

impulse

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

P80112

Schwerpunkt: Feldenkraus



Vierteljährliche Zeitschrift der
Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Alteo

Ausgabe 03/2011

Alteo VoG
Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen



Vorwort	3
Schwerpunkt: Feldenkrais	4
Portrait: Suzanne Beckers	7
Aktivitäten	8
Weiterbildungsangebote	12
Aktuelles	13

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 dritten Ausgabe der «impulse», die mit etwas Verspätung erscheint, finden Sie, werte Leserinnen und Leser, wieder einmal viele Beiträge und Informationen.

Wir wählten als Schwerpunktthema dieses Mal die „Feldenkrais Methode“, eine Bewegungsmethode die hierzulande noch nicht so bekannt ist, aber dennoch viele Möglichkeiten der Gesundheitserhaltung und des persönlichen Wohlbefindens beinhaltet.

Der Herbst begann mit neuen Projekten und Aktivitäten, die in dieser Ausgabe nachzulesen sind. In der letzten Ausgabe der „impulse“ berichteten wir ausführlich über die 50-Jahr-Feier unseres Nationalverbandes Alteo, die in Ciney stattgefunden hat. Aber nicht nur unser Nationalverband steht in diesem Jahr im Zeichen eines Jubiläums, auch Alteo in der Deutschsprachigen Gemeinschaft feiert einen runden Geburtstag und zwar den 30sten.

Am 29. Oktober jährt sich der Geburtstag unserer Vereinigung zum dreißigsten Mal. Aus diesem Grund feiern wir in dieser Ausgabe den Startschuss für unser Jubiläumsjahr ab. Geplant sind einige Veranstaltungen und Projekte, die im Laufe des kommenden Jahres verwirklicht werden, und auf die wir in den kommenden Ausgaben eingehen werden.

Der Herbst startete ebenfalls mit neuen Weiterbildungen und Freizeitaktivitäten. Ganz besonders freuen wir uns, dass unsere modulare Weiterbildung zum Ferien- und Freizeitgestalter Anfang Oktober mit 8 Personen erfolgreich gestartet ist.

Wir wünschen Ihnen, an dieser Stelle wie immer, eine angenehme Lektüre.

Mit freundlichen Grüßen!

Doris Spoden

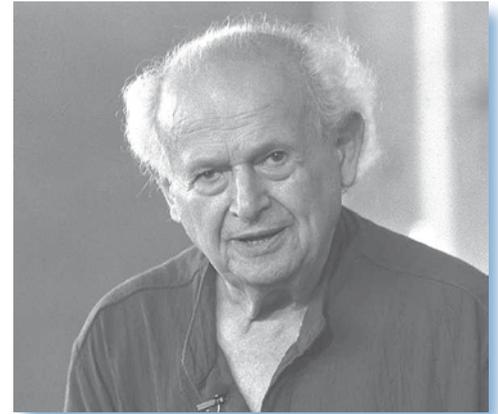
Alteo VoG

Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Die Feldenkrais Methode

Moshé Feldenkrais (1904-1984)

Feldenkrais ist Begründer der nach ihm benannten Methode. Feldenkrais ist eine Form von Körpertherapie. Sie basiert sich auf einer über zwanzigjähriger Vorerfahrung im Judo-Unterricht, als auch auf den umfangreichen Arbeiten verschiedenster Lehrer der künstlerischen Körperschulung der 1920er Jahre sowie auf Erkenntnissen der manuellen Medizin, vor allem der Entwicklung der neurologischen Behandlungsmethoden in den 1940er und 50er Jahren. Nach der Veröffentlichung zahlreicher Bücher erlangte Moshé Feldenkrais 1936 als erster Europäer den schwarzen Gürtel. Er nahm Unterricht bei Heinrich Jacoby, der über ihn notierte: Trotz großer körperlicher Gewandtheit, Kraft, Courage repräsentiert Dr. Feldenkrais weder in seiner Sprechweise noch in seiner Bewegungsqualität das, was er ‚theoretisch‘ als wünschenswert formuliert ... Aber er ist sehr bereit, das selber zuzugestehen, bereit, zu probieren und infrage zu stellen.



sich nicht um Körperübungen im herkömmlichen Sinn, sondern um Bewegungsanleitungen, die zum Ausprobieren und zum Lernen einladen. Auch bei den Einzelsitzungen gibt es eine große Sammlung von Lektionen, wobei diese immer an die Bedürfnisse des Klienten angepasst werden.

Ziel ist es, die Elemente Bewegung, Sinnesempfindung, Gefühl und Denken über das Element Bewegung zu verändern und zu entwickeln.

Die Praxis

Unsere Lernfähigkeit ist uns angeboren. Als Kinder finden wir neugierig alles heraus, voll vertieft, mit allen Sinnen und mit Hingabe bei der Sache. Zunächst wissen wir nichts, alles ist neu. Wir probieren aufmerksam immer wieder neue Möglichkeiten aus und: lernen!

Als Erwachsene scheint uns alles schon bekannt. Der Zustand des Nicht-Wissens ist ein kostbarer Moment. Bewegung ist das Mittel und zunächst sind die meisten Menschen überrascht, dass sie effizienteres und komfortableres Handeln lernen und gleichzeitig ihre Flexibilität steigern können. Einfach nur, indem sie den gesamten Verlauf einer Bewegung aufmerksam und bewusst verfolgen und die jeweiligen Bewegungsempfindungen wahrnehmen. Bewusstheit und Be-

Ab Ende der 1960er Jahre bildete er die ersten Generationen Feldenkrais-Lehrer aus. Bis zu seinem Tod 1984 unterrichtete er in Tel Aviv und wurde vermehrt nach Frankreich, England und in die USA eingeladen, um seine Methode vorzustellen. Die zweite und dritte Generation der Feldenkrais-Lehrer bildete er in Schulungen in den USA aus.

Die Feldenkrais-Methode

Moshé Feldenkrais war ein israelischer Physiker, Ingenieur und Judoportler. Er ging davon aus, dass ein Mensch nach dem Bild handelt, das er sich von sich macht. Er sagt, dass dieses Bild („self image“) teils ererbt, teils an-erzogen und zu einem dritten Teil durch Selbsterziehung zustande kommt. Wenn nun jemand das

Bedürfnis hat, sein Handeln zu ändern, z.B. um größere sportliche oder künstlerische Leistungen zu erzielen, oder auch um schmerz-erzeugende oder sonst wie schädliche Handlungsmuster zu ändern bzw. alternative Handlungsmuster zu finden, dann muss dieses Bild von sich selbst geändert bzw. erweitert werden.

Um das erzielen zu können, entwickelte Moshé Feldenkrais ein pädagogisches Konzept, das auf zwei verschiedene Arten unterrichtet werden kann: verbal („Bewusstheit durch Bewegung“) und non-verbal (funktionale Integration). Er erarbeitete eine umfangreiche Sammlung von Lektionen (über 1000), die verbal einer Person oder einer Gruppe angesagt werden können. Dabei handelt es

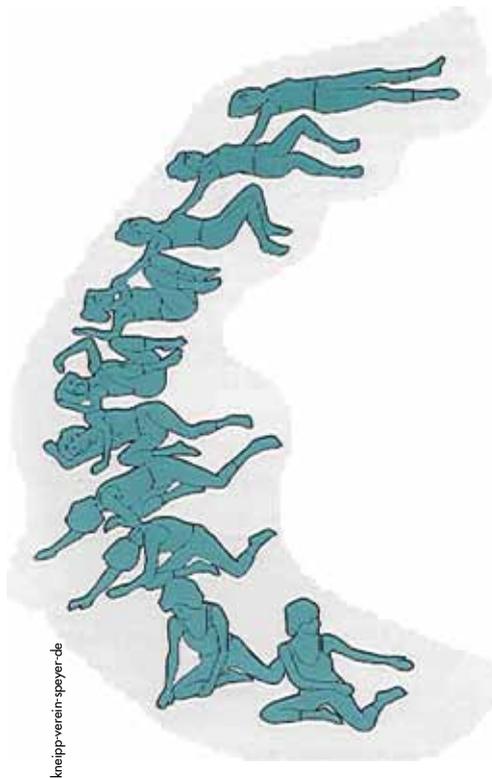
wegung als Grundform von Denken und Wissen sind Voraussetzung jedes ursprünglichen Lernprozesses. In Bewegung erfahren wir Wissen und geben es weiter, in Bewegung verbinden sich theoretische und praktische Wissenskultur. Während des Trainings entdecken die Teilnehmer/innen die ihnen angeborne kindliche Neugier wieder und verbessern ihre Lernfähigkeit, indem sie sich mit jedem Aspekt ihres Selbst einbringen.

Moshé Feldenkrais verknüpfte Kenntnisse in Physik, Maschinenbau, Kampfkunst wie auch sein Wissen in Biomechanik, Neurologie, Physiologie und Psychologie mit eingehenden Beobachtungen darüber, wie menschliche Bewegungsmuster mit unserer angeborenen Lernfähigkeit und den Möglichkeiten leichten und effektiven Handelns zusammenhängen. Das wissenschafts-praktische Ergebnis ist die Feldenkrais-Methode.

Feldenkrais-Kurse

Wer zu dem Feldenkrais-Kurs geht, hat meist Schmerzen, ist steif, angespannt, steht unter Stress, sucht Ausgleich zu körperlichen und seelischen Belastungen. Oder er möchte einfach etwas für sich tun – etwas, was ihm gut tut. Feldenkrais ist ein Methode, die man für sich entdecken muss, man könnte sie auf den ersten Blick auch als „Turnen für bequeme Menschen“ bezeichnen.

In den Kursen erfahren die Teilnehmer/innen, wie Ihr Körper funktioniert, wo sie in ihrer Beweglichkeit blockiert sind und wie sie allmählich eingefahrene Muster auflösen. Das geschieht durch feinste, bewusst ausgeführte Bewegungsabläufe, die jeder von Mal zu Mal



individuell erweitert. Indem sie so neue Varianten entdecken und erleben, werden sie nicht nur körperlich beweglicher, entspannter und stabiler, sondern auch psychisch gelöster und geistig fitter.

Als sich Moshé Feldenkrais Mitte des 20sten Jahrhunderts seine Methode des „Körperlernens“ entwickelte, nutzte er die Erkenntnisse der modernen Hirnforschung. Sie zeigt, wie jede Bewegung mit Nervenprozessen im Gehirn zusammenhängt. Diese Verbindungen gilt es wieder herzustellen und zu erweitern.

Feldenkrais-Lehrer haben nicht nur punktuelle körperliche Beschwerden wie Rückenschmerzen, sondern den gesamten Menschen im Blick – also den Körper und die Seele.





© lbreirango_pixello.de

Neue Bewegungen entdecken

Im Zentrum der Bewegungstherapie nach Feldenkrais steht kein Muskeltraining, sondern das Körperbewusstsein des Rückenschmerz-Patienten. Wichtig ist nicht die Bewegung an sich, sondern vielmehr die Frage, wie schnell oder langsam, wie harmonisch und mit welcher Kraft diese durchgeführt wird. Ziel ist es, individuelle Bewegungsmuster durch eine Entdeckungsreise im eigenen Körper zu erkennen.

Der nächste Schritt ist die Neu- oder Wiedereroberung ungenutzter Bewegungsmöglichkeiten, wodurch häufig auch Rückenschmerzen gelindert werden können. Die Betroffenen erlernen alternative Bewegungsabläufe, vergrößern ihr Bewegungsspektrum und gewinnen größere Flexibilität und Leichtigkeit ohne großen Kraftaufwand.

Menschen mit Rückenschmerzen lernen im Rahmen der Feldenkrais-Therapie, ungünstige Bewegungsmuster abzulegen, ihre Fixierung auf die Schmerzen zu lösen und sich wieder als ganzen Organismus zu begreifen, der im Fluss ist.

Allein oder gemeinsam

Insgesamt gibt es zwei Grundkonzepte der Feldenkrais-Arbeit:



© FrauWip_pixello.de

Die Funktionale Integration erfolgt im Einzelunterricht und findet weitgehend schweigend statt. Dabei drückt, dehnt und bewegt der Lehrer sanft verschiedene Körperteile des Patienten. Auf diese Weise kann sich dieser ungenutzte Bewegungsfähigkeiten erschließen.

Die Methode Bewusstheit durch Bewegung findet in der Gruppe statt. Die Teilnehmer erspüren bewusst einfache Alltagsbewegungen wie Bücken, Gehen oder Stehen und probieren Variationen aus. Dabei unterstützt sie der Therapeut mit erklärenden Worten und behutsamen Berührungen.

Wirksamkeit

In der jüngsten Auswertung verschiedener Studien zur Wirksamkeit von Feldenkrais (auch bei Rückenschmerzen) bewerten die Forscher die Methode als viel versprechend. Allerdings wiesen die Studien durchweg methodische Mängel auf, so die Experten. Eine abschließende Beurteilung sei deshalb derzeit noch nicht möglich.

Feldenkrais-Kurse in der Deutschsprachigen Gemeinschaft

Es finden wöchentliche Kurse in Eupen und Nidrum statt:

Infos und Anmeldung:

Bonardeaux Colette
Neustrasse 54
4700 Eupen
Tel.: 087 55 82 24

Quellen: aus Wikipedia, der freien Enzyklopädie

http://de.wikipedia.org/wiki/Mosh%C3%A9_Feldenkrais

<http://www.feldenkraiszentrum-hd.de/frame.html>

(Quelle: http://www.artem-feldenkrais.de/artem_feldenkrais_ausbildung_feldenkrais_methode.htm)

Das Portrait von Suzanne Beckers

Wie wär's mit einem Rüschenschal?

Unsere Suzanne ist in jeder Hinsicht eine ungewöhnliche, wenn auch ganz einfache Frau: sie ist frankophon in einer deutschsprachigen Alteo-Gruppe. Sie wohnt seit dem Alter von 49 Jahren im Membacher Altenheim, wo sie eigentlich nicht hingehört. Sie gestaltet trotzdem ihre Freizeit autonom und selbstbestimmt. Sie ist fähig zu Fuß nach Eupen zu gehen, wenn die Buszeiten ungünstig sind, sonst fährt sie mit dem Streckenbus, aber sie schreckt davor zurück, einen Autofahrer zu bitten, sie abzuholen. Lieber verzichtet sie auf eine Veranstaltung. Eine alte Dame aus Eupen, die seit Jahren in der Résidence St Joseph wohnt, nennt sie ihren guten Engel und Fotos belegen, dass die Familienangehörigen dieser Dame das zu schätzen wissen. Aber das, was bei ihr vor allem in Staunen versetzt ist, dass sie wunderbare Rüschenschals in allen Farben aus Bändchengarn strickt.

Aber, nun mal schön eins nach dem andern. Suzannes Familienname lautet Beckers, ein geläufiger Name in ihrem Heimatort. Sie ist in 1953 in Membach im Schatten der Kirche geboren, als sechste einer siebenköpfigen Geschwisterschar: vier Mädchen und drei Jungen. Kurz nachdem ihre jüngste Schwester zur Welt kam, starb ihr Vater, 42jährig; dieses Kind hat seinen Vater gar nicht gekannt. Frau Beckers blieb allein mit ihren 7 Kindern.



Suzanne wurde im Grundschulalter jeden Morgen mit einem Büschen abgeholt und zur Sonderschule in die Rue du Jardin in Verviers gebracht. Später wurde sie in der Schwesternschule in Dolhain auf das tägliche Leben vorbereitet mit Koch-, Nähunterricht und anderen praktischen Fächern.

Nach der Schulzeit widmete sich Suzanne der Unterstützung ihrer Mutter in ihrem Vielpersonenhaushalt und blieb auch bei der Mutter nachdem die Geschwister nacheinander das Haus verlassen hatten. Mit 74 starb dann die Mutter und Suzanne wurde aufgenommen in der Résidence St Joseph, wo sie ein freundliches Zimmer hat, zur Straße hin gelegen, von wo aus sie die Membacher Kirche sieht und auch den Turm an der Gileppe-Talsperre. Sie ist bei weitem die jüngste und fitteste Bewohnerin, aber dementsprechend genießt sie auch einiges an Freiheiten. Zum Beispiel durfte sie die Wände des langen Ganges vor ihrem Zimmer nach ihrem Geschmack dekorieren. „Sonst sähe es hier aus wie in einem Spital“, sagt sie. Jede Woche macht sie

per Streckenbus oder zu Fuß einige Ausflüge, mal nach Dison zu einer Freundin, mal nach Mangombroux, zu einer ihrer Schwestern, mal nach Eupen zum Shoppen. Alteo kennt sie durch Astrid, ein weiteres Mitglied der Eukera-Gruppe. Einmal pro Monat bringt Astrids Schwester die beiden zum Spiele-Abend nach Eupen.

Und zwischendurch strickt sie Rüschenschals. Dazu heißt es im Internet: „Man erkennt's nicht mal auf den zweiten Blick, aber die tollen Schals sind selbst gestrickt! Ein neues Bändchengarn macht's möglich.“ Und in der Tat: selbst eine geübte Strickerin fragt sich, wie es möglich ist, selber diese luftigen Gebilde zu fabrizieren, die momentan genau im Trend sind. Sie strickt sie in allen Tönen, mal dezent, mal eher auffällig bunt, und verkauft sie auch gerne und preisgünstig, um sich ein bisschen Taschengeld zu machen. Auf die Frage: „Kannst du uns mal vorführen, wie du das machst“, antwortet sie etwas gestresst: „Ach nein, lieber nicht, das würde mich sehr nervös machen. Ich mag es nicht, wenn man mir zuschaut.“

Ein Tipp: am Altweiberdonnerstag tragen Frauen so gerne eine Federboa, die am Ende des Tages nicht mehr schön ist und im Jahr darauf wieder neu erstanden werden muss. Suzannes Schals erfüllen den gleichen Zweck und sind viel haltbarer.

Übrigens, in diesem Sommer machte die Strickgruppe Ajour aus Brügge einen Ausflug nach Eupen. Die Damen ließen sich strickend vom Grenz-Echo fotografieren. Und was strickten sie? Rüschenschals! ●



Fotos: Walter Vandenhirtz und Walter Pitz

Von Röhrlingen, Porlingen und Fliegenpilzen...

Ein Erlebnisbericht der Pilzwanderung am 24. September

von Margit Meyer

Es war ein Herbsttag wie im Bilderbuch. Walter hatte uns Pilzfreunden Rendezvous gegeben auf dem Parkplatz der Wesertalsperre. Sieben Interessenten waren gekommen, darunter zwei junge Leute aus dem Baltikum, die sich erst vor kurzem in Eupen niedergelassen hatten, wie wir später erfuhren. Luna, ein schöner Setter mit traurigem Blick, war auch dabei.

Walter hatte für den Einstieg schon eine Reihe Pilze gesammelt als Anschauungsmaterial, um uns den Unterschied zwischen Lamellen- und Röhrenpilzen oder etwa Bovisten und Porlingen zu erklären. Wir erfuhren, dass Pilze oft in einer Lebensgemeinschaft mit bestimmten Bäumen leben – so der Birkenpilz – wobei jeder vom anderen profitiert. Wir erfuhren auch, dass wir unter den Bäumen wohl erfolglos nach dem schönen, aber giftigen Fliegenpilz suchen würden, weil er eher an Waldrändern vorkommt.

„Es gibt über 4000 verschiedene Pilze“, sagte Walter, „ihr werdet verstehen, dass ich sie nicht alle identifizieren kann.“ Das wäre des Guten auch zuviel gewesen für unsere armen Köpfe. Nicht das Kennenlernen möglichst vieler Pilzarten sei das Ziel unseres Nachmittags, sondern das Sammeln einiger guter Esspilze für die Bratpfanne. Walter schlug daher vor, uns bei der Suche

auf Maronen, Birkenpilz und Steinpilz zu beschränken, also drei Röhrenpilze, die man nicht so leicht mit andern verwechseln kann, wenn man einige Details beachtet. Schon durch Lecken an einer Schnittstelle – igitt, bitter – könne deutlich festgestellt werden, ob es sich zum Beispiel um einen Gallenröhrling handle oder einen Steinpilz, dem er sehr ähnlich sieht. Obwohl sein Geruch angenehm pilzig sei könne so ein Gallenröhrling ein ganzes Pilzgericht verderben. Die andern Pilze – wie Stinkmorchel, Schleimpilz oder Tintling – wurden bewundert und wenn möglich benannt, manchmal mit Hilfe der mitgenommenen Bücher, aber ansonsten im Wald gelassen. Die meisten davon verursachten allerdings nur leichte bis starke Übelkeit mit Erbrechen und Durchfall oder seien ganz einfach ungenießbar, erklärte unser Führer. Zu dramatischen Vergiftungen komme es eher selten.

Eifrigste Sammlerin war Sonja; immer wieder kam sie mit einer Handvoll Pilze; sie hatte eine gute Nase dafür! Luna der Setter winselte ab und zu leise vor sich hin, weil er an der Leine gehalten wurde und sich absolut nicht für Pilze erwärmen konnte. Walter Nummer 2, also Walter Pitz, schoss unterdessen Erinnerungsfotos.

Mit vollen Körben kamen wir bei der mit vielen Sonnenanbetern besetzten Terrasse des Talsperrenrestaurants an, wo wir sofort das Interesse anderer Pilzsammler erregten und die Fachsimpelei von vorne anging. Bei einem erfrischenden Getränk wurde sich erholt und noch etwas geplaudert und man ging auseinander mit dem Vorsatz, einen solch interessanten Nachmittag noch einmal zu wiederholen. ●

Alteo

Alteo präsentierte sich auf dem Infomarkt „Ehrenamt“ am 18. September 2011

von Nathalie Piront

Unter dem Motto „Ehrenamt live erleben“ fand im September ein Infomarkt zu diesem Thema im Ministerium der DG statt. 50 Aussteller waren gekommen, um ihre Arbeit vorzustellen. Für die Besucher war es eine seltene Gelegenheit, die bunte Vielfalt des Ehrenamtes zu erleben. Rund 40 % der Bürger engagiert sich ehrenamtlich in Vereinen, Pfarreien, Krankenhäusern, Kindergärten, Schulen und Hilfsdiensten.

Es war wirklich für jeden etwas dabei und mancher staunte nicht schlecht, was in der DG an sozialen Projekten schon alles angeboten wird. Auch unser Team von Alteo war vor Ort. Ausgerüstet mit jeglichem Informationsmaterial starteten die ersten Engagierten schon



morgens damit, den Leuten unsere Arbeit näher zu bringen. Das Ministerium platzte mehrfach am Tag fast aus allen Nähten. Bedingt durch traumhaftes Wetter, den angrenzenden Lambertusmarkt und weitere Attraktionen in der Stadt, fanden sich viele Neugierige ein.



Aber wer oder was ist denn jetzt eigentlich Alteo?

Vor ca. 4 Jahren wurde beschlossen, den Namen von C.V.I.B. die Brücke, in Alteo VoG umzubenennen und mit dieser Veränderung auch eine neue Richtung in der Arbeit mit behinderten Menschen einzuschlagen. Seitdem sind wir hauptsächlich im Bereich der Erwachsenenbildung tätig und versuchen Schritt für Schritt, eine neue Denkweise zu schaffen, Integration groß zu schreiben und auf die Belange unseres Zielpublikums einzugehen. Als soziale Bewegung der Christlichen Krankenkasse vertreten wir natürlich auch die Interessen unseres Hauses.

Weiterbildungen stehen bei uns im Vordergrund und wir versuchen kontinuierlich, neue Angebote zu konzipieren und neue Wege im Bildungsbereich zu gehen. Sei es der PC Kurs, das Erlernen des Verwaltens seines eigenen Budgets, Konzentrationstraining, Gebärdenkurse usw., Alteo bietet für jeden etwas. Informationen über diese Weiterbildungen findet man in unserer Zeitschrift „impulse“, die vierteljährlich erscheint und die bei den potentiellen Ehrenamtlichen an diesem Tag für Aufsehen sorgte und somit auch schnell vergriffen war.

Auch Mitglieder von Alteo waren an diesem Tag vertreten. So bot sich z.B. für Susanne Beckers die Möglichkeit, ihre selbst gestrickten Schals an den Mann bzw. die Frau zu bringen. Die mit viel Liebe und Können hergestellten Schmuckstücke wurden zum Blickfang an unserem Stand und schnell verkaufte sich auch das eine oder andere Unikat. Dieser Tag wurde für uns alle zu einem großen Erfolg und wir konnten den ein oder anderen interessierten zukünftigen Ehrenamtlichen hinzu gewinnen.

Besichtigung und Entdecken von Hundertwasser in Valkenburg



Am 5. Oktober machten sich die Teilnehmer der modularen Weiterbildung für Ferien- und Freizeitbegleiter zum gegenseitigen Kennenlernen auf die Fahrt zum Hundertwasserhaus von Valkenburg, einer Institution, die vor allem Familien mit einem behinderten Kind Gelegenheit bietet, preisgünstig, in einer schönen und freundlichen Umgebung Ferien zu machen.

Der erste Eindruck war umwerfend: ein regenbogenfarbenes, uriges Bauwerk mit einem vergoldetem Zwiebelturm, der an tausendundeine Nacht erinnert. Ein Bauwerk, an dem fast nichts aussieht wie bei einem normalen Gebäude, wo alle Fenster unterschiedlich geformt und verschieden hoch angebracht sind, wo man übers Dach wie durch einen Garten laufen kann, wo Blumen und Bäume zu den Fenstern raus wachsen, wo bunte Säulen die Räume tragen, eine ganz fremde aber superschöne Welt... Hundertwasser lässt grüßen!

Ein Ehrenamtlicher empfängt uns mit Kaffee, Tee und „Limburgse vlaai“, also leckerem Obstfladen. Sie seien zu 60 Ehrenamtlichen, erzählt er uns, die sich darum bemühen, dass die Gäste alles so sauber und gastfreundlich vorfinden, dass sie sich hier wohlfühlen können. Das Gebäude sei 2007 eröffnet worden, ganz aus Spenden finanziert und habe nur vier hauptamtliche Mitarbeiter.

Wer war Hundertwasser?

Friedensreich Hundertwasser (Pseudonym!) ist einer der schillerndsten Künstler des vergangenen Jahrhunderts, ein Maler und Architekt, der 1928 in Wien geboren und 2000 im Pazifischen Ozean, an Bord der Queen Elizabeth 2 gestorben ist. Er war originell in seiner Lebensweise, in seiner politischen Einstellung sowie im Schaffen und schuf u.a. urige Wohnhausanlagen, die heute Touristenmagneten sind. Bei seinem Tod gab es noch einige unverwirklichte Projekte, die seine Erben zu Geld machten. Die Initiatoren des Gebäudes, in dem wir uns befinden, kauften einen dieser Entwürfe und übergaben ihn einem Architekten, der sich an die Verwirklichung machte, streng im Sinne des verstorbenen Künstlers, der die gerade Linie als „gottlos“ bezeichnet hatte.

Ferienwohnungen

Das Gebäude umfasst 8 Ferienwohnungen für 6 oder 4 Personen. Vier dieser Wohnungen sind mit einem De-

ckenlift ausgestattet, einem Schienenliftsystem, das direkt unter der Decke befestigt ist und die ganze Wohnung befahrbar macht ohne Kraftanstrengung. Sie sind ausgestattet mit einer Küche zur Selbstverpflegung, und einem eigenen Badezimmer. Es gibt Gemeinschaftsräume wie eine geräumige Bibliothek, ein Internet/Spielraum, ein Theater und ein „Snoezelraum“, Raum mit einer entspannten, erholsamen Atmosphäre für schwer behinderte Kinder.

Kleinere Gästezimmer bestehen nur aus Schlaf- und Badezimmer. Diese sind vor allem bestimmt für Eltern von Kindern, die in der nahe gelegenen Klinik oder im Reha-Zentrum Adelante ganz in der Nähe behandelt werden.

Ronald McDonald Stiftung

Der Komplex ist nämlich eigentlich ein Ronald McDonald Haus, wie es auch eins in der Nähe des Aachener Klinikums gibt. Ronald-McDonald-Häuser dienen dazu, Familien schwer kranker Kinder während der Klinikbehandlung unterzubringen. Sie befinden sich in der Nähe von großen Kinderkrankenhäusern. In den Niederlanden gibt es 17 davon.

Die Ronald McDonald Kinderstiftung wurde 1974 von Ray Kroc, dem Manager der McDonald's Kette, ins Leben gerufen. Er beteiligte sich an einer Spendenaktion zugunsten eines leukämiekranken Kindes aus seinem Bekanntenkreis indem er versprach, jeden gespendeten Dollar zu verdoppeln. Die Eltern des kranken Kindes wollten ein Zuhause auf Zeit in der Nähe ihres kranken Kinder schaffen und so kam der Gedanke ins Rollen.

Begeisterung

Die Alteo-Besucherguppe war rundum begeistert von dem Gesehenen und Gehörten und stellte sich schon vor, hier mit einer Gruppe von Menschen mit Beeinträchtigung ein paar Tage oder eine Ferienfreizeit zu verbringen, Ferien mitten in der Natur, am Ufer der Göhl, ohne lange Anfahrzeiten, aber in einem barrierefreien und freundlichen Umfeld.

Wer sich weiter informieren möchte, der besuche die Website:

http://www.kinderfonds.nl/kindervallei/item/over_de_kindervallei

Die modulare Weiterbildung für ehrenamtliche Ferien- und Freizeitbegleiter geht mit spannenden Themenbereichen weiter. Wer noch einsteigen möchte, sollte sich schnellsten melden. Infos und Anmeldung bei Alteo (087/59 61 36)

Programm „Alteo Eupen und Umgebung“

● **Vorstandsversammlung:**

Jeden 2. Dienstag im Monat

● **Weihnachtsfeier:**

Am 26.11.2011 im Kolpinghaus in Eupen

Sonstige Informationen über „Alteo Eupen und Umgebung“ erhalten Sie ebenfalls bei Richard Henz (087 55 56 06).

Programm „Alteo St. Vith und Umgebung“

● **Karten in Oudler:**

Jeden Montag von 14.00-18.00 Uhr



● **Karten in Wallerode:**

Jeden Sonntagabend von 19.30-23.30 Uhr

● **Kegeln in St. Vith:**

Alle 14 Tage, freitags ab 19.30 Uhr

● **Kegeln & Karten:**

Jeden 3. Donnerstag im Monat von 14.00-18.00 Uhr in Braunlauf

● **Vorstandsversammlung:**

Jeden 2. Mittwoch im Monat in St. Vith

Informationen über „Alteo St-Vith“ bei Ewald Scheuren (080 22 80 54) oder Anni Aachen (080 22 86 44)



Programm der Regionalgruppe „Alteo EuKeRa“

● **Spieleabend – Rechnen und Strategien spielerisch lernen:**

Am 08.11.2011 und 13.12.2011, also jeden 2. Dienstag im Monat von 19.00-21.00 Uhr im Viktor-Xhonneux-Saal der Christlichen Krankenkasse in Eupen, Klosterstraße 66 (im Höfchen) Jeder darf sein Lieblingsspiel mitbringen.

Infos und Anmeldung: Maria Xhonneux (087 65 69 80)

● **Blindenanimation:**

Am 08.11.2011 und 13.12.2011, also jeden 2. Dienstag im Monat, von 14.00-17.00 Uhr im Viktor-Xhonneux-Saal der Christlichen Krankenkasse in Eupen, Klosterstraße 66 (im Höfchen) statt.

Infos und Anmeldung: Maria Xhonneux (087 65 69 80)

● **Bowling:**

22.11.2011 und 20.12.2011 von 19.00-20.30 Uhr im Bowlingcenter Herbsthal-Eupen, Rue Mitoyenne 912c, 4710 Lontzen

Das Bowlen ist auch für Rollstuhlfahrer geeignet!

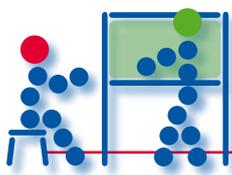
Infos und Anmeldung: Helene Radermacher (087 65 74 22), Walter Vandenhirtz (0494 73 91 53)

● **Weihnachtsbasteln**

Am 17. Dezember 2011

Unkostenbeitrag 6 Euro

Anmeldung bis 10/12/2011 bei Maria Xhonneux (087 65 69 80)



Weiterbildungsangebote Alteo Regional

„Energie durch Bewegung“ Kurs in Weywertz

Ganzjähriger Kurs zum Thema „Wissen um Körper und Geist“

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

Immer freitags von 18.30 - 19.30 Uhr im Pfarrheim Weywertz (zugänglich für Rollstuhlfahrer/innen).

Für 10 Sitzungen: 45 € für Alteo-Mitglieder (und COK Sonderbeitragszahler/innen) und 50 € für Nichtmitglieder

Jeder erste Freitag im Monat ist für neue Teilnehmer/innen „Schnuppertag“ (gratis)

„Energie durch Bewegung“ Kurs in Eupen

Ganzjähriger Kurs zum Thema „Wissen um Körper und Geist“

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

Immer freitags von 17.00 -18.00 Uhr im Schwesternheim (2. Etage) Rotenberg in Eupen (zugänglich für Rollstuhlfahrer/innen).

Für 10 Sitzungen: 45 € für Alteo-Mitglieder (und COK Sonderbeitragszahler/innen) und 50 € für Nichtmitglieder

Jeder erste Freitag im Monat ist für neue Teilnehmer/innen „Schnuppertag“ (gratis)

Weitere Informationen zu aktuellen Aktivitäten und Weiterbildungen erhalten Sie in unserem Büro unter der 087/59 61 36 oder Email: nathalie.piront@mc.be



*Aufruf an alle Mitglieder,
Ehrenamtlichen und
Freunde von Alteo*



Alteo

Alteo wird 30 Jahre alt

Am 29. Oktober 1981 wurde unsere Vereinigung unter dem Namen „Christliche Vereinigung der Invaliden und Behinderten“, Krankenhilfsdienst, Vereinigung ohne Gewinnerzielungsabsicht, abgekürzt „C.V.I.B.- KHD – Die Brücke VoG“, gegründet. Später erhielt sie einen neuen Namen und zwar Alteo, Sozialbewegung für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung. Da sich dieser Geburtstag nun zum 30sten Mal jährt läuten wir ein Jubiläumsjahr mit einigen gezielten Veranstaltungen und Projekten ein.

Unsere erste Aktion ist das Erstellen einer Jubiläumsausgabe unserer Broschüre „impulse“, die in den kommenden Monaten entstehen wird. In dieser Broschüre soll neben vielen Stellungnahmen auch die Entwicklung der Vereinigung in den 30 vergangenen Jahren in vielseitiger Art und Weise sichtbar und lesbar gemacht werden.

Hierzu laden wir all diejenigen ein, die sich mit Alteo verbunden fühlen, bei der Gestaltung dieser „impulse“-Jubiläumsausgabe mitzuwirken, sei es mit einer kleinen persönlichen Erinnerung, einer Anekdote, einem Foto...

Wir würden uns über zahlreiche Beiträge freuen und bitten um Zusendung dieser Beiträge **bis zum 2. Dezember 2011** an Alteo VoG, Klosterstraße 74, 4700 Eupen oder unter alteo-dg@mc.be 

Besuch auf der REHACARE in Düsseldorf

von Margit Meyer



Am 23. September machten sich acht Personen auf Initiative von Alteo auf die Bus-Reise nach Düsseldorf zur Rehacare, der Fachmesse für Pflegebedürftige oder in irgendeiner Weise körperlich oder sensorisch behinderte Menschen. In sechs Messehallen können dort die Besucher hautnah erleben, wie sich selbstbestimmtes Leben leichter umsetzen lässt, wenn man mehr oder weniger schwer behindert ist.

„Für die Endanwender stehen der direkte Nutzen der Produkte und deren Alltagsrelevanz klar im Vordergrund“, hieß es in einer Werbung. Dementsprechend hatten die vier Personen aus unserer Gruppe, die selbst mit der einen oder anderen Beeinträchtigung leben müssen, ein persönliches Interesse an den angebotenen Hilfsmitteln. Aber auch für die Fitteren unter uns war der Besuch nicht langweilig. Denn für die sinnvollen und hilfreichen Produkte die dort angeboten werden, wird wohl jede/jeder an die eine oder andere Person in ihrem näheren Umkreis gedacht haben, was umso mehr der Fall war für Mitarbeiterinnen und Verantwortliche von Alteo.

Eine riesige Menschenmenge wand sich durch die Gänge der Ausstellung und jeder musste dabei auf seinen Nachbarn achten, denn es waren viele Rollstuhlfahrer oder Gehhilfenbenutzer dabei. „Hier muss man hinkommen mit Hypochondern, also mit eingebildeten Kranken, die sich selbst so gerne bedauern“, sagte eine Person aus unserer Gruppe, „dann vergeht denen das Klagen!“



Ein paar Beispiele aus dem Angebot, deren Nutzen sofort verständlich ist? Anti-Rutsch-Kissen, ein Blattwendergerät, Esshilfen, Haltegriffe in allen Variationen, Anti-Dekubitus-Matratzen, damit bettlägerige Menschen sich nicht wund liegen, Anziehhilfen wie Strumpfanzieher, alle erdenkbaren Rampen, Hebebühnen und Treppenlifte, sprachgesteuerte Fernbedienungen oder Telefone, Lichtsignalanlagen für Hörgeschädigte, Zubehör für Computer und Arbeitsplätze, Hometraining- und Rehageräte bis zum Gehtricht mehr...

Natürlich wurde auch für barrierefreie Urlaubsmöglichkeiten und Unterkünfte geworben.

Und dann für Rollstühle, Rollstühle, Rollstühle! Für jeden Anspruch das passende Modell!

Und innovative Lösungen zum behindertengerechten Umbau von Wohnungen aber auch von Autos, angefangen mit dreh- und schwenkbaren Sitzen zum Ein- und Aussteigen bis zu Verladehilfen für den Rollstuhl.

Einerseits bedingt durch die Verlängerung der Lebenserwartung und die damit einhergehenden altersbedingten Defizite, andererseits durch den immer mehr eingeforderten und geförderten Wunsch von behinderten Menschen, möglichst autonom und selbstbestimmt zu leben, tut sich hier ein schier grenzenloser Markt auf! Kreative Produktentwickler stellen sich diesen Herausforderungen und Berufe in diesem Bereich sind zukunftssträftig. Mit diesem Eindruck traten wir die Rückkehr an.

Die nächste Rehacare findet vom 10.10.2012 - 13.10.2012 statt.

Interessenten sollten sich diesen Zeitraum schon freihalten.



Buchtipps

Das Glück geht nicht zu Fuß

Wie mein Leben ins Rollen kam

von Ines Kiefer

Kurzbeschreibung

Ines Kiefer war ein 19-jähriges Mädchen, unbeschwert, lebensfroh, begeisterte Gardetänzerin in einem Karnevalsverein... Da passiert etwas Schlimmes: bei einer Routineuntersuchung entdeckt man bei ihr einen Rippentumor; sie wird operiert... und erwacht querschnittsgelähmt! Dem operierenden Arzt ist ein Fehler unterlaufen, bzw. milde ausgedrückt: es hat Komplikationen gegeben. All ihre Zukunftsträume scheinen wie eine Seifenblase zu platzen.

Aber Ines lässt sich nicht unterkriegen. Mit unglaublicher Energie gelingt es ihr, ein Problem nach dem andern zu lösen und zu einem selbstbestimmten Leben zurückzufinden. Sehr hilfreich ist ihr dabei ohne Zweifel die Abfindung, die die Versicherung der Klinik ihr zahlt und die ihr erlaubt, ein ihren Bedürfnissen gerechtes Haus zu bauen und einen Wagen zu erwerben mit allen Schikanen, die einer Rollstuhlfahrerin größtmögliche Autonomie erlauben.

Aber was wären die materiellen Hilfen, wenn sie nicht eine lebensbejahende Frau wäre: sie beendet ihre Berufsausbildung, arbeitet als Hotelkauffrau und später nach einem Zusatzstudium im saarländischen Wirtschaftsministerium. Sie heiratet und wird Mutter von zwei Söhnen. Zum Spaß nimmt sie an einem internationalen Model-Wettbewerb teil. Sie gewinnt dabei einen Preis und wird das neue Gesicht für einen Naturkosmetikerhersteller. Und – Tüpfelchen auf dem I – jetzt

schreibt sie auch noch zusammen mit Shirley Michaela Seul ihre Autobiographie, die im September dieses Jahres erschienen ist.

„Damit man es sich vorstellen kann, einen Schicksalsschlag zu meistern – und dabei die Lebensfreude nicht zu verlieren –, darum habe ich dieses Buch geschrieben“, sagt sie in einem Interview. Und: „Ich bin dankbar für jeden Tag, an dem ich gehen konnte. Und für jeden im Rollstuhl. Was den Rollstuhl betrifft, habe ich keine Wahl. Aber ich kann entscheiden, wie ich mit meiner Situation umgehe und was ich aus ihr mache. Mein Leben ist schön und erfüllt. Obwohl ich mir das bestimmt nicht hätte ausmalen können, als ich noch auf meinen eigenen Beinen durchs Leben lief.“

Das Buch liest sich leicht und angenehm; kein bitteres Wort, keine Klagen. Wirklich empfehlenswert.

Übrigens: in 2008 war sie auf der Rehacare in Düsseldorf am Stand von Invacare Deutschland zu sehen.

Prioritätenliste einer Rollstuhlfahrerin laut Ines Kiefer

Um einer Rollstuhlfahrerin möglichst große Autonomie zu erlauben braucht er/sie laut Ines Kiefer, in dieser Reihenfolge:

1. Platz auf der Toilette
 2. Keine Stufen
 3. Unterfahrbare Möbel, zum Beispiel in Restaurants
 4. Freie Behindertenparkplätze (die nicht von „Fußgängern“ besetzt sind)
 5. Hilfsbereite Menschen
- Verlag: Knauer
 - ISBN-13: 978-3426784419

FAMILIE ZU GROß FÜR EINE VERSICHERUNG?

Nicht bei uns! Bei der Christlichen Krankenkasse
sind Ihre Kinder im Krankenhaus
automatisch abgesichert.
Bis 18 sogar ohne Selbstbehalt.



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

Gemeinsam für Ihre Gesundheit.