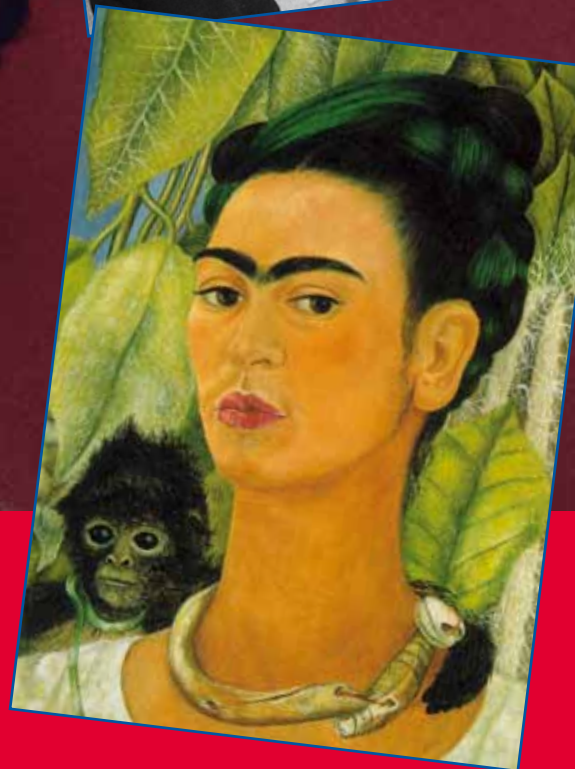


## *Schwerpunkt: „Wozu brauche ich Füße, wenn ich Flügel habe?“*



Vierteljährliche Zeitschrift der  
Sozialbewegung für Menschen  
mit und ohne Beeinträchtigung

Alte

Ausgabe 03/2013

Alteo VoG  
Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen



*Frida Kahlo, berühmte mexikanische Malerin*

|                                                                    |           |
|--------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Vorwort</b>                                                     | <b>3</b>  |
| <b>Schwerpunkt: „Wozu brauche ich Füße, wenn ich Flügel habe?“</b> | <b>4</b>  |
| <b>Aktuelles</b>                                                   | <b>7</b>  |
| <b>Aktivitäten</b>                                                 | <b>11</b> |
| <b>Seminare</b>                                                    | <b>18</b> |

## Sie möchten bei „Alteo“ Mitglied werden?

Das ist ganz einfach! Sie melden sich entweder direkt bei den Verantwortlichen der lokalen Gruppen, zurzeit noch bei „Alteo St. Vith und Umgebung“, Frau Nicole Zweber (0477/67 78 63) 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 10 € jährlich und hat natürlich Vorteile. Der erste Vorteil ist natürlich die Information. Neben der Broschüre „Impulse“, die vier Mal im Jahr erscheint, erhalten zahlende Mitglieder als erste alle Informationen zu unseren Angeboten, Reisen, Kursen, Programm uvm.

Weiter zahlen Nicht-Mitglieder für die Teilnahme vieler Aktivitäten einen Zuschlag gegenüber den Mitgliedern.

Nutzen auch Sie die Vorteile unserer Mitgliedschaft! Werden Sie Mitglied bei „Alteo“! Die Mitgliedskarte 2014 wird Ihnen nach Eingang des Betrages auf unsere Konten unverzüglich zugeschickt.

## Wer sind wir?

Die Vereinigung „Alteo“ ist eine anerkannte Erwachsenenbildungseinrichtung in der Deutschsprachigen Gemeinschaft, die sich für die Belange von Menschen mit und ohne Beeinträchtigung einsetzt. Ziel von „Alteo“ ist, die Interessen insbesondere von Menschen mit Beeinträchtigung zu vertreten, sie durch angepasste Weiterbildungen und nach ihren individuellen Möglichkeiten zu fördern, und ihnen durch gezielte Freizeitangebote zu mehr Teilhabe am sozialen und gesellschaftlichen Leben zu verhelfen. Dabei stehen die Selbstbestimmtheit und Mitbestimmung eines jeden Einzelnen immer im Vordergrund.

„Impulse“ ist die Dreimonatszeitschrift von „Alteo“. „Impulse“ ist in erster Linie eine Informationszeitschrift für die Mitglieder. „Impulse“ soll aber auch diejenigen informieren, die sich mit dem Thema Behinderung auseinandersetzen möchten.

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

## Redaktion

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

## Lektorin

**Margit Meyer**

## Kontakte

**Doris Spoden** - Animatorin - Tel.: 087 59 61 36

**Myriam Ramjoie** - Sekretariat - Tel.: 087 59 61 36

## Infos

**Alteo VoG** - Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen  
Tel.: 087 59 61 36  
e-mail: [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be) - [www.alteo-dg.be](http://www.alteo-dg.be)  
Verantwortlicher Herausgeberin Odette Threinen  
Klosterstraße 74 - B-4700 Eupen

## Fotos

Doris Spoden - [www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

## Gestaltung

Atelier Hompesch-Filansif GmbH  
B-4837 Membach - [atelier.hompesch@skynet.be](mailto:atelier.hompesch@skynet.be)  
Druckerei KLIEMO A.G.  
Hütte 53 - B-4700 Eupen



**Liebe Leserinnen,  
Liebe Leser,**

Der wunderschöne Sommer 2013 ist nun zu Ende.

Wir hoffen, jeder konnte den Sommer genießen.

Nun halten Sie die neue „Impulse“ in Ihren Händen.

Darin sind wieder viele Neuigkeiten.

Unsere Alteo Ferienreise in die „Lüneburger Heide“ war ein großer Erfolg.

Die Reisegruppe hat viele schöne Dinge erlebt und gelernt.

Das können Sie in dieser „Impulse“ nachlesen und auf den Fotos sehen.

Seit September hat „Alteo“ nun wieder die vielen Kurse und Freizeitaktivitäten gestartet.

Dazu laden wir Sie natürlich herzlich ein.

Weiter suchen wir immer wieder neue Menschen, die uns ehrenamtlich unterstützen, und dies ganz besonders für unsere Alteo Gruppe in St. Vith.

Deshalb werden wir Alteo im Oktober im „Triangel St. Vith“ vorstellen.

Auch dazu finden Sie in dieser „Impulse“ Informationen.

Weiter stehen im Mai 2014 wieder die nächsten Wahlen an.

Alteo wird mit dem Projekt „die Qual der Wahl“ wieder auf die Wahlen vorbereiten und zwar in „Leichter“ Sprache“.

Aber dazu mehr in der nächsten Ausgabe.

Wie Sie sehen, Alteo hat sich wieder einmal viel vorgenommen.

Wir wünschen allen Leserinnen und Leser eine interessante „Impulse“.

Wir freuen uns, Sie wieder bei der einen oder anderen Aktivität wiederzusehen, sei es bei unseren Schulungen oder Freizeitaktivitäten.

Oder vielleicht entdecken Sie „Alteo“ ja zum ersten Mal.

Seien Sie herzlich willkommen!

**Alteo** VoG  
Sozialbewegung für Menschen  
mit und ohne Beeinträchtigung

Mit freundlichen Grüßen!  
Doris Spoden

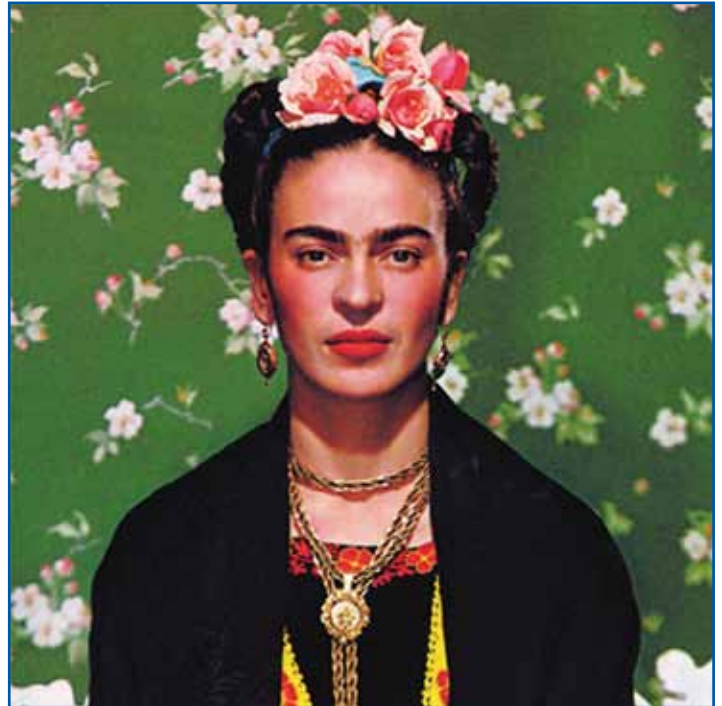
## **„Wozu brauche ich Füße, wenn ich Flügel habe?“**

**Frida Kahlo, berühmte mexikanische Malerin**

*Mexiko zu Beginn des 20. Jahrhunderts. Viele Menschen leben in bitterer Armut, vor allem die Ureinwohner, die Indianerbevölkerung. Der umstrittene Präsident Porfirio Diaz regiert das Land seit 30 Jahren mit eiserner Hand. 1910 kommt es zu einer blutigen Revolution, bei der er gestürzt wird und die in der ganzen Welt viel Aufsehen erregt. Eine politisch-gesellschaftliche Umbruchsphase beginnt, in der um soziale Reformen gerungen wird, das heißt: mehr Rechte für die unterdrückten Arbeiter und die Ureinwohner.*

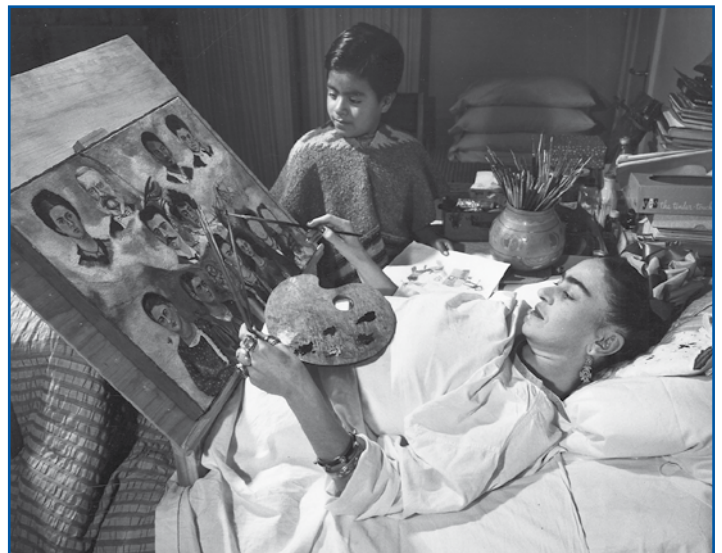
Kurz vor Ausbruch der Revolution, im Jahre 1907, kommt Frida Kahlo zur Welt, eine große mexikanische Malerin, die aus Begeisterung für den Umbruch in ihrem Land später ihr Geburtsdatum auf das Jahr 1910 legt, weil sie gleichzeitig mit dem Ausbruch der mexikanischen Revolution geboren sein will. Zeitlebens war sie politisch engagiert.

Frida und ihr späterer Mann Diego Rivera waren politisch engagiert, eine Zeitlang innerhalb der kommunistischen Partei. In den 1930er Jahren unterstützten sie den russischen Revolutionär und einstmals wichtigsten Mann neben Lenin, Leo Trotzki, der bei ihnen in Mexiko Zuflucht fand auf der Flucht vor Stalins Säuberungspolitik und später auch dort auch ermordet wurde.



### **Behindert!**

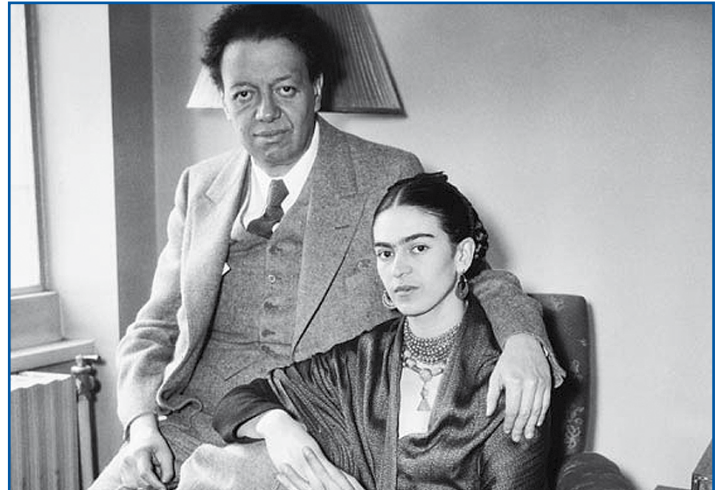
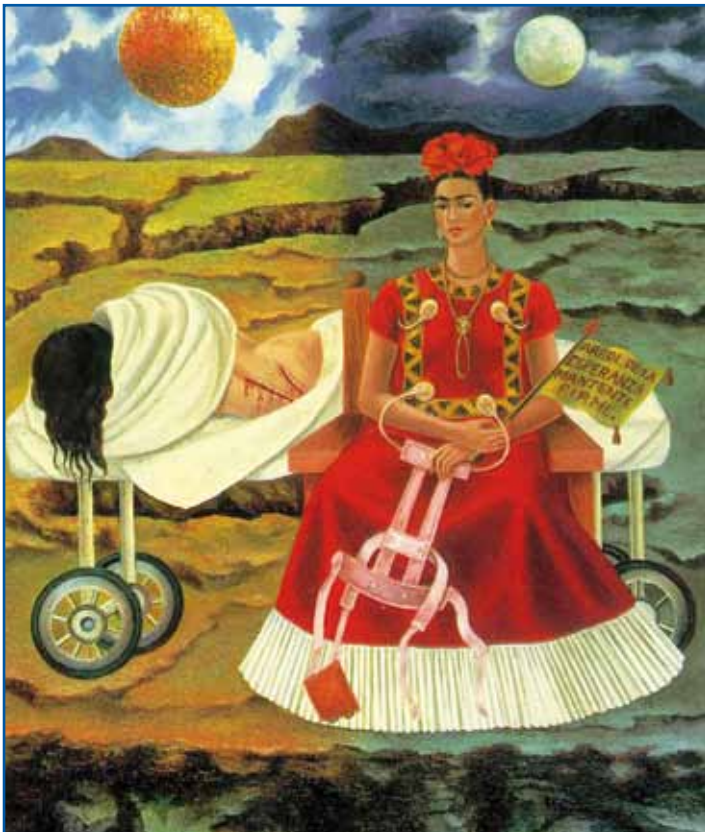
Frida war die 5. Tochter des Guillermo Kahlo, eines Deutschen, der im Alter von 19 Jahren nach Mexiko ausgewandert war. Im Alter von sechs Jahren erkrankte Frida an Kinderlähmung; seitdem war ihr rechtes Bein kürzer als das linke, eine erste kleine Beeinträchtigung. Mit 18 erlitt sie einen schweren Unfall, der ihr ganzes weiteres Leben bestimmen sollte: beim Zusammenstoß der Straßenbahn, in der sie sich befand, mit einem Omnibus bohrte sich eine Haltestange



durch ihren Unterleib. Unzählige Knochenbrüche und eine Verletzung der Wirbelsäule fesselten sie für Monate ans Bett. Niemand konnte sich vorstellen, dass sie sich von einem solch schweren Unfall wieder erholen könnte. Um sie abzulenken und zu beschäftigen, brachte ihr Vater ihr Pinsel, Farben und eine Staffelei ins Krankenhaus. Verständlich, dass sie so sehr mit sich selbst und ihrem schweren Unglück beschäftigt war, dass sie als erstes ein Selbstporträt schuf. Eine speziell für sie angefertigte Spiegelinstallation ermöglichte ihr das. Dieses erste Selbstporträt, dem viele andere folgen sollten, war der Anfang einer erstaunlichen künstlerischen Laufbahn.

### Eine Kämpfernatur

Entgegen allen medizinischen Erwartungen lernte Frida wieder laufen. Allerdings musste sie während ihres ganzen weiteren Lebens mit den Folgen des schweren Unfalls kämpfen.



Sie wurde noch an die 30mal operiert, hatte zeitlebens schlimme Schmerzen und konnte auch keine Kinder zur Welt bringen, worunter sie sehr litt. Aber sie war eine Kämpfernatur, darüber hinaus eine sehr schöne Frau, die gerne im Mittelpunkt stand, farbenfrohe Kleider und mexikanische Trachten trug und sich mit traditionellem Frauenschmuck der indigenen Bevölkerung Mexikos schmückte. Verständlich, dass sie überall Aufsehen erregte. „Sie trotzte dem Leben ab, was es ihr nur irgendwie bereit war zu geben“ heißt es in einer ihrer Lebensbeschreibungen. Allerdings griff sie immer wieder zu Drogen und Alkohol, um ihre Schmerzen zu ertragen.

Nicht nur körperliche Schmerzen hatte sie zu ertragen sondern auch seelische, nämlich die Seitensprünge ihres Mannes. Kurz nach dem Unfall, mit 22, hatte sie den 20 Jahre älteren Diego Rivera kennen gelernt, einen berühmten mexikanischen Muralisten. Muralisten waren Künstler, die monumentale Wandgemälde herstellten. Sie wurden auf öffentliche Gebäude gemalt und hatten das Ziel, der oft analphabetischen Bevölkerung die Geschichte des Landes zu erzählen, die mexikanische Kultur näher zu bringen und damit ihren nationalen Stolz zu stärken. Die beiden heirateten und Diego blieb bis zu ihrem Lebensende an Fridas Seite, auch wenn er sie oft betrog, auch wenn sie sich

von ihm scheiden ließ und ihn später wieder heiratete. Allerdings hatte Frida ebenfalls zahlreiche Affären, vielleicht brauchte sie das, um ihr Selbstwertgefühl zu erhalten.

## Die Künstlerin

Mit den Jahren wuchs Fridas Erfolg als Künstlerin: sie nahm an einer Gruppenausstellung in Mexiko-Stadt teil, stellte Bilder in Boston und in einer New-Yorker Galerie aus, reiste nach Frankreich, wo sie berühmte surrealistische Maler kennen lernte. Bei ihrer ersten Ausstellung in Paris verkaufte sie so gut wie nichts. Lediglich das Kunstmuseum im Pariser Louvre erwarb eines ihrer Selbstbildnisse und somit das erste Bild eines mexikanischen Malers überhaupt.

1953 wurden ihre Werke erstmals in einer Einzelausstellung in ihrer Heimat gezeigt, eine Anerkennung, die sie sich schon lange gewünscht hatte. Zu dieser Zeit war sie bereits ans Bett gefesselt und ließ sich im Bett zur Vernissage tragen. Wenig später wurde ihr rechter Unterschenkel (vom Knie abwärts) amputiert. „Wozu brauche ich Füße, wenn ich Flügel habe?“ soll sie nach nach der Amputation immer noch mutig und starrsinnig behauptet haben. Sie starb am 13. Juli 1954 an einer Lungenembolie.

Heute zählt Frida Kahlo zu den herausragendsten Frauen der Kunstgeschichte. In der Malerei sind fast nur berühmte Männer bekannt; umso erstaunlicher ist es, dass sie sich als Frau durchsetzen konnte und auch bei den Männern Anerkennung und Bewunderung fand.

Das Malen war für Frida nicht nur eine Leidenschaft, sondern auch eine Art Selbst-Therapie, in der sie ihr eigenes Leiden künstlerisch verarbeitete.

Von ihren 143 Bildern sind 55 Selbstporträts. Die Bilder sind im Format erstaunlich klein, selten über 20x30 oder 40x60 cm hinaus. Sie malte farbenfrohe Pflanzen, Tiere, traumähnliche, mystische und religiöse Motive ebenso wie nackte und verwundete Körper, Skelette und Totenköpfe - häufig thematisiert sie in ihren Bildern Geburt und Tod, Sexualität und Gewalt.

*Ihr Mann Diego Rivera sagte über sie:  
„In Fridas Werk herrscht nicht die  
Tragödie. Das ist von vielen Menschen oft  
falsch verstanden worden. Die Finsternis  
ihres Schmerzes ist nur der samtartige  
Untergrund für das wunderbare Licht ihrer  
körperlichen Kraft, ihrer verfeinerten  
Sensibilität, ihrer leuchtenden Intelligenz  
und der unbesiegbaren Kraft, mit der sie  
um das Leben kämpft, um ihren  
Freunden, den Menschen, zu zeigen, wie  
man feindseligen Mächten widerstehen,  
über sie triumphieren und zu einem  
höheren Glück gelangen kann...“*

Quelle: das Internet



## Ehrenamt „live“ erleben

### **Infomarkt „Ehrenamt in der DG“ am 19./20. Okt. 2013 im Triangel**

**Wollen Sie Ehrenamt „live“ erleben? Beim Infomarkt „Ehrenamt in der Deutschsprachigen Gemeinschaft“ können Besucher die gesamte Vielfalt des Ehrenamts in der Deutschsprachigen Gemeinschaft erleben: 35 Organisationen aus allen Ehrenamtsbereichen stellen ihre Arbeit und ihre Projekte vor. Von Organisationen aus dem Jugend- und Seniorenbereich, aus der Entwicklungszusammenarbeit und dem Sportbereich, aus dem Sozialbereich und der Integrations- und Stadtteilarbeit, aus der Beratungs- und Informationsarbeit bis hin zu Patienten-Selbsthilfegruppen und Initiativen, die Asylsuchende und Migranten begleiten.**

Die Organisationen haben ein spannendes Rahmenprogramm für Sie zusammengestellt:

- „31 days of India“ - Dokumentarfilm
- „Wenn es um Leben und Tod geht“ Erste-Hilfe-Vorführung und Laien-Defibrillation
- „Ballett meets Jazz dance“ und „HipHop & Breakdance meets Modern Jazz“ mit dem Jugendtanzensemble „B&T“ aus Walhorn
- „Masken werden Menschen“ Ausstellung: Asylsuchende mit ihren persönlichen Hintergründen



- Präsentation der Siegerband des Jukutu-Rock-Festivals 2013 (angefragt)
- „Ab ins Ausland“ Europäischer Freiwilligendienst stellt sich vor
- „Wenn ein Hund ein Leben verändert“
- Was leisten Behinderten-Begleithunde?
- „WertVOLL“ Jugend-Film-Produktion der Jugendorganisationen Uraufführung im Süden der DG

*Sicherlich ist der Vortrag zu den „Chancen und Risiken von Sozialen Netzwerken (Facebook, Twitter & Co) für die Öffentlichkeitsarbeit von Vereinen“ ein Highlight.*

Alteo nimmt auch am Infomarkt teil. An unserem Stand stehen neben dem hauptamtlichen Personal auch ehrenamtliche Helfer/innen zur Verfügung und informieren Sie über unsere Organisation, unsere Arbeit aber auch über die Möglichkeiten eines Ehrenamtes bei Alteo. Daneben finden Sie ausführliches Informationsmaterial.

Warum nehmen wir am Infomarkt teil?

- Wir können unsere Organisation und unsere Ehrenamtsarbeit einem breiten Publikum vorstellen.
- Wir sehen im Infomarkt einen wichtigen Beitrag, um für das Thema Ehrenamt zu sensibilisieren.
- Wir möchten neue Ehrenamtliche gewinnen.

## Kommen Sie zum Infomarkt „Ehrenamt“ und besuchen Sie unseren Stand.

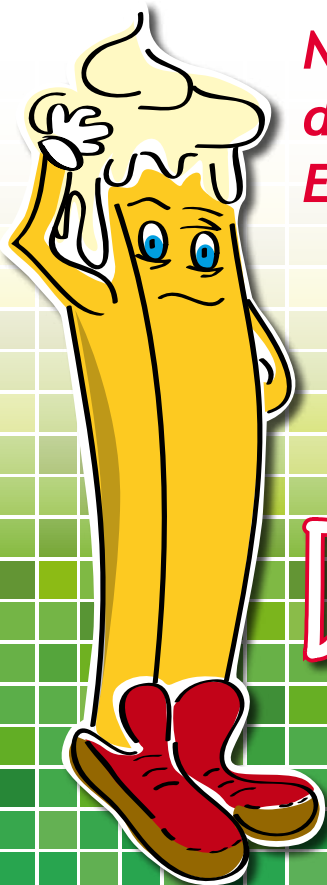
Parallel zum Infomarkt findet ein Konzert des Ostbelgienfestivals im Triangel statt. Wir nutzen diese Chance, um auch die über 500 Konzertbesucher auf unsere Arbeit aufmerksam zu machen. Deshalb eröffnen wir bereits am Samstag ab 19 Uhr unseren Infostand.

## Notieren Sie sich den Termin:

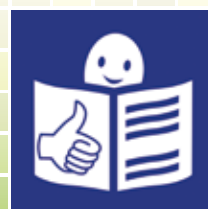
**Samstag, 19. Okt. 2013 ab 19 Uhr**  
**Sonntag, 20. Okt 2013 von 10 bis 16 Uhr**  
**im Triangel St. Vith, Vennbahnstraße 2,**  
**[www.triangel.com](http://www.triangel.com)**

Weitere Informationen gibt es in den nächsten Wochen in der Tagespresse, bei uns im Sekretariat oder im Internet auf [www.dglive.be/ehrenamt](http://www.dglive.be/ehrenamt)

Die Veranstaltung wird unterstützt von „europe direct“ und steht im Kontext des REK-Projekts „Miteinander wirken – Vereinsleben und Ehrenamt fördern“.



**Nicht verpassen! Die Impulse 01/2014 mit dem Schwerpunkt-Thema:**  
**Eine Wahlvorbereitung in Leichter Sprache**

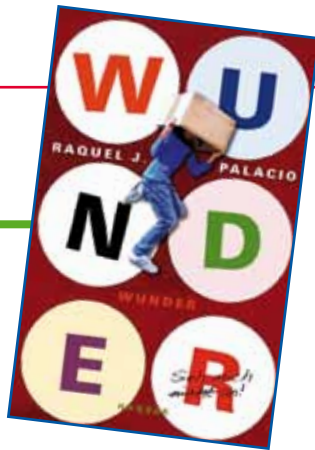


**Die Qual der Wahl**  
**Die Wahlen am**  
**25. Mai 2014 - Teil 1**

## Buchtipp 1

„Wunder“

von Raquel J. Palacio



**August ist zehn Jahre alt und lebt mit seinen Eltern und seiner großen Schwester in New York. Weil er seit seiner Geburt so oft am Gesicht operiert werden musste, ist er noch nie auf eine richtige Schule gegangen. Aber jetzt soll er in die fünfte Klasse kommen. August ist es gewöhnt, angestarrt zu werden, und er weiß, dass die meisten Schüler nicht absichtlich gemein zu ihm sind. Sie sind bloß verunsichert. Natürlich ist es sein sehnlichster Wunsch, nicht weiter aufzufallen, ein ganz normaler Junge zu sein, Freunde zu finden. Doch nicht aufzufallen ist nicht leicht, wenn man so viel Mut und Kraft besitzt, so witzig, klug und großzügig ist wie August. (so der Klappentext)**

Wunder ist ein 600 Seiten starkes Jugendbuch, das aber auch einfühlsamen Erwachsenen gefallen wird. Es ist ansprechend erzählt, mal traurig und empörend, mal lustig und fröhlich. Es geht um Freundschaft, um wahre Größe und um ein schweres Schicksal.

August ist also scheinbar geistig und körperlich ganz normal geboren, „nur“ sein Gesicht ist entsetzlich entstellt! Eine ungewöhnliche Behinderung! Man versucht durch mehrere Operationen, dieses Gesicht etwas weniger erschreckend zu gestalten, aber mit 10 Jahren sagt August von sich selbst: „Ich werde nicht beschreiben, wie ich

aussehe. Was immer ihr euch vorstellt – es ist schlimmer.“

Bisher ist er nicht zur Schule gegangen, jetzt muss er den Schritt wagen. Er erzählt, wie es ihm in der ersten Zeit in seiner Schule ergeht, auf welche Probleme er stößt, welche Ablehnung er erfährt. Die Hürde, sich mit ihm abzugeben, ist für die meisten einfach zu hoch und zu schwer zu nehmen. Dabei sind durchaus nicht alle böswillig und darauf aus, ihn zu hänseln oder zu meiden. Aber wie schaut man so jemanden an? Darf man ihn auf sein Gesicht ansprechen? Oder muss man so tun, als ob gar nichts wäre?

Dann wird die Geschichte noch einmal aus der Perspektive seiner großen Schwester erzählt. „August ist die Sonne,“ sagt diese. „Mom und Dad und ich sind die Planeten, die die Sonne umkreisen.“ Noch mehrere Male ändert der Erzähler, mal ist es ein Mitschüler, mal ein Freund. Dabei wird klar, dass man niemand voreilig verurteilen sollte. Und auch dass August, wenn man sich an ihn „herantraut“, ein ganz normaler Junge mit ganz normalen Wünschen und Interessen ist, der gerne Späße macht und den man einfach gern haben muss.

### Einige Kommentare von begeisterten Lesern:

Dieses Buch ist so wundervoll wie August selbst!

Es erzählt von Freundschaft und Mut, aber auch von Verrat und Lügen.

Raquel Palacio hat mit „Wunder“ eine ganz besondere Geschichte geschaffen, von der auch der erwachsene Leser noch sehr viel lernen kann!

Absolute Lese-Empfehlung!!!

Ein anrührendes, außergewöhnliches Buch über innere Schönheit und Freundschaft. Ein Plädoyer für mehr Menschlichkeit, Toleranz und Herzenswärme. Dieser Roman ist ein Highlight unter den Frühjahrsnovitäten und hinterlässt einfach ein gutes Gefühl im Bauch und das Vertrauen auf eine gerechte, schönere Welt.

„Wunder“ verspricht viel und hält noch mehr! Ein wirklich gut gelungenes Jugendbuch, das durch seine echte und aufrichtige Art punktet. August ist durch eine Krankheit und zahlreiche Operationen anders als die anderen Kinder und doch schafft er es Freunde zu finden – warum auch nicht? Denn freundlich und witzig kann man auch sein, wenn man anders aussieht!

Zum Weinen, echt ...

So gut, ich werde das allen empfehlen!

Dieses Buch hat einen Ehrenplatz in jedem Bücherregal verdient!

Ein wahres „Wunder“...

- Gebundene Ausgabe: 384 Seiten
- Verlag: Carl Hanser Verlag GmbH & Co. KG; Auflage: 7 (28. Januar 2013)
- Sprache: Deutsch
- ISBN-10: 3446241752
- ISBN-13: 978-3446241756

Bild: [http://www.amazon.de/Wunder-R-J-Palacio/dp/3446241752#reader\\_3446241752](http://www.amazon.de/Wunder-R-J-Palacio/dp/3446241752#reader_3446241752)



## Buchtipp 2

### Ein ganzes halbes Leben

von Jojo Moyes



**Louisa Clark weiß, dass nicht viele in ihrer Heimatstadt ihren etwas schrägen Modegeschmack teilen. Smaragdgrüne Pumps, pailletten-besetzte Shorts, ein Minikleid geschneidert aus Großvaters Gardinen: Louisa Clarks Kleidungsstil ist zwar exzentrisch, aber ansonsten führt sie ein recht beschauliches Leben in einer gemütlichen englischen Kleinstadt.**

Sie weiß, dass sie gerne in dem kleinen Café arbeitet und dass sie ihren Freund Patrick eigentlich nicht liebt. Als sie jedoch ihren geliebten Job in dem Café verliert, ist sie verzweifelt. Sie braucht das Geld, lebt bei ihrer Familie und muss diese unterstützen, da das Einkommen des Vaters nicht ausreicht. Ein neuer Job muss her, und das schnell – nicht leicht ohne Ausbildung. Da kommt ihr eine befristete Stelle als Pflegehelferin des querschnitts-gelähmten Will Traynor gerade recht. Doch die Aufgabe hat es in sich: der 35-jährige gibt sich noch ein halbes Jahr Zeit, dann will er seinem Leben ein Ende bereiten – in einer Schweizer Klinik mittels Sterbehilfe.

Eine Frau und ein Mann. Eine Liebesgeschichte, anders als alle anderen. Die Liebesgeschichte von Lou und Will.

- Broschiert: 512 Seiten
- Verlag: rororo; Auflage: 7 (21. März 2013)
- Sprache: Deutsch
- ISBN-10: 3499267039
- ISBN-13: 978-3499267031
- Originaltitel: Me Before You



## **Mit Alteo in die „Lüneburger Heide“**

**Von Renate Jouck-Faymonville**

Vom 14. bis 21. Juli erlebte die Alteo Feriengruppe eine ganz besondere Reise in die „Lüneburger Heide“. Bekannt durch ihre im Herbst blühende Heide, strahlte die Landschaft auch schon im Juli in den schönsten Farben und bot dem Betrachter ein wunderschönes Bild.

Schon kurz nach der Abfahrt war das Eis gebrochen, Teilnehmer und Begleiter hatten sich schnell gefunden und es versprach eine aufregende Ferienreise zu werden. Auch die Neulinge in der Gruppe waren schnell integriert, man achtete auf einander und half einfach dort, wo es nötig war.

Die Aussichten waren gut, denn der Wettergott war stets mit von der Partie, so dass alle Aktivitäten, wie im Vorfeld der Reise geplant, problemlos durchgeführt werden konnten. Aufgebaut war die Ferienreise mit vielen Bildungsangeboten, denn es galt, die „Lüneburger Heide“ in ihrer ganzen Vielfalt zu entdecken und kennen zu lernen. Nach dem

Motto „Reisen bildet“, erhielten die Teilnehmer zahlreiche Einblicke, immer in Zusammenhang mit der Natur und den Menschen, die dort leben.

Das im Vorfeld ausgesuchte Hotel übertraf alle Erwartungen und entsprach den Kriterien der Zugänglichkeit. Eine Unterbringung auf Parterre, ein eigener Raum für abendliche Aktivitäten und ein sehr zuvorkommendes Personal ließen keine Wünsche unbeantwortet.

Schon auf der Hinfahrt erklärte unser Ferienbegleiter André auf humorvolle Art und Weise die verschiedenen Landschaften, Orte und Gegenden. Unser Busfahrer hatte schnell die Gesangesfreudigkeit der Gruppe erkannt und somit wurde jede Busfahrt sowohl zur Wissensvermittlung als auch als Gesangsstunde genutzt. Dem nicht genug, unsere Mitfahrerin Sonja entpuppte sich gar als rasende Reporterin und hielt die vielen besonderen Momente im Bild fest, sodass ein fotografisches Gesamtwerk entstehen konnte. Einige der vielen Aufnahmen finden sich bei diesem Artikel wieder.

Schon am ersten Tag entdeckte die Reisegruppe die „Eine Welt Kirche“, die



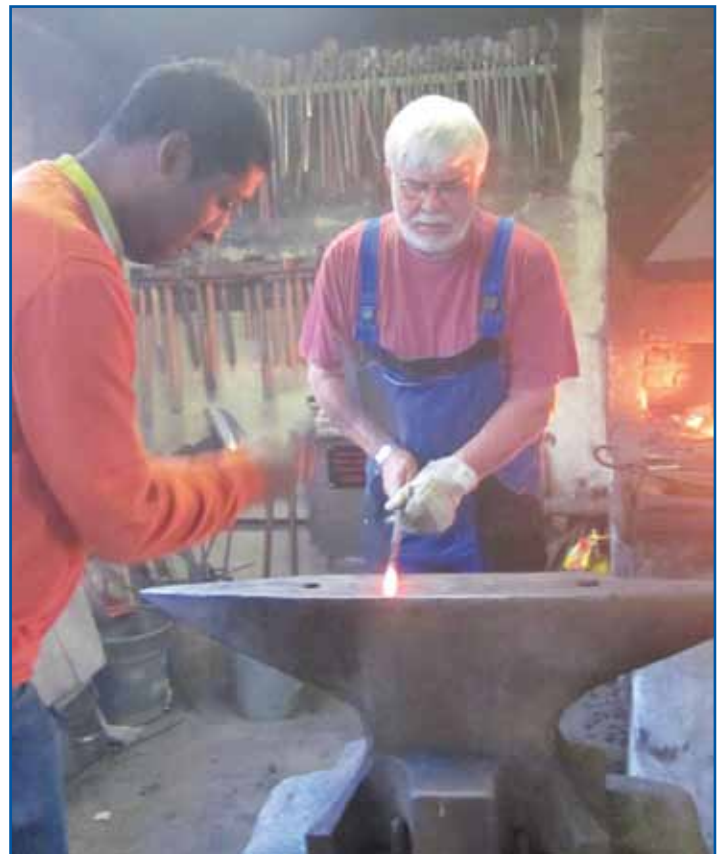
bisher insgesamt 7.000 Bücher mit Erde aus allen Kontinenten der Welt beherbergt. Auch unsere Gruppe hatte Erde aus dem „Hohen Venn“ im Gepäck und somit konnte die Sammlung auch mit unserer Heimaterde erweitert werden. Um die Sinne zu schärfen stand noch am gleichen Tag der Besuch eines Barfußparks auf dem Tagesprogramm. Bemerkenswert war die Tatsache, dass alle Teilnehmer, trotz anfänglicher Bedenken, sich auf das Experiment einließen, auf nackten Füßen 60 Sinnesstationen zu erkunden. Der Weg führte die Entdecker über Rindenmulch, Sand, Kies, Tannenzapfen, Morast, durch Wasser und lud ein, die Welt aus einem bisher unbekannten Blickwinkel zu betrachten.

Die Reise sollte ja auch erholsam sein und deshalb stand am Folgetag ein Tag am Badensee auf dem Programm. Mit einem Sprung ins kalte Nass, einem Spaziergang oder einer Fahrt mit dem Tretboot konnte die Gruppe den Tag genießen, denn wie schon erwähnt lachte die Sonne immer vom Himmel.

Am Mittwoch nun stand eine ganz besondere Aktivität auf dem Bildungsprogramm und zwar der Besuch der „Erlebnisschmiede“. Wie Feuer entsteht, was mit Feuer gemacht wird und was das Sprichwort: „Das brennt wie Zunder“ bedeutet, erfuhren unsere

Teilnehmer hier. Unter Anleitung des Schmiedemeisters konnte jeder ausprobieren, wie Funken entstehen und wie mit Hilfe des sogenannten „Zunder“ Feuer entfacht wird. Selbst das Herstellen von Perlen und Schmiedearbeiten mit Hammer und Amboss konnte von allen ausprobiert werden. Zahlreiche Exemplare zieren sogar jetzt noch das Alteobüro. Nach einem zünftigen Essen mit Gegrilltem fand der Besuch der Erlebnisschmiede seine Fortsetzung im Schießen mit Pfeil und Bogen. Auch wenn diese Erfahrung wahrscheinlich für die meisten Schützen ein erstmaliger Versuch war, so war die Treffsicherheit bei vielen Neuschützen doch verblüffend.

Ein besonderes Naturschauspiel stand aber noch auf dem Programm, denn die Ankunft der aus der „Lüneburger Heide“ bekannten „Heidschnucken“ durfte auf keinen Fall im Bildungsprogramm der Reise fehlen.





Nach über einer Stunde geduldigen Wartens konnte unsere Feriengruppe den heimkehrenden Schäfer und seine Schafherde miterleben. Es war ein wahres Naturerlebnis. Auch der Schäfer freute sich über das wartende Publikum und sparte nicht mit Erklärungen und Auskünften über seine Arbeit und die „Heidschnucken“. Dieser erlebnisreiche Tag wurde in der lauen Abendluft gemütlich auf der Terrasse des Hotels beendet.

Dann stand endlich eine Besichtigung der Stadt Lüneburg auf dem Programm. Die Gruppe wurde von einem Stadtführer in historischem Kostüm erwartet. Hier wurde die Geschichte der Stadt wieder lebendig, angereichert durch viele Anekdoten. Man entdeckte die bekanntesten Plätze der Stadt. Beispielsweise wurde der Gruppe der Sinn der Sprichwörter „Man sieht es dir an der Nase an“ oder „du Schlitzohr“ näher gebracht, denn in früherer Zeit wurde Lügen folgendermaßen bestraft: Den Frauen schnitt man die Nase ab und lügenden Männer nagelte man das Ohrläppchen an einen Holzpfehl.

Zur Bildung gehört auch das Kennenlernen der regionalen Küche. Dies führte dazu, dass alle mittags regionale Spezialitäten probieren durften, bevor die obligatorische „Shoppingtour“ durch Lüneburg starten konnte.



In kleinen Grüppchen, begleitet von einem/r Ferienbegleiter/in flanierten unsere Teilnehmer durch die Straßen und Gassen Lüneburgs. Hier konnten nun kleine und größere Mitbringsel erstanden werden. Für Jeremy galt der Ankauf von zwei heißersehten Miniatur MAN Autobussen sicherlich als Höhepunkt der Shoppingtour. Er freute sich so riesig, dass das ganze Geschäft an seiner lautstarken Freude teilhaben konnte.

Bemerkenswert war die Tatsache, dass die Teilnehmer längere Busfahrten dazu nutzten ans Mikrofon zu treten und ihre eigenen Kommentare zu dem Gesehenen und Erlebten zu machen und gar ernstgemeinte Dankesworte an das Ferienteam zu richten.

Die Reise ging nun in langsamen Schritten dem Ende zu, aber auch zum Schluss hatte sich das Ferienteam noch etwas ganz Besonderes einfallen lassen. Der Besuch des Serengeti Parks sollte unseren Teilnehmern die Welt der wilden Tiere näher bringen. Eine lohnenswerte Visite, denn über 1.500 wilde Tiere leben im Serengeti Park. In einem friedlich anmutenden Miteinander harren die Tiere täglich der Dinge, die da kommen. Busse und Autos fahren durch den Park und die Tiere lassen sich hautnah erleben. Neugierig musterten sie unseren Bus und



unsere Gruppe und ließen sich freimütig von den Besuchern fotografieren. Im Nachmittag galt es, den anliegenden Freizeitpark zu besuchen. Hier konnten die Attraktionen, je nach Geschmack mal etwas ruhiger, mal etwas wilder, ausprobiert werden. Der Abend endete im Keller des Hotels, wo ein

Discjockey zum Tanzen animierte und der eine oder andere leckere Cocktail ausprobiert werden konnte.

Der letzte Ferientag stand dann wieder ganz im Zeichen der „Lüneburger Heide“. Morgens brach die Gruppe auf, um ein letztes Mal die wunderschöne Heidelandschaft zu erkunden, aber dieses Mal mit Kutsche und Pferd. Die ganz Mutigen durften sogar direkt neben dem Kutscher auf dem Bock sitzen und auch schon mal die Zügel in die Hand nehmen. Die wunderschönen Bilder der Heide, so hofften alle, sollten noch lange in guter Erinnerung bleiben. So langsam galt es nun Abschied zu nehmen und die Koffer zu packen. Aber, so wie es nun mal im Leben ist, soll man die Feste feiern wie sie fallen, denn Jorge feierte just an diesem Tag seinen Geburtstag. Er war der Star des Abends! Das Hotelpersonal hatte es sich nicht nehmen lassen Jorge Platz zu schmücken und ihm ein Geschenk zu machen. Nach einem „Happy Birthday“ und vielen Aufmerksamkeiten der Gruppe ging nicht nur für Jorge ein schöner Tag und eine eindrucksvolle Reise zu Ende.

Am Sonntagvormittag wurde die Heimreise angetreten. Die Reise in Bildern festgehalten





hatte, wie schon erwähnt, unsere „Karla Kolumna“, alias Sonja, der wir viele schöne Aufnahmen zu verdanken haben.

Erholt und mit vielen schönen Erinnerungen kamen wir wieder wohlbehalten in Ostbelgien an.

Es bleibt ein schönes Fazit der Ferienreise 2013: Alles hatte gepasst, kein Wunsch blieb unerfüllt und es war, als hätten wir miteinander eine Entschleunigungsreise gemacht, voller netter Begegnungen, großer Hilfsbereitschaft und einem wohlwollenden Miteinander.

... und wir freuen uns auf die nächste Ferienreise!

*An dieser Stelle möchten wir uns, auch im Namen der Teilnehmer, ganz besonders*

*bei unserem ehrenamtlichen Ferienteam, insbesondere bei Jeannie, Margot, Annemie, Renate, André und Paul bedanken, die in vielen Stunden Arbeit diese Reise vorbereitet haben und für die professionelle Begleitung und Durchführung der Reise verantwortlich waren. Ohne euer Engagement wäre eine solche Reise nicht möglich! Dafür vielen, vielen Dank!*

**„Nach der Reise ist bekanntlich vor der Ferienreise“!** Im nächsten Jahr erkunden wir wieder eine neue Region und zwar führt uns die Ferienreise 2014 nach Nordholland.

Datum: Sonntag, **13. Juli 2014 bis Sonntag, 20. Juli 2014**, ein Datum welches man sich unbedingt vormerken sollte!

## ● „Strategien erlernen durch Gesellschaftsspiele“ – Spieleabend in Eupen

Am 8.10.2013, 12.11.2013, 10.12.2013 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). Mit bekannten und neuen Spielen und der Unterstützung durch Ehrenamtliche.

**Infos und Anmeldung:**  
**Alteo VoG (087 59 61 36)**

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

Jeden letzten Donnerstag im Monat, also am 31.10.2013, 28.11.2013 und **19.12.2013 (Achtung !! 3. Donnerstag)** von 19:00 – 21:00 Uhr im „Café Patchwork“, Bleichstraße 6 in St. Vith. Mit bekannten und neuen Spielen und der Unterstützung durch Ehrenamtliche. Die Aktivität ist kostenlos. Es muss lediglich Geld für Getränke mitgebracht werden.

**Infos und Anmeldung:**  
**„Alteo St. Vith“**  
**Nicole Zweber (0477 67 78 63)**  
**E-mail: nicole.zweber@hotmail.com**

## ● Blindenanimation: Achtung, jetzt jeden 3. Dienstag im Monat!!

Am 15.10.2013, 19.11.2013, 17.12.2013 also jeden 3. Dienstag im Monat, von 14:00 – 17:00 Uhr, im Viktor-Xhonneux-Saal der Christlichen Krankenkasse in Eupen, Klosterstraße 66 (im Höfchen)

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

## ● Bowling: jeden 4. Dienstag im Monat

Also am 22.10.2013, 26.11.2013, **17.12.2013**  
**Achtung!!! der 3. Dienstag**, jeweils von 19:00 – 20:30 Uhr im Bowlingcenter Herbesthal – Eupen, rue Mitoyenne 912c, Lontzen.

Das Bowlen ist auch für Rollstuhlfahrer/innen geeignet!

**Infos und Anmeldung:**  
**Alteo VoG (087 59 61 36)**

## ● Floristikatelier Thema: „Wanderung und Herbstdekoration“

Am Samstag, den 12. Oktober 2013 von 14:00 bis 16:30 Uhr wird bei einer Wanderung entsprechendes Material im Wald gesammelt.

Treffpunkt am Waldhotel Schönefeld.

Die Herstellung der Dekoration mit dem gesammelten Material findet dann am Samstag, den 19. Oktober 2013 von 9:30 bis 11:30 Uhr statt.

Ort: Viktor-Xhonneux-Saal, der Christlichen Krankenkasse Klosterstraße 66 (im Höfchen).  
Preis: 12 € / Mitglieder, 14 € / Nicht-Mitglieder (Material, prof. Referentin, Betreuung, prof. Arbeitsutensilien, Getränke,...).  
Die Teilnahme ist begrenzt!

**Infos und Anmeldung:**  
**Alteo VoG (087 59 61 36)**



## ● Infomarkt Ehrenamt.

Alteo wird mit einem Stand auf dem diesjährigen Infomarkt am Sonntag, den 20. Oktober 2013 von 10:00 bis 16:00 Uhr im Triangel, Vennbahnstraße 2 in St. Vith vertreten sein. Hier geht es vor allem darum unsere Organisation der Öffentlichkeit vorzustellen und auch neue Ehrenamtliche für unsere Arbeit zu gewinnen.

Jede/r ist herzlich willkommen.

## ● Backatelier: „Kleine Brötchen backen“ mit Annemie und Paul - Einführung in die gesunde Ernährung

Am Samstag, den 16. November von 9:00 bis 12:00 Uhr findet wieder ein Backatelier in der Tagesstätte am Garnstock, Eupener Straße 191 in Baelen statt.

Kosten: Alteo Mitglieder 8 €, Nicht-Mitglieder 9 € (Für Backen und Frühstück)

**Infos und Anmeldung:**  
Alteo VoG (087 59 61 36)

## ● Floristikatelier

### Thema: „Adventsbasteln“

Am Samstag, den 30. November 2013 findet die Adventsdekoration von 9:30 bis 11:30 Uhr statt.

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

Preis: 12 € / Mitglieder, 14 € / Nicht-Mitglieder (Material, prof. Referentin, Betreuung, prof. Arbeitsutensilien, Getränke,...)  
Die Teilnahme ist begrenzt!

**Infos und Anmeldung:**  
Alteo VoG (087 59 61 36)

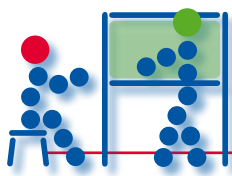
## ● Backatelier: „Gesundes und Leckeres zu Weihnachten - Backen lernen mit Annemie“

Am Samstag, den 14. Dezember 2013 von 9:30 bis 11:30 Uhr bietet Alteo noch ein Backatelier in der Tagesstätte am Garnstock, Eupener Straße 191 in Baelen an.

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

**Infos und Anmeldung:**  
Alteo VoG (087 59 61 36)





## ● „Energie durch Bewegung“ – Kurs in Weywertz

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

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

Findet jeden Freitag von 18.30 – 19.30 Uhr im Pfarrheim Weywertz statt. (Zugänglich für Rollstuhlfahrer/innen). Einsteigen ist jederzeit möglich.

**Infos und Anmeldung:**  
**Alteo VoG (087 59 61 36)**

## ● „Energie durch Bewegung“ – Kurs in Eupen

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

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

Findet jeden Freitag von 17.15 -18.15 Uhr im Schwesternheim (2 Etage) Rotenberg in Eupen statt. (Zugänglich für Rollstuhlfahrer/innen). Einsteigen ist jederzeit möglich.

**Infos und Anmeldung:**  
**Alteo VoG (087 59 61 36)**

## ● „Konzentriert geht's wie geschmiert“

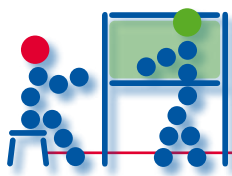
In dieser Fortbildung geht es um das Thema Aufmerksamkeit und Konzentration. Die Weiterbildung wird geleitet von zwei Ergotherapeutinnen. Anhand vieler praktischer Beispiele lernen wir wie man spielerisch Konzentration aufbauen und Aufmerksamkeit trainieren kann.

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

Die Weiterbildung findet auf Anfrage statt.

**Infos und Anmeldung:**  
**Alteo VoG (087 59 61 36)**





## ● „LBG - Lautsprachlich begleitendes Gebärden“

Neue LBG-Jahreskurse für Anfänger und Fortgeschrittene in 2013. Nach dem großen Erfolg des letzten Jahres setzen wir diese Kurse fort. Beim Lautsprachbegleitenden Gebärden folgen Sie den Regeln der Ihnen vertrauten gesprochenen Sprache und benutzen zur visuellen Unterstützung die Handzeichen aus der Gebärdensprache. Sie lernen schnell und effizient. Diese Intensivkurse werden von Experten geleitet und richten sich an alle Interessierten, Betroffene oder Menschen die privat oder beruflich mit hörgeschädigten Menschen zu tun haben.

Anfängerkurs läuft schon.

Fortgeschrittenen Kurs zum Auffrischen der Kenntnisse; 4 Termine: 26. Oktober 2013/ 18. Januar – 15. März – 24. Mai 2014 jeweils von 9:00 bis 12:30 Uhr

**Infos und Anmeldung:**  
**Alteo VoG (087 59 61 36)**

## ● „Mein persönliches Budget“

Jeder Mensch hat ein Anrecht auf ein „persönliches Budget“. „Das persönliche Budget“ ist Geld, welches für die alltäglichen Dinge des Lebens zur Verfügung steht. Aber dennoch haben viele Menschen Probleme mit Ihrem Geld zu wirtschaften. Inhalte dieses Seminares sind: Umgang mit Geld, richtig Einkaufen, Budgetpläne erstellen, uvm. Es wird immer in kleinen Gruppen gearbeitet. Ein Angebot auch für bestehende Gruppen!

**Infos und Anmeldung:**  
**Alteo VoG (087 59 61 36)**

## ● Modulare Weiterbildung für ehrenamtliche Ferien- und Freizeitbegleiter

Diese Weiterbildung organisiert Alteo in Zusammenarbeit mit der DPB – Dienststelle für Personen mit Behinderung. Sie richtet sich an junge und ältere Menschen, die sich für ein Ehrenamt als Ferien- und Freizeitbegleiter im Bereich der Menschen mit Beeinträchtigung interessieren, aber nicht ohne Vorkenntnisse eine solche Aufgabe wahrnehmen möchten.

Neue Termine Anfang 2014

**Infos und Anmeldung:**  
**Alteo VoG (087 59 61 36)**





Brüssel, Wolubilis, 10.23Uhr

**DIE CHRISTLICHE KRANKENKASSE STELLT IHNEN  
10 TAGE IM JAHR EINE KOSTENLOSE BETREUUNG  
FÜR IHR KRANKES KIND ZUR VERFÜGUNG.**

**VERSETZEN SIE SICH IN DIE LAGE VON ELTERN, DIE ARBEITEN  
MÜSSEN, UND SIE WERDEN VERSTEHEN, WIE WICHTIG DAS IST.**

Alle Eltern können ein Lied davon singen: sich um sein krankes Kind kümmern und gleichzeitig seiner Arbeit nachgehen ist kompliziert. Aus diesem Grund hat die Christliche Krankenkasse einen **Betreuungsdienst für kranke Kinder** ins Leben gerufen, der **montags bis freitags von 8 Uhr bis 12.30 Uhr sowie von 13 bis 17 Uhr unter der Nummer 087 59 07 80** erreichbar ist.

Fachleute für die Betreuung von Kindern und die häusliche Pflege kümmern sich bei Ihnen zu Hause um Ihr krankes Kind von **0 bis 12 Jahre**. Als Mitglied der Christlichen Krankenkasse können Sie diesen Service jedes Jahr und für **jedes Kind während 10 Tagen völlig kostenlos** in Anspruch nehmen.

Also: denken Sie daran, bevor Sie eine solche Betreuung benötigen!



**Infos unter 087 59 61 11 oder [www.ckk-mc.be](http://www.ckk-mc.be)**

**Gemeinsam** für Ihre Gesundheit.