

impulse

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

Schwerpunkt: Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)



Vierteljährliche Zeitschrift der
Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Alteo

Ausgabe 01/2015

Alteo VoG
Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen



© Zerbor - Fotolia.com

© psdesign1 - Fotolia.com

Vorwort	3
Schwerpunkt: Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)	4
Aktuelles	10
Aktivitäten-Rückblicke	13
Aktivitäten: Ferienreise 2015	17
Aktivitäten-Kalender	19
Seminare und Weiterbildungen	22

Sie möchten bei „Alteo“ Mitglied werden?

Das ist ganz einfach! Sie melden sich direkt im Regionalbüro von Alteo (087 59 61 36). Dort erhalten Sie dann die entsprechende Kontonummer für die Überweisung des Beitrages.
Der Beitrag beträgt 10 € jährlich und hat natürlich Vorteile. Der erste Vorteil ist natürlich die Information. Neben der Broschüre „Impulse“, die vier Mal im Jahr erscheint, erhalten zahlende Mitglieder als erste alle Informationen zu unseren Angeboten, Reisen, Kursen, Programm uvm.
Weiter zahlen Nicht-Mitglieder für die Teilnahme vieler Aktivitäten einen Zuschlag gegenüber den Mitgliedern. Nutzen auch Sie die Vorteile unserer Mitgliedschaft! Werden Sie Mitglied bei „Alteo“! Die Mitgliedskarte 2015 wird Ihnen nach Eingang des Betrages auf unsere Konten unverzüglich zugeschickt. ●



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 Informationszeitschrift für die Mitglieder. „Impulse“ soll aber auch diejenigen informieren, die sich mit dem Thema Behinderung auseinandersetzen möchten.

„Impulse“ erscheint vier Mal im Jahr und widmet sich aktuellen Themen und informiert über die Aktivitäten von „Alteo“. Der Abonnementpreis ist im jährlichen Mitgliedsbeitrag einbegriffen.

Redaktion

Alteo VoG - Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen
Tel.: 087 59 61 36 - Fax: 087 59 61 33
IBAN BE51 7925 5153 3362 - BIC: GKCCBEBB

Lektorin

Yvonne Haep

Kontakte

Doris Spoden - Koordination - Tel.: 087 59 61 26
Myriam Ramjoie - Sekretariat - Tel.: 087 59 61 36

Infos

Alteo VoG - Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen
Tel.: 087 59 61 36
e-mail: alteo-dg@mc.be - www.alteo-dg.be
Verantwortliche Herausgeberin: Odette Threinen
Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen

Fotos

Doris Spoden - www.pixelio.de

Gestaltung

Atelier Hompesch-Filansif GmbH
B-4837 Membach - atelier.hompesch@skynet.be
Druckerei KLIEMO A.G.
Hütte 53 - B-4700 Eupen

Liebe Leserinnen, Liebe Leser,

Die erste „Impulse“ 2015 ist nun endlich da!

In dieser Ausgabe reden wir über das Thema „ALS“.

Im letzten Sommer wurde „ALS“ bekannter,
weil viele Menschen sich Eiswasser
über den Kopf gegossen haben.

Damit wollte man auf diese Krankheit aufmerksam machen.
Hier wird „ALS“ erklärt.

Die nächste Ferienreise ist auch schon geplant.

Wir fahren in den Hochschwarzwald.

Wann die Reise stattfindet und
wo es genau hinget
und was dort alles möglich ist,
erfährt man hier.

Wir haben 2015 viel vor!

Eine neue Alteo-Gruppe ist in der Eifel aktiv.

Was schon gemacht wurde und
welche Aktivitäten noch kommen,
findet man unter „Aktivitäten“.

Wir werben auch wieder um Mitglieder.

Wer also immer wissen möchte,
wie Alteo arbeitet

und was Alteo alles organisiert,
sollte seinen Mitgliedsbeitrag von 10 €,
einfach überweisen.

Alle Angaben sind in diesem Heft (Seite 2).

Wenn Sie uns noch nicht kennen,

bieten unsere Aktivitäten

und unsere „Impulse“ die besten Möglichkeiten.

Wir freuen uns immer über viele Leserinnen und Leser
und Teilnehmerinnen und Teilnehmer.

Mit freundlichen Grüßen!

Doris Spoden



Wenn der eigene Körper zum Gefängnis wird: Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)

Ein Mann stolpert, vier Monate später sitzt er im Rollstuhl, und wenige Wochen danach ist er tot. Einer 66-jährigen Frau fallen ab und zu Gegenstände aus der Hand; nach zwei Jahren ist ihr ganzer Körper gelähmt und sie stirbt. Beim Fußballspielen knickt ein 32-jähriger Sportler um und kämpft danach acht Jahre lang einen aussichtslosen Kampf gegen eine Krankheit, die einen komplizierten Namen trägt: Amyotrophe Lateralsklerose, kurz ALS.

Es gibt viele solcher Berichte von Betroffenen und Angehörigen, die den langsamen Verfall des Körpers schildern: Die Verbindungen zwischen den Nervenzellen und den Muskeln gehen kaputt, die Muskeln bekommen keine oder zu wenig Signale aus dem Gehirn und können nicht mehr richtig gesteuert werden.

Hände und Beine sind häufig zuerst betroffen, dann kommt die Stimme, später die Atemmuskulatur und dann der Schluckreflex. „Am Ende steht der komplette Autonomieverlust“, so beschreibt T. Meyer, der Leiter der Ambulanz für ALS an der Berliner Charité, die Krankheit ALS.

Was ist die Amyotrophe Lateralsklerose (ALS)?

Die ALS ist eine seltene, unheilbare Erkrankung des Nervensystems. Bei dieser Krankheit werden im Gehirn und im Rückenmark die Nervenzellen, die für die Übermittlung der Befehle an die Muskeln zuständig sind, nach und nach so sehr geschädigt, dass die Muskeln schließlich ganz zerstört sind. Betroffen ist der Teil des Nervensystems, der für die willkürliche Steuerung der Skelettmuskulatur verantwortlich ist, das motorische Nervensystem. Die Folgen dieser Schädigung der Nervenzellen sind Muskelschwäche, Muskelschwund und später die völlige Versteifung der Muskeln.

Bei Männern tritt die ALS häufiger auf als bei Frauen (im Verhältnis 1,5:1). Die meisten Fälle treten zwischen dem 50. und 70. Lebensjahr auf; selten sind jüngere Patienten zwischen 25 und 35 Jahren betroffen. Bei genetisch vorbelasteten Familien beobachtet man zwar eine gewisse Häufigkeit der Krankheitsfälle, dennoch tritt der größte Teil der Fälle sporadisch, d. h. ohne familiäre Häufung und ohne erkennbare Ursache, auf.

Erstmals beschrieben wurde die ALS 1869 von dem französischen Neurologen Dr. Jean-Martin Charcot. Deshalb wird die Krankheit auch „Charcot-Krankheit“ genannt.

Die ALS ist nicht zu verwechseln mit Multipler Sklerose. Es handelt sich um zwei völlig

unterschiedliche Krankheiten mit ganz verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten.

Bei den meisten Patienten hat die ALS keine negativen Auswirkungen auf die geistigen Fähigkeiten: Sinneswahrnehmungen, Bewusstsein und Denkvermögen bleiben völlig gesund (nur wenige Patienten leiden unter einem Gedächtnisverlust). Umso schlimmer ist es für die betroffenen Personen, wenn sie im Laufe der Krankheit bei vollem Bewusstsein erleben, wie sie ihren Alltag nach und nach nicht mehr allein bewältigen können, weil sie in ihren Bewegungen und Aktivitäten aufgrund der Lähmungserscheinungen zunehmend bis vollständig beeinträchtigt sind.

Was sind die Ursachen der ALS?

Mit Ausnahme der seltenen erblichen Form ist die Ursache der ALS bisher noch weitgehend unbekannt. Bei der familiären Form wird die ALS durch eine Veränderung der Erbinformation auf einem Chromosom ausgelöst, die von den Eltern an ihre Kinder weitergegeben wird.

Genetische Faktoren werden zwar bei den meisten ALS-Patienten festgestellt; ob sie aber die alleinigen Auslöser der Krankheit sind, ist noch unklar. Trotz intensiver wissenschaftlicher Untersuchungen ist der eigentliche Auslöser der ALS also nicht bekannt. Es scheint aber so zu sein, dass viele einzelne Dinge an der Zerstörung der Nervenzellen beteiligt sind und dass es ein Zusammenspiel von mehreren Auslösern gibt. Es wird zurzeit intensiv geforscht, um herauszufinden, was diese schwere Krankheit auslöst. Es gibt mehrere Vermutungen.

Bevor die ALS bei einem Kranken ohne Zweifel festgestellt werden kann, muss dieser

viele unterschiedliche Untersuchungen über sich ergehen lassen.

Wie zeigt sich die ALS und wie verläuft sie?

Die Krankheit beginnt schleichend und ergreift dann in ihrem weiteren Verlauf die gesamte Körpermuskulatur, sogar die Muskeln, die für das Sprechen gebraucht werden, sowie die Atemmuskulatur. Die Schädigungen der Nervenzellen, die für die Muskelbewegungen verantwortlich sind, können nicht rückgängig gemacht werden.

Durch die Lähmungen der Muskulatur kommt es unter anderem zu Störungen beim Gehen, Sprechen und Schlucken und die Abstimmung der Bewegungen von Arm- und Handmuskeln wird eingeschränkt. Dies alles hat zur Folge, dass der Patient nach und nach die Fähigkeit verliert, die Dinge des täglichen Lebens selbstständig auszuführen.

Grundsätzlich können alle Muskelpartien betroffen sein. Eine Ausnahme bilden nur die Augenmuskeln, die Schließmuskeln des Darms und der Blase und der Herzmuskel.

Der Krankheitsverlauf und auch das Krankheitstempo sind von Patient zu Patient sehr unterschiedlich. Dennoch ist die Lebenserwartung aller Betroffenen deutlich verkürzt.

Verlauf:

Im Anfang zeigt sich die ALS durch „Ungeschicklichkeiten“, wie etwa Stolpern/ Hinfallen, Probleme beim Halten von Schreibgeräten oder anderen Dingen; das sind erste, schmerzlose Lähmungserscheinungen.

Je nachdem, welche motorischen Nervenzellen zuerst betroffen sind, kann die ALS auch mit Sprach- und/oder

Schluckstörungen beginnen. Dies ist allerdings eher selten der Fall. Typisch sind auch unwillkürliche Zuckungen in den Muskeln und eine allgemeine Kraftlosigkeit der betroffenen Körperpartien.

Der weitere Verlauf der Krankheit kann sehr unterschiedlich sein und auch von Fachleuten nicht vorhergesagt werden. Es kommt aber in der Regel nach und nach zu Muskellähmungen, Muskelkrämpfen und Muskelversteifung. Weitere Symptome sind Sprechstörungen, Schluckprobleme – begleitet von erschwerter Nahrungsaufnahme und Speichelfluss aus dem Mund –, nicht gewolltes Weinen oder Lachen (verursacht durch einen Krampf der Weinen- oder Lachmuskeln).

Die zunehmende Lähmung der Atemmuskulatur stellt ein weiteres Symptom der ALS dar. Die Atmung hat bekanntlich zwei Funktionen: die Aufnahme von Sauerstoff und die Abgabe von Kohlendioxid. Einen Mangel an Sauerstoff spüren wir als Atemnot; der Anstieg von Kohlendioxid im Blut macht uns müde. Die Abnahme der Lungenfunktion wird von den ALS-Patienten zu Beginn oftmals nur durch vermehrte Müdigkeit, Kopfschmerzen, nicht erholsamen Schlaf und Konzentrationsstörungen bemerkt. Am Ende kann die Atemnot jedoch so schlimm werden, dass der Patient mit einem Beatmungsgerät beatmet werden muss oder dass ein Luftröhrenschnitt durchgeführt werden muss. Letzteres hat unweigerlich den Verlust der Sprechfähigkeit zur Folge.

Ganz gleich, in welcher Körperregion die Erkrankung beginnt und wo sie weiter verläuft, gehen zuletzt alle Bewegungsfunktionen durch die Zerstörung der Zellen verloren. Die vollständige Lähmung der Arme und Beine ist zu erwarten.



© matz90 - Fotolia.com

Im Durchschnitt beträgt die Lebenserwartung von ALS-Patienten ab dem Moment, wo die Krankheit erkannt worden ist, drei Jahre. Meist beendet die fortschreitende Atemlähmung das Leben des Patienten: Werden ALS-Patienten nicht durch ein Beatmungsgerät mit Sauerstoff versorgt, kann die Müdigkeit am Ende zu einem stark ausgeprägten Schlafzustand, einer sogenannten „Kohlendioxid-Narkose“ führen. 80 % der Patienten versterben ruhig, indem sie einfach einschlafen. Es gibt aber auch Patienten, die an den Folgen der Atemlähmung qualvoll ersticken.

Wie wird die ALS behandelt?

Weil die Suche nach einer wirksamen Arznei so schwierig ist, konzentrieren sich Betroffene und Mediziner darauf, die Begleitumstände der Krankheit zu verbessern. Zum Beispiel bekommen die Patienten bei Störungen der Schluckfunktion besondere Nahrung, denn wer weniger Gewicht verliert, lebt länger. Auch die Unterstützung der Atmung, etwa durch ein Beatmungsgerät oder einen Luftröhrenschnitt, hilft den Betroffenen und kann die Lebenserwartung verlängern. Hinzu kommen Hilfsmittel wie Rollstuhl oder Pflegebett. Wenn das Sprechen nicht mehr

geht, steigt man um auf die Kommunikation mit Augenbewegungen und manchmal sogar auf Direktverbindungen zwischen Gehirn und Computer.

Weil man die ALS nicht heilen kann, bleibt also lediglich die Linderung der vielfältigen Symptome und die Verbesserung der Lebensqualität des Patienten. Es ist deshalb ratsam, dass der an der ALS Erkrankte von einem interdisziplinären, gemischten Team begleitet wird, d. h., ihm sollten nicht nur Ärzte, sondern auch Krankenpfleger, Physiotherapeuten, Logopäden, Psychologen und Palliativmediziner zur Seite stehen. Dieses gemischte Team versucht so gut es geht, sicherzustellen, dass der Patient ein möglichst langes, unabhängiges und beschwerdefreies Leben hat.

Als einzige empfohlene medikamentöse Behandlung der ALS ist derzeit der Wirkstoff Riluzol verfügbar. Riluzol erlaubt zwar keine Heilung, kann aber die Nervenzellen vor weiteren Schäden schützen. Es ist also ein Medikament, das den Krankheitsverlauf verzögert. Je früher die Behandlung beginnt, desto stärker vermindert das Medikament die Beschwerden der ALS. Weitere Wirkstoffe werden zurzeit geprüft und bei Erfolg in den nächsten Jahren zugelassen.

Bleibt zu hoffen, dass die medizinische Forschung bald in der Lage ist, die Ursachen der ALS zu benennen, und dass geeignete, wirksame Medikamente gefunden werden.

Zusätzliche Informationen und den ausführlichen Krankenbericht einer von ALS betroffenen Frau finden Sie auf www.sandra.schadek.de. ●

Quellen: www.lateralsklerose.info/als; www.myhandicap.de; www.netdoktor.de; www.spiegel.de; wikipedia



© tohey22 - Fotolia.com

Zwei Filme zum Thema ALS

Im vergangenen Jahr gab es auf Facebook eine seltsame Aktion:

Bekannte und weniger bekannte Personen ließen sich dabei fotografieren, wie man ihnen einen Eimer mit eiskaltem Wasser über den Kopf schüttete.

Die Aktion hieß ALS Ice Bucket Challenge.

Mutig! Bloß eine lustige Idee?

Nein, es genügte nicht, mutig zu sein. Man musste auch Geld spenden. Wozu?

ALS heißt Amyotrophe Lateralsklerose und ist eine schlimme und bisher unheilbare Krankheit, bei der man nach und nach gelähmt wird.

Mehr darüber haben Sie ja schon im Schwerpunkt-Thema erfahren.

Forscher fragen sich schon seit Langem

- woher kommt diese Krankheit genau?
- wie kann man sie heilen?
- wie kann man sie vermeiden?

Um das zu finden, ist viel Geld nötig.

Darum die Spendenaktion.

Zu dem Thema ALS gibt es zwei sehr gute Filme. Mehr zu diesen Filmen lesen Sie auf den Seiten 8 und 9.

Zwei interessante Filme sprechen in der letzten Zeit von dieser Krankheit:

Hin und weg

Regisseur Christian Zübert
Drehbuch Ariane Schröder

Mit Florian David Fitz, Julia Koschitz, Jürgen Vogel, Miriam Stein, Johannes Allmayer, Victoria Mayer, Volker Bruch und Hannelore Elsner

Zum Inhalt

Jedes Jahr unternehmen Hannes, seine Frau Kiki, ihre Freunde Dominik und Mareike sowie Michael eine längere Fahrradtour. Jedes Jahr bestimmt einer der Freunde, wohin die Reise gehen soll.

In diesem Jahr ist Hannes an der Reihe. Er möchte nach Belgien fahren. Die Anderen finden das nicht so prickelnd. Warum gerade Belgien? Was gibt es da Interessantes, außer Fritten und gutes Bier?

Aber Hannes bleibt dabei und am Abend vor der Abfahrt, als sie alle zusammen bei seiner Mutter zu Abend essen, erklärt er auch, warum.

Hannes leidet an der unheilbaren Nervenkrankheit ALS und beginnt schon zu spüren, dass er sich nicht mehr so gut bewegen kann wie sonst. Er merkt, dass seine Kräfte nachlassen. Für diese Krankheit gibt es noch keine wirksamen Medikamente, das weiß er. Er weiß, dass er nach und nach gelähmt wird. Dann ist er ein Pflegefall, man muss ihn füttern und rund um die Uhr versorgen, und das will er nicht. Vorher möchte er sterben. Hannes weiß, dass es in Belgien den Ärzten erlaubt ist, einem Kranken dabei zu helfen. Er hat schon alles mit einem



Arzt in Ostende, am Meer, besprochen. Aber vorher will er noch einmal mit seinen Freunden eine Radtour machen. Die Freunde sind geschockt, aber sie wollen den Wunsch ihres Freundes erfüllen – wenn es denn sein muss – und machen sich auf die Fahrt. Es wird eine traurige Fahrt, aber immer wieder geht es zwischendurch lustig bis übermütig zu.

Das Thema des Films ist weniger die Krankheit ALS an sich.

Er stellt vielmehr die Frage: Ist es erlaubt, sein Leben selbst zu beenden, wenn es zu schwer zu ertragen ist?

Darüber wird immer wieder diskutiert und die Antwort auf diese Frage ist nicht leicht.

Nebenbei ist für uns der Film interessant, weil er in Belgien spielt.

Aber auch, weil eine junge Frau aus Ostbelgien die Geschichte erfunden hat. Man sagt: Sie hat das Drehbuch geschrieben. Alles, was die Schauspieler sagen und wie sie sich verhalten, hat sie vorgegeben.

Diese junge Frau heißt Ariane Schröder. Sie hat das gut und interessant gemacht und wir gratulieren ihr dazu!

Quelle: http://www.film.at/hin-und-weg/detail.html?cc_detailpage=overview

Die Entdeckung der Unendlichkeit

von Regisseur James Marsh

Zum Inhalt

Anfang der 1960er Jahre - der junge Stephen Hawking (Eddie Redmayne) studiert Physik an der Universität von Oxford. Der brillante Geist fühlt sich unterfordert und sucht die Befriedigung seiner Neugier im Studium der Theoretischen Physik.

In der Praxis hingegen spielt ihm sein Körper immer häufiger böse Streiche; er verliert zunehmend die motorische Kontrolle. Im Alter von 21 Jahren bekommt er die niederschmetternde Diagnose: Stephen leidet an ALS (Amyotropher Lateralsklerose), einer degenerativen Krankheit, die jene Nervenzellen schädigt, die für die Steuerung der Muskeln zuständig sind. Ihm wird eine Lebenserwartung von zwei Jahren gegeben. Allein seiner Liebe zu Jane Wilde (Felicity Jones), einer Freundin seiner Schwester, ist es zu verdanken, dass er nicht in schwere Depressionen versinkt. Im Gegenteil, Kraft seines so entfachten Lebenswillens treibt er seine Forschungen voran, und 1965 heiraten die beiden trotz seiner fortschreitenden Erkrankung. Im Laufe der folgenden Jahre wächst sein Ruhm und verlassen ihn seine körperlichen Kräfte: Hawking ist an einen Rollstuhl gefesselt und kann nur noch mittels eines Sprachcomputers mit seiner Umwelt kommunizieren. Das hindert ihn aber nicht an seinen Forschungen. Wie besessen stürzt er sich in die Ergründung der Quantenmechanik, der Kosmologie, der Grundlagen des Universums. Während er eine Honorierung nach der anderen erfährt, leidet seine

Beziehung zu Jane. Letztlich sieht sie nur noch die Lösung in der Trennung...

Bewertung: Prädikat besonders wertvoll

Genre: Drama, Biographie

Regie: James Marsh

Laufzeit: 123 Min. (ohne Altersbeschränkung)

Verleih: Universal

Infos unter: <http://www.kino.de/kinofilm/die-entdeckung-der-unendlichkeit/155400> ●



Die Dienststelle für Personen mit Behinderung verabschiedet sich von Direktor Helmut Heinen

Wer kennt nicht die Dienststelle für Personen mit Behinderung?

Vor 24 Jahren wurde sie gegründet.

Herr Helmut Heinen wurde ihr erster Direktor.

Nun wurde er Anfang Januar
in den Ruhestand entlassen.
Er ist nun pensioniert.

Helmut Heinen erinnert sich:

„Vor mehr als 24 Jahren wurden
Menschen mit Behinderung
regelrecht hinter Mauern versteckt.

Das Attest eines Arztes reichte schon,
um sie von der Schulpflicht zu entbinden.

Man glaubte noch,
dass es Kinder gibt,
denen man nichts beibringen kann.“

Das hat sich inzwischen schwer verändert.

Die Dienststelle entwickelte viele Initiativen,
angefangen mit Förderschulen,
Tagesstätten, Werkstätten
bis hin zu Wohngemeinschaften und
Wohnressourcen.

Alle diese Initiativen sollen behinderten
Menschen erlauben,
so gut wie möglich selbstständig
und selbstbestimmt zu leben.

Menschen mit Behinderung sollen
an allem teilnehmen können,
was das Leben in unserer Gesellschaft bietet.



Herr Dr. Stephan Förster und Herr Helmut Heinen

Man spricht heute in der Schule
und in allen wichtigen Lebensbereichen
von Inklusion.

Diesen Aufgaben hat Helmut Heinen sich
seit 1990 gewidmet.

Man nennt ihn den „Baumeister
der DG-Behindertenpolitik und
Motor der Inklusion“.

Jetzt setzt Herr Dr. Stephan Förster
als neuer Direktor die Arbeit
von Helmut Heinen fort.

Stephan Förster sagt: „Maßnahmen, die
gemacht werden, damit behinderte Menschen
teilnehmen, mitmachen, mitgestalten,
mitbestimmen und mitverantworten können,
sind gut für alle Menschen.“

Alteo wünscht Herrn Heinen einen langen
und interessanten Ruhestand
bei bester Gesundheit und dankt ihm für
seinen wertvollen Einsatz.

Herrn Dr. Förster spricht Alteo
sein Vertrauen aus
und hofft auf gute Zusammenarbeit. ●

Inspirationsquelle: Grenz-Echo vom 16. und 19. Januar 2015



© Jeanette Diehl - Fotolia.com

Zum Schmunzeln: Beamtensprache, nein danke!

So überschreibt ein Grenz-Echo-Journalist am 15. November 2014 einen Artikel.

Darin berichtet er: Im letzten Oktober gab es in Antwerpen einen Sprachkongress. Die Teilnehmer wollten lernen, wie man komplexe Texte für jeden verständlich macht.

Juristen, das heißt Fachleute für Gesetze, würden leider nicht lernen, sich einfach auszudrücken, heißt es in diesem Artikel. Personen, die „Beamtendeutsch“ benutzen, kommen auch automatisch wichtig und intelligent rüber. Wer sie hört, muss staunen und kommt sich selbst dumm vor.

„Die meisten wissen nicht, dass es auch anders geht.“

Dass man sich auch einfach und für jeden verständlich ausdrücken kann, ist für Belgien neu, sagt die Organisatorin des Sprachkongresses, Frau Gonnie Put.

In den USA gibt es ein Gesetz, das verlangt, dass alle Behörden deutlich und verständlich mit den Bürgern sprechen.

Das Gesetz heißt: „Plain Writing Act“.

In den Niederlanden müssen Angestellte der Banken sogenannte „klare taal“ sprechen, das heißt verständliche Sprache.

„Dadurch erspart sich die Bank zig zeitraubende Anrufe von Kunden, die ein Schreiben nicht verstanden haben und noch mal nachfragen müssen.“

Klar doch!

Warum sind nicht schon alle Ämter darauf gekommen? Zeit sparen!

Nerven schonen! Einfach reden !

Nur in Belgien hat man das anscheinend noch nicht verstanden.

Stimmt das wirklich?

Hätte sich Frau Gonnie Put (und auch der Berichterstatter des Grenz-Echo) mal in Eupen umgehört, dann hätten sie erfahren, dass einfache oder „Leichte Sprache“ hier absolut nichts Neues ist, bestimmt nicht bei Alteo.



Mir geht es gut - eine Kampagne der christlichen Krankenkasse

Glück und Wohlbefinden - zwei universelle Ziele der Menschen auf der ganzen Welt.

Jedoch leben wir in einer Welt, in der alles zunehmend schneller gehen soll.

Dieser Druck von außen übt Belastung und Stress auf uns aus und schneller, als wir es selber merken, entsteht in unserem Inneren Stress.

Innerer Stress belastet das Gleichgewicht, welches wir zwischen Belastung und Erholung haben sollten.

Wenn diese innere Balance zerstört ist, kann dies zu negativen Konsequenzen für unsere Gesundheit führen.

Schockierende Zahlen und Fakten zum Thema psychische Gesundheit haben den



Dienst Gesundheitsinfo der christlichen Krankenkasse aufmerksam gemacht und den Anstoß für die landesweite Kampagne „Mir geht es gut“ gegeben.

Diese Kampagne möchte auf die Schnelllebigkeit unserer Gesellschaft aufmerksam machen und die Bürger auf unterschiedliche Art und Weise dazu einladen, sich mit ihrem eigenen Wohlbefinden auseinanderzusetzen.

Informationen, Lösungsmöglichkeiten, Angebote in Ihrer Nähe und noch vieles mehr auf www.mirgehtesgut.be

Wenn einer eine Reise tut, da hat er viel zu erzählen....

In diesem Jahr hatten sich die Verantwortlichen von Alteo etwas ganz Besonderes für den Neujahrsempfang ihrer ehrenamtlichen Freizeitbegleiterinnen und -begleiter einfallen lassen. Statt langer Reden und eines obligatorischen Jahresrückblickes stand Anfang Januar eine Bildungsreise nach Brüssel auf dem Programm.

Schon in aller Frühe sammelte ein eigens angemieteter Kleinbus die Ehrenamtlichen zwischen St. Vith, Bütgenbach und Eupen ein und somit startete eine fröhliche Gruppe nach Brüssel. Etwa 20 Ehrenamtliche zählt mittlerweile das Alteo-Team und die Anzahl steigt stetig.

Dass die Ehrenamtlichen für Alteo eine wichtige Rolle spielen, unterstrich Präsidentin Odette Threinen in Ihren Worten, die sie während der Fahrt an die Gruppe richtete.

Als Dankeschön an die Ehrenamtlichen war es Alteo in diesem Jahr ganz wichtig, neue Erfahrungen zu sammeln und deshalb organisierten wir eine kleine Bildungsreise. Folglich trafen wir uns dann mit den Verantwortlichen der Organisation „Le Silex“ in Woluwé-Saint-Lambert.

Ziel dieses Treffens war es, die Organisation kennenzulernen und über Erfahrungen in der Arbeit mit geistig behinderten Menschen sowie über die Entwicklungen im Behindertenbereich auszutauschen. Nicht nur die ostbelgische Alteo-Delegation war zu diesem Meeting verabredet, auch die Brüsseler Altéo-Kollegen/innen hatten sich uns angeschlossen. Somit entwickelte sich



eine anregende Diskussion und ein intensiver Austausch zwischen allen Beteiligten. Da meistens bei solchen interessanten Gesprächen immer zu wenig Zeit bleibt und noch viele Fragen gerne diskutiert worden wären, war schnell klar, dass dieser Austausch fortgesetzt werden sollte. Wir luden die Gruppe zu uns nach Eupen ein, wo in den nächsten Monaten ein Arbeitstreffen organisiert wird.

Nach dem Treffen erwartete uns eine Stärkung in einem netten griechischen Restaurant im Viertel. Auf dem Nachmittagsprogramm stand im Anschluss ein Rundgang durch Woluwé-Saint-Lambert. Selbst der Wettergott war unserer Gruppe gut gesonnen, denn es blieb nach einem stürmischen und regenreichen Vortag trocken. Während fast zwei Stunden erzählte die aus Eupen stammende Wahlbrüsselerin und Mutter unserer Brüsseler Altéo-Kollegin Frau Léa Bary-Olbertz uns viel über die Geschichte und die Aktualität ihres Viertels Woluwé-Saint-Lambert. Sie wusste ihr Publikum durch ihr umfangreiches Wissen zu beeindrucken. Nach einem aufschlussreichen Rundgang endete der Tag mit einem leckeren Kaffee oder Bierchen in einer schönen Brüsseler Brasserie.

Wir verabschiedeten uns mit dem Versprechen, uns bald wieder in Eupen zu treffen, um weiter auszutauschen und voneinander zu lernen.

Unsere Ehrenamtlichen waren sehr angetan von dieser außergewöhnlichen Bildungsreise. Schon auf der Heimfahrt wurden zahlreiche neue Ideen diskutiert und besprochen. Man darf also gespannt sein auf das was in 2015 noch alles bei Alteo in der Deutschsprachigen Gemeinschaft passieren wird.

(Infos zum „Le silex“: <http://www.lesilex.be>)

Winteraktivitäten mit Alteo im Süden der DG - ein Rückblick

Alteo macht sich bekannt in St. Vith

„Zwei Fliegen wurden mit einer Klappe geschlagen“

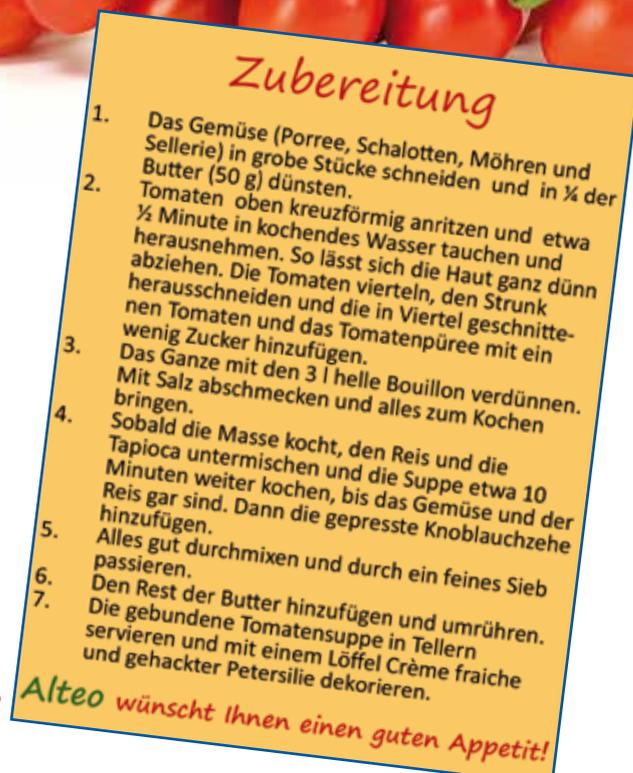
Im Dezember 2014 präsentierte sich Alteo erstmalig auf dem Weihnachtsmarkt in St. Vith.

Durch die Aktion „Suppe löffeln für den guten Zweck“ konnte Alteo sich durch Gespräche und Flyer bekannt machen. Die Besucher des Weihnachtsmarktes konnten Alteo an dem mit viel Liebe und Mühe wunderschön weihnachtlich dekorierten Stand in Gesprächen besser kennenlernen. Dortselbst konnten die „Kids“ einen Leuchtengel oder eine Krippe basteln, während die Eltern die Zeit nutzten, die leckere Suppe zu verkosten und somit ins Gespräch mit den Ehrenamtlichen und Verantwortlichen von Alteo zu kommen.



Das Suppenrezept in „Leichter Sprache“ zum Mitnehmen rundete das vielfältige Angebot ab.

Alles in allem war es für alle Beteiligten ein bereichernder Nachmittag mit vielen netten Kontakten und aufschlussreichen Gesprächen.



Winteraktivitäten mit Alteo im Süden der DG - ein Rückblick

Winteraktivität im Januar:
„Zwei Spuren im Schnee...“

„Ski-Langlauf in Rodt“

Neun Menschen mit und ohne Beeinträchtigung kamen dem Aufruf von Alteo nach und amüsierten sich Ende Januar in der sogenannten weißen Pracht an der Skihütte in Rodt.

Hier konnten sie ihr Können auf Langlaufskiern entdecken, unter Beweis stellen und sogar verbessern. Selbst die 5-km-Loipe wurde von einigen Teilnehmern ganz toll bewältigt. Diejenigen, denen diese Strecke dann doch zu anstrengend war, drehten tapfer ihre Runden auf einer separaten Loipe für Anfänger.

Alle hatten bei einem Winterwetter wie aus einem Bilderbuch, ihren Spaß und konnten unter den schönsten Bedingungen Körper und Geist in Schwung bringen.

Bei der anschließenden Einkehr im Biermuseum und bei einem heißen Getränk in gemütlicher Runde waren sich alle einig, dass diese Aktivität unbedingt irgendwann wiederholt werden sollte. Wir hoffen, dass es dann der Wettergott wieder gut mit uns meint und wir noch viele neue Teilnehmer/innen von dieser schönen Aktivität überzeugen können. ●



Koch- und Backatelier
mit Alteo in St. Vith

Koch- und Backnachmittag zum Thema „Leckeres mit Äpfeln ...“

Gutes und gesundes Essen ist wichtig! Wie man leckeres Essen zubereitet ist eine Kunst, die man einfach lernen kann. Alteo organisierte am Samstag, den 21. Februar erstmalig einen Koch- und Backnachmittag im „Kultur-Café Patchwork“ in St. Vith. Hier lernten die Teilnehmer/innen unter fachkundiger Anleitung der Ehrenamtlichen, welche leckeren Speisen rund um den Apfel zubereitet werden können.



Die ganze Gruppe war in die Vorbereitung der Speisen eingebunden und konnte so die Gerichte selbst zubereiten und am Ende natürlich ausprobieren. Der Spaß am Kochen stand an diesem Nachmittag im Mittelpunkt und die Teilnehmer/innen entdeckten, was man aus Äpfeln so alles einfach und schnell zubereiten kann. Der „Apfel im Schlafrock“ war bei Weitem nicht der einzige Höhepunkt dieses Kochateliers. Damit das Gelernte auch zu Hause nachgekocht werden kann, verteilten die Ehrenamtlichen die Rezepte in „Leichter Sprache“ an alle Teilnehmer/innen. Nach diesem tollen Erfolg steht einem weiteren Koch- und Backatelier nichts mehr im Wege. ●

Adventsbasteln, Weihnachtsplätzchen und Altweiber 2015

Deko-Ateliers

Nachdem das entsprechende Material bei einer Wanderung gesammelt wurde, hat am 18. Oktober 2014 die Herstellung der Herbst-Dekorationen stattgefunden. Ein weiteres Highlight war der selbst gestaltete Adventskranz am 29. November 2014.



Am 13. Dezember 2014 hat das beliebte Backatelier stattgefunden. ●



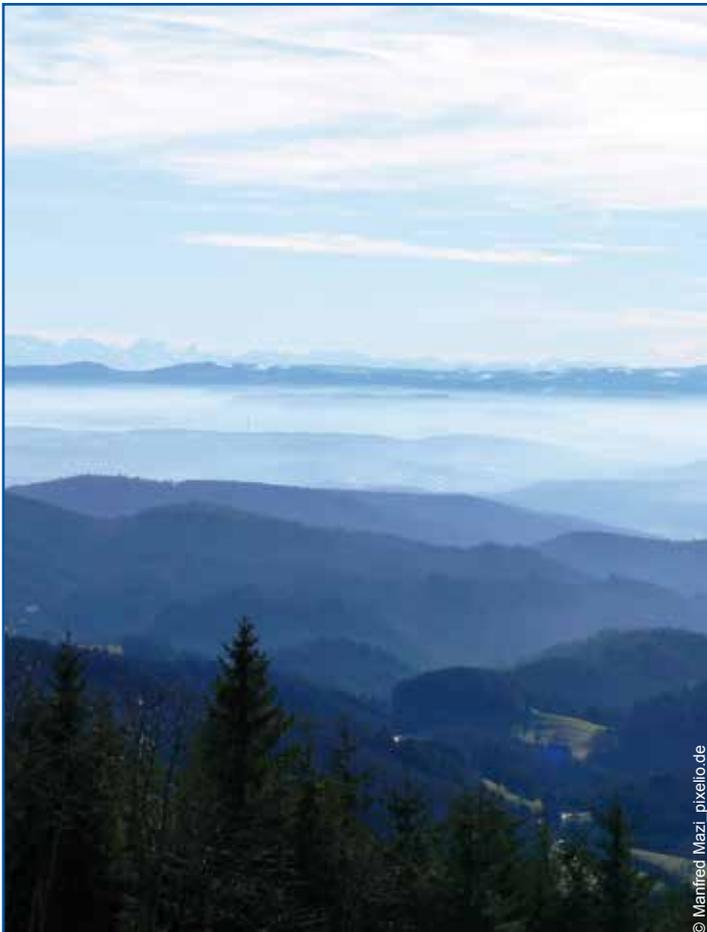
Altweiber 2015



Alteo-Ferienreise 2015

Mit Alteo in den Schwarzwald!

Alteo organisiert wie in jedem Jahr auch 2015 wieder eine Ferienreise. Das Reiseziel steht fest und die Vorbereitungen laufen auf vollen Touren! Eins ist jetzt schon gewiss: Wenn sich die Alteo-Reisegruppe im Juli in das Rothauser Land im Hochschwarzwald in unmittelbarer Nähe zur Schweiz begibt, werden die Reiseteilnehmer wieder eine Fülle von tollen Erlebnissen sammeln. Denn hier gilt: Mit Freunden verreisen, Landschaft genießen, Brauchtum erleben, Neues entdecken. Freuen Sie sich auf einen Streifzug durch eine wunderschöne Landschaft, Natur und Kultur.



© Manfred Mazi_pixello.de

Wenn einer eine Reise tut, dann hat er viel zu erzählen...

Ein alter Spruch, der auch heute noch seine Bedeutung hat! Die Alteo-Ferienreisen sind mittlerweile nicht nur Urlaub, sondern wahre Bildungsreisen. Wir besuchen Orte und Regionen und lernen, wie die Menschen dort leben, wie sie ihren Lebensunterhalt bestreiten, wie sie feiern und welche Köstlichkeiten sie genießen.

Das Alteo-Ferienteam hat schon längst mit den Vorbereitungen begonnen und bastelt schon fleißig am Programm der diesjährigen Sommerreise. Der südliche Hochschwarzwald – mitten im alemannischen Kulturraum – bietet beeindruckende Naturschönheiten, altes Handwerk, regionale Spezialitäten und vor allem freundliche Menschen.

Das Rothauser Land

Unser Reiseziel befindet sich im Rothauser Land. Dieser Landstrich mit den Gemeinden Grafenhausen und Ühlingen-Birkendorf liegt am südlichen Rand des Hochschwarzwaldes auf 450 bis 1100 Höhenmetern in nahezu direkter Nachbarschaft mit der Schweiz. Bei gutem Wetter lässt sich sogar das wunderbare Alpenpanorama genießen.

Namensgeber für das Rothauser Land ist die Staatsbrauerei Rothaus in Grafenhausen, die höchstgelegene Brauerei Deutschlands.



© Petra Wiedenbrück_pixello.de

Der Aufenthalt

Untergebracht sind wir in diesem Jahr in einem zugänglichen und wunderschönen typischen Schwarzwaldhotel: Hotel Sonnenhof & Sonnhalde. Ein vom Alteo-Ferienteam organisiertes buntes Bildungsprogramm erlaubt uns, die schöne Bergwelt, Schluchten, Orte, Sehenswürdigkeiten und die gastfreundlichen Menschen kennenzulernen. Alle Besichtigungen und Führungen sind für unsere Zielgruppe angepasst. Begleitet und



unterstützt wird die Feriengruppe wie immer von unserem bewährten Alteo-Ferienteam!

Lust, mit Alteo den Schwarzwald zu entdecken...?

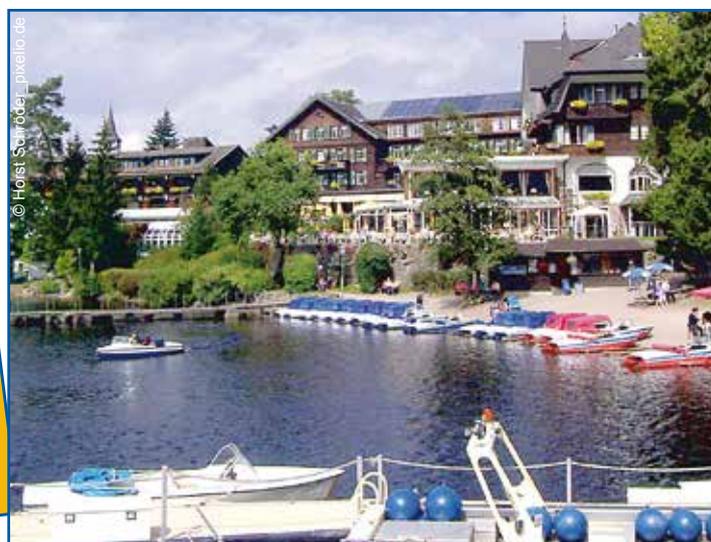
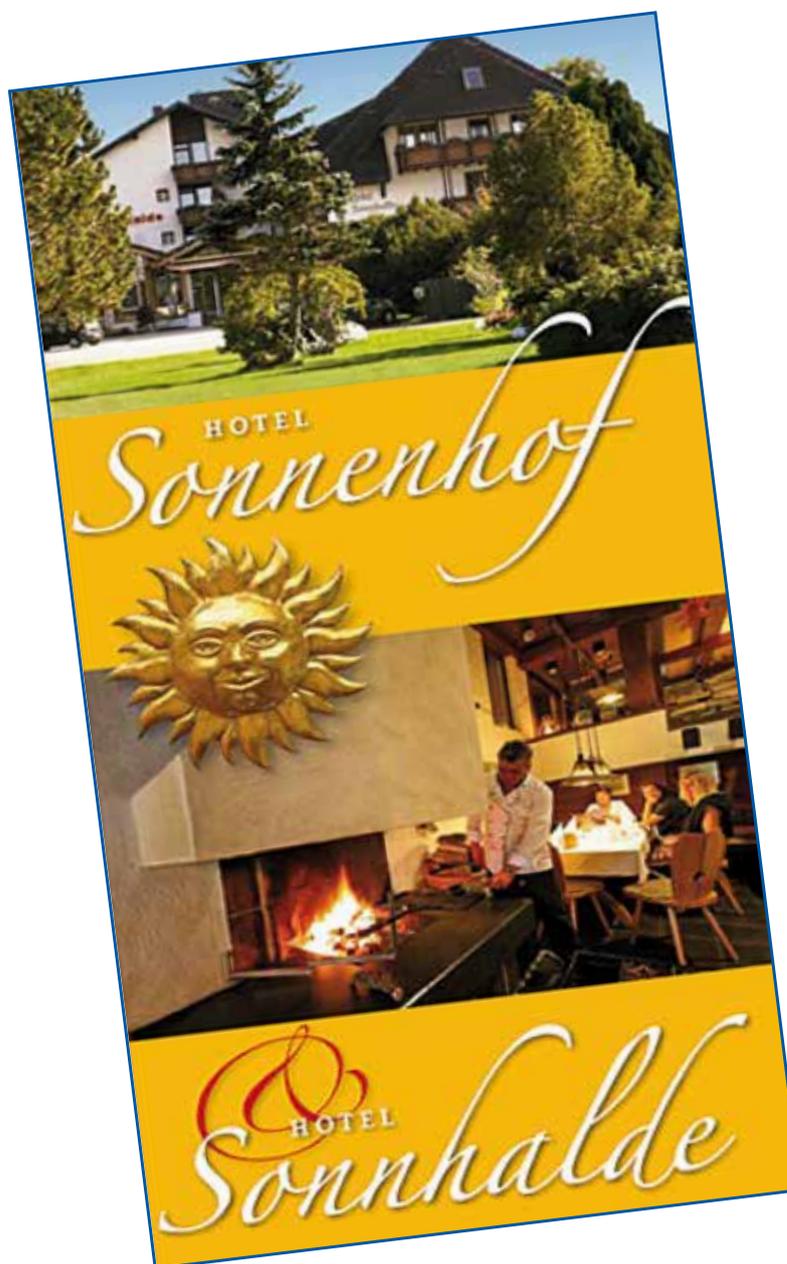
Die Alteo-Ferienreise 2015 findet statt von **Sonntag, dem 12. Juli bis Sonntag, dem 19. Juli 2015.**

Die Erfahrungen haben es gezeigt: Alteo-Reisen sind stets eine Bereicherung für alle Beteiligten. Ein Datum das man sich unbedingt vormerken sollte!

Infos und Anmeldung:

Der ausführliche Prospekt und die Anmeldeformulare können angefragt werden bei:

Alteo VoG
Klosterstraße 74
4700 Eupen
Tel.: 087 59 61 36
E-Mail: info@alteo-dg.be
Web: www.alteo-dg.be





● „Strategien erlernen durch Gesellschaftsspiele – Spieleabend“ in Eupen

Am 10. März, 14. April, 12. Mai und 9. Juni, also jeden 2. Dienstag im Monat, von 19:00 bis 21:00 Uhr im Viktor Xhonneux-Saal der Christlichen Krankenkasse in Eupen, Klosterstraße 66 (im Höfchen). Mit bekannten und neuen Spielen und der Unterstützung durch Ehrenamtliche.

Infos und Anmeldung:
Alteo VoG 087 59 61 36

● „Strategien erlernen durch Gesellschaftsspiele – Spieleabend“ in St. Vith

Zur Zeit findet kein Spieleabend im „Café Patchwork“ statt!



● Djembé-Kurs in Eupen

Musik macht glücklich, Musik macht froh! Endlich organisiert Alteo einen Djembé-Kurs für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung in Eupen. Unter Anleitung erlernen die Teilnehmer/innen das Spielen auf afrikanischen Trommeln, den Djembés. Hier kann man lernen, wieviel Musik und Rhythmus in einem stecken und was man alles mit einer afrikanischen Trommel machen kann. Der Kurs startet im Frühjahr an folgenden Daten:

Donnerstag, den 19. März; 2. April, 16. April, 07. Mai, 21. Mai, 04. Juni, 18. Juni, immer von 19:00 bis 20:30 Uhr.

Ort: Viertelhaus Cardijn, Hillstraße 7 in Eupen/Unterstadt

Preis: 42 € für Mitglieder und 49 € für Nicht-Mitglieder (Für 7 Termine, für Referentin, Trommelausleihe und jede Menge Spaß!)

Die Teilnahme ist auf 10 Personen begrenzt!

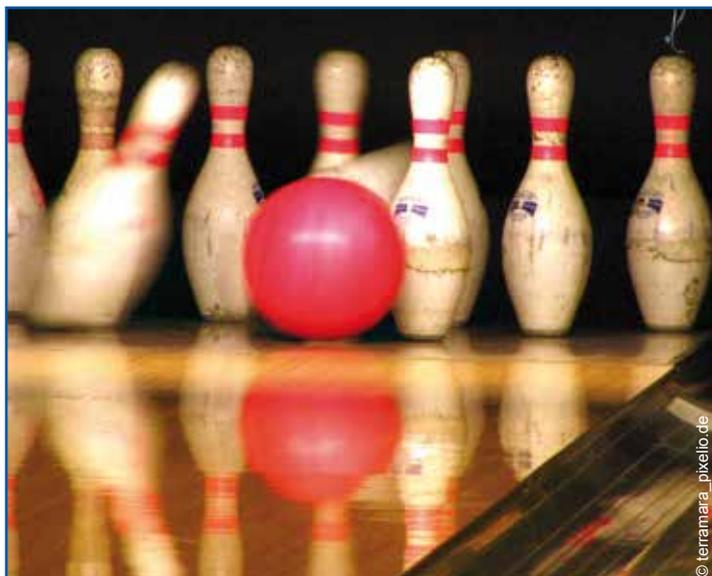
Infos und Anmeldung:
Alteo VoG 087 59 61 36



- **Blindenanimation startet wieder ab April jeden 3. Dienstag im Monat**

Am 21. April, 19. Mai, 16. Juni, 15. September, 20. Oktober und 24. November (**Achtung 4. Dienstag**) und 15. Dezember von 14:00 bis 17:00 Uhr im Viktor Xhonneux-Saal der Christlichen Krankenkasse in Eupen, Klosterstraße 66 (im Höfchen).

Infos und Anmeldung:
Günther Lorreng 087 65 89 29



- **Bowling in Herbesthal: jeden 4. Dienstag im Monat**

Am 24. März, 28. April, 26. Mai und 23. Juni, jeweils von 19:00 bis 20:30 Uhr im Bowlingcenter Herbesthal, rue Mitoyenne 912c, 4710 Lontzen.

Kosten: Alteo-Mitglieder 8 €
Nicht-Mitglieder 9 €

Das Bowlen ist auch für Rollstuhlfahrer/innen geeignet!

Infos und Anmeldung:
Alteo VoG 087 59 61 36

- **Floristkatelier Thema „Frühlings-/Osterdekoration“**

Am Samstag, den 28. März findet das Atelier zum Thema Frühjahrs-/Osterdekoration von 9:30 bis 11:30 Uhr statt.

Ort: Viktor Xhonneux-Saal der Christlichen Krankenkasse in Eupen, Klosterstraße 66 (im Höfchen).

Kosten: Alteo-Mitglieder 12 €
Nicht-Mitglieder 14 €

Infos und Anmeldung:
Alteo VoG 087 59 61 36



- **Angeln am „Etang-Heide“ in Kelmis**

Am Samstag, den 18. April von 9:30 bis 14:00 Uhr findet wieder der beliebte Angeltag in Zusammenarbeit mit dem Angelverein „Etang Heide“, Joseph-Olbertz-Str. 44 in Kelmis, statt.

Die Teilnahme ist auf 30 Angler/innen begrenzt und kostet 15 €. Darin sind Fische, Angelausrüstung, Mittagessen und 1 Getränk, sowie die Betreuung durch Ehrenamtliche und Anleitung durch Vereinsmitglieder einbegriffen.

Infos und Anmeldung:
Alteo VoG 087 59 61 36



● „Malatelier“ in Eupen/Nispert

Was kann man alles mit Farben machen, welche Farben passen zusammen, wie entsteht ein Bild,... Im Alteo-Malatelier werden all diese Fragen beantwortet. Wer sich mit Farben und Pinsel mal ausprobieren möchte, ist hier genau richtig!

Das Malatelier findet statt am Donnerstag, den 23. April, von 18:00 bis 20:00 Uhr

Ort: Im Atelier in der alten Fabrik der Firma ROM, Katharinenweg 15 A in Nispert/ Eupen

Kosten: Alteo-Mitglieder 15 €
Nicht-Mitglieder 17 €

(Animation, Farbe und Getränk,...)

Die Teilnehmerzahl ist auf 10 Personen begrenzt.

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG 087 59 61 36

● Vorankündigung der 23. Sonnenfahrt

Am 9. Mai ist es wieder so weit: Wir starten zur 23. Sonnenfahrt. In diesem Jahr wird die etwa 100 km lange Rundfahrt mit dem Motorradgespann oder Trike unter anderem durch die französischsprachigen Ostkantone führen.

Wie jedes Jahr startet und endet die Sonnenfahrt im Chiroheim St.Vith. Frühstück, Mittagessen, Kaffee und Kuchen sowie Mitfahr-Gelegenheit von Kelmis und Eupen werden organisiert sein.

Beginn: 8:00 Uhr – Ende gegen 17:00 Uhr.

Bisherige Teilnehmer/Innen erhalten wie jedes Jahr eine Einladung. Natürlich sind aber immer auch neue Teilnehmer/innen herzlich willkommen!

Für weitere Infos:

Für Mitfahrer/Innen:

e-mail: info@sonnenfahrt.org

Tel.: 080 22 19 00 (nach 18.00 Uhr)

Handy: 0474 50 94 32

Für Motorrad-, Gespann-
und Trikefahrer/innen:

e-mail: info@sonnenfahrt.org

Tel.: 00 32 (0)80 22 17 69 (nach 18:00 Uhr)

Handy: 00 352 691 888 205

www.sonnenfahrt.org

● Sommerfest des Vinzenz-Heims in Aachen

Am Sonntag, den 14. Juni besucht Alteo das Sommerfest im Vinzenz-Heim in Aachen. Hier gibt es wieder Musik (von mehreren Bands) und Animationen, unter anderem Fußball und Trampolin-Springen.

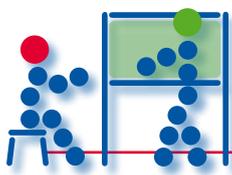
Treffpunkt: 13:30 Uhr vor Ort,
Kalverbenden 91 in Aachen.

Das Vinzenz-Heim ist auch für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich.

Geld für Essen und Getränke sollte vorgesehen werden.

Infos und Anmeldung:

Alteo VoG 087 59 61 36



● „Energie durch Bewegung“ - Kurs in Weywertz:

Ganzjähriger Bewegungskurs zum Thema „Wissen um Körper und Geist – Wohlfühlen durch Entspannung und Bewegung“. Hier lernen wir unseren Körper einzuschätzen und durch Übungen zu entspannen. Die Übungen finden nur im Sitzen und Stehen statt, keine Bodenübungen!

Zielgruppe: Menschen jeden Alters mit und ohne Beeinträchtigung, besonders Menschen mit Mobilitätseinschränkungen.

Achtung! Dieser Kurs startet ab April 2015 wieder.

Infos und Anmeldung:
Alteo VoG 087 59 61 36

● „Energie durch Bewegung“ - Kurs in Eupen:

Ganzjähriger Bewegungskurs zum Thema „Wissen um Körper und Geist – Wohlfühlen durch Entspannung und Bewegung“. Hier lernen wir unseren Körper einzuschätzen und durch Übungen zu entspannen. Die Übungen finden nur im Sitzen und Stehen statt, keine Bodenübungen!

Zielgruppe: Menschen jeden Alters mit und ohne Beeinträchtigung, besonders Menschen mit Mobilitätseinschränkungen.

Findet statt jeden Freitag von 17:15 bis 18:15 Uhr im Schwesternheim (2. Etage) Rotenberg in Eupen. Dieser Kurs ist zugänglich für Rollstuhlfahrer/innen.

Der Kurs findet statt am: 27. Februar, 6. März, 13. März, 20. März und 27. März.

Infos und Anmeldung:
Alteo VoG 087 59 61 36

Einsteigen jederzeit möglich und wird entsprechend verrechnet!

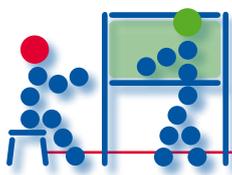
● LBG - Lautsprachlich begleitendes Gebärden

Ab April wird ein neuer LBG-Anfängerkurs angeboten.

Was ist eigentlich LBG? Beim Lautsprachlich begleitenden Gebärden folgt man den Regeln der vertrauten gesprochenen Sprache und benutzt zur visuellen Unterstützung die Handzeichen aus der Gebärdensprache. Sie lernen schnell und effizient. Dieser Intensivkurs wird von Experten geleitet und richtet sich an alle Interessierte, Betroffene oder Menschen, die privat oder beruflich mit Hörgeschädigten oder mit Menschen, die nicht mehr kommunizieren können, zu tun haben.



© Gerhard Seybert - Fotolia.com



© Dan Race - Fotolia.com

Anfänger-Kurs - insgesamt 7 Termine:
Jeweils samstags, 18. April, 9. Mai, 13. Juni,
19. September, 24. Oktober, 14. November
und 5. Dezember 2015, von 13:00 bis
16:30 Uhr.

Infos und Anmeldung:
Alteo VoG 087 59 61 36

● „Mein persönliches Budget“

Jeder Mensch hat ein Anrecht auf ein persönliches Budget. Das persönliche Budget ist Geld, welches für die alltäglichen Dinge des Lebens zur Verfügung steht. Aber dennoch haben viele Menschen Probleme, mit ihrem Geld zu wirtschaften.



© Viktor Mildemberger, pixelio.de

Inhalte dieses Seminars sind: der Umgang mit Geld, richtig Einkaufen, Spartipps, Geld verwalten, Budgetpläne erstellen, uvm. Es wird immer in kleinen Gruppen gearbeitet. Dieses Seminar wird zielgruppengerecht angeboten.

Infos und Anmeldung:
Alteo VoG 087 59 61 36

● Weiterbildung für ehrenamtliche Freizeitbegleiter/innen

Diese Weiterbildung organisiert Alteo in Zusammenarbeit mit der DPB – Dienststelle für Personen mit Behinderung. Sie richtet sich sowohl an junge als auch an ältere Menschen, die sich für ein Ehrenamt als Freizeitbegleiter im Bereich der Menschen mit Beeinträchtigung interessieren, aber nicht ohne Vorkenntnisse eine solche Aufgabe wahrnehmen möchten. Der Kurs ist in diesem Jahr schon gestartet. Nächster Kurs Februar 2016!

Infos und Anmeldung:
Alteo VoG 087 59 61 36

● Aktivitäten und Angebote von den Kollegen/innen der U.V.I.B.

Frühstück: am 15. oder 22. März 2015 im Kulturcafé „Patchwork“ in St. Vith

Generalversammlung: April 2015 in der „Alten Molkerei“ in Amel

Ausflug: am 6. Juni 2015 nach Eschfeld

Ferienreise: vom 20. bis 26. Juli 2015

Wöchentliches Schwimmen: jeden Mittwoch von 20.00 bis 21.00 Uhr im Sport- und Freizeitzentrum St. Vith

Infos: U.V.I.B. (Unabhängige Vereinigung der Invaliden und Behinderten)
Merlscheid 4, 4760 Büllingen
Tel.: 080 54 82 33

MP3,
SMARTPHONE,
TABLET,....

DAS IST
RICHTIG BILLIG
IM VERGLEICH ZUR
ZAHNSPANGE.

AUS DIESEM GRUND HABEN WIR DIE ERSTATTUNG DER ZAHNARZTKOSTEN JETZT DEUTLICH ERHÖHT.

Für viele zahnärztliche Leistungen zahlt die gesetzliche Krankenversicherung nur wenig zurück. Das ist nicht normal. Um dem abzuweichen, hat die Christliche Krankenkasse die **Denta-Solidar** eingeführt, die Zahnzusatzversicherung, die bereits in Ihrem Beitrag enthalten ist, sowie die **Denta +**, eine wahlfreie Versicherung zu einem geringen Preis. Diese Zahnzusatzversicherungen übernehmen zusätzliche Kosten für Kieferorthopädie, Prothesen sowie Vorbeugungs- und Heilbehandlungen. Sie sind ohne ärztlichen Fragebogen und ohne Ausschluss zugänglich. Mit einem Wort: mit der Christlichen Krankenkasse sind Sie sicher, dass Ihnen die Kosten für Ihre zahnärztliche Behandlung niemals über den Kopf wachsen.

Infos: 087 32 43 33 - www.ckk-mc.be



Gemeinsam für Ihre Gesundheit.