



Impulse

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

Europa rückt nach rechts

Alteo VoG
Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Vierteljährliche Zeitschrift der
Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Ausgabe 2 / 2023

Alteo VoG
Klosterstraße 29 - B-4700 Eupen



Ostbelgien  Mit Unterstützung
der Deutschsprachigen
Gemeinschaft Belgiens



Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	3
	Über uns	4
	Schwerpunkt	5
	Aktivitäten	12
	Weiterbildungen	36
	Alteo	43

Fotos: © Shutterstock, © Alteo

Impressum

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 - Herrenpfad 39 - B-4701 Kettenis

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



Vorwort

Das Alteo Jahr 2023 ist wieder erfolgreich gestartet. Im ersten Halb-jahr waren unsere Angebote sehr gut besucht und wir konnten viele neue Teilnehmer/innen dazu gewinnen. Das freut uns natürlich sehr und spornt uns an, unsere Angebote stetig zu erweitern. Zum Beispiel haben wir im Frühling eine Narzissen-wanderung und eine Venn-wanderung mit Torf-stechen organisiert, eine weitere 2-Tagesfahrt nach Tournai fand statt und ganz viele Freizeit-angebote wurden überall in der Deutschsprachigen Gemeinschaft organisiert. Einen Rückblick in Bildern findet ihr in diesem Heft.

Dies alles kann nur entstehen, weil wir viele engagierte Ehrenamtliche haben, die immer wieder neue Aktivitäten vorbereiten. An dieser Stelle vielen Dank an alle, die sich egal in welcher Form bei Alteo einsetzen.

Vor ein paar Wochen ging unsere Sommer-reise zu Ende. Insgesamt 33 Teilnehmer/innen und 7 ehrenamtliche Begleiter/innen verbrachten eine wunderschöne und unvergessliche Woche im Wester-wald. So groß war die Gruppe noch nie! Auch dazu mehr in dieser Impulse.

Die Herbstreise steht im September noch an. Dann erkunden wir das Rhein-tal. Kurzentschlossene können noch mitfahren.

Und nun haben wir die Herbst-aktivitäten geplant, diese findet Ihr in dieser Broschüre. Dennoch ist es uns immer ganz wichtig gesellschaftliche Themen oder Entwicklungen zu beleuchten. Dieses Mal widmen wir uns den vielen Krisen in Europa, die wir zur Zeit alltäglich erleben und in den Nachrichten hören und sehen. Und dies wie immer einfach erklärt!

Viele Gründe die Impulse aufmerksam zu lesen. Und wir freuen uns Euch alle im Herbst wiederzusehen.

Freundliche Grüße!

Doris Spoden, Alteo VoG.

Mitgliedschaft – die Vorteile

Möchten Sie Mitglied von Alteo werden?

Mitglied sein bedeutet:

- unsere regelmäßigen Aktivitäten kennenlernen,
- unsere Arbeit für eine offenere Gesellschaft und mehr Teilhabe für Menschen mit Beeinträchtigung unterstützen,
- Informationen in Leichter Sprache erhalten,
- mit uns auf Reisen gehen,
- interessante Weiterbildungen entdecken,
- sinnvolle Zeit mit anderen Menschen erleben.

Mitglied sein hat Vorteile:

- Sie erhalten alle Ausgaben unserer Zeitschrift IMPULSE sowie gelegentlich erscheinende Veröffentlichungen per Post.

- Mitglieder zahlen weniger bei Aktivitäten, Weiterbildungen und Reisen.

Der Mitgliedsbeitrag beträgt in diesem Jahr 12,00 Euro. Sie können diesen Betrag auf das Konto von Alteo überweisen.

Die Konto-Nummer ist: BE51 7925 5153 3362

Bitte machen Sie dabei folgenden Vermerk:

MB 2023

Sie erhalten nach Eingang des Geldes ihre Mitgliedskarte 2023 per Post.

Wir freuen uns über Ihre Unterstützung und wünschen Ihnen dieses Jahr viel Spaß mit Alteo!!

Wer sind wir?

Alteo ist eine anerkannte Erwachsenenbildungseinrichtung in der DG.

Die Ziele von Alteo sind:

- Die Interessen von Menschen mit Beeinträchtigung vertreten.
- Sie durch angepasste Weiterbildungen und nach ihren jeweiligen Möglichkeiten fördern.
- Menschen mit Beeinträchtigung mit passenden Freizeitangeboten den Zugang zum sozialen und gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen.

Für Alteo ist dabei wichtig,

dass jeder seine Selbstbestimmtheit behält und mitentscheiden kann.



IMPULSE ist die informative Zeitschrift für die Mitglieder der Alteo VoG.

IMPULSE möchte aber auch diejenigen informieren, die sich mit dem Thema Beeinträchtigung auseinandersetzen möchten.

Die Zeitschrift liefert alle Infos zu den aktuellen Aktivitäten. Des Weiteren finden Sie dort auch aktuelle Themen und passende Texte in Leichter Sprache.

Der Preis für das Abonnement ist im jährlichen Mitgliedsbeitrag enthalten.

Europa rückt nach rechts

Von Edith Threinen

Es gibt zurzeit viele Krisen. Die ganze Welt ist davon betroffen. Es sieht so aus, als stecke auch Europa in diesen Krisen fest. Und es ist noch keine Besserung in Sicht.



Hier die 4 wichtigsten der Krisen:

- Der Krieg in der Ukraine
- Die Energiekrise
- Starke Inflation: Wir bekommen weniger für unser Geld. Alles wird teurer und das Geld ist weniger wert.
- Die Klimakrise: Überschwemmungen, heftige Stürme und viel zu trockene Zeiten wechseln sich ab. Das Wetter spielt scheinbar verrückt.

Die Preise für Strom und Gas schwanken oft oder steigen stark. Weil alles so unberechenbar ist und oft viel teurer wird, können viele Menschen ihre Rechnungen nicht zeitig bezahlen. Ihre Löhne steigen nicht so schnell wie die Preise.

Sie haben Angst,
dass sie ihren Wohlstand verlieren und arm werden.

Auch die Schäden aus der Corona-Zeit in den Bereichen
Medizin und Wirtschaft sind an vielen Orten noch nicht behoben.
In manchen Gegenden gibt es sowieso wenig Arbeitsplätze.
Und die heutige schlechte Lage der Wirtschaft
macht die Situation noch schlimmer.

Die Angst vor der Zukunft

Viele Menschen machen sich daher große Sorgen um ihre Zukunft.
Vor allem junge Menschen leiden darunter,
dass die Aussichten für ihr Leben eher schlecht sind.
Sie zeigen ihre Verzweiflung und Wut öfters bei Demonstrationen.

Leider kommt es bei solchen Demonstrationen immer häufiger
zu unpassenden Reaktionen von Polizeibeamten.
Oft reagiert die Polizei mit Gewalt auf friedliche Demonstranten.
Viele Bürger sind darüber zu Recht wütend.





Im Juni ist dann bei einer Verkehrskontrolle bei Paris ein Jugendlicher von einem Polizisten erschossen worden. Das hat in ganz Frankreich und auch in anderen Ländern zu gewaltsamen Protesten geführt.

Autos wurden angezündet und Geschäfte verwüstet. Im Internet und in Fernsehsendungen wurden dazu Bilder gezeigt, die viele Menschen schockiert haben.

Die Politik reagiert

Die Politiker müssen auf diese Geschehnisse reagieren. Einige von ihnen sehen die Unzufriedenheit der Bevölkerung und nutzen das für ihre Zwecke aus.

Wir nennen sie Populisten.



Was sind Populisten?

Populisten sind Politiker, die laut nach Aufmerksamkeit suchen. Sie machen große Versprechungen und sagen, dass sie mit einfachen Maßnahmen alles in Ordnung bringen können.



Meist verstecken sie ihre wahren Ziele.

Sie haben sehr oft Ideen,

die für unsere Demokratie gefährlich sein können.

Solche Politiker und ihre Ziele müssen wir genauer prüfen.

Besonders dann, wenn sie in ihren Reden einfache Lösungen bieten!

Dennoch sind viele von ihnen beeindruckt und glauben ihnen.

Vor allem in den Bereichen Einwanderung und Umwelt rutschen daher die politischen Grundideen immer mehr nach rechts.

Was bedeutet das?

„Rechts“ bedeutet hier „sehr konservativ“.

Alte Ideen und Werte sind hochgeschätzt.

Alles Neue und Fremde wird möglichst vermieden und vertrieben.

Für den Bereich Einwanderung bedeutet das:

Keine Einwanderer mehr zulassen und das Land nach außen abriegeln.

Für die Umwelt bedeutet das: Keine neuen Techniken zulassen und dadurch entstehende Umweltschäden in Kauf nehmen.

Achtung: Wenn eine Partei konservativ ist, ist sie nicht direkt extrem rechts.

Es gibt da viele Unterschiede.

Deshalb müssen wir genau hinsehen,

wenn wir uns für eine Partei interessieren.

Auch in Belgien finden rechte Parteien immer mehr Wähler.

Aktuelle Probleme

Seit der Flüchtlingskrise 2015 sagen tatsächlich mehr Menschen, dass das Thema Einwanderung ein Problem ist.

Aber ... sind geschlossene Grenzen die richtige Lösung dafür?

Ist es besser, niemanden ins Land zu lassen?



Die Flüchtlinge werden deshalb nicht verschwinden.
Sie sind wegen Krieg, Hunger oder dem Klimawandel auf der Flucht.
Sie verlassen ihr Land,
weil sie dort keine Zukunft für sich und ihre Familien haben.
Sie sind Realität und brauchen unsere Hilfe!

Und der Klimawandel ist ja zurzeit sehr deutlich zu spüren.
Ganz egal, ob wir an ihn glauben oder nicht.

Die bessere Lösung

Wie können wir nun diese großen Krisen bewältigen?
Ist Nationalismus und Ausgrenzung von Menschen der richtige Weg?
Sind strenge Regeln und Kontrolle durch Gewalt das richtige Mittel?
Wir glauben nicht daran.

In diesen unsicheren Zeiten brauchen wir
umso mehr eine weltoffene Politik.

Eine Politik, die sich für Inklusion und Meinungsfreiheit einsetzt.
Eine Politik, in der Gerechtigkeit und Menschenrechte wichtig sind.

Gesellschaftliche Veränderungen geschehen nicht von alleine.
Es braucht dafür Menschen,
die gesellschaftliche Verantwortung übernehmen wollen.
Menschen, die so das Wesen der Demokratie bewahren.
Demokratie lebt durch die Menschen, die sie aktiv mitgestalten.



Wir bereiten uns auf die Wahlen vor



Wir haben in Belgien im nächsten Jahr Gelegenheit, uns für die Demokratie einzusetzen.

Wir wählen dann unsere neuen Vertreter für viele politischen Ämter. Im Juni wählen wir die Parlamente des Föderalstaates, Europas, der Regionen und der Gemeinschaften.

Im Oktober folgen dann die Wahlen der Gemeinderäte und der Provinzialräte.

Das Ziel dabei ist, dass möglichst viele Menschen ihre Stimme abgeben. So können wir vielleicht erreichen, dass extreme Parteien nicht so viel Einfluss bekommen.



Die Politiker treffen Entscheidungen zu vielen Themen,
die unsere Zukunft betreffen.

Wenn wir zur Wahl gehen und unsere Vertreter wählen,
bestimmen wir mit über die Zukunft unseres Landes.

In einer Demokratie wie Belgien hat jeder das Recht zu wählen.

Denn eine Demokratie kann nur bestehen,
wenn die Bevölkerung daran mitarbeitet.

In Belgien besteht sogar die Pflicht zu wählen.

Diese Wahlpflicht ist ganz sinnvoll,
denn viele Menschen haben kein Interesse mehr an der Politik.
Wegen der Wahlpflicht müssen sie sich aber eine Meinung bilden.

Da in einer Demokratie auch das Recht auf Information besteht,
werden vor den Wahlen Info-Veranstaltungen angeboten.

Die Menschen können sich dort darüber informieren,
welche Parteien es gibt und was diese vorhaben.

Dort erfahren sie,
wie sie eine gültige Stimme abgeben können.

Auch Alteo möchte aktiv werden und
bietet im Frühjahr 2024 passende Wahlvorbereitungs-Kurse an.

Diese Kurse sind offen für alle interessierten Bürger,
die selbstbestimmt wählen möchten.

Des Weiteren wird eine Broschüre erscheinen,
die die politischen Strukturen und den Wahlvorgang erklärt.
Und dies selbstverständlich wieder in „Leichter Sprache“.

Seien auch Sie Teil der Demokratie!

Nehmen Sie an den Wahlen teil!

Sommerreise in den Westerwald vom 16. bis 23. Juli

Am Sonntag, dem 16. Juli startet unsere Reise in Sankt Vith.
Alle sind voller Vorfreude und aufgeregt,
weil es endlich wieder losgeht.
Hallo Westerwald, wir kommen!!

Am ersten Tag unserer Reise besuchen wir das Schloss Augustsburg.
Es ist ein schönes, sehr altes Schloss mit großen hellen Räumen und
schöner Inneneinrichtung.
Es liegt in der Nähe von Köln in einem Park mit Blumenbeeten,
die wie bunte Teppiche aussehen.



Danach geht die Reise weiter nach Oberlahr.
Dort lernen wir unsere Gastgeber im Hotel Westerwaldtreff kennen.
Alle beziehen ihre Zimmer und
wir verbringen den Abend dort gemeinsam bei Abendessen und Spiel.



Der 2. Tag führt uns nach Linz und Remagen.
Wir besichtigen beide Orte und
sehen zum ersten Mal auf unserer Tour
den majestätischen Rhein.



Im Nachmittag machen wir dann einen Besuch in einer Straußenfarm, der allen viel Freude bereitet.

Den Abend verbringen wir gemeinsam im Hotel.

Das Essen dort ist toll und die Auswahl sehr groß.

Für alle ist immer etwas dabei.

Das Personal freundet sich schnell mit unserer Gruppe an.

Ein Kellner erlaubt sogar,

dass ein Teilnehmer seinen alkoholfreien Drink selbst mixen darf!



Am Dienstag besuchen wir Koblenz.

Dort besteigen wir

am „Deutschen Eck“ ein Schiff und fahren eine Runde auf dem Rhein.

Dort gibt es verschiedene Burgen.

Wir fahren später mit einer Seilbahn zu einer der Burgen hinauf und besichtigen die Festung.

Was für eine Aufregung!

Am Mittwoch sind wir wieder auf dem Wasser unterwegs.
Wir fahren mit dem Schiff nach Andernach und
besichtigen den höchsten Kaltwasser-Geysir der Erde.
Ein Geysir ist eine Öffnung im Boden,
aus der regelmäßig Wasser wie ein Springbrunnen nach oben schießt.
In Andernach spritzt das Wasser alle 2 Stunden etwa 50 – 60 Meter hoch.

Im Nachmittag fahren wir mit dem Bus weiter nach Maria Laach und
machen einen Spaziergang um den Laacher See.
Am Abend sind wir dann wieder im Hotel und
entspannen uns nach dem aufregenden Tag.

Am Donnerstag steht Kultur auf dem Programm.
Wir besuchen in Bonn das Haus der Geschichte und
lassen uns bei einer Führung die Geschichte der Region erklären.

Wir stärken uns am Mittag mit Kartoffelsalat und Würstchen,
denn danach kommt der nächste Höhepunkt der Reise.



Wir besuchen den Drachenfels!
Mit einer Zahnradbahn
fahren wir den Berg hinauf.
Oben steht auf der einen Seite
ein wunderschönes Schloss und
auf der anderen Seite
die Burgruine Drachenfels.

Ob da wirklich Drachen gelebt haben?
Wir haben leider keine gesehen...

Dann kommt schon der Freitag und wir erleben einen weiteren Höhepunkt! Wir besuchen den Nürburgring und dürfen sogar einen Rundgang Backstage machen. „Backstage“ ist Englisch und bedeutet: Hinter den Kulissen, da wo die normalen Zuschauer nie hinkommen. Nach einem leckeren Nudelteller besuchen wir das Motor-Sport-Museum. Dort gibt es spannende Aktivitäten und kurze Filme zum Thema.



Am Samstag steht dann Shopping in Andernach auf dem Programm. Dieser Tag wird ganz gemütlich und auch am Abend machen wir Spiele und es gibt Geschenke für alle. Leider müssen wir nun auch unsere Koffer packen, denn am Tag danach fahren wir nach Hause! Am Sonntag heißt es dann Abschied nehmen. Der Himmel weint... es regnet. Wir steigen nach dem Frühstück in den Bus und erleben eine Überraschung.



Die Managerin des Hotels kommt zu uns in den Bus und hält eine kleine Rede.

Sie bedankt sich für die schöne Zeit mit uns und sagt:
„Lasst euch von keinem sagen, dass ihr anders seid.
Bleibt wie ihr seid, ihr seid eine tolle Gruppe!“.

Alle sind ganz gerührt und wir nehmen dann Abschied.

Auf der Heimfahrt machen wir in Köln Halt und besuchen dort noch den botanischen Garten.

Wir haben Glück und wie durch ein Wunder scheint dort wieder die Sonne.

Am Abend geht die Fahrt über Eupen dann bis Sankt Vith, wo alle dankbar von Freunden oder Verwandten abgeholt werden. Wir möchten uns für diese tolle Fahrt mit euch bedanken. Hoffentlich auf bald!

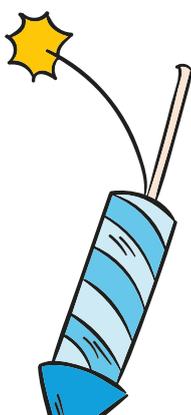
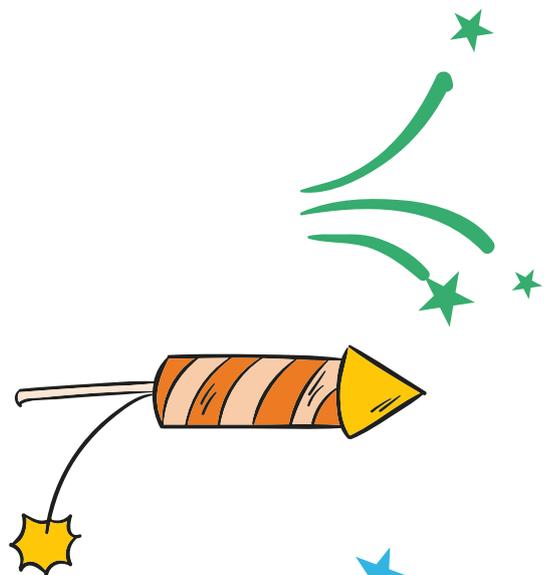
Euer Ferienteam : Jean, Constance, Karin, Denise, Danny, Luc und Paul



Mit Bravour bestanden!

Unsere Praktikantin Kim Vasbinder hat ihre dreijährige Ausbildung „Public and Business Administration“ mit Erfolg bestanden. Kim hat unser Alteo Büro mit ihrer netten Art erhellt und es war uns eine Freude, sie ausbilden zu dürfen.

Wir wünschen unserer „Kimi“ viel Erfolg für die Zukunft.
Doris, Constance, Melanie, Claudia
und unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen.



2-Tagesfahrt in den Hennegau vom 20. - 21. Mai

Von Marga Spoden

Wenn Alteo auf Reisen geht... scheint die Sonne!!

So scheint auch am Samstag, dem 20. Mai die Sonne.

Unsere Reisegruppe ist unterwegs in Richtung Tournai.

Nach etwa 2 Stunden Fahrt erreichen wir unser Ziel und genießen unser erstes gemeinsames Mittagessen im Hotel Floréal. Von dort haben wir bereits eine schöne Aussicht auf die Stadt.

Im Nachmittag machen wir eine kleine Stadtrundfahrt im Bus und besuchen anschließend das Tourist-Info.

Dort sehen wir uns einen beeindruckenden Film über die Geschichte und die Entwicklung der Stadt Tournai an.



Wir besuchen die wunderschöne Kathedrale „Unsere Liebe Frau von Tournai“ (Ja, die heißt wirklich so!).

Ihre Architektur beeindruckt uns sehr.

Sehr interessant sind auch die Ausgrabungen, bei denen Reste von Bauwerken aus der Römerzeit gefunden wurden.

Wir beschließen den Tag

mit einem gemütlichen Abendessen.

Einige verlängern den Abend

bei einem Gläschen in netter Gesellschaft oder gemeinsam mit einem spannenden Gesellschaftsspiel.



Der nächste Tag beginnt mit einem guten Frühstück und strahlender Sonne.

Wir steigen wieder in den Bus und fahren in Richtung „Grand Hornu“. Das ist ein denkmalgeschützter Industrie-Komplex, den wir anschließend besichtigen.



Wir bekommen bei verschiedenen Führungen viele Informationen und können uns auch einen Film über das Leben dort ansehen.

Der „Grand Hornu“ ist sehr sehenswert und durch die UNESCO als Weltkulturerbe anerkannt.

Zum Abschluss servieren die Mitarbeiter uns ein gutes Mittagessen.

Danach geht es leider wieder in den Bus und wir treten die Heimreise an.

Unterwegs machen wir noch kurz Halt für eine kleine Stärkung.

Wir danken dem Wettergott, dass er uns mit so viel Sonne verwöhnt hat!



Wir kehren mit vielen schönen und lehrreichen Erinnerungen heim.

Vielen Dank für die positiven Begegnungen!

Auf bald!

Marga, Joseph, Doris und Gerd.

Narzissenwanderung am 17. Juni

Von Marga Spoden

Bei hellem Sonnenschein startet die Gruppe in Richtung Holzwarche. Das ist ein kleiner Bach in einem Tal bei Rocherath. Die Gruppe ist auf dem Weg zu den Narzissenwiesen.

Was für eine Pracht!

Die Narzissen blühen, soweit das Auge blicken kann!
Alle Teilnehmer sind begeistert und erfahren Wissenswertes zu diesem Naturschutzgebiet.



Narzissen sind Staudenpflanzen.

Was über der Erde wächst,
stirbt im Winter ab.

Zwischen März und Mai wachsen dann neue Blüten und Blätter.

Sie vermehren sich durch Teilung.

Um die Mutterzwiebel wachsen viele „Babyzwiebeln“.

Diese werden auch zu Mutterzwiebeln und so verbreiten die Narzissen sich immer mehr.

Narzissen wachsen gerne auf feuchtem Boden.

Deshalb sind sie hier in dem Bachtal gut aufgehoben.

Narzissenwiesen gibt es hier in Belgien aber auch auf deutscher Seite bis nach Hellenthal.

Man kann dort kurze und lange Wanderungen machen.

Seit 1980 kümmert die Gemeinde Büllingen sich darum, dass die Narzissenwiesen bei Rocherath erhalten und geschützt werden.

Auch ein besonderer Vogel lebt hier: Die Wasserramsel.

Sie hat ein braunes Federkleid, einen dunklen Schnabel und eine weiße Kehle.

Die Teilnehmer beenden den schönen Ausflug bei Kaffee und Kuchen und nehmen viele neue Eindrücke mit nach Hause!

Danke an Karin, Marga und Joseph für den tollen Tag!





Die BW Meyerode feiert ihr 50jähriges Bestehen

Tag der offenen Werkstätte

am Sonntag, dem 1. Oktober 2023 von 13 – 17 Uhr

Die BW Meyerode „Die Zukunft“ VoG hat als Zielsetzung, Menschen mit einer Beeinträchtigung oder anderem Unterstützungsbedarf (PMU) die Möglichkeit auf eine reguläre Arbeit zu einem angemessenen Lohn zu garantieren. Denn Integration bedeutet, Teil der arbeitenden Gesellschaft zu sein. Dieses Ziel verfolgt die Beschützende Werkstätte jetzt schon seit nunmehr 50 Jahren und bietet zurzeit ca. 80 Personen mit Unterstützungsbedarf einen geschützten Arbeitsplatz. Die Einrichtung wurde 1973 von Angehörigen gegründet, die eine geregelte entlohnte Beschäftigung für ihre erwachsenen Kinder oder Verwandten schaffen wollten.

Über die Jahre haben sich die Beschäftigungsmöglichkeiten für PMU's komplett gewandelt und die BW Meyerode hat sich mittlerweile als verlässlicher Partner für Gewerbe, Industrie und Privatpersonen in sehr unterschiedlichen Bereichen bewährt. Sie bietet umfangreiche Dienstleistungen zu konkurrenzfähigen Preisen an. Die Werkstätte führt diese Dienstleistungen mit einem hohen Maß an Fachkenntnis aus, was sich im hohen Qualitätsstandard der ausgelieferten Produkte widerspiegelt. Hier sorgt ein motiviertes Team an Begleitern dafür, dass diese Standards umgesetzt werden können, ohne dabei die von der Einrichtung begleiteten PMU's zu überfordern. So schafft es die BW in vielen Bereichen, Kunden von der Qualität und Verlässlichkeit ihres Dienstleistungsumfangs zu überzeugen. Alle Mitarbeiter sind täglich bemüht, die ihnen zugeteilten Aufgaben gut und nach ihren Fähigkeiten entsprechend auszuführen.



EIN MODERNER DIENSTLEISTUNGSBETRIEB FÜR MENSCHEN
MIT UNTERSCHIEDLICHEN EINSCHRÄNKUNGEN



DIGITAL- ODER OFFSETDRUCK

- ▶ Briefbogen
- ▶ Lieferscheine
- ▶ Visitenkarten
- ▶ Flyer / Wurfzettel
- ▶ Broschüren
- ▶ Festschriften



HAUSHALTS-, FREIZEIT- UND WERBEARTIKEL

- ▶ Haushaltsartikel
- ▶ Reinigungsprodukte
- ▶ Hygieneartikel
- ▶ Luftballons
- ▶ Kerzen



BW Meyerode
Die Zukunft



Jäseberg 12, Meyerode T.: +32 (0)80 34 82 10 info@zukunft.be
4770 AMEL F.: +32 (0)80 34 82 11 www.zukunft.be

Für regionale und auch überregionale Unternehmen ist die Werkstätte ein wichtiger Partner geworden zur Auslagerung einfacher Arbeiten, die für die Beschäftigten leicht umsetzbar sind.

In den Unternehmen selbst können dann wichtige Ressourcen für andere, und teils auch wesentlich komplexere Aufgaben freigestellt werden.

Neben dem Zusammenbau von sehr unterschiedlichen Komponenten für den Bausektor und den vielseitigen Verpackungsarbeiten, hat sich die Werkstätte sehr stark in der Konfektion von Kabelbäumen und den Zusammenbau von Schaltkästen und Platinen spezialisiert. Für diesen Bereich ist die BW auch seit 2008 Iso-zertifiziert.

Durch das Herunterbrechen von komplexen Abläufen auf sehr einfache Arbeitsschritte in der Vormontage können immer mehr Menschen

mit Unterstützungsbedarf in die verschiedenen Produktionsprozesse mit einbezogen werden. Und da, wo es von der Motorik des einzelnen Mitarbeiters sehr schwierig wird, kann auf kleine Automaten zurückgegriffen werden, die dann gewisse Zwischenschritte übernehmen können.

Am Sonntag, dem 1. Oktober 2023 ab 13 Uhr kann sich die breite Bevölkerung selbst ein Bild machen von der großen Dienstleistungspalette und den professionell eingerichteten Arbeitsplätzen. Neben Privatpersonen sind natürlich alle Unternehmen herzlich eingeladen, die BW an diesem Tag zu besuchen. Wichtig ist, alle von der Leistungsfähigkeit des Betriebes zu überzeugen und neue Beschäftigungsfelder für die dort arbeitenden Menschen mit Unterstützungsbedarf zu eröffnen.

Wenn alle Mitarbeiter dann ohne Unterbrechung ganzjährig einer entlohnten Arbeit in der BW nachgehen können, hat die BW Meyerode ihr Ziel erreicht. Das kann sie aber nur mit Hilfe der Unternehmen und Privatpersonen.

Herzliche Einladung an alle!

Ihre Alexa Colling und das gesamte Team.

Bowling für alle!

Auch in der 2ten Jahreshälfte 2023,
organisiert Alteo wieder das beliebte Bowling.
Bowling hält fit und gesund.
Bowling ist ein idealer Sport für junge Menschen.
Beim Spiel lernst du nebenbei auch neue
Freunde kennen.

Möchtest du mit uns bowlen?
Dann komm einfach und mach mit!
Du triffst dort auf eine gesellige Bowling-Gruppe.

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be·einträchtigung.
Das Bowlen ist auch für Rollstuhl·fahrer
zugänglich!



Lontzen

Wann findet die Aktivität statt?

Jeden letzten Mittwoch im Monat.

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

Hier die genauen Termine:

- 27. September 2023
- 25. Oktober 2023
- 29. November 2023
- 20. Dezember 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

Im Preis drin ist die Ausleihe
von Schuhen und 2 Getränke.

Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG

Klosterstraße 29

4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36

Email: vanessa.horst@mc.be

Das Alteo Mal-atelier

Mit Pinsel und Spachtel arbeiten wir mit Phantasie auf der Leinwand oder basteln mit sonstigen Materialien.

Wir nutzen viele Farben, ganz nach unseren Ideen.

Wir lernen Mal-techniken und probieren Neues aus.

Es entstehen bunte Bilder, Skulpturen und richtige kleine Kunst-werke.

Das Mal-Atelier ist etwas ganz Besonderes.

Es richtet sich an Menschen, die gerne kreativ sind.

Komm doch einfach und lerne mit uns malen.

Du kannst mehr, als du denkst!

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be-einträchtigung.



Eupen

Wann findet die Aktivität statt?

Immer mittwochs, 1x im Monat.

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

Hier die genauen Termine:

- 11. Oktober 2023
- 08. November 2023
- 13. Dezember 2023

Wo findet die Aktivität statt?

Im Victor-Xhonneux Saal
der Christlichen Krankenkasse.

Die Adresse ist:

Kloster-straße 70 (im Höfchen)
in Eupen

Was kostet die Aktivität?

60,- € pro Person für 4 Termine
für Anleitung, Animation,
Materialien, Betreuung,
Getränke und ganz viel Spaß!

Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG

Klosterstraße 29

4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36

Email: vanessa.horst@mc.be

Herbst·basteln

Der Herbst kommt langsam und die Blätter färben sich in schönen Herbsttönen.

Die Natur bekommt nun ihr buntes Kleid.

Lass auch du die Herbstfarben in deine Wohnung.

Wir basteln zum Herbst eine schöne Deko.

Lust? Dann komme zu Alteo und werde kreativ.

Dieses Mal gestalten wir ein Holz-Serviertablett mit Herbstmotiven.

Mit Natur·materialien, Acryl und Papier gestalten wir die Deko, egal ob für dein Zuhause oder als Geschenk.

In unserem Herbst-Atelier lernst du, wie man mit den verschiedenen Materialien arbeitet und gleichzeitig hast du Spaß in einer tollen Gruppe.

Komm und entdecke wieviel Kreativität in dir steckt!

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be·einträchtigung.



St. Vith

Wann findet die Aktivität statt?

Samstag, den 23. September 2023.

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

Wo findet die Aktivität statt?

Pfarrheim St. Vith

Die Adresse ist:

Bleichstr. 8 (2. Etage)

im Bethanien-Raum

Aufzug vorhanden

Was kostet die Aktivität?

Für Anleitung, Getränke, Bastel-Material und ganz viel Spaß!

15 € für Alteo-Mitglieder

17 € für Nicht-Mitglieder

Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG

Klosterstraße 29

4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36

Email: vanessa.horst@mc.be

Advents-basteln

Langsam geht das Jahr 2023 zu Ende und viele Menschen bereiten sich auf Weihnachten vor.

Hast auch du Lust, mit Alteo etwas Schönes für die Advents-zeit zu basteln?

Dann komme und entdecke deine Kreativität! Wir basteln eine Advents-dekoration, egal ob für dein Zuhause oder als Geschenk.

Wir arbeiten nach einer Vorlage und Alteo-Ehrenamtliche zeigen uns, wie es geht. Sie unterstützen uns, wenn Hilfe gebraucht wird.

Sei auch du mit dabei!

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be-einträchtigung.



St. Vith

Wann findet die Aktivität statt?

Samstag, den 02. Dezember 2023.

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

Wo findet die Aktivität statt?

Pfarrheim St. Vith

Die Adresse ist:

Bleichstr. 8 (2. Etage)

im Bethanien-Raum

Aufzug vorhanden

Was kostet die Aktivität?

Für Anleitung, Getränke, Bastel-Material und ganz viel Spaß!

15 € für Alteo-Mitglieder

17 € für Nicht-Mitglieder

Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG

Klosterstraße 29

4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36

Email: vanessa.horst@mc.be

Advents-basteln

Wie in jedem Jahr basten wir einen Advents-dekoration, sei es ein Advents-kranz oder eine andere Deko.

Hast auch du Lust, mit Alteo kreativ zur Advents-zeit zu werden?

Dann komme und entdecke deine Kreativität!

Wir arbeiten nach einer Vorlage und Alteo-Ehrenamtliche zeigen uns, wie es geht. Sie unterstützen uns, wenn Hilfe gebraucht wird.

Sei auch du mit dabei!

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be-einträchtigung.



Eupen

Wann findet die Aktivität statt?

Samstag, den 02. Dezember 2023.

Dauer: von 9:30 bis 12:00 Uhr.

Wo findet die Aktivität statt?

Christliche Krankenkasse
im Viktor Xhonneux Saal

Die Adresse ist:

Klosterstraße 70
im Höfchen
barrierefrei

Was kostet die Aktivität?

**Für Anleitung, Getränke,
Bastel-Material und ganz viel
Spaß!**

15 € für Alteo-Mitglieder

17 € für Nicht-Mitglieder

Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG

Klosterstraße 29

4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36

Email: vanessa.horst@mc.be

Musik mit Djembe's !

Wir spielen auf Djembé's,
das sind afrikanische Trommeln.

Hier lernen wir wieviel Musik
und Rhythmus in uns steckt.
Trommeln macht Spaß
und bringt viele Freude.
Hast du Lust die Alteo Djembé
Gruppe kennen-zulernen?

Dann komm und mach mit!

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be-einträchtigung.



Eupen

Wann findet die Aktivität statt?

Jeden 1. und 3. Donnerstag
im Monat.

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

Hier die genauen Termine:

- 05. und 19. Oktober 2023
- 02. Und 16. November 2023
- 07. Und 14. Dezember 2023

Wo findet die Aktivität statt?

In Eupen in der Unterstadt,
bei Maria Elsishans, Haagenstr. 2
in Eupen

Was kostet die Aktivität?

48,- €

Im Preis drin sind:

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

Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG

Klosterstraße 29

4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36

Email: vanessa.horst@mc.be

Komm mit uns schwimmen!

Schwimmen ist schön.

Durch Schwimmen bleibt man
fit und gesund.

Wir üben einmal im Monat.

Wir schwimmen und bewegen uns im Wasser.
Das Galmei-bad in Kelmis steht uns dafür
zur Verfügung.

Eine Bade-meisterin leitet das Schwimmen an.
Alteo Ehren-amtliche unterstützen die Aktivität.

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be-einträchtigung.

Man darf, muss aber keine Bade-haube tragen!



Eupen

Wann findet die Aktivität statt?

Immer dienstags, 1x im Monat.
Dauer: von 18:30 bis 19:45 Uhr.

Hier die genauen Termine:

- 03. Oktober 2023
- 07. November 2023
- 05. Dezember 2023

Wo findet die Aktivität statt?

Im Galmeibad im Sportzentrum
Kelmis.

Die Adresse ist:
Patronagestr. 53
in Kelmis

Was kostet die Aktivität?

8,-€ für Eintritt, Anleitung
Bade-meister/in und Betreuung.

Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG
Klosterstraße 29
4700 Eupen
Telefon: 087 59 61 36
Email: vanessa.horst@mc.be

Lernen mit Gesellschafts-spielen

Gesellschafts-spiele machen viel Spaß.
Sie fördern auch das Lesen und das Rechnen.
Im Spiel musst du immer gut aufpassen.
Das verbessert deine Aufmerksamkeit.
Durch Gesellschafts-spiele lernst du gewinnen
und auch verlieren.

Aber vor allem lernst du neue Leute kennen und
vielleicht triffst du auch alte Bekannte wieder.
Du begegnest Menschen,
die genauso gerne spielen wie du.
Gesellschafts-spiele machen einfach glücklich!

Die Spiele-Abende finden 1 Mal im Monat statt.

Wir suchen immer neue Mit-spieler.
Wir suchen auch Ehrenamtliche,
die Spaß an Gesellschafts-spielen haben.
Und die Spiele gut erklären können.

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be·einträchtigung.
Neue Mit-spieler können jederzeit starten!



Eupen

Wann findet die Aktivität statt?

Jeden 2. Dienstag im Monat.
Dauer: von 19:00 bis 21:00 Uhr.

Hier die genauen Termine:

- 10. Oktober 2023
- 14. November 2023
- 12. Dezember 2023

Wo findet die Aktivität statt?

Im Victor-Xhonneux Saal der
Christlichen Krankenkasse.
Die Adresse ist:
Kloster·straße 70 (im Höfchen)
in Eupen

Was kostet die Aktivität?

Die Spiele-Abende sind
kostenlos!

Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG
Klosterstraße 29
4700 Eupen
Telefon: 087 59 61 36
Email: vanessa.horst@mc.be

Lernen mit Gesellschafts-spielen

Gesellschafts-spiele machen viel Spaß.
Sie fördern auch das Lesen und das Rechnen.
Im Spiel musst du immer gut aufpassen.
Das verbessert deine Aufmerksamkeit.
Durch Gesellschafts-spiele lernst du gewinnen
und auch verlieren.

Aber vor allem lernst du neue Leute kennen und
vielleicht triffst du auch alte Bekannte wieder.
Du begegnest Menschen,
die genauso gerne spielen wie du.
Gesellschafts-spiele machen einfach glücklich!

Die Spiele-Abende finden 1 Mal im Monat statt.

Wir suchen immer neue Mit-spieler.
Wir suchen auch Ehrenamtliche,
die Spaß an Gesellschafts-spielen haben.
Und die Spiele gut erklären können.

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be-einträchtigung.
Neue Mit-spieler können jederzeit starten!



Kelmis

Wann findet die Aktivität statt?

Donnerstags, 1x im Monat.
Dauer: von 18:30 bis 20:30 Uhr.

Hier die genauen Termine:

- 12. Oktober 2023
- 16. November 2023
- 14. Dezember 2023

Wo findet die Aktivität statt?

Im JAZ-Jugend-animations
Zentrum

Die Adresse ist:
Patronagestraße 27A
in Kelmis

Was kostet die Aktivität?

Die Spiele-Abende sind
kostenlos!
Du brauchst nur ein wenig Geld,
wenn du etwas trinken möchtest.

Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG
Klosterstraße 29
4700 Eupen
Telefon: 087 59 61 36
Email: vanessa.horst@mc.be

Lernen mit Gesellschafts-spielen

Gesellschafts-spiele machen viel Spaß.
Sie fördern auch das Lesen und das Rechnen.
Im Spiel musst du immer gut aufpassen.
Das verbessert deine Aufmerksamkeit.
Durch Gesellschafts-spiele lernst du gewinnen
und auch verlieren.

Aber vor allem lernst du neue Leute kennen und
vielleicht triffst du auch alte Bekannte wieder.
Du begegnest Menschen,
die genauso gerne spielen wie du.
Gesellschafts-spiele machen einfach glücklich!

Die Spiele-Abende finden 1 Mal im Monat statt.

Wir suchen immer neue Mit-spieler.
Wir suchen auch Ehrenamtliche,
die Spaß an Gesellschafts-spielen haben.
Und die Spiele gut erklären können.

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be-einträchtigung.
Neue Mit-spieler können jederzeit starten!



St. Vith

Wann findet die Aktivität statt?

Donnerstags, 1x im Monat.
Dauer: von 19:00 bis 21:00 Uhr

Hier die genauen Termine:

- 28. September 2023
- 26. Oktober 2023
- 30. November 2023
- 21. Dezember 2023

Wo findet die Aktivität statt?

Im Patchwork St.Vith
Die Adresse ist:
Bleich-straße 6
4780 St. Vith

Was kostet die Aktivität?

Die Spiele-Abende sind
kostenlos!

Wo kann ich mich anmelden?

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: vanessa.horst@mc.be

Kegeln

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 Beeinträchtigung. Das Kegeln ist auch für Rollstuhlfahrer zugänglich.

Achtung: Die Anzahl Teilnehmer ist begrenzt!
Also zeitig anmelden!

Kegeln in Manderfeld



Manderfeld

Wann findet die Aktivität statt?

Datum: am 8. Oktober von
14:30 bis 16:00 Uhr

Wo findet die Aktivität statt?

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

Was kostet die Aktivität?

7 € für alle

Im Preis drin ist die Miete der
Kegelbahn.

Wo kann ich mich anmelden?

Bei Gerd Melchior
Telefon: 0472/ 42 68 78
E-Mail: gerd.melchior@outlook.de
oder
bei Alteo VoG
Klosterstraße 29
4700 Eupen
Telefon: 087 59 61 36
Email: vanessa.horst@mc.be

Kegeln

Auch in der 2ten Jahreshälfte 2023, organisiert Alteo das beliebte Kegeln wieder. 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. Unterstützt und angeleitet wird das Kegeln durch Alteo Ehrenamtliche.

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.
Achtung: Die Anzahl Teilnehmer ist begrenzt!

Kegeln in Eupen



Eupen

Wann findet die Aktivität statt?

1x im Monat:

- 13. Oktober 2023
- 10. November 2023
- 08. Dezember 2023

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

Wo findet die Aktivität statt?

Im Keglerheim Eupen

Die Adresse ist:
Hisselgasse 87

Was kostet die Aktivität?

10 €

Bitte eigene Sport-schuhe mit
weißen Sohlen mitbringen.

Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG

Klosterstraße 29

4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36

Email: vanessa.horst@mc.be

Einführung in die „Leichte Sprache“

Was ist Leichte Sprache?

Leichte Sprache ist einfaches Deutsch.

Texte in Leichter Sprache erklären Dinge so einfach, dass jeder direkt versteht.

Leichte Sprache lässt Barrieren verschwinden.

Lange Sätze mit vielen Kommas und Fremdwörtern sind solche Barrieren. Sie stören das Verständnis.

Das betrifft Menschen mit Lernschwierigkeiten oder geringen Kenntnissen in der deutschen Sprache.

Aber auch andere Menschen haben Schwierigkeiten mit der Sprache und können schwierige Texte kaum verstehen. Wenn Sie die Leichte Sprache nutzen, können Sie diese Menschen besser erreichen.

Und wenn Sie die Leichte Sprache richtig anwenden möchten, sollten Sie eine Ausbildung machen.

Deshalb bietet Alteo wieder „Einstiegskurse in die Leichte Sprache“.

Die eintägigen Kurse richten sich an alle Personen, die die Leichte Sprache in ihrem Alltag nutzen möchten. Sei es im Beruf oder im privaten Bereich.

Wer kann mitmachen?

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.



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 kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG

Klosterstraße 29

4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36

Email: melanie.magney@mc.be
oder vanessa.horst@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.

Eupen

Wer kann an dem Kurs teilnehmen?

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

Wo erhalten Sie mehr Information zu diesem Kurs?

Bei Alteo VoG
Klosterstraße 29
4700 Eupen
Telefon: 087 59 61 36
Email: vanessa.horst@mc.be

Fit im Alter durch Bewegung

Bewegungskurs insbesondere für ältere Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, sei es nach einer OP im Brustbereich, in den Gelenken, durch Steifheit, Schmerzen, Gehbehinderung oder für diejenigen, die glauben es gäbe altersbedingt oder aufgrund ihrer Behinderung keine Sportart mehr für sie. Durch einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen werden Muskeln wieder aktiviert, sowie Hals- und Nackenmuskulatur angenehm gelockert.

Wichtig: Alle Bewegungen werden im Sitzen oder Stehen ausgeführt.

Nur ein regelmäßiges Training bringt auch Erfolg. Dieses Angebot wird ganzjährig durchgeführt.

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 Beeinträchtigung
- besonders ältere Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder nach einer OP.

Alle Kurse sind für Rollstuhlfahrer zugänglich!

Sie können zu jeder Zeit einsteigen.



Bütgenbach

Wann findet die Aktivität statt?

Immer donnerstags, von 09:00 Uhr bis 10:00 Uhr.

An folgenden Tagen:

- 28. September 2023
- 05., 12., 19., und 26. Oktober 2023
- 09., 23., 30. November 2023
- 07. Dezember 2023

Wo findet die Aktivität statt?

In der Praxis Kompass.

Die Adresse ist:

Zum Walkerstal 34
in Bütgenbach
Parkplatz vor Ort!

Was kostet die Aktivität?

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

Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG

Klosterstraße 29

4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36

Email: vanessa.horst@mc.be

Achtsamkeit

Stress im Alltag, Krankheit, Verlust oder andere schmerzhaft Erfahrungen gehören zum Leben. Durch Achtsamkeit lernen wir eine bewusste Wahrnehmung von Körper, Geist und Seele als Ganzes.

Was ist Achtsamkeit:

- Tauchen Sie ein in die Seele der Natur,
- Entspannen Sie bei einer Tasse Kräutertee,
- Genießen Sie gesunde Snacks,
- Hören und fühlen Sie die Töne der Klangschalen
- Unternehmen Sie mit uns Traumreisen,
- Entspannen Sie bei Meditationen und der Reise durch den Körper.

Machen Sie sich die heilenden Kräfte der Natur zu eigen und aktivieren Sie Ihre Selbstheilungskräfte. Genießen Sie eine Entwicklung zur Ausgeglichenheit und Harmonie. Ziel dieses Kurses ist auf sich selbst zu achten, zu lernen mit schwierigen Situationen umzugehen, für sich kreative Wege zu erkennen, sowie eine Steigerung der Lebensqualität und der Persönlichkeitsentwicklung.

Mitbringen sollte man bitte: bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken und ein Kissen.

Achtsamkeit bringt Balance in Ihr Leben!



Eupen

Wann findet die Aktivität statt?

8x montags
von 19.00 bis 20.30 Uhr.
An folgenden Daten:
• 18., 25. September 2023
• 02., 09., 16., 23., 30. Oktober
und 06. November 2023
Jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr

Wo findet die Aktivität statt?

Ort wird bei der Anmeldung mitgeteilt!

Was kostet die Aktivität?

• 120 € für Alteo-Mitglieder
• 130 € für Nicht-Mitglieder
Achtung: Die Teilnahme ist begrenzt.
Also zeitig anmelden!

Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG
Klosterstraße 29
4700 Eupen
Telefon: 087 59 61 36
Email: vanessa.horst@mc.be

Weihnachtstour 2023

Mit Alteo zum Weihnachtsmarkt in den Elsass!

Vom 13. bis zum 14. Dezember geht es mit Alteo auf Wintertour in den Elsass, genauer gesagt nach Colmar.

Nach mehreren Besuchen von Weihnachtsmärkten in der Region, geht es in diesem Jahr in „La magie de Noël“, die „weihnachtliche Magie“ nach Frankreich. Somit geht es für Alteo auf eine 2-Tagesfahrt ins französische Elsass.

Dort erwartet uns ein vorweihnachtliches Besucherprogramm mit Übernachtung im Hotel.

Die Alteo Ehrenamtlichen haben wieder ein spannendes Programm zusammen gestellt und wir tauchen ein „in die weihnachtliche Seele des Elsasses“.

Komme mit uns auf „Wintertour ins Elsass“!

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.



Colmar

Wann findet die Aktivität statt?

13. bis zum 14. Dezember

Was kostet die Aktivität?

- 418 € für Alteo-Mitglieder
- 430 € für Alteo

Nicht-Mitglieder

Preis für ein Einzelzimmer:

- 498 € für Alteo-Mitglieder
- 513 € für Nicht-Mitglieder

Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG

Klosterstraße 29

4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36

Email: vanessa.horst@mc.be

Lüttich und seine Traditionen!

Wir besichtigen wieder Lüttich, die Stadt an der Maas. Und dieses Mal widmen wir uns der Geschichte, der Architektur, den besonderen Sehenswürdigkeiten und der Traditionen. So können wir das Leben der Lütticher in all seinen Facetten kennenlernen und erleben.

Neben den Besichtigungen und Erklärungen ergänzen die kulinarischen Spezialitäten den Besuch der Stadt an der Maas.

So ganz nebenbei sehen wir durch viele Beispiele wie die Stadt sich verändert. Wir lernen den Charme der Einwohner kennen und entdecken idyllische Lütticher Viertel.

Entdecken auch Sie mit Alteo Lüttich, denn es wird wieder eine Tagesfahrt zum Entdecken, zum Schlemmen und genießen...

Achtung:

Da wir Zug fahren, mit dem Bus und zu Fuß unterwegs sind, sollten die Teilnehmer/innen fit genug sein, um alles zu bewältigen.

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.



Lüttich

Wann findet die Aktivität statt?

7. Oktober

Was kostet die Aktivität?

- 84 € für Alteo-Mitglieder
- 94 € für Alteo Nicht-Mitglieder

Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG

Klosterstraße 29

4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36

Email: vanessa.horst@mc.be

2-Tagesfahrt nach Lier

Unter dem Motto: „Belgien entdecken“ besichtigen wir in 2024 die Stadt Lier. Dort erhalten wir einen umfangreichen Einblick in die Stadt-geschichte, Kultur und Architektur und vieles mehr. Wir fahren mit dem Reisebus und übernachten im Hotel.

Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be-einträchtigung.



Lier

Wann findet die Aktivität statt?

4. und 5. Mai 2024

Was kostet die Aktivität?

Der Preis auf Anfrage!

Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG

Klosterstraße 29

4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36

Email: vanessa.horst@mc.be



Wahlen 2024: Wir brauchen Sie!

Von Melanie Magney

Alteo bietet seit Jahren Broschüren und Kurse an, die die Menschen auf die Wahlen vorbereiten.

Tatsächlich sind viele Menschen unsicher wegen der Wahlen. Sie wissen nicht, wie sie sich informieren sollen.

Wir erklären in unseren Kursen in einfacher Sprache, wie Wählen funktioniert und was Sie bei der Wahl beachten müssen. Das ist besonders wichtig für Menschen,

- die zum ersten Mal wählen.
- die Schwierigkeiten beim Lesen und Verstehen haben.
- die nicht mehr so fit sind und Angst haben, etwas falsch zu machen.

Wir suchen nun aktive Menschen, die uns vor den Wahlen im kommenden Jahr unterstützen wollen.

Die Aufgaben sind ganz unterschiedlich:

- Sie können bei der Redaktion der neuen Broschüre helfen.
- Sie können an dem Aufbau des Kurses helfen und vielleicht sogar selbst einen Kurs leiten.
- Wir brauchen aber auch Menschen, die Texte nachlesen, die sich um die Technik kümmern oder das Auto fahren.

Alle bilden gemeinsam ein Team, das sich die Aufgaben teilt! Haben Sie Zeit und Interesse an dieser spannenden Aufgabe?

Dann melden Sie sich doch bitte bei uns! Wir freuen uns auf Sie! Rufen Sie mich an unter 0472 52 42 67 oder schreiben Sie mir eine Mail: melanie.magney@mc.be.

Sport: 40 € pro Jahr!

Die CKK erstattet Ihnen 40€ pro Jahr
und pro Person, ohne Altersbegrenzung.

ckk-mc.be/sport



Beantragen Sie die
Rückerstattung in der App
Meine CKK!



CKK. Mitten im Leben.