INFOMAPPE

THEMEN

1) Tag der Offenen Tür (Sa 26.09.26)
2) Tanz für Menschen mit Parkinson
3) Kurs “Tanz Dich gesund!”
4) Das Eiche-ABO
5) Neurodings©- Workshop & Ausstellung
6) Eiche in Aktion
7) Steckbrief

SA 26.09.26 TAG DER OFFENEN TÜR

Im Rahmen der Europäischen Woche des Sports (BeActive) stellt die Eiche VoG unter dem Motto „Tanz Dich gesund!" ein völlig neues Angebot für Menschen mit Parkinson vor.

PROGRAMM
09:30 Empfang
10:00 Begrüßung: Lydia Klinkenberg (Ministerin für Gesundheit)
10:15 Die Parkinson-Krankheit: Dr Soundjock (Facharzt für Neurologie)
11:15 Laura Dethier + Sabine Smeets: Projektvorstellung
12:00 Sabine Smeets: Tanz Dich gesund! (Mitmach-Vorführung)

MITMACH-TANZANIMATIONEN
13:00 Sergio Wolf u.s. Schüler – Tango Intesivkurs für Einsteiger (60')
14:30 Petra Larisch & Wacky Feet - Line Dance (90')

NEURODINGS©-WORKSHOP
13:00 Alexandra Schlabertz: Potentialentfaltung (180')
16:30 Ausstellungseröffnung: Wenn aus Leben Kunst wird...
18:00 Gemütlicher Ausklang

EINTRITT FREI!

TANZ FÜR MENSCHEN MIT PARKINSON

- Bewegung · Begegnung · Wohlbefinden
- Für Menschen mit Parkinson und alle, die aktiv bleiben möchten
- Angepasstes Tanzen im Sitzen und Stehen
- Keine Tanzerfahrung erforderlich

DAS PROJEKT – Mit „Tanz Dich gesund!“ schafft die Eiche VoG ein neues gesundheitsorientiertes Bewegungsangebot in Ostbelgien. Im Mittelpunkt stehen Menschen mit Parkinson und ihre Begleitpersonen. Gleichzeitig richtet sich das Angebot an alle, die aktiv bleiben möchten. Getanzt wird ohne Leistungsdruck und angepasst an die individuellen Möglichkeiten der Teilnehmenden.

PARKINSON – Bewegungsabläufe, die bei gesunden Menschen weitgehend automatisch funktionieren, erfordern bei Parkinson zunehmend mehr Aufmerksamkeit und bewusste Steuerung. Musik und Rhythmus können dabei wichtige Impulse für Bewegung geben. Genau hier setzt das Tanzen an. Es verbindet Bewegung mit Rhythmus, Koordination, Gleichgewicht, Aufmerksamkeit und Gedächtnis. Bewegungsfolgen werden erlernt und miteinander kombiniert, gleichzeitig bleibt Raum für Improvisation und die eigene Ausdrucksweise. Dabei geht es nicht um richtig oder falsch, sondern um Freude an Bewegung und ein positives Körpergefühl.

CARE TO DANCE® – „Tanz Dich gesund!“ basiert auf Care to Dance®, einem Tanzprogramm, dessen Wurzeln auf Dance for PD® (Parkinson Disease) zurückgehen. Dieses Konzept wurde 2001 in New York maßgeblich von David Leventhal mitentwickelt.

In Belgien gehört Maïté Guérin zu den Wegbereiterinnen dieses Ansatzes. Als erste zertifizierte Dance for PD®-Lehrerin in Belgien gründete sie gemeinsam mit dem Neurologen Dr. Olivier Bouquiaux die VoG Fit Your Mind®. Daraus entwickelte sich das angepasste Tanzprogramm Care to Dance®.



www.die-eiche.be

Die Eiche VoG
aktiv · attraktiv · informativ

TANZ DICH GESUND!

Tanzangebot für Menschen mit Parkinson und Seniorinnen und Senioren, die aktiv bleiben möchten.

Bewegung Begegnung Wohlbefinden

Auf Kurs bei der Eiche VoG!

Unsere Partner

CareToDance by fityourmind

DANCE for PD

QUAND ON DANSE
BY MOSA BALLET SCHOOL

König Baudouin Stiftung

SALLY
Dansgezelschap Maastricht

Interreg — Kofinanziert von der Europäischen Union
Maas – Rhein (NL – BE – DE)
Small Project Fund

Infos & Anmeldungen: Eiche-Büro · Kirchstraße 39b, 4700 Eupen · Tel: 087 596 131 · werktags von 09:00 - 12:00 Uhr

KURS - TANZ DICH GESUND!

- 10 Wochen
- Di 14:30 Uhr im Eiche-Zentrum Eupen
- Teilnahme mit Begleitperson erwünscht
- Keine Tanzerfahrung erforderlich
- Kostenfreier Kaffee-Treff alle zwei Wochen
- VITAL: 50 % Ermäßigung auf ärztliche Verschreibung

KURSSTART – Der erste zehnwöchige Kurs „Tanz Dich gesund!“ startet am 06. Oktober 2026 um 14:30 Uhr im Eiche-Zentrum in Eupen. Das Angebot findet jeweils am Dienstagnachmittag statt und ist speziell auf die unterschiedlichen Möglichkeiten der Teilnehmenden abgestimmt. Die Kursdauer beträgt 60 Minuten.

KURSLEITUNG – Geleitet wird der Kurs von Sabine Smeets. Sie ist die erste zertifizierte Dance for PD®-Lehrerin in den Niederlanden und verfügt über langjährige Erfahrung im angepassten Tanzen mit Menschen mit Parkinson.

KURSABLAUF – Eine Kursstunde verbindet Aufwärmen, gezielte Bewegungsübungen, kleine Choreografien und Improvisation. Ein großer Teil der Übungen kann im Sitzen ausgeführt werden, andere finden im Stehen statt. Dabei werden unter anderem Rhythmus, Koordination, Gleichgewicht, Aufmerksamkeit und Körperwahrnehmung angesprochen.

GEHIRNTRAINING – Beim Erlernen und Kombinieren von Bewegungsfolgen werden Körper und Kopf gleichzeitig gefordert. Auch sogenannte Double- und Triple-Tasking-Aufgaben, bei denen mehrere Aufgaben miteinander verbunden werden, gehören zum Kurs. Dabei steht nicht die perfekte Ausführung im Mittelpunkt, sondern das Ausprobieren und die Freude an der Bewegung.

INDIVIDUELL – Nicht jeder kann oder muss alles mitmachen. Übungen können an die persönlichen Möglichkeiten angepasst werden. Die Teilnehmenden werden ermutigt, auf den eigenen Körper zu hören und selbst zu entscheiden, welche Bewegungen sich gut und richtig anfühlen. Leistungsdruck gibt es nicht.

KURS - TANZ DICH GESUND! (Fortsetzung)

ZU ZWEIT – Die gemeinsame Teilnahme mit einer Begleitperson ist ausdrücklich erwünscht. Das kann der Partner oder die Partnerin, ein Familienmitglied, eine Freundin, ein Freund oder eine andere vertraute Person sein. So wird das Tanzen von Anfang an zu einem gemeinsamen Erlebnis.

TESTSTUNDE – Wer das Angebot zunächst kennenlernen möchte, kann kostenfrei an einer Teststunde teilnehmen. Tanzerfahrung oder besondere Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

PREIS – Der reguläre Preis für den zehnwöchigen Kurs beträgt 70 Euro. Menschen mit Parkinson zahlen mit Unterstützung der König-Baudouin-Stiftung im Rahmen des Ostbelgien-Fonds bei Vorlage einer ärztlichen Verschreibung 35 Euro (VITAL-ABO). Bei gemeinsamer Anmeldung zahlt die Begleitperson 60 Euro. Damit beträgt der DUO-PREIS insgesamt 95 Euro für zehn Wochen.

BEGEGNUNG – Ergänzend zum Tanzkurs lädt die Eiche alle 14 Tage zu einem kostenfreien Treff bei Kaffee oder Tee ein. Hier steht nicht die Bewegung, sondern die Begegnung im Mittelpunkt: miteinander ins Gespräch kommen, Erfahrungen austauschen und Kontakte knüpfen.

DAS EICHE-ABO

- 10 Wochen
- Kostenfreie Teststunde
- Einstieg jederzeit möglich
- Stornierung jederzeit möglich
- Versicherung inklusive
- **FLEX:** 50 % Ermäßigung bei Schichtarbeit
- **VITAL:** 50 % Ermäßigung auf ärztliche Verschreibung
- **PLUS:** Dritter Kurs zum halben Preis

FLEXIBILITÄT – Das ABO-System führt für den Kursteilnehmer zu größtmöglicher Flexibilität. Statt fester Kursblöcke mit starren Anmeldezeiträumen steht ein einfaches Prinzip im Mittelpunkt: ausprobieren, jederzeit einsteigen und dabeibleiben, solange es passt.

PREIS – Das reguläre ABO umfasst zehn Kurswochen. Für die meisten Kurse mit einer Dauer von 60 Minuten beträgt der Preis 70 Euro. Einzelne längere Angebote kosten 85 Euro bei 75 Minuten beziehungsweise 95 Euro bei 90 Minuten.

TESTSTUNDE – Zu Beginn einer Kursteilnahme steht immer eine kostenfreie Teststunde. Wenn das Angebot zusagt, gibt es keinen festen Einstiegszeitpunkt. Für die Berechnung der ersten Kursgebühr werden nur die verbleibenden Kurswochen der laufenden Zehnerreihe berechnet.

VERLÄNGERUNG – Nach Ablauf des Zehnerblocks ist keine erneute Anmeldung notwendig. Die Kursleitung informiert darüber, wenn die nächsten zehn Wochen beginnen und eine neue Zahlung fällig wird. Der Kursplatz bleibt damit reserviert.

STORNIERUNG – Ein ABO soll Verlässlichkeit bieten, aber nicht zur Belastung werden. Deshalb kann es jederzeit verlustfrei storniert werden. Ein Anruf oder eine E-Mail an das Eiche-Büro genügt. Bereits bezahlte, aber noch nicht aufgebrauchte Restwochen werden zurückerstattet.

AUSFÄLLE – Kurzfristige persönliche Ausfälle während einer laufenden Zehnerreihe können nicht erstattet werden. In den Sommerferien verlängern wir den Kursblock jedoch auf zwölf Wochen. So können zwei Urlaubswochen eingeplant werden, ohne dass diese zu Lasten der Kursteilnehmenden gehen.

DAS EICHE-ABO (Fortsetzung)

VERSICHERUNG – Eine Unfall- und Haftpflichtversicherung sowohl für die Kursleitung als auch für die Teilnehmenden ist im Kurspreis enthalten.

SPORTPRÄMIE – Auf Wunsch stellt die Eiche außerdem eine Bescheinigung zur Beantragung einer möglichen Sportprämie bei der Krankenkasse oder dem Arbeitgeber aus.

Nicht jeder Mensch kann ein klassisches Kursangebot unter den gleichen Voraussetzungen nutzen. Deshalb ergänzt die Eiche ihr reguläres ABO durch drei besondere Varianten.

FLEX richtet sich insbesondere an Menschen in Schichtarbeit. Wer aus beruflichen Gründen nur jede zweite Woche teilnehmen kann, erhält eine Ermäßigung von 50 Prozent.

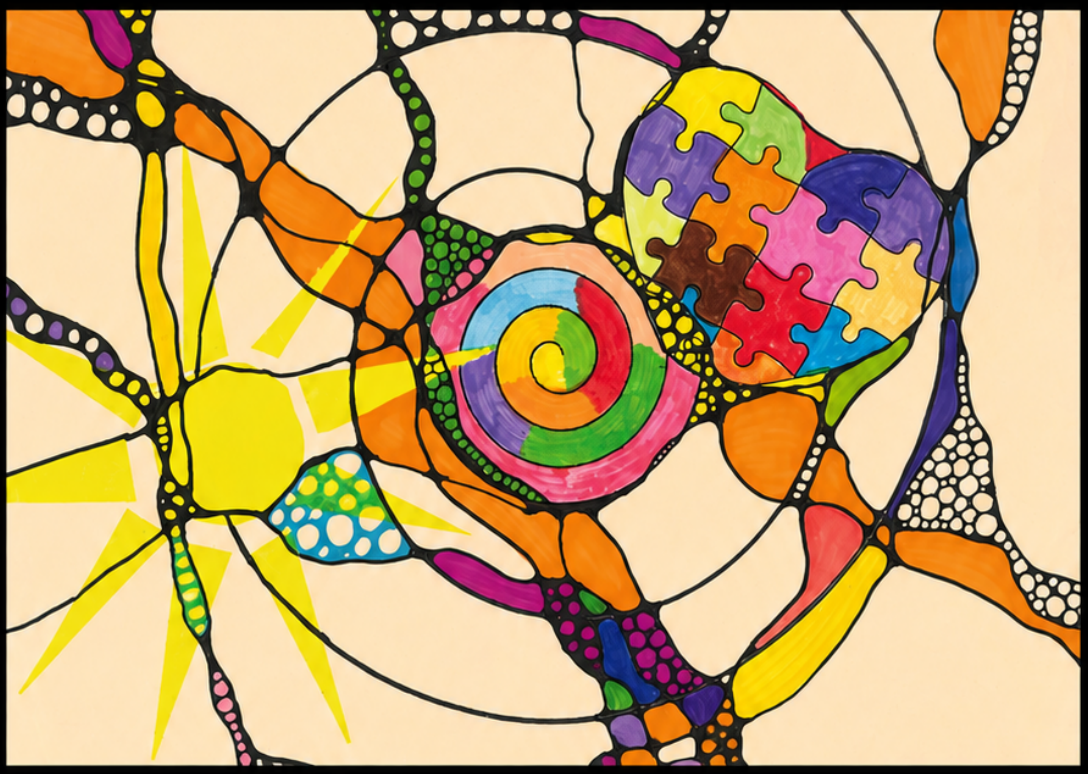
VITAL setzt dort an, wo Bewegung aus gesundheitlichen Gründen besonders wichtig ist. Bei Vorlage einer ärztlichen Verschreibung oder eines Attests reduziert sich der ABO-Preis bei bestimmten Angeboten um 50 Prozent. Damit möchte die Eiche den Zugang zu regelmäßiger und gesundheitsorientierter Bewegung erleichtern.

Aktuell gilt das VITAL-ABO für Menschen, die sich in einer Krebsbehandlung befinden und für Menschen, die an Parkinson leiden.

PLUS belohnt diejenigen, die besonders aktiv sein möchten: Wer bereits zwei Eiche-Kurse besucht, erhält einen dritten Kurs zum halben Preis.

Mit dem ABO möchte die Eiche möglichst viele klassische Hürden eines Kurssystems abbauen: keine langen Bindungszeiten, kein Warten auf den Beginn eines neuen Kursblocks und kein finanzieller Verlust bei einer vorzeitigen Beendigung. Dazu geringer administrativer Aufwand, größtmögliche Transparenz und demzufolge faire Preise.

Das Ziel dahinter ist ebenso einfach wie das ABO selbst:
Regelmäßige Bewegung soll möglichst leicht in den Alltag passen.



AUSSTELLUNG

Wenn aus Leben Kunst wird ...

ERÖFFNUNG

Samstag, 26. September 2026

17:00 Uhr

Ausstellung geöffnet bis 20:00 Uhr

27. September - 30. Oktober 2026

sonntags 10:00-12:30 Uhr

EINTRITT FREI!

Die Eiche VoG
aktiv • attraktiv • informativ

Eiche-Zentrum
Kirchstrasse 39b
4700 Eupen
www.die-eiche.be

NEURODINGS© - WORKSHOP & AUSSTELLUNG

- Neurodings©-Kurse in Eupen & Sankt Vith
- Kursleiterin: Alexandra Schlabertz
- Ausstellung: „Wenn aus Leben Kunst wird…“ (Eintritt frei!)
- Sa 26.09.26 um 16:30 Uhr im Eiche-Zentrum

NEURODINGS©
Neurodings© ist eine neurokreative Methode zur Auseinandersetzung mit persönlichen Gedanken und Lebensthemen. Entwickelt wurde sie von der österreichischen Lebensberaterin Sylvia Grübl. Ausgangspunkt war ihre Beobachtung, dass sie beim beiläufigen Zeichnen und Kritzeln besonders konzentriert und aufnahmefähig war. Während ihrer Ausbildung zur psychologischen Lebens- und Sozialberaterin entwickelte sie daraus einen eigenen Ansatz des neurokreativen Zeichnens. Mit einfachen Linien, Formen und Farben werden persönliche Themen aufgegriffen und Schritt für Schritt auf Papier gebracht. Künstlerische Vorkenntnisse sind dafür nicht erforderlich.

DIE AUSSTELLUNG
Unter dem Titel „Wenn aus Leben Kunst wird…“ zeigt die Eiche erstmals eine Ausstellung mit Arbeiten, die im Rahmen von Neurodings© entstanden sind. Die Bilder greifen ganz unterschiedliche Lebensthemen auf – von Herzberührung, Veränderung und Neubeginn über Beziehungen bis hin zu Potentialentfaltung und Loslassen.
Eröffnung: Sa 26.09.26 um 16:30 Uhr (geöffnet bis 20:00 Uhr)
Öffnungszeiten: sonntags von 10:00-12:00 Uhr bis 25.10.26
Ort: Eiche-Zentrum | Audio-Guide über Smartphone | Eintritt frei!

KURSTERMINE
Sa 26.09 Potentialentfaltung – Da geht noch mehr (Eupen, 13:00)*
Mi 07.10 Wärme, Leichtigkeit, inneres Feuer (Sankt Vith, 19:00)
Sa 31.10 Innerlich aufrichten (Eupen, 09:00)
Mi 04.11 Selbstwirksamkeit – Wirkung haben (Sankt Vith, 19:00)
Sa 28.11 Die Route wird neu berechnet (Eupen, 09:00)
Mi 02.12 Von der Unordnung in die Ordnung (Sankt Vith, 19:00)
Sa 19.12 Wärme, Leichtigkeit, inneres Feuer (Eupen, 09:00)
Ort: Eiche-Zentrum Eupen | Pfarrheim Saal Emmaus Sankt Vith
Dauer: 02:30 | KB: 35,00 EUR | *Eintritt frei am 26.09.26

EICHE IN AKTION

- 21.03 · Tag der Eiche
- 01.08 · Geldüberlastungstag
- 12.10 · Tag der DiGitalen Gesundheit
- 28.12 · Tag des Rühreis

TAG DER EICHE – Am 21. März steht der Baum im Mittelpunkt, der unserer Vereinigung ihren Namen gibt. Ziel ist es, an diesem Tag eine Eiche zu pflanzen und damit ein kleines Zeichen für Natur, Nachhaltigkeit und Verantwortung zu setzen. Ein Baum wächst langsam, aber was heute gepflanzt wird, kann lange wirken.

GELDÜBERLASTUNGSTAG – Den 1. August hat die Eiche selbst zum „Geldüberlastungstag“ erklärt. Die Idee orientiert sich am Erdüberlastungstag: So wie die Ressourcen unseres Planeten nicht unbegrenzt zur Verfügung stehen, sind auch die finanziellen Ressourcen der Menschen endlich. Der Aktionstag soll Politik und Gesellschaft dafür sensibilisieren, die finanzielle Belastbarkeit der Bevölkerung stärker im Blick zu behalten und neben neuen Belastungen auch über Entlastungen nachzudenken.

TAG DER DiGITALEN GESUNDHEIT – Den 12. Oktober hat die Eiche zum „Tag der DiGitalen Gesundheit“ erklärt. Während bei E-Health vor allem digitale Technologien und Anwendungen im Gesundheitswesen im Mittelpunkt stehen, richtet die Eiche den Blick auf den Menschen: Digitalisierung darf nicht überfordern oder ausgrenzen. Der Aktionstag soll dafür sensibilisieren, bei allem digitalen Fortschritt gesellschaftliche Teilhabe, Wahlmöglichkeiten und analoge Alternativen zu erhalten.

TAG DES RÜHREIS – Der 28. Dezember gehört der Begegnung. Zwischen Weihnachten und Neujahr lädt die Eiche Menschen, die alleine leben oder die Feiertage alleine verbringen, zu einem kostenfreien Frühstück ein. Ein bewusst unkomplizierter Aktionstag: gemeinsam am Tisch sitzen, miteinander reden und Gemeinschaft erleben.

Vier Tage. Vier Zeichen. Weil kleine Dinge etwas bewegen können.

STECKBRIEF

DIE EICHE VOG
aktiv · attraktiv · informativ

ERWACHSENENBILDUNG IN OSTBELGIEN

GRÜNDUNG: 1992
MITGLIEDER: 649
LOKALE SENIORENGRUPPEN: 5
RECHTSFORM: Vereinigung ohne Gewinnerzielungsabsicht (VoG)

ANGEBOTE

- Ausfahrten & Reisen
- DiGi-Angebote
- Gesundheits- und Bewegungsangebote
- Kartentreff (Coujon & Bridge)
- Seminare & Workshops
- Wanderungen

TEILNEHMERZAHLEN (2025)

- 62 Gesundheits- & Bewegungskurse: 2.063
- 2.154 Kursstunden: 14.843
- 4 Erste-Hilfe-Kurse: 49
- 35 DiGi-Kurse: 183
- 25 Workshops & Specials: 185
- 7 Ausfahrten: 472
- 4 Reisen: 226

AKTIONSTAGE

- 21.03 Tag der Eiche
- 01.08 Geldüberlastungstag
- 12.10 Tag der DiGitalen Gesundheit
- 28.12 Tag des Rührеis

KONTAKT

- Kirchstraße 39b, 4700 Eupen, Belgien
- 087-596.131 (werktags von 09:00-12:00 Uhr)
- Info@die-eiche.be
- www.die-eiche.be