

Belgique-Belgie
P.P. - P.B.
4700 Eupen 1
BC10172

P801112

impulse

**Vielfalt ist bunt!
Vielfalt ist Leben!**



Vierteljährliche Zeitschrift der
Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Alteo

Ausgabe 02/2011

Alteo VoG
Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen



**Schwerpunkt:
Aphasie: Leben
ohne Worte**

Vorwort	3
Schwerpunkt: Aphasie: Leben ohne Worte	4
Aktivitäten	8
Weiterbildungsangebote	11
Aktuelles	15

Sie möchten bei „Alteo“ Mitglied werden?

Das ist ganz einfach! Sie melden sich entweder direkt bei den Verantwortlichen der lokalen Gruppen, zurzeit bei „Alteo Eupen und Umgebung“, Richard Henz (Tel.: 087 55 56 06) oder bei „Alteo St-Vith und Umgebung“, Eduard Feyen (080 32 92 94), bei Alteo EuKeRa (Regionalgruppe), Maria Xhonneux (087 65 69 80) oder direkt im Regionalbüro von Alteo (087 59 61 36). Dort erhalten Sie dann die entsprechende Kontonummer für die Überweisung des Beitrages.

Der Beitrag beträgt 7,50 € 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 aller Aktivitäten immer einen Zuschlag gegenüber den Mitgliedern.

Nutzen auch Sie die Vorteile unserer Mitgliedschaft! Werden Sie Mitglied bei „Alteo“ Die Mitgliedskarte 2011 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 einbezogen.

Redaktion

Alteo VoG - Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen
Tel.: 087 59 61 36 - Fax: 087 59 61 33
Konto: 792-5515333-62

Lektorin

Margit Meyer

Kontakte

Doris Spoden - Animatorin - Tel.: 087 59 61 36
Nathalie Piront - 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
Verantwortlicher 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,**

In der zweiten Ausgabe der «impulse» möchten wir die Sommerpause einläuten, denn wie in jedem Jahr gilt diese Zeit für alle haupt- und ehrenamtlichen Mitarbeiter/innen als Auszeit und somit finden in den Sommermonaten keine Aktivitäten statt. Spätestens Anfang September geht es dann wieder mit neuen Weiterbildungen und Freizeitaktivitäten los.

Die ursprünglich für Juli geplante Sommerreise konnte leider in diesem Jahr aus Mangel an Freizeitbegleitern/innen nicht durchgeführt werden. Damit wir im nächsten Jahr wieder mit einer neuen Gruppe starten können, wird im Herbst eine Schulung für Ferien- und Freizeitbegleiter angeboten.

Neben dem Schwerpunktthema „Aphasie“ halten wir in dieser Ausgabe ebenfalls Rückblicke auf verschiedene Ereignisse. Beispielsweise beleuchten wir noch einmal die Sonnenfahrt 2011 und das 50 jährige Jubiläum von Alteo National.

Neben der Ankündigung von verschiedenen Weiterbildungsangeboten, zu denen wir jetzt schon einladen, findet der Leser wie immer weitere nützliche Informationen.

Wir möchten es an dieser Stelle nicht unterlassen, Ihnen werte Leserinnen und Leser einen wunderschönen und erholsamen Sommer zu wünschen und freuen uns jetzt schon auf ein Wiedersehen bei der einen oder anderen Alteo Aktivität im September.

Mit freundlichen Grüßen!

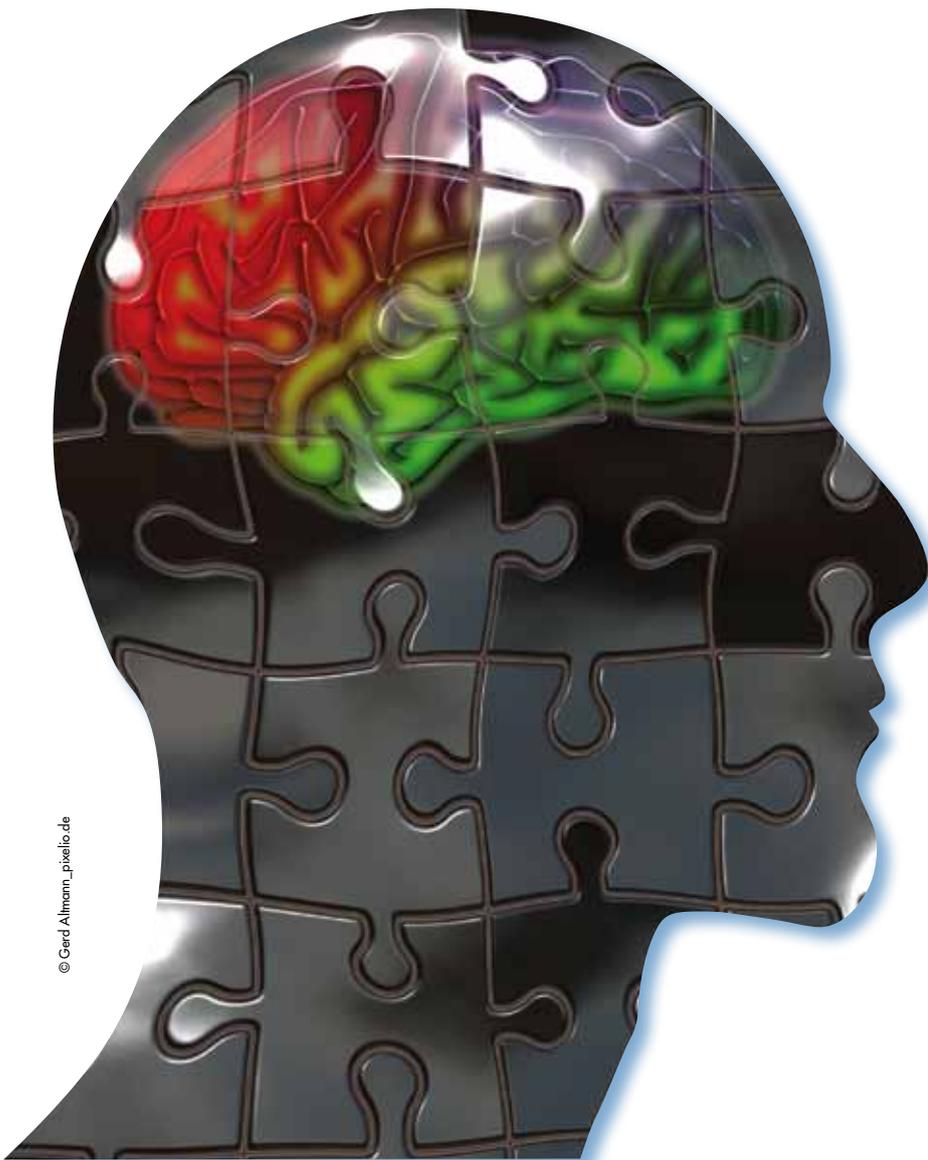
Doris Spoden

Alteo VoG
Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Aphasie: Leben ohne Worte

Als die 26-jährige Steffi nach einem Schlaganfall erwacht, kann sie nicht mehr sprechen. Sie leidet an einem schweren Fall von Aphasie. Nun kämpft sie gegen die Sprachlosigkeit.

von Björn Erichsen



© Gerd Altmann, pixelio.de

erste Schritte in der Welt der Sprachgesunden wagt.

Es ist ein Tag im Mai 2005, als Steffis Leben aus dem Takt kommt. In ihrer Heimatstadt Kappeln, ganz im Norden Deutschlands gelegen, feiert die Krankenschwester den Polterabend einer Freundin. Sie freut sich über die vielen alten Bekannten und hat viel zu erzählen, etwa dass sie gerade zur Fachbeauftragten befördert worden ist. Plötzlich spürt Steffi, wie eine seltsame Kälte ihr rechtes Bein empor kriecht, dann setzt heftiger, pochender Kopfschmerz ein. Steffi taumelt, fasst sich immer wieder an die Schläfen und stammelt „*Ich glaube, in meinem Kopf hat es geknallt.*“

Im Krankenhaus dann die Gewissheit: Hirnblutungen, Steffi schwebt in Lebensgefahr. Mit dem Rettungshubschrauber geht es in die Universitäts-Klinik nach Kiel. Eine Notoperation stabilisiert sie zunächst, doch weitere Eingriffe sind unumgänglich. Am Morgen des siebten Tages auf der Intensivstation die nächste Hiobsbotschaft: ein Schlaganfall. Im künstlichen Koma ringt sie mehr als zwei Wochen mit dem Tod. Die Ärzte geben ihr eine Überlebenschance von 20 Prozent. Ein letzter Eingriff erfolgt am 13. Juni, erst da zeichnet sich ab: sie wird durchkommen. Es ist ihr 26. Geburtstag.

Als Steffi aus dem tiefen Schlaf erwacht, ist ein Pfleger bei ihr. Vorsichtig fragt er, wie es ihr geht. Aber aus ihrem Mund kommt nur ein leises Säuseln, ein wirrer Mix aus Lauten, Silben und Worten. Sie hält sich die Hand vor den Mund. „*Oh, was passiert hier?*“ entfährt es ihr. Durch den Schlaganfall ist ihre linke Hirnhälfte in Mitleidenschaft

„*Ich hätte gern das da*“, sagt Steffi und tippt mit dem Finger auf die Speisekarte. Der Kellner blickt verdutzt zu ihr hinüber, notiert sich dann aber „*Pizza Conchita*“ in seinem kleinen Block. Später, beim Abkassieren, bittet sie den Kellner,

ihr die Rechnung zu zeigen und schaut dann ungewöhnlich lange auf die Zahlen. Sie spürt seinen Ärger über die vermeintliche Kontrolle. Dabei ist es einfach nur ein Missverständnis – er kann ja nicht ahnen, dass sie gerade wieder

gezogen worden. Dort befinden sich Faserverbindungen, deren Aufgabe es ist, Sprache zu verarbeiten und zu produzieren. Die Ärzte diagnostizieren bei Steffi eine Globale Aphasie, Sprechen und Verstehen sind schwer beeinträchtigt, Schreiben, Lesen und Rechnen nicht mehr möglich.

Drei Tage nach der letzten OP wird sie zur Rehabilitation in die neurologische Station einer Klinik im schleswig-holsteinischen Malente überführt. Von der blonden, attraktiven Frau ist nach vier Wochen Intensivstation nur ein abgemagerter Schatten übrig geblieben. Die Narben auf ihrem kahlrasierten Kopf verbirgt sie unter einem rosa Kopftuch. Sie klagt über Lähmungserscheinungen und eine Einschränkung des Sichtfeldes zur rechten Seite, hat aber ansonsten den Schlaganfall relativ glimpflich überstanden. Sie durchlebt Momente vollständiger Hilflosigkeit, selbst einfachste Dinge wollen nicht mehr von selbst gelingen. Duschen beispielsweise, oder essen mit Besteck.

Quelle: <http://www.stern.de/wissen/mensch/aphasie-bei-kindern-leben-in-der-sprachlosigkeit-655945.html>

Aphasie bedeutet „ohne Sprache“

Das Wort stammt aus dem Griechischen und bedeutet „ohne Sprache“. Die Fähigkeit zu sprechen und Sprache zu verstehen wird bei 95 Prozent der Rechtshänder und bei 60 Prozent der Linkshänder von der linken Hemisphäre des Gehirns gesteuert. Bei einer Verletzung dieser (Sprach-)Region des Gehirns kommt es zu unterschiedlich stark ausgeprägten Verlusten der Sprachfähigkeit. Die Sprachstörung tritt meist nach einem Schlaganfall auf, aber auch infolge eines Hirn-

traumas oder -tumors. Rund 30 Prozent aller Personen, die erstmalig einen Schlaganfall erleiden, weisen eine Aphasie auf.

Aphasie ist eine neurologisch bedingte, erworbene Sprachstörung

Betroffene müssen das Sprechen erst wieder neu erlernen. Neben der Sprachproduktion ist aber auch das Verstehen, das Lesen und das Schreiben betroffen.



Es kann zu Beeinträchtigungen in allen sprachlichen Modalitäten kommen, d.h. bei der Sprachproduktion, dem Sprachverstehen, dem Lesen und dem Schreiben. Eine Aphasie ist keine geistige Behinderung oder psychische Störung. Es ist eine Störung der Sprachfähigkeit und damit der Kommunikationsfähigkeit. Aphasiker können sich nur schwer verständlich machen und haben oft auch Probleme andere zu verstehen. Je nach Ausmaß und Lokalisation der Schädigung tritt die Aphasie in unterschiedlicher Ausprägung auf.

Quelle: <http://www.schoen-kliniken.de/ptpmedizin/neurologie/khb/aphasie>

Was ist Aphasie?

Aphasie ist ein Fachbegriff, der allgemein mit dem Wort „Sprachlosigkeit“ übersetzt werden kann. Dieser Begriff wird aber nur für Sprachstörungen verwendet, wenn der Betroffene seine normale Sprachfähigkeit durch einen Schlag-

anfall oder einen Unfall verloren hat. Alle anderen Sprachstörungen, z. B. eine verzögerte Sprachentwicklung bei Kindern, werden nicht zu den Aphasien gerechnet.

Es gibt sehr große Unterschiede.

Die sprachlichen Störungen bei Aphasie können sehr unterschiedlich sein. Oft sind sprachliche Fähigkeiten lediglich eingeschränkt, z. B. das Finden der richtigen Wörter. Es ist aber auch möglich, dass das gesamte Sprachverständnis verloren ging.

Aphasiker sind nicht geistig behindert.

In jedem Fall sollten Sie bedenken: Die Sprache ist gestört, nicht das Denken und Wissen der Betroffenen. Aphasie hat nichts mit geistiger Behinderung zu tun. Die Betroffenen können Zusammenhänge begreifen und die Realität wahrnehmen, sie haben lediglich die Fähigkeit verloren, sich sprachlich mitzuteilen. Dies wird oft als „Kerker der Sprachlosigkeit“ beschrieben und ist für die Betroffenen besonders quälend. Sie denken, verstehen und fühlen, können sich aber nicht mitteilen.

Aphasieformen Globale Aphasie

Die Globale Aphasie ist die schwerste Form der Sprachstörungen. In diesem Fall sind alle sprachlichen Bereiche stark beeinträchtigt. Dazu gehören spontanes Sprechen, Nachsprechen, Verstehen, Lesen und Schreiben. Oft benutzen Betroffene so genannte Sprachfloskeln. Dabei wiederholen sie immer wieder dasselbe, z. B. „so, so, so...“.

Broca-Aphasie

Bei der Broca-Aphasie ist das Sprachverständnis noch recht gut erhalten. Die Betroffenen sprechen meistens sehr langsam und stockend in grammatikalisch unvollständigen Sätzen. Meistens weiß der Betroffene genau, was er sagen will, aber es kommt zu Lautverwechslungen. So wird z. B. statt „Messer“ „Meksel“ gesagt. Manchmal werden auch Laute oder Silben einfach weggelassen. Vielen bereitet auch das Zuhören Schwierigkeiten, weil die Sprachverarbeitung verlangsamt ist. Dann können die Betroffenen das Gesagte nicht schnell genug aufnehmen und verarbeiten.

Wernicke- Aphasie

Menschen, die von der Wernicke-Aphasie betroffen sind, merken oft selbst nichts von ihrer Sprachstörung. Sie sprechen häufig ohne große Mühe und flüssig. Ihre Sprache enthält aber sehr viele Verdrehungen und Wortverwechslungen. Oft „erfinden“ sie auch einfach neue Wörter. So kann die Sprache bis zur Sinnlosigkeit verändert werden. Eine Verständigung ist so nur schwer möglich.

Amnestische Aphasie

Die Amnestische Aphasie ist eher eine Wortfindungsstörung. Das Sprachverständnis ist meistens kaum gestört. Allerdings ist die Rede häufig geprägt durch geringe Vermittlung von Inhalten. Häufig werden gesuchte Wörter durch „Füllwörter“ wie „Ding“ oder „das da“ ersetzt. Statt genauer Bezeichnungen wie „Telefonbuch“ wird der Oberbegriff „Buch“ verwendet. Oft wird auch anstelle des gesuchten Wortes, dessen Sinn beschrieben.



© Augenblickchen_Pixello.de

Therapeutische Grundsätze

Möglichst schnell mit der Sprachtherapie beginnen.

Bei Aphasien sollte möglichst bald mit der sprachtherapeutischen Behandlung begonnen werden. Die Behandlung sollte langfristig erfolgen und wenigstens 3 bis 4 Stunden in der Woche über einen Zeitraum von einem Jahr und länger durchgeführt werden. Dabei sind mehrwöchige intensive therapeutische Phasen besser, als die immer noch oft durchgeführten einwöchigen.

Auch ungeschultes Personal ist besser, als gar keine Therapie.

Es hat sich gezeigt, dass sowohl Behandlungen durch geschultes Personal, als auch durch nicht geschultes Personal eindeutig einer Nichtbehandlung vorzuziehen sind. Wichtig ist die langfristige und intensive Bemühung.

Die Ziele der Behandlung können nur durch langfristiges Vorgehen gesichert werden.

Obwohl sich Behandlungsziele nicht immer eindeutig voneinander abgrenzen lassen, zeigt sich eine „Einteilung“ in drei Behandlungsphasen:

- Die Aktivierungsphase mit dem Ziel der sprachlichen Stimulierung sollte in den ersten 4 bis 6 Wochen, also möglichst bald nach Erkrankungsbeginn einsetzen. Die Intensität ist vom Allgemeinzustand und der Belastbarkeit des Betroffenen abhängig. Wichtig ist, dass sämtliche Mitglieder des Behandlungs- und Pflegeteams und auch die Angehörigen mit einbezogen werden.
- Die störungsspezifische Übungsphase behandelt vorwiegend die sprachsystematischen Störungen. Obwohl zunächst in Einzeltherapie begonnen wird,

ist eine Behandlung in kleinen Gruppen zu einem späteren Zeitpunkt oft sinnvoll. Diese Phase dauert ca. ein Jahr. Sie kann aber auch länger sein.

- Die Konsolidierungsphase hat ihren Schwerpunkt in der Ausbildung der Fähigkeiten des Patienten, seine Sprache in der Kommunikation optimal einzusetzen. Dies geschieht überwiegend durch Gruppentherapie.

Tipps für Angehörige

Diese Tipps erleichtern Ihnen den Umgang miteinander.

Für den Umgang mit Aphasikern gibt es einige grundlegende Regeln, die Ihnen helfen, das Verständnis füreinander zu verbessern.

(Quelle: Dr. med. G. H. Mezger)

- Ruhe und Geduld bewahren. Aphasiker brauchen mehr Zeit zum Sprechen. Längere Pausen ruhig abwarten. Dem Aphasiker Zeit gewähren, ihn nicht unter Druck setzen und nicht mit Wörtern aushelfen, solange er selbst noch überlegt.
- Wenn der Aphasiker beim Sprechen nicht weiterkommt und um Hilfe bittet, ein Schlüsselwort vorschlagen und geduldig warten, ob das Wort als richtig akzeptiert wird.
- Oft gelingt es den Betroffenen trotz größter Anstrengung nicht, einen Gedanken zu formulieren oder einen Wunsch zu äußern. Am besten schlägt man dann dem Kranken vor, es später noch einmal in Ruhe zu versuchen.
- Auftretende Fehler nicht ständig verbessern, denn das verstärkt die Verunsicherung.



Wichtig ist, das zu verstehen, was gemeint ist. Es kommt nicht auf die korrekte sprachliche und grammatische Form an, sondern darauf, dass der Aphasiker überhaupt einen Inhalt zu vermitteln vermag.

- Nicht vortäuschen, alles verstanden zu haben, wenn dies nicht der Fall ist.
- Viele Betroffene verstehen schlechter als sie vorgeben. Der Aphasiker reagiert im Gespräch oft so, als ob er verstanden hätte. Sein „ja“ bedeutet aber nicht immer, dass die Sachverhalte korrekt verstanden wurden, sondern er hält damit einfach auf angenehme Art und Weise die Kommunikation aufrecht.
- Gespräche mit Aphasikern möglichst in einer ruhigen Umgebung führen, ohne Zeitdruck und ohne störende Nebengeräusche oder sonstige Ablenkungen.
- Die Schriftsprache ist meist in ähnlichem Ausmaß mit betroffen; bei manchen Aphasikern kann aber eine schriftliche Vorlage das Verstehen unterstützen und verbessern.
- Als Angehöriger nicht ständig versuchen, „Sprachtherapie“ durchzuführen. Besser ist es meist, nach gemeinsamen Beschäftigungen zu suchen, die

Spaß machen und in denen der Kranke auch erleben kann, dass ihm noch Dinge gelingen (z. B. Malen, Fotografieren, Spiele machen). Die Kommunikation trotz der gestörten Sprache aufrechtzuerhalten, ist wichtig und nicht allein auf verbale Fähigkeiten beschränkt.

Was Sie sonst noch tun können.

Außerdem sollten Sie versuchen, Aphasiker in möglichst viele Alltagsaktivitäten mit einzubeziehen. Lassen Sie sich im Haushalt helfen, besuchen Sie gemeinsam Freunde oder machen Sie Ausflüge. Suchen Sie ein Hobby, bei dem sprachliche Fähigkeiten keine Rolle spielen, z. B. Malen.

Denken Sie auch an sich.

Angehörige sollten unbedingt daran denken, dass sie auch ein eigenes Leben führen. Sie sollten nicht auf alles verzichten und ihr Leben ausschließlich auf die Bedürfnisse des behinderten Partners ausrichten. „Außenkontakte“ sollten so weit wie möglich erhalten bleiben. Das nicht nur Ihnen, sondern auch Ihrem Partner zuliebe. Ein schlechtes Gewissen ist nicht angebracht.

Quelle: <http://www.medizin.de/schlaganfall/aphasie.htm>

Sonnenfahrt macht ihrem Namen alle Ehre

von Friedhelm Keller

Neunzehnte Motorradausfahrt für Menschen mit einer Beeinträchtigung

Der 8. Mai 2011 wird vielen Motorradfans und Menschen mit einer Behinderung in Ostbelgien in schönster Erinnerung bleiben. Bei strahlendem Sonnenschein und bestem „Motorradwetter“ starteten um 10 Uhr in der Klosterstraße in St. Vith wieder unzählige Zwei- und Dreiradgespanne zur 19. Sonnenfahrt, die diesmal ihrem Namen alle Ehre machte.



Die von Alteo, der Sozialbewegung für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung der Christlichen Krankenkasse, vor 19 Jahren initiierte Ausfahrt führte in diesem Jahr ausschließlich durch die belgischen Gemeinden der Eifel und einige angrenzende wallonische Gemeinden.

Mitveranstalter und „Motor“ der Veranstaltung sind traditionsgemäß der Motorradclub „Snoopys“ und der AMC St.Vith. Aus Sicht des Motorradclubs und des AMC ist die Sonnenfahrt von Alteo inzwischen ein Highlight im jährlichen Tätigkeitsprogramm, das zahlreiche Motorradfahrer aus nah und fern nach Ostbelgien zieht. Aber für die einzelnen Teilnehmer ist es viel mehr als ein Motorradtreffen: ein bewegender Augenblick der Begegnung mit anderen Menschen und mit der Natur. Gemeinsam „miteinander“ unterwegs sein... da steckt auch sehr viel Symbolisches hinter: „Als Veranstalter he-

gen wir eigentlich den Wunsch, dass zwischen Fahrern und Beifahrern freundschaftliche Bande entstehen. Aber das ist natürlich jedem selbst überlassen“, so Doris Spoden, hauptamtliche Betreuerin der Vereinigung Alteo in der Deutschsprachigen Gemeinschaft.

Ganz so abwegig ist der Gedanke sicher nicht, denn wieso sollten ansonsten Biker aus dem 650 km weit entfernten Sachsen nun schon zum dritten Mal mit Freude nach Ostbelgien reisen? Auch wenn die Biker und Triker am Start und in den Pausen sicher über ihre Gefährte und ihr Hobby fachsimpeln: die Sonnenfahrt ist keine Motorradfahrt wie jede andere, mit dröhnender Hardrock-Musik und alles übertönender Geräuschkulisse beim Satteln der Chrompferde ... Sicher ist auch hier ein Hauch von wilder Romantik dabei, aber bei der Sonnenfahrt geht es eher beschaulich zu, denn natürlich wissen die Fahrer, dass nicht sie, sondern eigentlich ihre Mitfahrer im Mittelpunkt stehen.

Ministerpräsident gibt Startschuss

Kurz nach 9 Uhr versammelten sich die Teilnehmer auf dem Gelände der Bischöflichen Schule in St. Vith. Neben den belgischen Fahrern waren auch in diesem Jahr wieder Zweiradfreunde aus Frankreich, Deutschland und Luxemburg angereist, ein bunter Haufen von Individualisten, die aber alle eines gemeinsam hatten: Platz für einen anderen Menschen auf ihrem Gefährt und in ihrem Herzen, der ansonsten niemals die Möglichkeit hätte, seine Heimat aus dieser Perspektive zu erleben. Es gab natürlich wieder einige Unikate zu bestaunen. Während in den letzten Jahren der Trend vom Seitenwagenspann zum motorisierten Dreirad, dem Trike, geht, hatte der Ostbelgier Arno Goldhausen aus Eupen sogar eigens für diese Ausfahrt in sechsmonatiger Präzisionsarbeit einen Buggy zusammengeschrubt, weil sein Beifahrer Jürgen Kolberg aus Kettenis aus gesundheitlichen Gründen nicht gut auf einem Trike Platz nehmen kann.

Um den Organisatoren die Zuteilung der Fahrer und Mitfahrer zu erleichtern, war jedes Motorrad mit einem weißen Luftballon versehen. Dies bedeutete, dass der Motorradfahrer einen Sozusatzplatz freihatte. Die Teilnehmer erhielten einen blauen Ballon mit dem sie sich auf die Suche nach einem Platz begaben. Sobald Weiß und Blau vereint waren, ließen Fahrer und Beifahrer ihre Ballons steigen und stellten sich zur Abfahrt in der Klosterstraße bereit.



Punkt 10 Uhr sollte Ministerpräsident Karl Heinz Lambertz den Startschuss abgeben. Kurioserweise gab es auch diesmal wieder eine Ladehemmung. Das soll wohl den besonderen Charakter dieser Veranstaltung unterstreichen, bei der alles so anders ist. Aber nichtsdestotrotz setzte die chromblitzende Karawane aus 28 Motorradgespannen, 35 Trikes, einem Buggy und 18 Solofahrern – für die Streckenabsperungen – sich unter einer beeindruckenden Geräuschkulisse in Bewegung. Siebzig Menschen, die wegen der einen oder anderen Beeinträchtigung ansonsten niemals ein solches Gefühl grenzenloser Freiheit haben könnten, starteten in einen Tag voller Glück und ... diesmal sogar Sonnenschein.

Begleitet wurde der Tross auch wieder von einem Besenwagen der Garage Ulrich Genten sowie einem Fahrzeug vom Roten Kreuz der Lokalsektion St. Vith. Natürlich war auch ein Kameramann dabei, um den unvergesslichen Tag festzuhalten. Ferner waren noch neun ehrenamtliche Helfer und Helferinnen im Einsatz.

Bei der Ankunft im Chiroheim in St. Vith strahlten nicht nur die Gesichter der Beifahrer. Der Tag klang dann nach einer Stärkung – Suppe und Brot wurden vom Kiwanis-Club ausgegeben – in gemütlicher Runde aus. Fahrer und Beifahrer verabschiedeten sich, nicht ohne sich ein Stelldichein für nächstes Jahr zu geben. Einige von weit angereiste Motorradfreunde, die ohnehin erst am nächsten Tag heimfahren wollten, zündeten kurzerhand noch den Grill an und ließen in fröhlicher Runde

den Tag nochmals Revue passieren, bevor sie ihr Lager im Chiroheim aufschlugen.

Das zwanzigjährige Jubiläum soll laut Planung am 5. Mai 2012 stattfinden. Dann gibt es ein Novum: Alteo wird nicht mehr federführend sein, aber das Ereignis ist den Menschen mit Behinderung, den Bikern, den ostbelgischen Service-Clubs, den zahlreichen ehrenamtlichen Helfern und sogar dem Ministerpräsidenten selbst so sehr ans Herz gewachsen, dass es zu einer festen Institution werden soll.

Danke

Eine breite Unterstützung erhielt die Sonnenfahrt 2011 auch durch den Kiwanis-Club St. Vith, die Tafelrunde St. Vith, die Rotkreuz-Lokalsektion St. Vith, den Frauen-Service-Club Visàvis, den Photobuttik Ewert aus Luxemburg, das Café-Restaurant „An Terrese“ aus Meyerode, das Café Terminus aus Montenau, die Garage Ulrich Genten (Weismes), die Tagesmütter St. Vith, die KBC, den Triker & Biker Club Scorpions Three Borders Ostbelgien, sowie von vielen ungenannten ostbelgischen und luxemburgischen Firmen und Privatleuten. Natürlich wäre die Durchführung einer solchen Veranstaltung ohne die zahlreichen freiwilligen Helfer und Helferinnen, die wir leider hier nicht alle aufführen können, unmöglich. Ein herzliches Dankeschön an alle im Namen der Menschen, die diesen unvergesslichen Tag erleben konnten. ●

50 Jahre Altéo – Jubiläumsfeier in Ciney

Wo stehen wir in 2011?

Alles ist natürlich nicht perfekt, und wichtige Kämpfe gilt es weiterhin auszutragen. Tatsache ist, dass gelebte Diskriminierung von Menschen mit Behinderung immer noch an der Tagesordnung ist, darauf deuten immer wieder Aussagen von Betroffenen hin.

In einer Gesellschaft, die von der Suche nach Perfektion, Schönheit und Jugendlichkeit geprägt ist, gibt es noch sehr viel zu tun, damit Vorurteile und Diskriminierung aufgehoben werden und ein respektvoller Umgang und ein aktives Miteinander von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung entstehen kann.

50 Jahre Altéo National

Nach 50 Jahren gibt es Anlass genug, Rückblick zu halten, sich neu zu orientieren und den heutigen Gegebenheiten zu stellen. Man könnte auch sagen Altéo ist erst 50 Jahre alt, immer noch voller Ideen und Tatendrang und stellt sich den aktuellen Herausforderungen, die in den nächsten Jahren zu bewältigen sind.

50 Jahre ist aber auch eine magische Grenze, um inne zu halten, zu bilanzieren und neue Wege zu beschreiten.

Am 14. Mai war es nun soweit, und es wurde erst einmal in großem Rahmen auf dem Messegelände von Ciney gefeiert. Unter dem Motto „Vielfalt ist bunt! Vielfalt ist Leben“ bot dieser festliche und politische Tag der Bewegung auch die Gelegenheit, die Errungenschaften zu präsentieren und die Forderungen für die kommenden Jahre zu formulieren. Viele Verantwortliche der christlichen Bewegungen, Vertreter aus Politik und Wirtschaft sowie zahlreiche Verantwortliche und Mitglieder der einzelnen Basisgruppen fanden den Weg nach Ciney. Auch eine ostbelgische Delegation der erst 30 Jahre alten Alteo-Vereinigung, startete nach Ciney um ihren Besuch abzustatten und sich selbst dort zu präsentieren. Schon sprachlich galt die Alteo-Gruppe der Deutschsprachigen Gemeinschaft als kleiner Exot inmitten der organisatorisch und sprachlich miteinander verbundenen Altéo-Gruppen aus dem Französisch sprechenden Landesteil.

Dieses Fest erlebte einen so großen Andrang, dass die Organisatoren sich vor eine harten Bewährungsprobe gestellt sahen. Neben der Präsentation aller Regionalgruppen, fanden zahlreiche Vorträge, Rundgespräche, Meinungsforen, Animationen und Kontaktgespräche

statt. Es gab Rollstuhltanzvorführungen sowie allerlei Möglichkeiten sich sportlich zu betätigen, auch wenn man im Rollstuhl saß. Nach einer wunderbaren Bühnenaufführung, bei der weißgekleidete Tänzerinnen und Tänzer mit oder ohne Rollstuhl durcheinander wirbelten und dabei verdeutlichten, dass man nur gemeinsam zu einem harmonischen Ganzen finden kann, wurden auf einer riesigen Geburtstagstorte 50 Kerzen ausgeblasen, und dann erhielt jeder Besucher ein Stück von dem kalorienreichen aber leckeren Gebäck.

Ostbelgischer Beitrag

Neben einem eigens für diesen Anlass angeschafften Präsentationsstand, wo die Aktivitäten der Vereinigung vorgestellt wurden, hatte Alteo die Rockband „Exchange“ zu einem Auftritt verpflichtet. Bei „Exchange“ handelt es sich um ein Bandprojekt des Jugendheims „Inside“ in Eynatten. Das Besondere an „Exchange“ unter der Leitung von Tina Thaeter und Gerd Zilles ist, dass sich die Band aus behinderten und nicht-behinderten Bandmitgliedern zusammensetzt. Es war der erste ganz große Auftritt vor einigen hundert Menschen, welchen die Band vor sich hatte. Hierbei war der nachhaltige Eindruck, den die originellen jungen Musiker bei ihrem halbstündigen Auftritt hinterließen, beachtlich.

Neben der Band stachen alle Teilnehmer der ostbelgischen Alteo-Gruppe auch visuell von den anderen Besucher durch die eigens für dieses Fest angefertigten T-Shirts ab.

Was bleibt nach dem Fest?

Altéo sieht sich in den nächsten Jahren vor viele Herausforderungen gestellt, die angepackt werden müssen. Als erstes gilt es, das Fest, das Gesehene und das Gesprochene zu analysieren. Weiter wird als Folge ein Strategieplan entwickelt in dem Themen wie:

- Arbeitsmarkt
- Weiterbildung
- Solidarität mit anderen Sozialorganisationen
- Selbstbestimmtheit
- Kommunikation
- Sichtbarkeit

angesprochen und auf den Weg gebracht werden.

Wenn auch ein Etappenziel nach 50 Jahren Arbeit und Aktionen erreicht wurde, so ist dieses Fest doch auch ein Aufruf und eine Ermunterung und vor allem ein Energieschub, der Altéo mit auf den Weg gegeben wird, um sich den neuen Herausforderungen stellen zu können. ●

Weiterbildungsangebote Alteo Regional

Wohlfühlen im Garten der Sinne

Eupen/Aachen: Im Rahmen der Kursangebote für Menschen mit Behinderung hat „Alteo Eukera“ in diesem Sommer ein ganz besonderes Angebot für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung (besonders auch für Rollstuhlfahrer/innen geeignet). Unter dem Motto: „Die Welt mit allen Sinnen erfahren“, findet am Samstag, den 3. September 2011 ein geführter Rundgang durch den Sinnesgarten des Vinzenz-Heimes in Aachen statt.



„Die Welt mit allen Sinnen erfahren“, das ist vielen Menschen mit Behinderung nicht immer direkt möglich. Um ihre Sinneswahrnehmung zu schulen und darüber die persönliche Entwicklung zu fördern, hat das Vinzenz-Heim Aachen einen Garten der Sinne errichtet. In diesem Garten können kleine wie große Menschen mit und ohne Behinderung interessante Erfahrungen sammeln. Pflanzen, Wasser und kunstvolle Objekte sprechen alle Sinne an. Hier kann man hören, sehen, riechen, ertasten und fühlen und die Welt aus einem ganz neuen Blickwinkel entdecken.

Treffpunkt/Abfahrt: 12.45 Uhr, Parkplatz an der Sport- und Freizeithalle, Aachener Straße in Kettenis (An- und Rückfahrt in Eigenregie).

Rückfahrt: ca. 18:00 Uhr

Kosten: Eintritt, Kaffee und Kuchen der Preis wird bei der Anmeldung mitgeteilt!

Infos und Anmeldung: Alteo Eukera bei Frau Maria Xhonneux, Tel.: 087/ 65 69 80

Achtung: Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Führung speziell für Alteo: 13.30 Uhr bis 14.30 Uhr

Ab 14.30 Uhr: ist das Gartencafé geöffnet mit Animationsprogramm

Konzentriert geht's wie geschmiert

Nach der erfolgreichen Erstaufflage im April und auf vielfachem Wunsch organisiert Alteo noch vor der Sommerpause eine neue und erweiterte Auflage des Seminartages „Konzentriert geht's wie geschmiert“.

Worum geht es?

In einer multimedialen Welt wird der Mensch in der heutigen Zeit mit Informationen in vielfältiger Weise überflutet sowie tagtäglich von vielen Reizen abgelenkt und die Konzentration bleibt oftmals auf der Strecke. Besonders Kinder leiden an der Reizüberflutung und haben es oftmals schwer, sich insbesondere in der Schule auf die Lerninhalte zu konzentrieren. Wie kann man Störfaktoren erkennen? Welche Ursachen gibt es für Aufmerksamkeitsstörungen?

In unserer Fortbildung „Konzentriert geht's wie geschmiert“ geht es um das Thema Aufmerksamkeit und Konzentration. Die Weiterbildung wird geleitet von zwei Ergotherapeutinnen, die seit Jahren in Gruppen und einzeln mit aufmerksamkeitsgestörten Kindern arbeiten. Wir erfahren im ersten Teil Grundlagen der Theorie und Diagnostik und lernen Störungsbilder zu



unterscheiden. In einem weiteren Schritt stellen uns die Referentinnen Therapiekonzepte vor (Marburger Konzentrationstraining, Aufmerksamkeitstraining nach Lauth und Schlotke, neuropsychologisches Gruppentraining Attentioner), die sich insbesondere an Kinder im Alter von 5 bis 12 Jahren richten. Anhand vieler praktischer Beispiele lernen wir, wie man spielerisch Konzentration aufbauen und Aufmerksamkeit trainieren kann.

Das Weiterbildungsangebot richtet sich explizit an interessierte Eltern, Erzieher, Primar- und Förderschullehrer.

Die Weiterbildung findet statt:

Mitte September 1 Wochentag von 9:30 bis 15:00 Uhr in den Räumlichkeiten der Christlichen Krankenkasse in der Klosterstraße 66 (im Höfchen) in Eupen.

Der Unkostenbeitrag beträgt 30 Euro (Tagesseminar, Arbeitsunterlagen, Teilnahmebescheinigung).

Die Teilnahme ist begrenzt!

Anmeldung: Alteo VoG, Klosterstraße 74 in Eupen, Tel.: 087/59 61 36

Prävention: Die Erhaltung der Gesundheit geht uns alle an (Primärprävention)! Es gilt auch, Krankheiten und Behinderungen im Frühstadium zu erkennen und durch rechtzeitige Behandlung zu heilen oder Verschlimmerungen zu vermeiden (Sekundärprävention).

Integration: Integration bedeutet die Teilhabe am sozialen Leben – egal ob am Arbeitsplatz, im Haushalt, auf Reisen, in Sport und Freizeit sowie im Bereich Kultur.

Pflege: Das Thema „Pflege“ gewinnt in der Öffentlichkeit einen immer größeren Stellenwert, nicht zuletzt durch die steigende Zahl der Pflegebedürftigen. Das verlangt nach neuen, integrierten Konzepten. Um neue Entwicklungen transparenter zu machen und aktueller am Marktgeschehen zu sein, wird das Thema umfangreich auf der REHACARE präsentiert.

Mobilität: Vor allem Mobilität ist ein großes Thema auf der REHACARE: Alles was Rollstühle, Fahrgeräte, Gehhilfen, angepasste Fahrzeuge und die dazu gehörigen Dienstleistungen betrifft, wird dort vorgestellt.

Behinderte Menschen und Beruf: Eine der wichtigsten Bedingungen für die Integration von Menschen mit Behinderung ist die Möglichkeit, am Berufsleben teilzunehmen. Im Themenpark finden Sie praktische Beispiele von behindertengerechten Arbeitsplätzen und Berufen.

Sonderschau „Marktplatz Gehirn“: Der „Marktplatz Gehirn“ präsentiert Hilfsmittel für Menschen mit erworbener Hirnschädigung. In konzentrierter Form werden Möglichkeiten der Rehabilitationstechniken sowie Beratungseinrichtungen und Pflegezentren vorgestellt.

Hilfsmittel für sehbehinderte, blinde, schwerhörige oder gehörlose Menschen: Für sehbehinderte, blinde, schwerhörige und gehörlose Menschen stellen zahlreiche Aussteller und Verbände neue, innovative Hilfsmittel vor, u. a. Sehhilfen für Computerarbeit, verschiedene Braillemodelle und auch Produkte im Bereich Bildererkennung.

Hilfsmittelforum: Das Hilfsmittelforum, das in Kooperation mit dem Bundesverband Medizintechnologie (BV-Med) und der BAG SELBSTHILFE ausgerichtet wird, gibt Fachwissen und Tipps zu beratungsintensiven Hilfsmitteln. Behandelt werden unter anderem die Themen Inkontinenz, Stoma-, Wund- und Dekubitusversorgung.

„Film ab ...“: In Zusammenarbeit mit der Arbeitsgemeinschaft Behinderung und Medien e. V. (abm) wird ein umfangreiches Film- und Kinoprogramm mit und über behinderte Menschen gezeigt.

Mobilität auf Reisen: Zahlreiche Anregungen und praktische Hinweise auf die schönste Freizeitaktivität – das Reisen. Reiseveranstalter, Hotels, Tourismus-unternehmen



REHACARE INTERNATIONAL 2011 Internationale Fachmesse und Kongress

Zu Thema: „Selbstbestimmt leben“

Der Besuch der Rehacare in Düsseldorf steht alljährlich auf dem Programm der Aktivitäten von Alteo. Auch in diesem Jahr bietet Alteo sowohl Betroffenen, Menschen die beruflich mit Behinderung zu tun haben und Interessierten die Möglichkeit, diese unglaublich vielseitige Fachmesse zu besuchen.

Was ist die Rehacare?

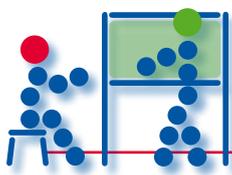
Die REHACARE ist die internationale Fachmesse für Rehabilitation, Prävention, Integration und Pflege.

Über 30 Jahre Fachkompetenz und ausgeprägte Markterfahrung bieten eine optimale Informations- und Kommunikationsplattform für Menschen mit Behinderungen, mit Pflegebedarf, im Alter und mit chronischen Krankheiten.

Rund 700 Aussteller aus 30 Ländern, von Belgien bis zu den USA, präsentieren eine Kombination aus Produktdemonstration und komplexen Systemlösungen. Zahlreiche Themenparks und Informationsveranstaltungen runden das Angebot für Besucher ab. Ob Mobilitäts- und Alltagshilfen, Hilfsmittel für ambulante oder stationäre Pflege, Kommunikationstechnik, barrierefreie Wohnwelten oder Ideen für Freizeit, Reise und Sport – die REHACARE bietet alles unter einem Dach.

Themenbereiche auf der REHACARE in diesem Jahr sind:

Rehabilitation: Hersteller und Dienstleister informieren über alle Facetten und Aspekte der Rehabilitation. Dabei geht es darum, die körperlichen Folgen einer Behinderung oder Krankheit auf ein Minimum zu reduzieren und somit die Rückkehr in den aktiven Alltag und das berufliche Leben durch Hilfsmittel oder auch individuelle Maßnahmen zu unterstützen.



und Verbände geben vielfältige Anregungen und praktische Tipps für barrierefreies Reisen.

Café Forum: Im Café Forum stehen Fachleute der Bundesarbeitsgemeinschaft Selbsthilfe von Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen e.V. (BAG SELBSTHILFE) den Besuchern mit Rat und Tat zu Fragestellungen zur Verfügung.

Sport Center: Im Sport Center, dem Treffpunkt für Sportbegeisterte und alle, die es werden wollen, zeigt der Behindertensportverband Nordrhein-Westfalen (BSNW) verschiedene Sportarten.

Kidsworld/Eltern Lounge: Auf der REHACARE stehen die Belange der kleinen Besucher im Vordergrund. Besonders Kinder mit Behinderung benötigen speziell auf ihre Bedürfnisse zugeschnittene Hilfsmittel. Die REHACARE bietet mehrere Bereiche, in denen auf Kinder abgestimmte Produkte und Dienstleistungen vorgestellt werden.

Aktion Mensch: Besonderer Beliebtheit erfreut sich die integrative Kinderbetreuung und der Spielparcours. Eltern können ihre Kinder dort an jedem Tag der Fachmesse kompetent betreuen lassen, um den Aufenthalt für Eltern und Kinder so angenehm wie möglich zu gestalten.

Infos und Quelle: „<http://www.rehacare.de/>“

Anmeldung:

Abfahrt:

7.30 Uhr : St.Vith (An den Linden)

8.00 Uhr : Bütgenbach (An der Kirche)

8.30 Uhr: Eupen (Parkplatz Frankendelle)

Vom 10.30 Uhr bis 18.00 Uhr: Besuch der Rehacare

Rückfahrt: 18.:00 Uhr

Preis: 32 € (Hin- und Rückfahrt, Eintrittskarte)

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt!

Infos und Anmeldung: Alteo VoG, Klosterstraße 74, 4700 Eupen, 087 59 61 36

Ausbildung zum Ferien- und Freizeitbegleiter

Sind auch Sie auf der Suche nach neuen Herausforderungen?

Wir leben in einer schnelllebigen Zeit und das Wesentliche bleibt oft auf der Strecke, der Kontakt und Austausch mit anderen Menschen. Dabei ist es genau dieser Kontakt, der sich oft als so wertvoll für uns erweist. Haben Sie vielleicht Lust, in diesem Sinne neue

Möglichkeiten zu suchen, Ihre Freizeit sinnvoll zu gestalten? Einen Ausgleich zum Studium oder Berufsleben und seinem Stress zu finden im Kontakt mit Menschen, deren Leben ganz anders als das Ihre verläuft? Oder sind Sie gerade aus dem aktiven Berufsleben ausgestiegen, aber noch voller Tatendrang und haben Lust, sich neuen Herausforderungen zu stellen? Dann sind gerade Sie es, die wir suchen.

Unterstützung im Süden und Norden der DG gesucht

„Alteo“ ist eine Vereinigung der Christlichen Krankenkasse im Freizeit- und Erwachsenenbildungsbereich, die in der ganzen Deutschsprachigen Gemeinschaft aktiv ist und sich für die Belange von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung einsetzt. Alteo befindet sich in einer Umbruchphase und sucht neue Mitstreiter, für die Integration eine Selbstverständlichkeit ist. Menschen mit Beeinträchtigung haben Wünsche und Träume und möchten eine Teilhabe am gesellschaftlichen Geschehen und am ganz normalen Leben. Aber dabei brauchen sie oft Unterstützung.

Alteo sucht ständig neue freiwillige Helfer/innen jeden Alters, die bereit sind, sich zeitlich begrenzt und nach ihren individuellen Möglichkeiten für andere einzusetzen. Wir brauchen Menschen, die entweder die bestehenden Gruppen in ihrer Arbeit unterstützen oder in ihrer eigenen Gemeinde aktiv werden und Neues gestalten möchten. Wir suchen Menschen, die ihre Zeit und ihr Können anderen zur Verfügung stellen, indem sie bsp. Freizeiten mit organisieren und begleiten, Sportaktivitäten- oder gesellige Abende mit gestalten oder einfach jemand zu einer Veranstaltung begleiten.

Wenn Sie zu den Menschen gehören, denen dieses Angebot zusagt, dann möchten wir Sie gerne kennen lernen.

Nichts ist umsonst!

Freiwilligkeit heißt allerdings nicht nur geben sondern auch bekommen. Es bedeutet sich öffnen, voneinander lernen, neue Erfahrungen machen, für jemanden wichtig werden, Freundschaft erleben, kurz: auf der ganzen Linie zu gewinnen, oft mehr als man selbst investiert. Uns ist es wichtig, dass die Aufgabe als ehrenamtlicher Freizeit- und Ferienbegleiter Spaß macht und dass man an diesen Aufgaben wachsen kann.

Weiterbildung als Freizeit- und Ferienbegleiter

Damit die neuen Ferien- und Freizeitbegleiter die Aufgaben kennenlernen und gut vorbereitet in Aktivitäten im

kommenden Jahr einsteigen können, startet ab Herbst 2011 eine modulare Weiterbildung für Menschen, die sich für ein Ehrenamt als Freizeit- und Ferienbegleiter vorbereiten möchten.

Im Vordergrund des Seminars stehen Themen wie: Was bedeutet Ehrenamt, wie viel möchte ich investieren, was heißt Freizeitbegleitung, wie gehe ich mit behinderten Menschen um, wo sind die Grenzen, wie gestalte ich ein Freizeitangebot, wie wird man ein Team, uvm. Um praktische Erfahrungen sammeln zu können, werden die Teilnehmer langsam an die Aufgaben im Freizeitbereich herangeführt und werden kleine Projekte ausprobieren.

Das Seminar wird von professionellen Referent/innen geleitet und wird zwischen September und Februar jeweils an 10 Terminen immer nachmittags von 13.00 bis 17.00 Uhr stattfinden. Die Teilnahme ist wie bei allen Ausbildungen begrenzt!

Wenn Sie sich durch unser Angebot angesprochen fühlen oder einfach Lust haben zu sehen was hinter diesen Aufgaben steckt, freuen wir uns auf Ihr Kommen.

Infos erhalten und sich einschreiben kann man bei Alteo VoG, Klosterstr. 74, 4700 Eupen, Tel.: 087 59 61 36, e-mail: alteo-dg@mc.be. Wir freuen uns auf Ihren Besuch, Ihren Anruf oder Ihre Mail.

Neue Lebensfreunde durch „Energie durch Bewegung“

Ganzjähriges Weiterbildungsangebot für Körper und Geist bei Alteo

Seit 2009 organisiert Alteo das Kursangebot „Energie durch Bewegung“ sowohl in Eupen als auch in Weywertz. Angeleitet durch erfahrene und ausgebildete Referentinnen erfährt dieser Kurs immer wieder neue Elemente der Körper- und Bewegungslehre. Das ganzjährige Bildungs- und Bewegungsangebot richtet sich insbesondere an Menschen, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind. Hier treffen sich Menschen aller Generationen, die trotz körperlicher Einschränkungen ihren Körper besser einschätzen lernen und durch Bewegung ein neues Körpergefühl erhalten.

Was versteht man nun unter „Energie durch Bewegung“?

Einfache Bewegungs- und Entspannungsübungen bringen uns wieder in Schwung: Die Muskeln werden sowohl aktiviert als auch entspannt und ermöglichen eine größere Mobilität.

Vor allem die Hals- und Nackenmuskulatur wird angenehm gelockert, die Haltemuskulatur von Bauch und

Rücken wird aufgebaut und Füße und Beine werden in ihrer Beweglichkeit unterstützt.

Alle Bewegungen werden im Sitzen oder Stehen ausgeführt, sind leicht und angenehm auszuführen und vor allem für Personen mit körperlichen Einschränkungen geeignet, denn die praktischen Übungen werden nicht liegend auf dem Boden, sondern sitzend oder stehend ausgeführt. Deshalb ist dies Angebot insbesondere für diejenigen ideal, die glauben, es gäbe keinen Bewegungskurs mehr für ihre speziellen Bedürfnisse.

Angenehme Musik und viel Spaß wirken zusätzlich förderlich, um sich wieder beweglicher und entspannter zu fühlen.

Zum Wohlbefinden gehört auch das Wissen um Körper und Geist, deshalb stehen vor den praktischen Übungen selbstverständlich immer die nötigen Erklärungen.

„Energie durch Bewegung“ richtet sich – wie gesagt – insbesondere an diejenigen, die glauben, es gäbe keine geeignete Sportart mehr für sie. Die Beweggründe zur Teilnahme an diesem Kurs sind oftmals sehr unterschiedlich: der eine braucht nach einer OP oder einem Unfall Anregungen zu mehr Bewegung, der andere möchte gegen altersbedingte Beweglichkeitseinschränkungen angehen, wieder andere ihrem Körper und Geist einfach etwas Gutes gönnen, um somit den alltäglichen Anforderungen sowohl körperlich als auch geistig besser gewachsen zu sein.

„Energie durch Bewegung“ richtet sich somit an Frauen und Männer (auch Paare) jeden Alters und findet ganzjährig statt. Man kann sich jederzeit den Gruppen anschließen, vorausgesetzt es gibt noch Platz, denn die Teilnehmerzahl ist in beiden Gruppen begrenzt.

Neuer Start nach der Sommerpause am 9. September in Eupen und Weywertz!

Die Kurse finden jeweils freitags von 18.30 bis 19.30 Uhr im Pfarrheim Weywertz und von 18.00 bis 19.00 Uhr im Schwesternheim, 2. Etage (Rotenberg), statt und beide Räumlichkeiten sind für Rollstuhlfahrer/innen zugänglich.

Die Kosten belaufen sich für jeweils 10 Termine auf 45 € für Alteo Mitglieder (sowie Sonderbeitragszahler bei der COK) und 50 € für Nicht-Mitglieder. Neu-Einsteiger/innen können jeweils einmal gratis reinschnuppern und zwar immer am ersten Freitag im Monat.

Infos und Anmeldung: Alteo VoG, Klosterstraße 74, 4700 Eupen, Tel.: 087/ 59 61 36



Buchtipp

Aus heiterem Himmel

von Peer Augustinski

Kurzbeschreibung

Der Leser begleitet den Schauspieler, Kabarettisten und Moderator Peer Augustinski auf seinem Weg durch das Brötz-Training: Es gibt keine Tabus und Stigmatisierungen - das Buch berührt durch seine Authentizität und macht die Krankheit, die Behinderung und den langen Weg zurück in die Normalität mit all seinen Facetten verstehbar.

- Spannende Kombination aus Patientenbericht und Expertenwissen
- Zurück ins Leben: Das physiotherapeutische Konzept von Doris Brötz, das Peer Augustinski geholfen hat
- Therapeutische Möglichkeiten, 40-Seiten-Übungs- teil und Tipps für das Bewegungsverhalten im Alltag

Klappentext

Hautnah: Die Geschichte von Peer Augustinski

Peer Augustinski erzählt, wie er aufgewachsen ist, sich zum Musiker, Schauspieler, Komiker und Synchronsprecher entwickelte. Fernsehklassiker wie Klimbim, Literaturverfilmungen und vieles andere: Peer Augustinski ist

eine Größe im deutschen Fernsehen. Er ist ein begehrter Sprecher für Hörbücher und als Synchronstimme von Robin Williams bekannt. Hier berichtet er darüber, wie er den 2005 erlittenen Schlaganfall erlebt hat und jetzt damit umgeht.

„Ich habe mich nie unterkriegen lassen und selten den Humor verloren“, sagt Peer Augustinski. Gemeinsam mit seiner Physiotherapeutin Doris Brötz erzählt er in diesem Buch, wie es ihm gelang, Kontrolle über die gelähmte Seite zurückzugewinnen und auch schwere Krisen durchzustehen.

„Und jetzt noch zehnmal“: Das Brötz-Training

Im Zentrum auf diesem Weg steht ein von Doris Brötz entwickeltes Bewegungsprogramm, das auf den neuesten Kenntnissen der Neurowissenschaften beruht. Peer Augustinski führt die Übungen selbst vor, die ihm die Rückkehr ins bewegte Leben ermöglichen.

Quelle: www.amazon.de

- Broschiert: 111 Seiten
- Verlag: Trias; Auflage: 1., Aufl. (14. April 2010)
- Sprache: Deutsch
- ISBN-10: 9783830435341
- ISBN-13: 978-3830435341
- ASIN: 3830435347



Das Alteo-Team
wünscht allen
treuen Mitgliedern
und Lesern
sowie ihren Familien
eine schöne Ferienzeit.

ZU KRANK FÜR EINE VERSICHERUNG?

Nicht bei uns! Bei der Christlichen Krankenkasse sind Sie im Krankenhaus automatisch abgesichert. Selbst bei einer schweren oder vorher bestehenden Krankheit.



**Infos zur solidarischen Krankenhausversicherung
bei jedem Kundenberater unter 087 59 61 11 oder
unter www.mc.be**

Gemeinsam für Ihre Gesundheit.