## Aktivitäten

„Komm mit uns schwimmen!“

# Ort: Kelmis - Art der Aktivität: Sport

Schwimmen ist eine beliebte Sport·art.
Durch Schwimmen bleibt man fit und gesund.
Wir gehen 1 mal im Monat schwimmen und
bewegen uns im Wasser.

Ein Bademeister leitet diesen Schwimmkurs und
Ehrenamtliche von Alteo helfen ihm dabei.

Man kann dabei eine Bademütze tragen.
Es ist aber keine Pflicht.

## Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be·einträchtigung.
Die Anzahl Teilnehmer ist allerdings begrenzt!
Also bitte zeitig anmelden!

## Wann findet der Kurs statt?

1 mal im Monat an einem Dienstag.
Dauer: von 18:30 bis 19:45 Uhr.
Hier die genauen Termine:

* 03. Dezember 2019
* 07. Januar 2020
* 04. Februar 2020

## Wo findet der Kurs statt?

Im neuen Galmeibad in Kelmis.

Die Adresse ist:
Sport·zentrum Kelmis
Patronagestraße 53
4720 Kelmis

## Was kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 6,50 € pro Termin.
Im Preis drin ist der Eintritt ins Bad und die Betreuung.

## Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG
Klosterstraße 74
B-4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36
E-Mail: **alteo-dg@mc.be**

„Bowling für alle!“

# Ort: LontzenArt der Aktivität: Sport, Gesellschaftsspiele

Alteo startet wieder mit dem beliebten Bowling.
Bowling hält fit und gesund.
Bowling ist ein idealer Sport für junge Menschen.
Beim Spiel lernst Du nebenbei auch neue Menschen kennen.

Möchtest Du mit uns bowlen?
Dann komm einfach und mach mit!
Du triffst dort auf eine gesellige Bowling-Gruppe.

## Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be·einträchtigung.
Das Bowlen ist auch für Rollstuhl·fahrer zugänglich.
Achtung: Die Anzahl Teilnehmer ist begrenzt!
Also zeitig anmelden!

## Wann findet die Aktivität statt?

Jeden 4. Dienstag im Monat
Dauer: von 19:00 bis 20:30 Uhr.
Hier die genauen Termine:

* 26. November 2019
* **Achtung!** 17. Dezember 2019 (3. Dienstag)
* 28. Januar 2020
* 25. Februar 2020

## Wo findet die Aktivität statt?

Im Bowling-Center Herbesthal

Die Adresse ist:
Rue Mitoyenne 912 c
in Lontzen

## Was kostet die Aktivität?

* 8 € für Alteo Mitglieder
* 9 € für Nicht-Mitglieder

Im Preis drin ist die Ausleihe von Schuhen und ein Getränk.

## Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG
Klosterstraße 74
B-4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36
E-Mail: **alteo-dg@mc.be**

„Kegeln für alle!“

# Ort: ManderfeldArt der Aktivität: Sport, Gesellschaftsspiele

Alteo startet wieder mit dem beliebten Kegeln.
Kegeln hält fit und gesund.
Kegeln ist ein idealer Sport für junge und ältere Menschen.
Beim Kegeln lernst Du nebenbei auch neue Menschen kennen.

Möchtest Du mit uns kegeln?
Dann komm einfach und mach mit!
Du triffst dort auf eine gesellige Kegel-Gruppe.

## Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be·einträchtigung.
Das Kegeln ist auch für Rollstuhl·fahrer zugänglich.
Achtung: Die Anzahl Teilnehmer ist begrenzt!
Also zeitig anmelden!

## Wann findet die Aktivität statt?

Sonntags, Termine für 2020 werden bekanntgegeben
Dauer: von 14:30 bis 16:00 Uhr.

## Wo findet die Aktivität statt?

Im Eifler Hof bei Familie Robert

Die Adresse ist:
Manderfeld 304

## Was kostet die Aktivität?

* 6 € für Alteo Mitglieder
* 7 € für Nicht-Mitglieder

Im Preis drin ist die Miete der Kegel·bahn.

## Wo kann ich mich anmelden?

Bei Gerd Melchior

Telefon: 0472/ 42 68 78

E-Mail: gerd.melchior@skynet.be

oder

Alteo VoG
Klosterstraße 74
B-4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36
E-Mail: **alteo-dg@mc.be**

Mal-Atelier:
Picasso wäre stolz auf mich!

# Ort: EupenArt der Aktivität: Kreativ-Atelier

Mit Pinsel und Spachtel arbeiten wir mit Phantasie auf der Leinwand.
Wir nutzen viele Farben, ganz nach unseren Ideen.
Wir lernen Mal·techniken und probieren Neues aus.
Es entstehen bunte Bilder und
richtige kleine Kunstwerke.

Das Mal-Atelier ist etwas ganz Besonderes.
Es richtet sich an Menschen,
die gerne malen.
Komm doch einfach und lerne mit uns malen.
Du kannst mehr, als du denkst!

## Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung
Auch hier ist die Anzahl Teilnehmer begrenzt.
Eine frühe Anmeldung ist deshalb wichtig!

## Wann findet das Atelier statt?

Jeden 2 Donnerstag.
Dauer: von 18:00 bis 20:00 Uhr.

Hier kommen die Termine:

* 12. Dezember 2019
* 9. Januar 2020
* 13. Februar 2020

## Wo findet das Atelier statt?

Im Atelier „Ratatouille“

Die Adresse ist:
Katharinenweg 15 A
4700 Eupen/Nispert

## Was kostet das Atelier?

60 € pro Person (4 Termine)

Im Preis drin sind:

* die Leitung des Ateliers
* die Farben und andere Materialien
* die Betreuung
* Getränke und ganz viel Spaß!

## Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG
Klosterstraße 74
B-4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36
E-Mail: **alteo-dg@mc.be**

Wir machen Musik !

# Ort: EupenArt der Aktivität: Kreativ-Atelier

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

Hier lernen wir wieviel Musik

und Rhythmus in uns steckt.

Trommeln macht Spaß

und bringt viele Freude.

Hast du Lust die Alteo Djembé

Gruppe kennen.zulernen?

Dann komm und mach mit!

## Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be·einträchtigung
Auch hier ist die Anzahl Teilnehmer begrenzt.
Eine frühe Anmeldung ist deshalb wichtig!

## Wann findet das Atelier statt?

Jeden 1. und 3. Donnerstag.
Dauer: von 18:30 bis 20:00 Uhr.

Hier kommen die Termine:

* 21. November 2019
* 5. und 19. Dezember 2019

## Wo findet das Atelier statt?

Im Viertel Haus Cardijn

Die Adresse ist:
Hillstr. 7

4700 Eupen/Unterstadt

## Was kostet das Atelier?

24,- € für Alteo Mitglieder (4 Termine)

28,- € für Nicht-Mitglieder (4 Termine)

Im Preis drin sind:

* die Benutzung der Trommeln
* die Betreuung
* und ganz viel Spaß!

## Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG
Klosterstraße 74
B-4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36
E-Mail: **alteo-dg@mc.be**

Advents-Basteln

# Orte: Eupen, Kelmis und St.VithArt der Aktivität: Kreativ-Atelier

Wir basteln zum Advent!
Wir stellen gemeinsam
unsere persönliche Weihnachts-Dekoration her.
Wir nutzen dafür verschiedene Materialien aus der Natur.

Du kannst hier richtig kreativ werden und
viel Spaß in einer netten Gruppe haben.
Dabei kommt direkt weihnachtliche Stimmung auf.
Ehrenamtliche von Alteo begleiten und unterstützen uns beim Basteln.

## Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Beeinträchtigung.

### Hier die verschiedenen Angebote:

### Advents-Basteln in Eupen

## Wann findet die Aktivität statt?

Am Samstag, den 30. November 2019.
Beginn: 9:30 Uhr
Ende: 11:30 Uhr

## Wo findet die Aktivität statt?

Im Viktor-Xhonneux Saal
im Gebäude der Christlichen Krankenkasse

Die Adresse ist:
Klosterstraße 66 (im Höfchen)
in Eupen

Der Raum ist für Rollstuhl·fahrer zugänglich!

## Was kostet die Aktivität?

* 15 € für Alteo-Mitglieder
* 17 € für Nicht-Mitglieder

Achtung: Die Teilnahme ist begrenzt.
Also zeitig anmelden!

## Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG
Klosterstraße 74
B-4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36
E-Mail: **alteo-dg@mc.be**

### Advents-Basteln in St-Vith

## Wann findet die Aktivität statt?

Am Samstag, den 30. November 2019.
Beginn: 14:00 Uhr
Ende: 16:00 Uhr

## Wo findet die Aktivität statt?

Im Patchwork

Die Adresse ist:
Bleich·straße 6
4780 St. Vith

Der Raum ist für Rollstuhl·fahrer zugänglich!

## Wo kann ich mich anmelden?

Entweder direkt bei Monika Geiben-Lenges.
Ihre Telefon-Nummer ist: 080 22 65 85
Ihre Email-Adresse ist:**geibenmonika@outlook.com**

**Oder**
Bei Alteo VoG
Klosterstraße 74
B-4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36
E-Mail: **alteo-dg@mc.be**

**Advents-Basteln in Kelmis**

**Wann findet die Aktivität statt?**

Am Samstag, den 14. Dezember 2019.
Beginn: 9:30 Uhr
Ende: 11:30 Uhr

**Wo findet die Aktivität statt?**

Im Jugend-Animations-Zentrum oder abgekürzt JAZ.

Die Adresse ist:
Patronage·straße 27 a
4720 Kelmis

Der Raum ist für Rollstuhl·fahrer zugänglich!

**Wo kann ich mich anmelden?**

Bei Alteo VoG
Klosterstraße 74
B-4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36
E-Mail: **alteo-dg@mc.be**

Tagesfahrt: Mit Alteo auf den Weihnachts·markt nach Ahrweiler

# Ort: AhrweilerArt der Aktivität: Bildungs·fahrt

Wie in jedem Jahr zur Weihnachts·zeit macht Alteo
wieder eine Weihnachtsfahrt.
Dieses Mal führt uns der Weg nach Ahrweiler bei Bad Neuenahr.

Der Weihnachts·markt ist im Zentrum von Ahrweiler.
Rundherum gibt es historische Gebäude .
Dadurch hat der Weihnachts·markt seinen besonderen Charm.

Hier gibt es eine wohlige weihnachtliche Atmosphäre und
es duftet nach gebrannten Mandeln und Glühwein.

Die Straßen und Gassen sind weihnachtlich dekoriert und
geben dem Weihnachts·markt eine besondere Note.
Hier fühlt man sich schon wie Weihnachten.

Es gibt Zeit zum Bummeln und entdecken.

Für das leibliche Wohl am Mittag ist gesorgt.
Abends runden wir die Weihnachts·fahrt ab,
mit einem leckeren Abendessen
in dem beliebten Restaurant „Eifler Hof“
in Manderfeld.

Es wird wieder eine Weihnachts·fahrt für die Sinne,
zum Staunen, Schmecken, Riechen und Entdecken!

## Wer kann mitfahren?

Menschen mit und ohne Be·einträchtigung.

## Wann findet die Tages·fahrt statt?

Datum: Samstag 7. Dezember 2019

Abfahrt: 8:45 Uhr St-Vith, Fussball·platz, Rodter Str.
 9:10 Uhr Bütgenbach, Kreisverkehr Escobar

9:45 Uhr Eupen, Stockbergerweg, Parkplatz am alten Schwimmbad

Rückfahrt: St. Vith über Bütgenbach nach Eupen

## Was kostet die Tages·fahrt?

* 78 € für Alteo-Mitglieder
* 83 € für Nicht-Mitglieder

Achtung: Die Teilnahme ist begrenzt.
Also zeitig anmelden!

## Wo kann ich mich anmelden?

Bei Alteo VoG
Klosterstraße 74
B-4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36

Lernen mit Gesellschafts·spielen

# Orte: Eupen, St.Vith und KelmisArt der Aktivität: Gesellschafts·spiele

Gesellschafts·spiele machen viel Spaß.
Sie fördern aber auch das Lesen und das Rechnen.
Im Spiel musst du immer gut aufpassen.
Das verbessert deine Aufmerksamkeit.
Durch Gesellschafts·spiele lernst Du gewinnen und
auch verlieren.

Aber vor allem lernst du neue Leute kennen und
vielleicht triffst du auch alte Bekannte wieder.
Du begegnest Menschen,
die genauso gerne spielen wie Du.
Gesellschafts·spiele machen einfach glücklich!

Die Spiele-Abende finden 1 mal im Monat statt.

Wir suchen immer neue Mit·spieler.
Wir suchen auch Ehrenamtliche,
die Spaß an Gesellschafts·spielen haben.
Und die Spiele gut erklären können.

## Wer kann mitmachen?

Menschen mit und ohne Be·einträchtigung.
Neue Mit·spieler können jederzeit starten!

### Hier kommen nun die einzelnen Angebote:

### Spiele-Abende in Eupen

## Wann finden die Spiele-Abende statt?

Jeden 2. Dienstag im Monat
Dauer: von 19:00 bis 21:00 Uhr.
Hier die genauen Termine:

* 10. Dezember 2019
* 14. Januar 2020
* 11. Februar 2020

## Wo finden sie statt?

Im Viktor-Xhonneux Saal
im Gebäude der Christlichen Krankenkasse

Die Adresse ist:
Kloster·straße 66 (im Höfchen)
in Eupen

## Was kostet ein Spiele-Abend?

Die Spiele-Abende sind kostenlos!

## Wo kann ich mich anmelden?

Bei der Alteo VoG
In der Klosterstraße 74
4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36

Email: **alteo-dg@mc.be**

### Spiele-Abende in Kelmis

## Wann finden die Spiele·abende statt?

Donnerstags:
Dauer: von 18:30 bis 20:30 Uhr
Hier der nächste Termin:

* 12. Dezember 2019

## Wo finden sie statt?

Im Jugend-Animations-Zentrum oder abgekürzt JAZ.

Die Adresse ist:
Patronage·straße 27 a
in Kelmis

## Was kostet ein Spiele-Abend?

Die Spiele-Abende sind kostenlos!
Du brauchst nur ein wenig Geld,
wenn du etwas trinken möchtest.

## Wo kann ich mich anmelden?

Bei der Alteo VoG
In der Klosterstraße 74
4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36

Email: **alteo-dg@mc.be**

### Spiele-Abende in St-Vith

## Wann finden die Spiele·abende statt?

Jeden 4. Donnerstag im Monat
Dauer: von 19:00 bis 21:00 Uhr

Hier die genauen Termine:

* 28. November
* **Achtung!** 19. Dezember 2019
* 23. Januar 2020
* 27. Februar 2020
* 26. März 2020

## Wo finden sie statt?

Im Patchwork St.Vith

Die Adresse ist:
Bleich·straße 6
4780 St. Vith

## Was kostet ein Spiele·abend?

Der Spiele·abend selbst ist kostenlos.
Du brauchst nur ein wenig Geld,
wenn du etwas trinken möchtest.

## **Wo kann ich** mich anmelden?

Ich kann mich entweder direkt bei Gerd Melchior anmelden.
Seine Telefon-Nummer ist: 0472 42 68 78
Seine Email-Adresse ist: **gerd.melchior@outlook.de**

**oder**

Bei der Alteo VoG
In der Klosterstraße 74
4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36

Email: **alteo-dg@mc.be**

## Weiterbildung

Einstieg in die “Leichte Sprache”

Ein Kurs zum Erlernen der Leichten Sprache.

Jeden Tag erhalten wir große Mengen von Informationen.
Viele Menschen kommen damit aber nicht zurecht.
Sie verstehen diese Informationen gar nicht oder nur teilweise.
Deshalb benutzt man nun die „Leichte Sprache“.
Leichte Sprache erklärt die Dinge mit einfachen Worten.

Alteo bietet regelmäßig Einstiegs-Kurse in die „Leichte Sprache“.

In dem Kurs lernt der Teilnehmer die wichtigsten Regeln und
macht anschließend interessante Übungen.
So kann er das Gelernte direkt anwenden.

## Wer kann an dem Kurs teilnehmen?

Dieser Kurs richtet sich an Menschen,
die die „Leichte Sprache“ erlernen möchten.
Im Beruf oder privat können sie dann die „Leichte Sprache“
in Texten oder in Gesprächen nutzen.
So helfen sie vielen Menschen,
die durch „Leichte Sprache“ besser im Leben zurechtkommen.

Alteo bietet nach dem Einstiegs-Kurs
auch einen Kurs für Fortgeschrittene.
Fortgeschrittene sind die Menschen,
die schon seit einiger Zeit mit der „Leichten Sprache“ arbeiten.

**Achtung**: Beide Kurse sind für Gruppen gedacht.
Haben Sie Interesse als Gruppe, für Ihre Abteilung, ihren Berufsbereich,…?
Wir machen Ihnen gerne ein Preisangebot.

## Wo und wann finden die Kurse statt?

**In Eupen**

Wieder in 2020
Dauer: von 9:00 bis 15:00 Uhr
Wo: Viktor-Xhonneux Saal

im Gebäude der Christlichen Krankenkasse

Die Adresse ist:
Klosterstraße 66 (im Höfchen)
in Eupen

Der Raum ist für Rollstuhl·fahrer zugänglich!

### In St-Vith

Wann: Dienstag, 26. November 2019
Dauer: von 9:00 bis 15:00 Uhr
Ort: Patchwork
Die Adresse ist:
Bleich·straße 6
in St. Vith

## Was kostet der Kurs?

Der Kurs kostet 78 € pro Person.
Im Preis drin sind

* die Unterlagen zum Kurs
* sowie eine Bescheinigung zur Teilnahme am Kurs

## Wo erhalte ich mehr Information zu diesem Kurs?Wo kann mich anmelden?

Bei der Alteo VoG

Die Adresse ist:
In der Klosterstraße 74
4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36
Email: **alteo-dg@mc.be**

„Mein persönliches Budget“

Manche Menschen können nicht gut rechnen.
Und der richtige Umgang mit ihrem Geld fällt ihnen schwer.

Oft geben sie zu viel Geld aus.
Sie überlegen zu wenig,
wie sie das Geld besser verwenden können.
Am Ende bleibt nichts mehr übrig und
sie müssen Schulden machen.

Sie leihen dann Geld bei der Bank oder bei Freunden.
Das bedeutet,
dass sie mehr Geld ausgeben, als sie haben.
Das kann schlimme Folgen haben.

## Was lernt der Teilnehmer in diesem Kurs?

Wie er sein Geld richtig einteilt.
Wo er sparen kann.
Wie er einen persönlichen Finanz-Plan erstellt.
Worauf er beim Einkaufen achten muss.

## Wer kann an dem Kurs teilnehmen?

Alteo bietet diesen Kurs für Gruppen an.

Haben Sie Interesse?
Wir machen Ihnen gerne ein Preisangebot.

## Wo erhalten Sie mehr Information zu diesem Kurs?

Bei der Alteo VoG!

Die Adresse ist:
Klosterstraße 74
4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36
Email: **alteo-dg@mc.be**

Lautsprachlich Begleitendes Gebärden oder kurz LBG

Was ist eigentlich Lautsprachlich Begleitendes Gebärden?

Es bedeutet: deutlich sprechen und
dabei die Handzeichen aus der Gebärden-Sprache machen.

Dieser Kurs wird von Experten geleitet.
Der Teilnehmer erlernt auf schnelle und gute Weise,
wie er sich mit Gebärden verständigen kann.

## Wer kann an dem Kurs teilnehmen?

Der Kurs richtet sich an alle Menschen,
die privat oder beruflich mit Hör·geschädigten zu tun haben.

Hier die Termine:

* Samstag, 11. Januar 2020
* Samstag, 25. Januar 2020
* Samstag, 1. Februar 2020
* Samstag, 8. Februar 2020
* Samstag, 29. Februar 2020
* Samstag, 14. März 2020

Uhr·zeiten: Von 9:30 Uhr bis 15:00 Uhr

## Wo findet der Kurs statt?

Im Viktor-Xhonneux-Saal der Christlichen Krankenkasse

Die Adresse ist:
Klosterstr. 66 (im Höfchen)
in Eupen.

Wenn 8 Personen sich anmelden,
kann der Kurs starten.

## Wo kann ich mich zu diesem Kurs anmelden?

Bei der Alteo VoG.

Die Adresse ist:
Alteo VoG
Klosterstraße 74
4700 Eupen

Telefon: 087 59 61 36
Email: **alteo-dg@mc.be**

Meine Gesundheit ist mir wichtig:
Energie durch Bewegung

Ein Kurs für weniger mobile Menschen,
Weniger mobil bedeutet: wenn man sich nicht mehr so gut bewegen kann.
Im Kurs geht es deshalb zuerst um Bewegung.
Es geht aber auch um folgende Dinge:
Das Wissen über meinen Körper und meinen Geist.
Und natürlich Wohlfühlen durch Entspannung und Bewegung.

Hier lernen sie ihren Körper besser kennen und
entspannen sich durch einfache Übungen.
Die Übungen machen Sie im Sitzen und im Stehen.
Es gibt **keine** Übungen auf dem Boden!

Die steifen Muskeln werden durch einfache Bewegungen und
Entspannungs-Übungen wieder in Gang gebracht.
Die Muskeln im Hals und im Nacken werden endlich locker.

Außerdem üben Sie in einer angenehmen Umgebung und
in einer netten Gruppe.
Dieser Kurs fördert Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden.
Sie lernen neue Leute kennen und
verbessern so Ihre sozialen Kontakte.

## Wer kann an den Kursen teilnehmen?

* Menschen jeden Alters
* Menschen mit- und ohne Be·einträchtigung
* besonders Menschen mit eingeschränkter Mobilität oder
nach einer OP.

Alle Kurse sind für Rollstuhl·fahrer zugänglich!
Sie können zu jeder Zeit einsteigen.

Für Neu-Einsteiger gibt es eine Schnupper-Stunde gratis!

**Regelmäßiges Training belebt Körper und Geist und
… andere Menschen treffen tut auch der Seele gut!**

## Wo finden die Kurse statt?

### In Eupen:

Jeden Mittwoch von 17.00 bis 18.00 Uhr.
An folgenden Tagen:

* 06. November 2019
* 13. November 2019
* 20. November 2019
* 27. November 2019
* 04. Dezember 2019
* 11. Dezember 2019
* 18. Dezember 2019

### Wo genau in Eupen?:

Im Turnsaal der Psychiatrischen Tagesklinik.
Die Adresse ist:
Vervierser Straße 26
in Eupen

Parkplatz vor Ort!

### In Bütgenbach:

Jeden Montag von 10.00 bis 11.00 Uhr.

An folgenden Tagen:

* 18. November 2019
* 25. November 2019
* 02. Dezember 2019
* 09. Dezember 2019
* 16. Dezember 2019

Wo genau in Bütgenbach?

In der Praxis Kompass.

Die Adresse ist:
Zum Walkerstal 34
in Bütgenbach
Parkplatz vor Ort!

### In Hergenrath:

Jeden Donnerstag von 14.00 bis 15.00 Uhr

An folgenden Tagen:

* 14. November 2019
* 21. November 2019
* 28. November 2019
* 12. Dezember 2019
* 19. Dezember 2019

### Wo genau in Hergenrath?

Im Kulturheim Hergenrath
Die Adresse ist:
Aachenerstr. 2,
in Hergenrath/ Kelmis

Parkplatz vor Ort!

## Wo kann ich mich anmelden?

Bei der Alteo VoG.
Telefon: 087 59 61 36

Email: **alteo-dg@mc.be**