembé's!

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:

- 05. und 19. Januar 2023
- 02. und 16. Februar 2023
- 02. und 16. März 2023
- 06. und 20. April 2023
- 04. Mai 2023
- 01. und 15. Juni 2023



Wo findet das Atelier statt?

Wieder in der Unterstadt,
bei Maria Elsishans, Haagenstr. 2, 4700 Eupen

Was kostet die Aktivität?

66,- € für Alteo Mitglieder (für 8 Termine)

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

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.
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.

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:

- 10. Januar 2023
- 14. Februar 2023
- 14. März 2023
- 11. April 2023
- 09. Mai 2023
- 13. Juni 2023

Wo finden sie statt?

Wieder im Viktor-Xhonneux Saal 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 von 18:30 bis 20:30 Uhr

Hier die genauen Termine:

- 12. Januar 2023
- 16. Februar 2023
- 16. März 2023
- 13. April 2023
- 11. Mai 2023
- 15. Juni 2023

Wo finden sie statt?

Im JAZ-Jugend·animations Zentrum

Die Adresse ist:

Patronagestraße 27 in 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:

- 26. Januar 2023
- 23. Februar 2023
- 30. März 2023
- 27. April 2023
- 25. Mai 2023
- 29. Juni 2023

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!

Infos und Anmeldung:

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

Kegeln

Ort: Manderfeld, **Aktivität:** Sport

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.
 Möchtest Du mit uns kegeln?
 Dann komm einfach und mach mit!
 Du triffst dort auf eine gesellige Kegel-Gruppe.

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be·einträchtigung.
 Achtung: Die Anzahl Teilnehmer ist begrenzt!

Was kostet die Aktivität?

- 7 € für alle

Im Preis drin ist die Miete der Kegel·bahn.

Wo findet es statt?

Im Eifler Hof bei Familie Robert
 Die Adresse ist:
 Manderfeld 304

Wann findet die Aktivität statt?

Datum: Gerd Melchior kontaktieren.
 Dauer: von 14:30 bis 16:00 Uhr.

Infos und Anmeldung:

bei Gerd Melchior
 Telefon: 0472/ 42 68 78
 E-Mail: gerd.melchior@outlook.de
 oder
 Alteo VoG: 087 59 61 36
 Email: alteo-dg@mc.be



Kegeln

Ort: Eupen, **Aktivität:** Sport

Alteo organisiert auch wieder Kegeln in Eupen.

Kegeln ist ein idealer Sport für junge und ältere Menschen.

Kegeln ist gesellig und Du lernst nebenbei auch neue Menschen kennen.

Möchtest Du mit uns kegeln?

Du triffst dort auf eine gesellige Kegel-Gruppe.

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be·einträchtigung.

Achtung: Die Anzahl Teilnehmer ist begrenzt!

Was kostet die Aktivität?

- 8 €

Bitte eigene Sportschule mit weißen Sohlen mitbringen.

Wo findet es statt?

Im Keglerheim Eupen

Die Adresse ist:

Hisselgasse 87

Wann findet die Aktivität statt?

Jeden zweiten Freitag im Monat

- 13. Januar 2023
- 10. Februar 2023
- 10. März 2023
- 14. April 2023
- 12. Mai 2023
- 09. Juni 2023

Dauer: von 19:00 bis 21:00 Uhr.

Wo erhalte ich mehr Information?

Alteo VoG: 087 59 61 36

Email: 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.

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 14. März 2023
von 9:30 bis 15:30 Uhr
Im Victor Xhonneux Saal der Christlichen Krankenkasse
Die Adresse ist: Klosterstraße 66 (im Höfchen)

Wo erhalte ich mehr Information zu diesem Kurs?

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

Energie durch Bewegung

Ein Kurs vor allem für ältere Menschen,
die nicht mehr so mobil sind.

Auch für Menschen, die steife Gelenke und Schmerzen haben oder eine Gehbehinderung.
Dieser Kurs richtet sich an alle, die glauben, dass es keine Sportart mehr für sie gibt.

Durch einfache Bewegungs- und Entspannungs-übungen
werden Muskeln wieder aktiviert,
sowie Hals- und Nackenmuskulatur angenehm gelockert.

Wichtig: Alle Bewegungen werden im Sitzen oder Stehen ausgeführt.
Dieses Angebot wird ganzjährig durchgeführt.

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.

In Bütgenbach:

Immer donnerstags von 10.00 bis 11.00 Uhr.

- 12., 19. und 26. Januar 2023
- 02., 09. und 23. Februar 2023
- 02., 23. und 30. März 2023
- 06. April 2023

Wo genau in Bütgenbach?

In der Praxis Kompass.

Die Adresse ist: Zum Walkerstal 34

Was kostet dieser Kurs?

- 100 € für Alteo Mitglieder
- 120 € für nicht-Mitglieder

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG: 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?

- 120,- € für Alteo-Mitglieder
- 128,- € für Nicht-Mitglieder

Achtung: Die Teilnahme ist begrenzt.



In St. Vith

8x dienstags von 19.00 bis 20.30 Uhr.

- 10., 17., 24. und 31. Januar 2023
- 07., 14., 21. und 28. Februar 2023

Wo finden sie statt?

Im Pfarrheim St. Vith
Tabor-Raum (2. Etage)
Bleichstraße 8

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



ALTEO sagt DANKE!

Ein aufregendes Jahr ist zu Ende gegangen.
Gemeinsam haben wir einige schwierige Aufgaben gemeistert und viele schöne Momente zusammen erlebt.

Wir möchten allen unseren Ehrenamtlichen von Herzen für ihren Einsatz danken.

Ohne Euch würde es Alteo nicht geben!

Wir hoffen alle,
dass wir noch lange zusammen viele Projekte durchführen können.

Wir wünschen Euch einen guten Start ins neue Jahr.

Euer Alteo-Team

Mitgliedschaft bei ALTEO

Möchten Sie Mitglied bei Alteo sein?

Wenn Sie Mitglied werden,

können Sie alle Aktivitäten zum günstigeren Mitgliedspreis machen.

Sie erhalten eine Mitgliedskarte und

alle Hefte unserer Zeitschrift **Impulse** per Post nach Hause.

Überweisung des Jahresbeitrages von 12,00€

Konto BE51 7925 5153 3362

mit dem Vermerk ‚Mitglied 2023‘

Weitere Informationen bei:

Alteo VoG

Klosterstraße 29, 4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36

E-Mail: alteo-dg@mc.be



Ihre Vorteile: Neue Leistungen 2023



Psychologie → 360 €

Brillen und Kontaktlinsen → 120 €

Ferienaufenthalte und -kurse → 100 €

Betreuung kranker Kinder → 1 600 €

ckk-mc.be/vorteile-und-leistungen



CKK. Mitten im Leben.