



Impulse

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

Kraft tanken

Alteo VoG
Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Vierteljährliche Zeitschrift der
Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Ausgabe 2 / 2024

Alteo VoG
Klosterstraße 29 - B-4700 Eupen



Ostbelgien Mit Unterstützung
der Deutschsprachigen
Gemeinschaft Belgiens

Inhaltsverzeichnis

	Vorwort	3
	Über uns	4
	Schwerpunkt	5
	Rückblick	8
	Aktivitäten	22

Fotos: © Shutterstock, © Alteo, © Freepik

Impressum

Redaktion Alteo VoG

Klosterstraße 29 - B-4700 Eupen

Tel.: 087 27 96 96

Unternehmensnummer: 0422 463 803

Mwst. Nummer BE 0422 463 803

Redaktion und Lektorat Melanie Magney

Redaktion und Umschreibung der Texte in Leichter Sprache Melanie Magney

Kontakte

Melanie Magney - Koordination - Tel.: 087 27 96 96

Vanessa Ziemons-Mullenders - Sekretariat - Tel.: 087 27 96 96

Infos Alteo VoG

Klosterstraße 29 - B-4700 Eupen

Tel.: 087 27 96 96

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

Als neue Regionalverantwortliche möchte ich Sie, liebe Mitglieder, an dieser Stelle begrüßen.

Mein Name ist Melanie Magney und ich leite seit dem Frühjahr die Alteo VoG.

2024 ist für Alteo ein Jahr mit vielen Veränderungen.

Unsere langjährige Regionalverantwortliche Doris Spoden ist am 1. Mai in Rente gegangen.

Dann startete am 13. Mai Sandra Scheppers als Animatorin und Ansprechpartnerin für die Ehrenamtlichen im Norden.

Im Mai ist die erste Wahlbroschüre erschienen und im Herbst werden Sie zu den Gemeindewahlen die zweite erhalten. Aus diesem Grund hat es auch keine Impulse im Frühjahr gegeben.

Nun ist es an der Zeit, zum alten Rhythmus zurückzufinden und Sie mit den neuesten Informationen zu versorgen.

In dieser Ausgabe finden Sie die neuen Aktivitäten für den Herbst. Es gibt Berichte zu den letzten Reisen und auch eine Fotowand mit schönen Gruppenfotos.

Eine Ehrenamtliche möchte im Schwerpunkt-artikel Mut machen. Sie schreibt über Krisenzeiten und wie man Kraft schöpfen kann. Des Weiteren finden Sie hier den Steckbrief von Sandra Scheppers und Abschiedsworte zum Karriere-ende von Doris Spoden.

Auch im Herbst wird sich im Bereich Personal noch einiges ändern. Dazu aber später mehr.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Stöbern und freue mich auf ein Wiedersehen bei den Aktivitäten und Reisen.

Ihre Melanie Magney



Mitgliedschaft bei ALTEO

Möchten Sie Mitglied bei Alteo sein?

Wenn Sie Mitglied werden,

können Sie alle Aktivitäten zum günstigeren Mitgliedspreis machen.

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

Überweisung des Jahresbeitrages von 15,00€

auf das Konto BE51 7925 5153 3362

mit dem Vermerk ‚Mitglied 2024‘

Weitere Informationen bei:

Alteo VoG

Klosterstraße 29

4700 Eupen

Web: www.alteo-dg.be

Mail: Vanessa.Ziemons-Mullenders@mc.be

Tel. 087 27 96 96

Wichtige Mitteilung !

Seit dem 17.06. hat Alteo eine neue Telefonnummer.

Sie erreichen uns unter **087 27 96 96**

Wer sind wir?

Alteo ist eine anerkannte Erwachsenenbildungs-einrichtung 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 mit-entscheiden 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.

Aktuelle Informationen zu unseren Aktivitäten finden Sie auch auf unserer Website:

www.alteo-dg.be oder auf Facebook „Alteo VoG“



Nur nicht den Mut verlieren!

Von Edith Threinen

Wir hatten Corona und die Überschwemmungen.
Es gibt immer noch Streit und Krieg.
Menschen auf der ganzen Welt leiden unter diesen Krisen.
Sehr viele müssen ihre Heimat verlassen und
sich eine neue Bleibe suchen.

Wir fühlen uns von so vielen Krisen überfordert und
blicken mit Sorge in die Zukunft.
Aber gerade in schweren Zeiten ist es wichtig,
dass wir die Hoffnung nicht verlieren.



Wie können wir in Krisenzeiten wieder Kraft schöpfen?

Wir brauchen Hoffnung und Vertrauen in die Zukunft.
Und wir brauchen jeden Morgen Mut,
damit wir in den neuen Tag starten können.

Damit wir stark werden, müssen wir uns zuerst selbst fragen:
Wie schaue ich auf mein Leben und diese Welt?
Sehe ich immer zuerst die Dinge, die schlecht laufen?
Oder sehe ich vor allem das, was gut klappt?



Wir erinnern uns meist nur an die Momente,
wo wir etwas nicht geschafft haben.
Und was gut klappt, vergessen wir schnell wieder.
Es ist ja selbstverständlich,
dass es gut läuft.
Das ist so schade!

Wir brauchen aber beides:
Zunächst den Blick auf das, was gut war.
Und auch etwas Aufmerksamkeit für die Dinge,
die nicht so toll waren.
Damit wir aus unseren Fehlern lernen!
Es reicht oft schon,
diese Dinge am Ende eines jeden Tages zur Kenntnis zu nehmen.
In einem kleinen Gespräch mit mir selbst auf der Bettkante.
Aber ohne mir dabei Vorwürfe zu machen.
Dann kann ich mit ruhigem Gewissen den Tag abschließen und
den Tag so annehmen, wie er war.
Ich erinnere mich vor allem daran, was mir gutgetan hat und
was schön war.
Die weniger schönen Sachen akzeptiere ich einfach und
sehe sie als Geschenk, aus denen ich lernen kann..





Dadurch bekomme ich Kraft und
kann am nächsten Tag ganz beruhigt neue Dinge angehen.
Ich kann neu entscheiden,
worauf ich meine Aufmerksamkeit richten will.

Wie gehe ich mit der Angst vor der Zukunft um?

Die Zukunft steht noch nicht fest.
Wir wissen nicht, was kommt.
Daher ist es wichtig,
dass wir offen bleiben für Neues.
Wir müssen darauf vertrauen,
dass in Zukunft Dinge möglich werden.
Dinge, an die wir jetzt noch nicht denken.

Das passiert aber nicht von alleine.
Wir gestalten die Welt von morgen.
Wenn wir heute bestimmte Dinge tun und Veränderungen einleiten,
kann in den kommenden Jahren vieles anders werden.

Die Kraft dazu können wir finden,
in dem wir uns mit anderen zusammentun.
Andere Menschen, die auch Verantwortung übernehmen möchten.
Wir gehen gemeinsam all die kleinen Schritte und
bereiten so den Weg in eine erfolgreiche Zukunft.

So machen wir die Erfahrung, dass wir selbst etwas bewirken können.
Dann fühlen wir uns nicht mehr hilflos und unsere Hoffnung wächst.

**„Die Angst vor einer Zukunft, die wir fürchten,
können wir nur überwinden durch Bilder von einer Zukunft, die wir wollen.“**

Wilhelm-Ernst Barkhoff



Frühlingsfahrt nach Lier

Am 04. Mai starten wir bei strahlender Sonne unsere Fahrt nach Lier. Wir erreichen die Stadt zur vorgesehenen Zeit und stärken uns bei einem leckeren Mittagessen.

Dann geht es weiter zum Zentrum der Stadt. Leider verlässt uns jetzt die Sonne und dunkle Gewitterwolken bedecken den Himmel. Das trübt aber nicht unsere Stimmung.



Ein Teil der Gruppe besichtigt die Astronomische Uhr und die Wunderuhr, die schon auf verschiedenen Weltausstellungen zu sehen war.

Die Astronomische Uhr ist eine Turmuhr mit 13 Zifferblättern.

Auf dieser Uhr kann man die Sternenkunde des Weltalls ablesen.

Der andere Teil unternimmt eine Bootsfahrt auf der Kleinen Nethe. Aber nun regnet es so richtig und alle werden pitschnass.

Dann wird getauscht und die andere Gruppe macht die Bootsfahrt. Diese Gruppe hat mehr Glück, denn der Regen lässt etwas nach.

Das viele Wasser von unten und auch von oben stört uns nicht und wir erfahren interessante Dinge über Lier und seine lange Geschichte.

Wir sind alle froh, dass wir danach ins Hotel fahren und die nassen Sachen los werden.

Der Tag findet dann bei Suppe, belegten Brötchen, guter Laune und mitgebrachten Spielen ein gemütliches Ende.

Den 2. Tag starten wir mit einem leckeren Frühstück und dunklen Wolken am Himmel.

Gegen 10 Uhr brechen wir auf in Richtung Beginenhof und glücklicherweise vertreibt der Sonnenschein die Wolken.

Wir wandern durch den denkmal-geschützten Beginenhof.

Dabei erfahren wir Vieles über das Leben der Beginen.

Das waren gläubige Frauen,
die dort in Gemeinschaften lebten und arbeiteten.

Der Hof besteht aus einer Menge von Unterkünften.

Manche Wohnungen waren nur für alte und kranke Menschen vorgesehen.

Wir bestaunen am Ende unseres Besuches die schöne Kirche der Beginen.

Danach spazieren wir durch die lebendige Altstadt zum Restaurant.

Wir erfahren dabei, warum man die Lierer „Schafsköpfe“ nennt.

Auch gibt es Infos zu den mittelalterlichen Bauten am Marktplatz.

Im Restaurant werden wir mit einem leckeren Mittagessen verwöhnt.

Um 16 Uhr treten wir die Heimfahrt an und

sind dankbar für dieses schöne, gemeinsame Wochenende.

Mit neuem Wissen im Gepäck verabschieden wir uns und

hoffen alle auf ein baldiges Wiedersehen.





Frühlingsreise nach Mallorca

Endlich ...Nach langer Pause gibt es wieder eine Alteo-Flugreise.
Und diese Reise führt uns nach Mallorca !!

In der Nacht zum 1. Mai - ja in der Maiennacht -
fahren 16 Teilnehmer und 4 Begleiter zum Flughafen nach Düsseldorf.
Niemand hat mehr Lust auf den belgischen Dauerregen und
alle springen voller Vorfreude ins Flugzeug.

Wir landen gegen 8 Uhr am Morgen in Palma de Mallorca.
Strahlend blauer Himmel über uns.
Unsere Müdigkeit verfliegt im Nu und
wir begeben uns auf den Weg ins Hotel.
Dabei erhalten wir schon einen ersten Eindruck von der schönen Insel.

Im Hotel empfängt das Personal uns sehr freundlich und
nach einem Begrüßungsgetränk stärken wir uns anschließend am Buffet.
Das Programm scheint vielversprechend und
außerdem können wir eine Woche lang essen, was wir wollen.
Lauter Leckereien und Spezialitäten, da bleibt kein Wunsch offen!

Am nächsten Tag startet dann das Reiseprogramm und
wir besuchen zunächst die Drachenhöhlen.
Etwas anstrengend geht es Trepp auf und Trepp ab.
Aber wir sind fasziniert von den Steinformen,
die das Wasser in Tausenden von Jahren in den Höhlen gezaubert hat.

In Palma, der Hauptstadt Mallorcas, verbringen wir einen ganzen Tag.
Neben der Besichtigung der Kathedrale und der Altstadt
steht natürlich auch Shopping auf dem Programm.
Christian braucht neue Sandalen und Axel eine Fahne vom FC Barcelona.
Ein T-Shirt und eine Kappe noch dazu...

Mallorca hat neben Strand und Meer auch Berge zu bieten.
An einem Tag besuchen wir mit einem alten Zug das Bergdorf Valdemossa.
Durch enge Gassen rollt der Zug und wir kriegen viel zu sehen.

Ein Marktbesuch darf natürlich auch nicht fehlen.
Auch wenn der Weg dorthin etwas schwierig ist, lohnt sich der Besuch.
Denn in Alcudia finden wir viele regionale Produkte:
Oliven, Mandeln, verschiedene Salze, Lederwaren und Schmuck.
Die berühmten „Majorica-Perlen“ sind nicht gerade billig.
Dennoch kann Marlene nicht widerstehen.

Brigitte macht sich eine Ehre daraus,
Nadja mit ihrer Gehhilfe zu unterstützen.
Aber nicht nur sie, jeder passt auf den anderen auf und hilft.
Eine tolle Erfahrung!!

Am letzten Tag machen wir noch eine Schiffstour entlang der Küste.
Vorbei an kleinen Fischerdörfern nach Formentor.

Leider hat auch diese Reise ein Ende.

Nach einem letzten Genuss am Buffet fahren wir zum Flughafen und
treten die Heimreise nach Belgien an.

Für unsere Familien haben wir ein tolles Souvenir dabei: Die Sonne!!
Mallorca und diese Reisegruppe wird immer in unserer Erinnerung bleiben!
Dank an euch alle!!



**Eure
Reisebegleiter
Constance,
Denise,
Gerd und Jean!**



Wie war es am 15. Juni 2024 beim Spielenachmittag?

Um 13 Uhr ging es los.

Wir hatten große Spiele ausgeliehen.

Die Alteo Mitarbeiter und Ehrenamtlichen kannten die Regeln.

Die ersten Teilnehmer kamen pünktlich an.

Sie schauten sich die Spiele an.

Einige Teilnehmer gingen zuerst zur Waffel- und Getränkebar.

Dort gab es leckere, frischgebackene Waffeln.

Christel und Ilse haben die Waffeln gebacken.

Das Wetter war gut. Wir konnten draußen unter Zelten spielen.

Draußen konnten wir auch Gesellschaftsspiele spielen.

Zwei Gruppen spielten drinnen.

Wer ein Spiel gespielt hatte, bekam einen Stempel auf eine Karte.

Die Karte hatte 6 Felder.

War die Karte voll, gab es einen Gutschein für eine Aktivität bei Alteo.

Die großen Spiele draußen waren sehr beliebt.

Wir hatten ein Riechspiel für sehbeeinträchtigte Menschen.

Drei Teilnehmer hatten viel Spaß dabei.

Ab 14 Uhr kam unsere Djèmbé-Gruppe.

Sie spielte Trommeln und machte Musik.

Alle hatten viel Freude. Manche Zuschauer versuchten auch zu trommeln.

Auch das machte Spaß.

Um 16 Uhr gingen alle wieder nach Hause.

Alle waren zufrieden.

Abschied

Unsere langjährige Regionalverantwortliche Doris Spoden ist am 1. Mai in Rente gegangen.

Am 30.4. haben wir mit ihr ein letztes kleines Fest gefeiert.

Alle Ehrenamtlichen und Kollegen nutzten den schönen Tag, um sich gebührend von ihr zu verabschieden.

Danke für deine wertvolle Arbeit und einen spannenden Ruhestand wünschen dir deine Kollegen

Vanessa, Melanie, Claudia und Constance!





Die Königlichen Gewächshäuser in Brüssel

Unsere Tagesfahrt hat uns diesmal nach Brüssel in unsere Hauptstadt geführt. Ganz oben auf dem Programm stand der Besuch der Königlichen Gewächshäuser. Die wunderbare Architektur aus Glas und Stahl und vor allem die vielen exotischen Pflanzen haben alle Teilnehmer begeistert. Wir verbrachten einen herrlichen Vormittag inmitten von bunten Blumen und abenteuerlichen, seltenen Gewächsen.

Anschließend gab es ein leckeres Mittagessen in der Nähe des Heysel. Nach dieser Stärkung haben wir dann die Ausstellung „Mini-Europe“ besucht. Dort bestaunten wir die kleinen Nachbauten von wichtigen Gebäuden aus ganz Europa.

Nach all diesen kulturellen Genüssen gab es am Ende noch etwas Besonderes: Kaffee und Kuchen zum Abschluss! Wie immer hat uns das Busunternehmen Goenen ganz hervorragend begleitet, hin und her kutschiert und wieder gesund und munter nach Hause gebracht!

Wir freuen uns schon auf die nächste Fahrt, die uns im nächsten Frühjahr nach Namur und in die „Jardins d’Annevoie“ führen wird!

Interessenten können sich gerne im Büro melden, um weitere Informationen zu erhalten:

Alteo VoG
Klosterstraße 29
4700 Eupen
Tel.: 087 27 96 96





Alteo stellt sich vor

Sandra Scheppers



Hallo!

Mein Name ist Sandra Scheppers.

Ich bin 52 Jahre alt, verheiratet und habe 2 erwachsene Töchter.

Seit Mai 2024 arbeite ich bei Alteo in Eupen als Koordinatorin.

Ich begleite unsere Ehrenamtlichen, erstelle Flyer und Presstexte

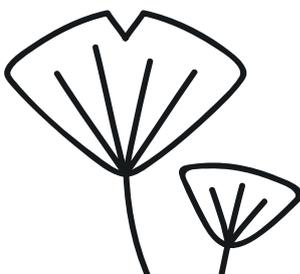
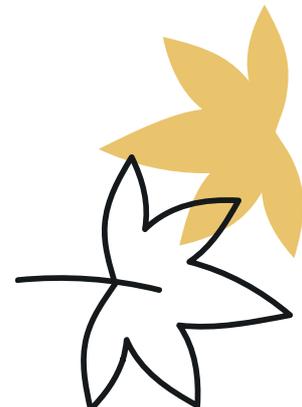
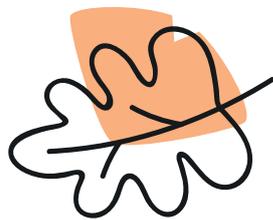
und unterstütze bei der Organisation der Reisen und Freizeit-aktivitäten.

Sie erreichen mich täglich außer donnerstags zu den allgemeinen Öffnungszeiten.

Sie können gerne anrufen, vorbeischaun oder eine Mail schreiben:

Tel. : 087 27 96 96 oder 0477 34 05 87

Mail: sandra.scheppers@mc.be





Auf in die Vulkaneifel! – Ein Reisebericht von Denise Pohlen

Unsere Sommerreise war diesmal eine Reise in die Vergangenheit!
Vor Tausenden von Jahren ist es in der Eifel sehr unruhig.
Die Vulkane spucken ohne Ende heiße Lava!

Heute aber fährt unsere Reisegruppe ohne Gefahr
dort gemütlich Berg-auf und Berg-ab.
Oder vielleicht sagen wir besser „Vulkan rauf und runter“.
Die Vulkane sind still.

Einen unserer ersten Besuche machen wir im Dinopark.
Dort lernen wir auch,
dass die Vulkane wieder ausbrechen können!
Manchem Teilnehmer wird dabei ganz mulmig.
Wann wird das sein? Heute? Morgen? Oder nächstes Jahr???

Aber die Mitarbeiter des Dinoparks beruhigen uns.
Im Moment „schlafen“ die Vulkane noch und
werden vielleicht in ein paar tausend Jahren wieder aktiv.

Einige der typischen Tiere von damals können wir hier sehen:
Die Dinosaurier!
Wie riesig sie waren!! Manche so groß wie ein Haus!
Wir dürfen sogar selbst ein Skelett ausgraben.
Dabei gerät so mancher von uns schön ins Schwitzen!
Natürlich können wir unseren Fund mit nach Hause nehmen.



Wegen der Vulkane haben sich im Laufe der Zeit auch die sogenannten Sauerquellen gebildet. Wer kennt nicht das Gerolsteiner Sprudelwasser? Oder gar das Bitburger Bier?



Wir besuchen diese Werke und lernen dort die unterschiedlichen Getränke kennen. In Bitburg ist für uns natürlich alles ohne Alkohol, aber genauso lecker.

Auch das Abfüllen der Getränke dürfen wir miterleben. Es ist interessant zu sehen, wie die Flaschen über ein Fließband rollen: Flasche Füllen, Stopfen drauf, Etikett ankleben und weiter zum Verpacken! Alles ganz automatisch!

An einem anderen Tag besuchen wir Trier. Dort sind wir unterwegs auf den Spuren der Römer, die hier vor mehr als 2.000 Jahren gelebt haben! Mit einem kleinen Zug fahren wir vorbei an den Ruinen von alten Stadtmauern, Badehäusern und Arenen.



Aktivitäten

Auch die PORTA Nigra darf nicht fehlen.

Sie ist das Wahrzeichen von Trier und heißt übersetzt „das Schwarze Tor“!

Aber dafür hat keiner mehr Augen!

Just an dem Tag ist dort ein Kunsthandwerker-Markt.

Wir haben nach Herzenslust gestöbert und gekauft.

Einfach herrlich!

Ein weiterer Höhepunkt ist der Besuch eines Tierparks.

Dort bestaunen wir eine Flugshow mit hiesigen Greifvögeln:

Falken, Bussarde, Sperber schweben lautlos über unsere Köpfe.

Vor diesen Krallen ist keine Maus und kein Hase sicher!

Wir machen auch eine gemütliche Schifffahrt über die Saar und besuchen eine historische Mühle in Birgel.

Dort backen wir selbst Brot und stellen Senf her.

Da wir nahe am Großherzogtum Luxemburg sind, fahren wir auf dem Heimweg nach Echternach.

Dort besuchen wir die Abtei.



Auf dem Weg dorthin sehen wir einen Platz mit Springbrunnen.

Dort sprudelt sogar grünes Wasser. So richtiges Alteo-Grün!!!

Zum Abschluss machten wir noch Halt in Daun,

wo wahrscheinlich in 1.000 oder 10.000 Jahren wieder Vulkane ausbrechen.

Nach einer interessanten Reise endet unsere Reise

nach einer sonnigen Woche mit einem leckeren Eis!

Ein herzliches Dankeschön an alle, dass Ihr dabei wart!

Euer Sommerreise-Team

Denise, Constance, Danny, Paul, Luc und Karin



Lust auf ein Ehrenamt bei Alteo:
Weil es mir Freude bereitet!



Layout: Eckraum, Fotos: Ines Heijnen



Alteo^{VoG}
Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Klosterstraße 29
4700 Eupen
Tel.: +32 (0)87 27 96 96
Mail: alteo-dg@mc.be
www.alteo-dg.be



Ostbelgien 

Mit Unterstützung
der Deutschsprachigen
Gemeinschaft Belgiens


CHRISTLICHE
KRANKENKASSE

Foto-Rückblick







Alteo: Aktivitäten Herbst 2024

Im Norden der DG:

Djembé: Wir machen Musik!

Donnerstags von 18.30 – 20.00 Uhr
Haagenstrasse 2, Eupen:

- 05.09.24 | 07.11.24
- 19.09.24 | 21.11.24
- 03.10.24 | 05.12.24
- 17.10.24 | 19.12.24

Yoga:

Starttermin am Samstag, 07.09.24
von 09.00 – 10.00 Uhr, in Eupen

NEU

Kegeln:

Freitags von 19.00 – 21.00 Uhr
in Eupen:

- 13.09.24 | 08.11.24
- 11.10.24 | 13.12.24

Bowling:

Mittwochs von 19.00 – 20.30 Uhr
in Lontzen

- 25.09.24 | 27.11.24
- 30.10.24 | 18.12.24

Musik und Tanz:

Freitags von 19.15 – 20.30 Uhr
im Altersheim Sankt Josef - Eupen

- 27.09.24 | 22.11.24
- 25.10.24 | 20.12.24

Achtsamkeit:

Montags von 19.00 – 20.30 Uhr
in Eupen

- 16.09.24 | 14.10.24
- 23.09.24 | 21.10.24
- 30.09.24 | 28.10.24
- 07.10.24 | 04.11.24

Spieleabend in Eupen:

Dienstags von 19.00 – 21.00 Uhr
in Eupen

- 10.09.24 | 12.11.24
- 08.10.24 | 10.12.24

Spieleabend in Kelmis :

Donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr
in Kelmis

- 12.09.24 | 14.11.24
- 10.10.24 | 12.12.24

Im Süden der DG:

Spieleabend in Büllingen:

Donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr

- 19.09.24 | 21.11.24
- 17.10.24 | 19.12.24

Waldbaden

(Erlebe den Wald mit allen Sinnen):

Am Samstag, den 14.09.24

von 14.00 – 17.00 Uhr

Treffpunkt Parkplatz Grillhütte

Heppenbach

Spieleabend in Sankt Vith:

Donnerstags, 19.00 – 21.00 Uhr

- 26.09.24 | 28.11.24
- 24.10.24 | 19.12.24

Meditatives Malen in Büllingen:

Donnerstag, den 10.10.24

von 19.30 – 21.00 Uhr



Ein Blick auf unsere Aktivitäten...

- **09.11.2024 - Croque Monsieur Essen in Sankt Vith**
- **23.11.2024 - Weihnachtsbasteln in Büllingen**
- **30.11.2024 - Weihnachtsbasteln in Sankt Vith**
- **04.12.24 bis 06.12.24 - Weihnachtsfahrt nach Münster**



**SAVE
THE
DATE**

Nähere Informationen folgen in Kürze!

Alle Veranstaltungen sind für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. Auf den folgenden Seiten finden Sie alle geplanten Aktivitäten bis zum Ende des Jahres. Viel Spaß beim Stöbern.

Für Informationen und Anmeldungen wenden Sie sich an
Vanessa Ziemons-Mullenders (ehemals Horst):

Alteo Eupen

Klosterstraße 29 in Eupen

Tel.: 087 / 27 96 96

Mail: vanessa.ziemons-mullenders@mc.be



Vanessa Ziemons-Mullenders

Einführung in die Theorie und Praxis der 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 bequeme Kleidung, eine Decke, warme Socken und ein Kissen.

Weitere Angebote auf Website:
www.alteo-dg.be



Eupen

Wann?

- 16. + 23. + 30.
September 2024
- 07. + 14. + 21. +
28. Oktober 2024
- 04. November 2024

Dauer:

19:00 Uhr bis 20:30 Uhr

Wo?

Im Eiche – Zentrum,
im „Ruheraum“ –
Kirchstraße 39 in Eupen!

Preis:

120,- € - Alteo Mitglieder
128,- € - Nicht Mitglieder
(8 Termine)

Konto.:

BE51 7925 5153 3362

Vermerk:

AK Eupen 02/2024

Wo kann ich mich anmelden?

Alteo VoG

Klosterstraße 29 in Eupen

Telefon: 087 27 96 96

Email: [vanessa.ziemons-
mullenders@mc.be](mailto:vanessa.ziemonsmullenders@mc.be)



Waldbaden

Wald ist magisch und geheimnisvoll.
Wenn wir hineingehen, empfängt er uns
mit Stille.

Er bewertet und fordert nichts.
Er macht uns keine Vorwürfe und
hat keine Erwartungen.
Er macht es uns leicht,
so zu sein wie wir sind.

Waldbaden

ist eine anerkannte Methode,
um Stress zu bewältigen.
Sie regulieren Ihren Blutdruck und stärken
Ihr Immunsystem.
Es verbessert Ihre Schlafqualität und
Ihre Widerstandsfähigkeit gegen Viren.

Daniel Mackels bietet für uns
zum ersten Mal dieses Erlebnis an.
Seien auch Sie dabei!

**Leider nicht für Rollstuhlfahrer geeignet.
Bitte festes Schuhwerk vorsehen!**

Weitere Angebote findest du unter:
www.alteo-dg.be

Ort

Wann?

Am Samstag,
14. September 2024

Dauer:

Von 14:00 – 17:00 Uhr

Treffpunkt?

Parkplatz Grillhütte
Heppenbach

Preis:

15,- € Mitglieder
17,-€ nicht-Mitglieder

Konto.:

BE51 7925 5153 3362

Vermerk:

Waldbaden 02/2024

Wo kann ich mich anmelden?

Alteo VoG
Klosterstraße 29 in Eupen
Telefon: 087 27 96 96
Email: [vanessa.ziemons-
mullenders@mc.be](mailto:vanessa.ziemons-mullenders@mc.be)

Wir machen Musik!

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

Hier lernen wir wieviel Musik
und Rhythmus in uns steckt.

Trommeln macht Spaß
und bringt viel Freude.

Hast Du Lust die Alteo Djembé
Gruppe kennen-zulernen?

Dann komm und mach mit!

**Man braucht keine eigene
Trommel!**

Für Menschen mit und ohne
Beeinträchtigung.

Weitere Angebote auf Website:
www.alteo-dg.be



Eupen

Wann?

Jeden 1. und 3.

Donnerstag im Monat:

- 05. + 19. September 2024
- 03. + 17. Oktober 2024
- 07. + 21. November 2024
- 05. + 19. Dezember 2024

Dauer:

18:30 Uhr bis 20:00 Uhr

Wo?

Bei Maria Elsishans
Haagenstr. 2
in Eupen / Unterstadt

Preis:

48,- €

Konto.:

BE51 7925 5153 3362

Vermerk:

Djembé Sep-Dez 2024

Wo kann ich mich anmelden?

Alteo VoG

Klosterstraße 29 in Eupen

Telefon: 087 27 96 96

Email: [vanessa.ziemons-
mullenders@mc.be](mailto:vanessa.ziemons-mullenders@mc.be)



Yoga für Jedermann

Entspannen mit Alteo !

Yoga ist eine Lehre über den Körper und den Geist.

Damit sollen Menschen sich selbst besser verstehen.

Der Mensch soll den Körper vergessen können und friedlicher werden.

Dieser Kurs ist ideal, um zu entspannen und der Seele etwas Gutes zu tun.

Unter professioneller Anleitung lernen Sie verschiedene Yoga-Techniken kennen, die Ihnen helfen, Stress abzubauen und innere Ruhe zu finden.

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um einen Einstieg in die Welt des Yoga zu finden und an Ihrem Wohlbefinden zu arbeiten.

Nach dem erfolgreichen Abschluss dieses ersten Kurses sind weitere Yoga-Kurse geplant.

Eupen

Wann?

Samstag :

- 7. September 2024

Dauer:

09:00 Uhr bis 10:00 Uhr

Wo?

Die Eiche VoG,
Kirchstraß 39b
4700 Eupen

Preis:

15,00 €

Wo kann ich mich anmelden?

Alteo VoG
Klosterstraße 29 in Eupen
Telefon: 087 27 96 96
Email: vanessa.ziemons-mullenders@mc.be

Alteo Mal·atelier!

Picasso wäre stolz auf mich!

An jedem zweiten Mittwoch im Monat ist es soweit,
dann startet wieder das Alteo Malatelier.

Mit Pinsel, Spatel, Farben und sehr viel Phantasie
arbeiten wir an der Leinwand, auf Papier oder
sonstigem Untergrund.

Wir lernen Mal·techniken und probieren aus.

Es entstehen bunte Bilder, kleine Skulpturen
und wahre kleine Kunst·werke.

Das Alteo Mal·atelier ist etwas ganz Besonderes.

Unser kreativen Köpfe sind die Alteo Ehrenamtlichen
Denise und Ilse. Die Beiden leiten das Mal·atelier mit
viel Engagement und Freude.

Kreativ sein kann jeder, deshalb richtet sich das Alteo
Mal·atelier ganz besonders an Menschen mit und ohne
Beeinträchtigung und alle die das Malen in einer
bunten Gruppe schön finden.

Komm lerne mit uns Malen und entdecke was in dir steckt!

Weitere Angebote auf Website:
www.alteo-dg.be



Eupen

Wann?

- 11. September 2024
- 09. Oktober 2024
- 13. November 2024
- 11. Dezember 2024

Dauer:

18:00 Uhr bis 20:00 Uhr

Wo?

Im Victor-Xhonneux-Saal der
Christlichen Krankenkasse –
Kloster Straße 70 in Eupen!

Preis:

60,- €

für Anleitung, Materialien,
Getränke und ganz viel Spaß!

Konto.:

BE51 7925 5153 3362

Vermerk:

Malen Sep-Dez 2024

Wo kann ich mich anmelden?

Alteo VoG

Klosterstraße 29 in Eupen

Telefon: 087 27 96 96

Email: [vanessa.ziemons-
mullenders@mc.be](mailto:vanessa.ziemons-mullenders@mc.be)



Fit im Alter durch Bewegung!

Meine Gesundheit ist mir wichtig:

Seit vielen Jahren bietet Alteo einen Bewegungskurs insbesondere für ältere Menschen.

Dieser Kurs ist gemacht für 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.

Weit gefehlt, denn auch im Alter sollte man sich weitestgehend fit halten, damit das Leben so aktiv wie möglich erhalten bleibt.

Was passiert in unserem Kurs „Fit im Alter“?

Alle Bewegungen werden im Sitzen oder Stehen ausgeführt. Durch einfache und sanfte Bewegungs- und Entspannungsübungen werden Muskeln wieder aktiviert, sowie Hals- und Nackenmuskulatur angenehm gelockert und somit die Mobilität gefördert.

Gezielte Übungen und ein regelmäßiges Bewegungstraining in geselliger Runde macht Spaß und bringt auch Erfolg.

Nur regelmäßiges Training belebt Körper und Geist...und Menschen treffen tut der Seele gut!

Weitere Angebote auf Website:
www.alteo-dg.be

Bütgenbach

Wann?

- 05. + 12. + 19. + 26. September 2024
- 03. + 10. + 17. + 24. + 31. Oktober 2024
- 07. November 2024

Dauer:

09:00 Uhr bis 10:00 Uhr

Wo?

PRAXIS KOMPASS – Zum Walkerstal 34 in Bütgenbach!

Preis:

100,- € - Alteo Mitglieder
120,- € - Nicht Mitglieder
(10 Termine)

Konto.:

BE51 7925 5153 3362

Vermerk:

FAB BÜ Sep – Nov 2024

Wo kann ich mich anmelden?

Alteo VoG
Klosterstraße 29 in Eupen
Telefon: 087 27 96 96
Email: vanessa.ziemonsmullenders@mc.be

Kegeln – Ran an die Kugel!

Auch diesen Herbst treffen wir uns wieder zum Kegeln in Manderfeld !!

Kegeln hält fit und ist ein toller Sport für jedes Alter. Kegeln ist gesellig. Sie lernen neue Menschen kennen und haben viel Spaß.

Möchten Sie mit uns kegeln? Dann melden Sie sich bei uns und machen Sie mit! Alteo Ehrenamtliche begleiten und unterstützen Sie dabei.

Der Raum ist für alle zugänglich. Haben Sie Interesse? Dann melden Sie sich gerne bei uns

Das Kegel-Team freut sich auf Sie!

Achtung! Die Teilnehmerzahl ist begrenzt.



Manderfeld

Wann?

Sonntag,
22. September 2024

Dauer ?

14:30 bis 16:00 Uhr

Wo?

Im „Eifler Hof“
Manderfeld 304
4760 Büllingen

Preis?

Bitte 8,00€ pro Person
vor Ort zahlen.
1 Getränk ist im Preis

Anmelden bei...

Gerd Melchior
Tel. 0472/42 68 78
gerd.melchior@outlook.de

oder
Alteo VoG.
Tel. 087 27 96 96
Vanessa.Ziemons-Mullenders@mc.be



Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Kegeln mit Alteo!

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?

Dann komm einfach hin und mach mit!
Du triffst dort auf eine
außer-gewöhnliche Kegel-Gruppe.

Unterstützt und angeleitet wird das
Kegeln durch Alteo Ehrenamtliche.

Komm auch Du mit uns kegeln!

Das Kegel-Team freut sich auf dich!

Weitere Angebote auf Website:
www.alteo-dg.be

Kegeln in Eupen



Eupen

Wann?

1x im Monat:

- **13. September 2024**
- **11. Oktober 2024**
- **08. November 2024**
- **13. Dezember 2024**

Dauer:

19:00 Uhr bis 21:00 Uhr

Wo?

Im Keglerheim Eupen,
in der Hisselgasse 87

Preis:

10,-€

**Bitte eigene Sportschuhe
mit weißen Sohlen
mitbringen!**

Wo kann ich mich anmelden?

Alteo VoG

Klosterstraße 29 in Eupen

Telefon: 087 27 96 96

Email: [vanessa.ziemons-
mullenders@mc.be](mailto:vanessa.ziemons-mullenders@mc.be)



Musik und Tanzatelier

Bei Alteo wird wieder getanzt!

Das Musik und Tanzatelier startet wieder.

In diesem Atelier erleben die Teilnehmer ganz viel Musik.

Alle die gerne singen, tanzen, musizieren und sich im Rhythmus bewegen sind in diesem Atelier gut aufgehoben.

Doris und Brigitte zeigen wie schön und vielseitig Musik sein kann.

Wer hat Lust, einmal im Monat die Welt der Musik zu erleben?

Melde dich gerne an...

Die Aktivitäten von Alteo richten sich immer an Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

Achtung, die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Weitere Angebote auf Website:
www.alteo-dq.be

Eupen

Wann?

Freitags an folgenden Daten :

- 27. September 2024
- 25. Oktober 2024
- 22. November 2024
- 20. Dezember 2024

Dauer:

19:15 Uhr bis 20:30 Uhr

Wo?

Alten- und Pflegewohnheim
St. Joseph in Eupen
(Im Raum neben der Cafeteria)

Preis:

GRATIS !

Wo kann ich mich anmelden?

Alteo VoG
Klosterstraße 29 in Eupen
Telefon: 087 27 96 96
Email: vanessa.ziemonsmullenders@mc.be



Meditatives Malen

Zur Ruhe kommen

Beim Malen kann man ganz bei sich sein und dem Alltagsstress entkommen.

Wir möchten dazu eine bekannte Methode vorstellen:

Das Zentangle-Malen.

Dabei werden freie Linien mit schwarzen Stiften auf weißes Papier gebracht.

Es entstehen tolle Muster von unerwarteter Schönheit.

Das Malen selbst wirkt dabei befreiend und heilsam. Ganz ohne Druck und in einer ruhigen Umgebung können Sie sich auf ihr Werk konzentrieren.

Zentangle-Malen ist etwas ganz Besonderes.

Fast wie ein feierlicher Akt, bei dem Sie die Schönheit des Lebens feiern.

Unsere Ehrenamtlichen begleiten die Teilnehmer mit viel Respekt und Freude.

Dabei sein kann jeder, der das Malen in Linien mag.

**Melden Sie sich bei uns,
wir freuen uns auf Sie!**

Weitere Angebote auf unserer Website
www.alteo-dg.be

Büllingen

Wann?

- 10. Oktober 2024

Dauer:

19:30 Uhr bis 21:00 Uhr

Wo?

Im Pfarrheim Büllingen
Arnold-Ortmanns-Platz 1
4760 Büllingen

Preis:

10,- €

für Anleitung, Materialien und ganz viel Spaß!

1 Getränk im Preis.

Bitte überweisen auf Konto.:

BE51 7925 5153 3362

Vermerk:

Meditatives Malen

10/2024

Wo kann ich mich anmelden?

Alteo VoG

Klosterstraße 29

4700 Eupen

Telefon: 087 27 96 96

Email: vanessa.ziemonsmullenders@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!

Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG
Klosterstraße 29
4700 Eupen
Telefon: 087 27 96 96
Mail: vanessa.ziemons-mullenders@mc.be



Eupen

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

- 10. September 2024
- 08. Oktober 2024
- 12. November 2024
- 10. Dezember 2024

Im Victor-Xhonneux Saal der
Christlichen Krankenkasse.
Kloster-straße 70 (im Höfchen)

Büllingen

Dauer: von 19:30 bis 21:00 Uhr.

- 19. September 2024
- 17. Oktober 2024
- 21. November 2024
- 19. Dezember 2024

Im Pfarrheim Büllingen,
Arnold-Ortmanns-Platz 1

Kelmis

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

- 12. September 2024
- 10. Oktober 2024
- 14. November 2024
- 12. Dezember 2024

Im JAZ- Jugendanimationszentrum,
Patronagestraße 27A

St. Vith

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

- 26. September 2024
- 31. Oktober 2024
- 28. November 2024
- 19. Dezember 2024

Im Patchwork,
Bleichstraße 6



Croque Monsieur Essen

Gemeinsames Mittagessen...

Lust auf ein köstliches und geselliges Erlebnis?
Dann laden wir Sie ein, mit uns einen **Croque Monsieur** zuzubereiten und zu essen!

In gemütlicher Runde bereiten wir gemeinsam diese Delikatesse zu und genießen anschließend das **leckere** Ergebnis.

Ein **gemütliches Beisammensein** mit gutem Essen und tollen Gesprächen erwartet Sie.

Machen Sie mit und erleben Sie ein Mittagessen voller Genuss und Gemeinschaft!



Kommen Sie vorbei und essen mit uns!

Sankt Vith

Wann?

Samstag,
09. November 2024
von 11:00 bis 13:00 Uhr

Wo?

In der Küche vom
Patchwork Sankt Vith
Die Adresse ist:
Bleichstraße 8
in Sankt Vith

Preis:

Für Betreuung, Getränke
und Koch-Material...
12,- € Alteo-Mitglieder
14,- € nicht Mitglieder

Konto:

BE51 7925 5153 3362

Vermerk:

Essen St.Vith 09/24

Anmeldung bei:

Alteo VoG
Klosterstraße 29 in Eupen

Telefon: 087 27 96 96

Email: vanessa.ziemons-mullenders@mc.be

Wir basteln zum Advent!



Das Jahr 2023 neigt sich langsam dem Ende zu. Auch bei Alteo bereitet man sich auf das Jahresende und auf das anstehende Weihnachtsfest vor.

Und wie in jedem Jahr organisiert Alteo das beliebte Weihnachtsbasteln.

In einer schönen Weihnachtsatmosphäre stellen wir bunte Adventsdekoration aus Naturmaterialien her, egal ob für Zuhause oder als Geschenk.

Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen zeigen wie es geht und unterstützen, da wo Hilfe gebraucht wird.

Mach mit und entdecke auch du deine Kreativität!

Diese Aktivität richtet sich an Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

Die Teilnahme ist begrenzt !
Der Raum ist für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich.



St-Vith

Wann?

**Samstag,
30. November 2024**

Dauer:

von 14:00 bis 16:00 Uhr

Wo?

Pfarrheim St-Vith
Emmausraum, 1. Etage
Bleichstraße 8 in St-Vith

Preis?

18 € für Alteo-Mitglieder
20 € für nicht-Mitglieder
Für Anleitung, Material,
Getränke, Snacks
und viel Spaß,...

Konto:

BE51 7925 5153 3362

Vermerk:

Advent St-Vith 2024

Anmeldung bei:

Alteo VoG
Klosterstraße 29
in Eupen

087 27 96 96
vanessa.ziemons-
mullenders@mc.be

Wir basteln zum Advent!



Das Jahr 2024 neigt sich langsam dem Ende zu. Auch bei Alteo bereitet man sich auf das Jahresende und auf das anstehende Weihnachtsfest vor.

Und wie in jedem Jahr organisiert Alteo das beliebte Weihnachtsbasteln.

In einer schönen Weihnachtsatmosphäre stellen wir bunte Adventsdekoration aus Naturmaterialien her, egal ob für dein Zuhause oder als Geschenk.

Unsere ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen zeigen wie es geht und unterstützen, da wo Hilfe gebraucht wird.

Mach mit und entdecke auch du deine Kreativität!

Diese Aktivität richtet sich an Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

Die Teilnahme ist begrenzt !



Büllingen

Wann?

**Samstag,
23. November 2024**

Dauer:

von 14:00 bis 16:00 Uhr

Wo?

Im Pfarrheim Büllingen
Arnold-Ortmann Platz 1
4760 Büllingen

Preis?

18 € für Alteo-Mitglieder

20 € für nicht-Mitglieder

Für Anleitung, Material,
Getränke, Snacks
und viel Spaß,...

Konto:

BE51 7925 5153 3362

Vermerk:

Advent Büllingen 2024

Anmeldung bei:

Alteo VoG
Klosterstraße 29
in Eupen

087 27 96 96
vanessa.ziemons-
mullenders@mc.be

**Bitte Datum
vormerken**



Münster

Wann?

Vom 04.12.2024 –
06.12.2024

Wohin geht die Reise?

Wir fahren mit dem
Reisebus nach Münster

Nähere Informationen bei:

Alteo Eupen

Telefon:

087 27 96 96

Mail: [vanessa.ziemons-
mullenders@mc.be](mailto:vanessa.ziemons-mullenders@mc.be)

Weihnachtsausfahrt nach Münster

🎄 **Erleben Sie die Magie der Weihnachtszeit in
Münster!** 🎄

Machen Sie mit bei unserer Weihnachtsausfahrt und tauchen Sie ein in die festliche Adventsstimmung dieser bezaubernden Stadt.

Unsere ehrenamtlichen Helfer sorgen dafür, dass Sie sich rundum wohlfühlen und gemeinsam einige schöne winterliche Tage genießen können.

Unser Highlight: Der Besuch des Weihnachtsmarkts in Münster! Lassen Sie sich von den funkelnden Lichtern, den köstlichen Düften und der herzlichen Atmosphäre verzaubern.

Schlendern Sie durch die festlich geschmückten Stände und finden Sie vielleicht das eine oder andere besondere Weihnachtsgeschenk.

Kommen Sie mit uns und erleben Sie unvergessliche Momente voller Freude und Gemeinschaft.

Sichern Sie sich noch heute Ihren Platz und feiern Sie die Vorweihnachtszeit auf ganz besondere Weise!

Krankenhausaufenthalt

In den CKK-Beiträgen enthalten:

Als Mitglied der CKK zahlen Sie dank der **Hospi-Solidar** nie mehr als **275 €** pro Krankenhausaufenthalt im Zweibettzimmer.

Und **0 €** für unter 18-Jährige.



Unverbindliches Werbedokument. Foto: © Adobe Stock



ckk-mc.be/hospi-solidar

CKK. Mitten im Leben.