

Eiche-Erlebniswelt

2025

Zeit für Zeit



Ostbelgien





Mit Unterstützung
der Deutschsprachigen
Gemeinschaft Belgiens

Die Eiche VoG



aktiv - attraktiv - informativ

Unsere Kursampel

 noch Plätze frei
 derzeit ausgebucht

Urlaub

Endjahresurlaub ist vom 23. Dezember 2024 bis zum 03. Januar 2025
In dieser Zeit sind wir nur per E-Mail erreichbar.

Bankverbindung

KREDBEBB
BE24 7310 3075 5338



Büro

Kirchstraße 39b
B-4700 Eupen

Öffnungszeiten

Mo-Fr: 09:00-12:00 Uhr

Telefon

+32 (0) 87 59 61 31

Internet + E-Mail

www.die-eiche.be
info@die-eiche.be

Steuernummer

BE 0449 175 623

Statut

Vereinigung ohne Gewinnerzielungsabsicht

Geschäftsführer

Roger Rauw

Vorwort

Roger Rauw

Neulich las ich folgendes Zitat: „**Mit der Zeit wird die Zeit immer wichtiger!**“ - Keine Ahnung, von wem diese Aussage stammt, aber fühlt sich das Älterwerden nicht genau so an?

Wir haben keine Zeit für dieses, keine Zeit für jenes. Keine Zeit für uns, keine Zeit für andere. Warum eigentlich? Warum verachten wir uns dermaßen, dass wir keine Zeit für uns und füreinander haben?

Der deutsche Buchautor und Liedermacher Ulrik Remy hatte uns für 2024 das Motto „**Zeit für Zeit**“ mit auf den Weg gegeben. Und wir hatten rund um dieses Thema einen Abend im Eiche-Zentrum geplant. Dazu kam es nicht, weil Ulrik am 11. Januar 2024 verstarb. Er hatte keine Zeit mehr! Eine verpasste Chance!

Ich möchte sein Motto „Zeit für Zeit“ weiterhin in Verbindung mit den Eiche-Angeboten verwenden. Wir haben die Zeit; wir sollten uns sie auch nehmen. Zeit für Leben, Zeit für Erlebnisse, Zeit für uns und Zeit für andere.

**Wir sehen uns 2025 in der Eiche-Erlebniswelt.
Da wo Bildung Spass macht und Begegnung ist!**



JANUAR 2025

Mi 01 NEUJAHR

Fr 17

Do 02

Sa 18

Fr 03

So 19

Sa 04

Mo 20

So 05

Di 21

Mo 06

Mi 22

Di 07

Do 23

Mi 08

Fr 24

Do 09

Sa 25

Fr 10

So 26

Sa 11

Mo 27

So 12 AUSFAHRT KARNEVAL BONN (D)

Di 28

Mo 13

Mi 29

Di 14

Do 30

Mi 15

Fr 31

Do 16

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUNI

JULI

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

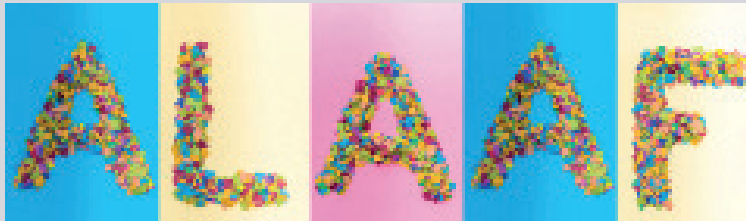
12. Januar 2025 (So)

Ausfahrt „Karneval-Bonn“ (D)

Buchungsnummer
25-301-.....
Zahlung bis 05/01/25

Programm

11:00 Brunch
13:00 Einlass
14:00 Beginn
17:00 Heimfahrt



KB: 79 EUR

inkl. Eintritt, Brunch
und Kaffeegedeck

**BONNER
PRINZENPAAR**
im Brückenforum
Bonn-Beuel



Bus: 08:30 Sankt Vith (Fußballplatz) - 08:45 Amel (Peters) - 08:55
Büllingen (Gendarmerie) - 09:05 Bütgenbach (Fatabo) - 09:15 Eisen-
born (Robin Hood) - 09:40 Eupen (Frankendelle) - 09:45 Eupen (Altes
Schwimmbad) - 10:00 Eynatten (Kirche)

Restaurant Waldau - Brunch

Rührei, Speck, Würstchen, Wurst- und Käse-
platten, Konfitüren, Brötchen, Brot, Butter,
Filterkaffee - Salate, kalte Vorspeisen, Anti
Pasti, 3 warme Hauptgänge mit Beilagen,
2 Desserts, 2 Getränke



15. Große Bonner Seniorensitzung

mit dabei:
Guido Cantz
Björn Heuser
Marita Köllner
Wicky Junggeburth
Bonner Prinzenpaar
Hellige Knäächte un Mägde
Bonner Stadtsoldaten Corps



JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

FEBRUAR 2025

Sa 01		Mo 17
So 02		Di 18
Mo 03		Mi 19
Di 04		Do 20
Mi 05		Fr 21
Do 06		Sa 22
Fr 07		So 23
Sa 08		Mo 24
So 09		Di 25
Mo 10		Mi 26
Di 11		Do 27
Mi 12		Fr 28
Do 13		
Fr 14		
Sa 15		
So 16		

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

MÄRZ 2025

Sa 01	Mo 17
So 02 KARNEVAL	Di 18
Mo 03	Mi 19
Di 04	Do 20 THEMENABEND KÜNSTLICHE INTELLIGENZ
Mi 05	Fr 21 TAG DER EICHE
Do 06	Sa 22
Fr 07	So 23
Sa 08 WELTFRAUENTAG EICHE-WOHLFÜHLTAG	Mo 24
So 09	Di 25
Mo 10	Mi 26
Di 11	Do 27 AUSFAHRT OBERHAUSEN
Mi 12	Fr 28
Do 13 WANDERUNG REULAND MIT BURG- UND DORFFÜHRUNG 14:00 FEUERWEHRHALLE (NORBERT ZEYEN)	Sa 29
Fr 14	So 30 LAETARE - SOMMERZEIT
Sa 15	Mo 31
So 16 WANDERUNG EUPEN 10:00 PARKPLATZ FRANKENDELLE (M-T DE TAEYE)	

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

27. März 2025 (Do)

Ausfahrt „Oberhausen“ (D)

Buchungsnummer

25-302-.....

Zahlung bis 27/01/25

Programm

10:30 Oberhausen-Rundfahrt

12:30 Freizeit im CentrO

16:00 Gasometer

18:15 Heimfahrt

KB: 55 EUR

inkl.

Snack

Geführte Rundfahrt

Besichtigung Gasometer

Ausstellung „Planet Ozean“



Bus: 07:00 Sankt Vith (Fußballplatz) - 07:15 Amel (Peters) - 07:25 Büllingen (Gendarmerie) - 07:35 Bütgenbach (Fatabo) - 07:45 Eisenborn (Robin Hood) - 08:10 Eupen (Frankendelle) - 08:15 Eupen (Altes Schwimmbad) - 08:30 Eynatten (Kirche)

Heute bleibt die Küche kalt!

Das **CentrO Oberhausen** bietet so viele tolle Essgelegenheiten, dass es kein Problem ist, in kleiner oder größerer Gruppe genau das zu finden, was man gerne mag. Deshalb verzichten wir auf die Vorbestellung eines Mittagessens.



Gasometer „Planet Ozean“

Das unweit vom Einkaufszentrum stehende **Gasometer** ist nicht nur ein imposantes Industriedenkmal sondern gleichzeitig **die höchste Ausstellungs- und Veranstaltungshalle Europas**. Hier finden ständig wechselnde Erlebnisausstellungen statt.

Das aktuelle Thema „**Planet Ozean**“ hat bereits über 800.000 Menschen begeistert. Die Ausstellung präsentiert die **faszinierende Schönheit der Weltmeere** und ihrer vielfältigen Lebensformen. Dafür führt die innovative Schau in kaum bekannte Tiefen unseres komplexen Ökosystems.

Bei den atemberaubenden Bildern geht es auch um Meeresschutz- und -forschung, aber insbesondere um die **Schönheit und die Klangwelten** aus der Tiefe der Weltmeere.



JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

APRIL 2025

Di 01		Do 17
Mi 02		Fr 18
Do 03		Sa 19
Fr 04		So 20 OSTERN
Sa 05		Mo 21 OSTERN
So 06		Di 22
Mo 07		Mi 23
Di 08		Do 24
Mi 09		Fr 25 AUSFAHRT HASSELT
Do 10 WANDERUNG SANKT VITH MIT STADTFÜHRUNG 14:00 BÜCHELTURM (GÜNTER MANZ)		Sa 26
Fr 11		So 27
Sa 12		Mo 28
So 13 WANDERUNG WÜRSELEN (D) 09:30 EYNATTEN ALDI (M-T DE TAEYE)		Di 29
Mo 14		Mi 30
Di 15		
Mi 16		

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

25. April 2025 (Fr)

Ausfahrt „Hasselt“

Buchungsnummer
25-303-.....
Zahlung bis 25/02/25

Programm

10:30 Japanischer Garten
12:15 Mittagessen
14:00 Modemuseum
16:00 Freizeit in der Stadt
18:00 Heimfahrt

KB: 93 EUR

inkl.
Eintritte
geführte Besichtigungen
Mittagessen vom Buffet
Getränke



Bus: 07:15 Sankt Vith (Fußballplatz) - 07:30 Amel (Peters) - 07:40 Büllingen (Gendarmerie) - 07:50 Bütgenbach (Fatabo) - 08:00 Eisenborn (Robin Hood) - 08:25 Eupen (Frankendelle) - 08:30 Eupen (Altes Schwimmbad) - 08:45 Eynatten (Kirche)

Genkai Grill & Sushi - Buffet

Variation von Sushi-Rollen und Nigiri
Knuspriges Tempura und Japanische Snacks
Grillgerichte mit Fleisch und Fisch
Erfrischendes Eisdessert
Softgetränke, Bier, Hauswein und Kaffee



Kirschblütenzeit im Japanischen Garten

Hanami steht im Japanischen für die Kirschblütenzeit, die im Frühjahr beginnt und je nach Witterung zwischen März und Mai zu bestaunen ist. Der Kirschbaum (Sakura) ist auch deshalb in Japan so beliebt, weil sich in der japanischen Kultur dahinter eine **reiche Symbolik** verbirgt. Die Kirschblüten symbolisieren Wolken und somit die unaufhaltsame und **fließende Bewegung** in der Natur und im Leben von der Geburt bis hin zur Vergänglichkeit. Deshalb sollte man der Natur und den Menschen behutsam begegnen.

Zudem ist eine einzelne Kirschblüte zart und gebrechlich während mehrere Kirschblüten zusammen einen wunderschönen Blumenstrauß bilden. Eine Anspielung auf das **Potenzial des Menschen**, welches erst in der Gemeinschaft und Zusammenarbeit zur völligen Entfaltung gelangt.

Der Nachmittag steht dann ganz im Zeichen der Mode. Beim Besuch eines Modemuseums tauchen wir in die **Geschichte der westlichen Mode** ab 1750 ein und erleben gleichzeitig den Kontrast zur Arbeit von zeitgenössischen Designern. Wechselnde Ausstellungen beleuchten die Mode aus verschiedenen Perspektiven und Disziplinen wie Kunst, Fotografie und Design.



JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

MAI 2025

Do 01 TAG DER ARBEIT		Sa 17
Fr 02		So 18 WANDERUNG HERBESTHAL 10:00 PARKPLATZ KIRCHE (M-T DE TAEYE)
Sa 03		Mo 19
So 04		Di 20 REISE MONTENEGRO
Mo 05		Mi 21 REISE MONTENEGRO
Di 06		Do 22 REISE MONTENEGRO
Mi 07		Fr 23 REISE MONTENEGRO
Do 08 WANDERUNG LENGELER 14:00 BAHNHOF (REINHOLD KIRENS)		Sa 24 REISE MONTENEGRO
Fr 09		So 25 REISE MONTENEGRO
Sa 10		Mo 26 REISE MONTENEGRO
So 11		Di 27 REISE MONTENEGRO
Mo 12		Mi 28
Di 13		Do 29 CHRISTI HIMMELFAHRT
Mi 14		Fr 30
Do 15		Sa 31
Fr 16		

JAN
FEB
MRZ
APR
MAI
JUN
JUL
AUG
SEP
OKT
NOV
DEZ

FLUGREISE

Montenegro - 8 Tage

Buchungsnummer

25-402-.....
Zahlung bis 20/02/25

8-tägige Flugreise

20.-27. Mai 2025

ab 1199 EUR p.P.

Einzelzimmer: +70 EUR



Luxair

Hinflug LG463 - 06:05-08:10 - LUX-TIV

Rückflug LG464 - 09:00-11:15 - TIV-LUX

8 kg Handgepäck (55x40x23cm) + 23 kg Aufgabegepäck

Slovenska Plaza Resort Budva****

7x Übernachtung mit Frühstücksbuffet und Halbpension

6x Vollpension - Zimmer mit Dusche/WC, Haartrockner

WLAN, TV, Safe, Klimaanlage, Kühlschrank

Flughafentransfer mit Goenen Reisen

Alle Ausfahrten, Reiseleitung und Eintritte



Programm



Altstadt Budva



Unesco-Weltkulturerbe Bar



Alter Olivenbaum



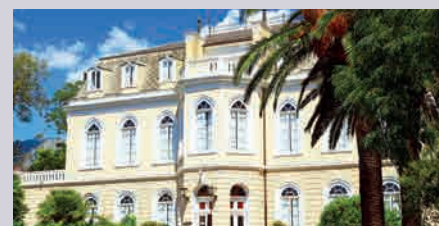
Nationalpark Skadar Lake



Nationalpark Lovcen



Njegos Mausoleum



King Nikola Palast



Kotor



Kloster



Hauptstadt Podgorica

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

JUNI 2025

So 01		Di 17
Mo 02		Mi 18
Di 03		Do 19
Mi 04		Fr 20 REISE BLANKENBERGE
Do 05 DIGI-TREFF „WELTUMWELTTAG“		Sa 21 REISE BLANKENBERGE
Fr 06		So 22 REISE BLANKENBERGE
Sa 07		Mo 23 REISE BLANKENBERGE
So 08 PFINGSTEN		Di 24 REISE BLANKENBERGE
Mo 09 PFINGSTEN		Mi 25 REISE BLANKENBERGE
Di 10		Do 26 REISE BLANKENBERGE
Mi 11		Fr 27 REISE BLANKENBERGE
Do 12 WANDERUNG KÜCHELSCHIED 14:00 LE CAFE (ALBERT VEIDERS)		Sa 28 LAUF FÜR DAS LEBEN
Fr 13 AUSFAHRT STREPY-THIEU		So 29 LAUF FÜR DAS LEBEN
Sa 14		Mo 30
So 15 WANDERUNG AACHEN (D) 10:00 ALT LINZENSHÄUSCHEN, EUPENER STR. 378 (M-T DE TAEYE)		
Mo 16		

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

13. Juni 2025 (Fr)

STREPY-THIEU (B)

Buchungsnummer

25-304-.....
Zahlung bis 13/04/25

Programm

12:00 Kaffeeempfang
12:30 Besuch der Ausstellung
14:00 Geführte Schifffahrt
16:30 Heimfahrt

KB: 88 EUR

inkl. Eintritt Ausstellung
Schiff- und Bimmelbahnfahrt
Kaffeeempfang, Mittagessen
2 Getränke



Bus: 06:30 Sankt Vith (Fußballplatz) - 06:45 Amel (Peters) - 06:55 Büllingen (Gendarmerie) - 07:05 Bütgenbach (Fatabo) - 07:15 Elsenborn (Robin Hood) - 07:40 Eupen (Frankendelle) - 07:45 Eupen (Altes Schwimmbad) - 08:00 Eynatten (Kirche)

Lunch Garden

Freie Auswahl vom Buffet
mit Fisch, Fleisch und vegetarischen Speisen
Suppe, Salatvariationen, Desserts

inkl. 2 Getränke



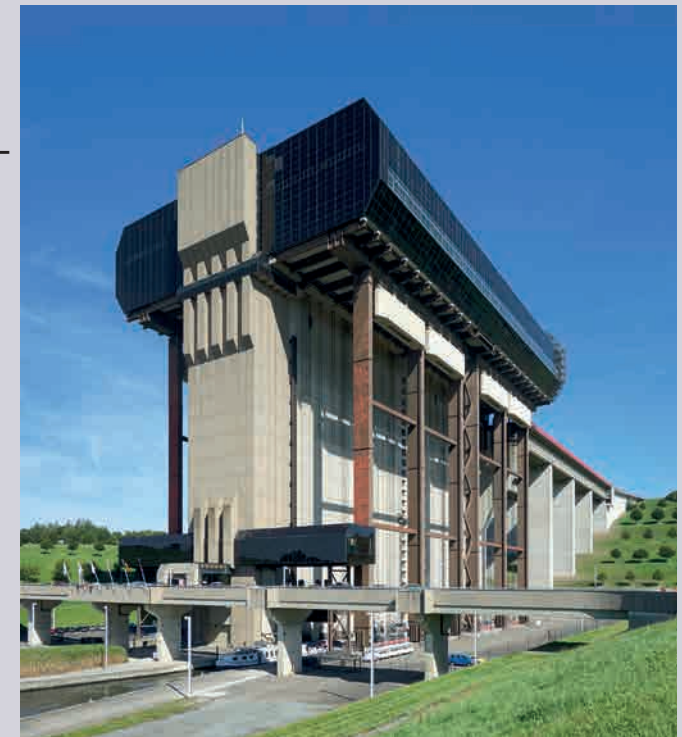
SCHIFFSHEBEWERK

Wie ein riesiger Koloss ragt das Schiffshebewerk von Strépy-Thieu in den Himmel. Um einen Höhenunterschied von 73,15 m zu überwinden, wurde dieses gigantische technische Meisterwerk für die Binnenschifffahrt gebaut. Es ist nicht nur das Größte seiner Art, sondern gleichzeitig **UNESCO-Weltkulturerbe**.

Die Ausstellung „**Wasserstraßen von Gestern, Heute und Morgen**“ liefert den historischen Rahmen und zeigt einen Film zum Hebewerk. Von hier hat man auch einen Panorama-Blick in das technische Herz der beeindruckenden Anlage.

An Bord des Promenadenbootes durchqueren wir nach der Mittagspause Aufzug Nr. 4 und machen

Halt am Maschinenraum des Aufzugs Nr. 3, den wir uns im Rahmen der Führung näher anschauen, bevor es mit der Bimmelbahn zum Ausgangspunkt der Tour zurückgeht.



JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

KÜSTENREISE

Blankenberge - 8 Tage

Buchungsnummer

25-403-.....

Zahlung bis 20/03/25

8-tägige Küstenreise

20. Juni - 27. Juni 2025

ab 849 EUR p.P.

Einzelzimmer: +105 EUR

Hotel Floréal

7x Übernachtung mit
Vollpension+ inkl. Wasser
und Bier beim Essen
Zimmer mit Dusche/WC
Haartrockner, TV, WLAN

Zusatzleistungen

Animationsprogramm im Hotel
Mittagessen bei der Hinfahrt
Mittagessen bei der Rückfahrt
Rundfahrt, Sea Life



Programm

Die Eiche-Reise an die Belgische Küste führt nach Blankenberge. Der beliebte Badeort bietet weite, gepflegte Sandstrände, gesunde Meeresluft und schöne, gemütliche Terrassen. Dazu kommt im Hotel ein abwechslungsreiches Animations- und Unterhaltungsprogramm sowie täglich sanfte Bewegungsangebote - was will man mehr?

Entspannung pur auf typisch belgische Weise!

Strand und Cafés laden zum Verweilen ein, und mit der Küstentram kann man schnell eine Stippvisite in die anderen Städte wie Ostende, Nieuwpoort, De Panne oder Knokke machen.



Jeden Tag kostenfreies Animationsprogramm im Hotel mit Spaziergängen, Gymnastik, Bingo, musikalischer Unterhaltung usw. Zudem besteht die Möglichkeit, Mini-golf oder Petanque zu spielen.

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

28.-29. Juni 2025



Lauf für das Leben

24 STUNDEN

Beginn: 28. Juni um 15:00 Uhr

Ende: 29. Juni um 15:00 Uhr

Feiern - Würdigen - Kämpfen

MACHEN SIE MIT IN UNSEREM TEAM!

Gemeinsam mit der Christlichen Krankenkasse und weiteren Partnern bilden wir das **Team Gesundheitstreff**, um den Krebskranken unsere Solidarität zu bezeugen und die gute Sache zu unterstützen. Laden Sie Ihre Freunde, Ihre Familie und Ihre Kollegen ein! Einschreibungen im Eiche-Büro.

Teilnahmegebühr: 10 EUR

SIE KÄMPFEN GEGEN DEN KREBS?

Als Kämpfer sind Sie unser **Ehrengast** beim Lauf für das Leben. Wir würden uns freuen, wenn wir Sie zu dieser Veranstaltung begrüßen dürfen und laden Sie ein, an der **Eröffnungszereemonie** und an der **Zeremonie der Kerzen** teilzunehmen.

EHRENAMTLICHE HELFER

Als Mitorganisator sucht die Eiche VoG unbedingt **ehrenamtliche Helfer** für diese beiden Tage und natürlich auch für den Auf- und Abbau. Verantwortlich für die Koordination der Ehrenamtlichen ist Gaby Soiron. Auch hier gilt **Anmeldung im Eiche-Büro oder per E-Mail an „info@die-eiche.be“**. Gaby wird dann schnellstmöglich mit Euch Kontakt aufnehmen.

Rückblick 2024

Den Lauf für das Leben gibt es in Eupen seit 2019. Zusammen mit Aktionen auf dem Weihnachtsmarkt wurden bisher bereits **333.211 EUR** für die Stiftung gegen Krebs eingespielt. Deshalb ein großes Dankeschön an dieser Stelle an die Organisatoren, Teilnehmer, Teams, Kämpfer und Sponsoren.

Die Eiche VoG unterstützt dieses Projekt von Beginn an und natürlich sind wir im **Team Gesundheitstreff** von der Christlichen Krankenkasse aktiv mit dabei. Im vergangenen Jahr hatten wir einen Stand gemeinsam mit Vivadom, Patientenrat und Ocarina. Unsere Teamkasse war am Ende der Veranstaltung mit **6.225 EUR** gefüllt! **DANKE AN ALLE, DIE IN IRGEND EINER FORM MITGEWIRKT HABEN!**

Sie können uns direkt unterstützen, indem Sie einen beliebigen Betrag auf das Eiche-Konto mit dem Vermerk „Lauf 2025“ überweisen. Jeder Euro wird im Teamkonto „Gesundheitstreff“ namentlich vermerkt und kommt integral der Stiftung gegen Krebs zugute!

Jahr	Teilnehmer	Teams	Kämpfer	Ergebnis
2019	1298	27	65	49.476
2020	-	-	-	-
2021	437	24	12	30.920
2022	969	25	40	66.766
2023	1204	26	46	74.990
2024	2139	37	70	111.059
			TOTAL	333.211

JAN

FEB

MAR

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

JULI 2025

Di 01		Do 17
Mi 02		Fr 18
Do 03		Sa 19
Fr 04		So 20
Sa 05		Mo 21 NATIONALFEIERTAG
So 06		Di 22
Mo 07		Mi 23
Di 08		Do 24
Mi 09		Fr 25
Do 10 WANDERUNG SCHOPPEN 14:00 KIRCHE (EDITH HECK)		Sa 26 ZDF-FERNSEHGARTEN
Fr 11		So 27 ZDF-FERNSEHGARTEN
Sa 12		Mo 28
So 13 WANDERUNG SIMMERATH (D) 09:30 FRINGSHAUS ROETGEN, BUNDESSTR. 258 (M-T DE TAEYE)		Di 29
Mo 14		Mi 30
Di 15		Do 31
Mi 16		

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

EVENTREISE

ZDF-Fernsehgarten - 2 Tage

Buchungsnummer

25-401-.....
Zahlung bis 26/04/25

2-tägige Eventreise

26.-27. Juli 2025*

ab 299 EUR p.P.

Einzelzimmer: +50 EUR



Hotel

1x Übernachtung mit Frühstücksbuffet in einem guten Mittelklasse-Hotel - Alle Ausfahrten und Eintritte.

Programm

Sa 26.07.25*

11:00 Frühstückspause

12:00 Weiterfahrt

13:30 Freizeit in Wiesbaden

18:00 Ankunft im Hotel

19:00 Abendessen

So 27.07.25*

08:00 Frühstück

10:00 Fahrt nach Mainz

12:00 Show-Beginn

13:30 Show-Ende

14:30 Mittagessen

16:30 Rückfahrt

18:30 Abendbrot

19:30 Weiterfahrt

Hinfahrt: 07:00 Sankt Vith (Fußballplatz) - 07:15 Amel (Peters) - 07:30 Büllingen (Gendarmerie) - 07:45 Bütgenbach (Fatabo) - 08:00 Elsenborn (Robin Hood) - 08:30 Eupen (Altes Schwimmbad) - 08:45 Eynatten (Kirche)

Rückfahrt: 21:00 Sankt Vith (Fußballplatz) - 21:15 Amel (Peters) - 21:30 Büllingen (Gendarmerie) - 21:45 Bütgenbach (Fatabo) - 22:00 Elsenborn (Robin Hood) - 22:30 Eupen (Altes Schwimmbad) - 22:45 Eynatten (Kirche)

ZDF-Fernsehgarten

Im Mai startet der ZDF-Fernsehgarten in die neue Saison. Um bei dieser beliebten Show live dabei zu sein, müssen die **Anmeldungen** rechtzeitig für den Vorverkaufsbeginn **bis zum 07. März 2025** vorliegen. Und nur wenn wir auch wirklich Karten ergattern können, findet die Ausfahrt statt.

Geplant ist, dass wir samstags anreisen und den Tag in **Wiesbaden** (Foto) verbringen. Sonntags fahren wir dann nach dem Frühstück von der hessischen zur rheinland-pfälzischen Landeshauptstadt, wo wir am **Mainzer Lerchenberg** den ZDF-Fernsehgarten mit Andrea Kiewel live erleben. Wir dürfen gespannt sein, wer als Künstler in der Show dabei ist.



*** Die genauen Sendetermine standen bei Herausgabe des Eiche-Programms noch nicht fest. Es kann durchaus zu einer Terminverschiebung kommen.**

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

AUGUST 2025

Fr 01 GELDÜBERLASTUNGSTAG

So 17

Sa 02

Mo 18

So 03

Di 19

Mo 04

Mi 20

Di 05

Do 21

Mi 06

Fr 22

Do 07

Sa 23

Fr 08

So 24 WANDERUNG & SCHIESSEN LONTZEN
GRILL AUF ANMELDUNG BIS 16.08.24: 18 EUR
10:00 SCHÜTZENHALLE (M-T DE TAEYE: 0492-700.869)

Sa 09

Mo 25

So 10

Di 26

Mo 11

Mi 27

Di 12

Do 28 TAGESSCHIFFFAHRT RHEIN

Mi 13

Fr 29

Do 14 WANDERUNG MONTENAU
14:00 TERMINUS (MANFRED PAASCH)

Sa 30

Fr 15 MARIA HIMMELFAHRT

So 31

Sa 16

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

28. August 2025 (Do)

Tagesschiffahrt „Rhein“ (D)

Buchungsnummer

25-305-.....
Zahlung bis 28/06/24

Programm

11:00 Einschiffung in Bonn
12:00 Mittagessen an Bord
14:00 Landgang
16:00 Rückfahrt nach Bonn
17:00 Schifferplatte
18:30 Heimfahrt



KB: 85 EUR

inkl. Schifffahrt, Mittagessen, Schifferplatte, 2 Getränke

Bus1: 09:00 Kelmis (Patronage) - 09:10 Hergenrath (Kirche) - 09:20 Hauset (Kirche) - 09:30 Eynatten (Kirche) - **Bus 2:** 08:15 Büllingen (Gendarmerie) - 08:25 Bütgenbach (Fatabo) - 08:35 Nidrum (Kirche) - 08:45 Elsenborn (Robin Hood) - 09:10 Eupen (Frankendelle) - 09:30 Eynatten (Kirche) - **Bus 3:** 08:00 Herresbach (Kirche) - 08:15 Amel (Peters) - 08:30 Sankt Vith (Fußballplatz) - 09:30 Eynatten (Kirche) - **Bus 4:** 09:10 Eupen (Altes Schwimmbad) - 09:20 Walhorn (Kirche) - 09:30 Eynatten (Kirche)

Bordküche „Filia Rheni“

M1: Gefüllte Rinderroulade mit Salzkartoffeln und Beilage

M2: Ratatouille-Gemüse mit Rosmarinkartoffeln und kleinem Salat (vegan & glutenfrei)

Abends: Schifferplatte



Eventkatamaran Filia Rheni

Erneut haben wir **ein ganzes Schiff gechartert**, um schöne Stunden in gepflegter Atmosphäre auf dem ersten Tagesausflugskatamaran auf deutschen Binnenwasserstraßen zu erleben.

Bei unserer **Fahrt auf dem Rhein** können wir links und rechts die vielen schönen Schlösser und Burgen bewundern. Und natürlich nehmen wir auch einen **Musiker mit an Bord**, damit wir so richtig schwofen und ausgelassen feiern können. Dieses Erlebnis soll sich kein Eiche-Mitglied entgehen lassen. Wir starten in Bonn und fahren nach **Remagen** oder **Linz**, wo wir zwei Stunden Freizeit in historischen Stadtkern genießen können. Ob wir den Landgang in Remagen oder Linz machen, wird kurzfristig entschieden.



JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

SEPTEMBER 2025

Mo 01		Mi 17
Di 02		Do 18 DIGI-TREFF „WELTKNOTENTAG“
Mi 03		Fr 19
Do 04		Sa 20 EICHE-WOHLFÜHLTAG
Fr 05		So 21 WANDERUNG MESCH (NL) 09:30 FRITÜRE GRAFFITI LONTZEN (M-T DE TAEYE)
Sa 06		Mo 22
So 07 REISE BRETAGNE		Di 23
Mo 08 REISE BRETAGNE		Mi 24
Di 09 REISE BRETAGNE		Do 25 AUSFAHRT COCHEM
Mi 10 REISE BRETAGNE		Fr 26
Do 11 REISE BRETAGNE WANDERUNG BORN - 14:00 KIRCHE (LEONIE PAULIS)		Sa 27
Fr 12 REISE BRETAGNE		So 28
Sa 13 REISE BRETAGNE		Mo 29
So 14 REISE BRETAGNE		Di 30
Mo 15		
Di 16		

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

HERBSTREISE

Rennes/Bretagne - 8 Tage

Buchungsnummer
25-404-.....
Zahlung bis 07/06/25

8 Tage Bretagne

07.-14. September 2025
ab 1.099 EUR p.P.
Einzelzimmer: +210 EUR



Brit Hotel Rennes-Cesson***

7x Übernachtung mit Halbpension
Zimmer mit Dusche/WC - Haartrockner - TV - WLAN

Zusatzleistungen

Frühstück + Mittagessen bei der Hinfahrt
Mittagessen + Abendessen bei der Rückfahrt
4-5 Wanderungen



Programm



Stadtführung Rennes



Parlament der Bretagne



Mont Saint Michel



Abtei Mont Saint Michel



Gezeitenkraftwerk La Rance



Cap Fréhel



Dinan



Cancale



Fougères



Saint Malo

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

25. September 2025 (Do)

Ausfahrt „Cochem“ (D)

Buchungsnummer
25-306-.....
Zahlung bis 25/07/25

Programm

10:30 Morgensnack
11:00 Shuttle-Service
11:30 Bundesbank-Bunker
13:00 Mittagessen
14:30 Freizeit
oder Wanderung (60')
17:30 Heimfahrt

KB: 84 EUR

inkl. Snack
Shuttle-Service
Mittagessen
Besichtigung



Bus: 07:30 Eynatten (Kirche) - 07:45 Eupen (Altes Schwimmbad) -
07:50 Eupen (Frankendelle) - 08:15 Eisenborn (Robin Hood) - 08:25
Bütgenbach (Fatabo) - 08:35 Büllingen (Gendarmerie) - 08:45 Amel
(Peters) - 09:00 Sankt Vith (Fußballplatz)

Restaurant Zum Onkel Willy

M1: Balkanschnitzel mit Fritten und Salat
M2: Gemüseteller mit Sellerieschnitzel -
Frisches Gemüse der Saison
und Kartoffelröstis



Bundesbank-Bunker

Der Bundesbank-Bunker in Cochem war jahrzehntelang eines der bestgehüteten Geheimnisse der Bundesrepublik Deutschland. Ursprünglich in der Zeit des Kalten Krieges erbaut, um einen möglichen Atomkrieg zu überstehen, lagerten hier **15 Milliarden D-Mark** einer Notstandswährung.

Von 1964 bis 1988 wusste man zwar von der Existenz des Bunkers, aber nicht, wozu er eigentlich diente. Dafür sorgten auch die beiden Tarnwohnhäuser, die offiziell als **Schulungszentrum** für die Bundesbank benutzt wurden.

Bitte bei der Anmeldung zur Kenntnis nehmen, dass die Temperaturen im Bunker bei ca. 12°C liegen. Es empfiehlt sich also, warme Kleidung anzuziehen.



Am Nachmittag steht noch eine gemütliche, einstündige **Wanderung** mit einem örtlichen Wanderführer auf dem Programm; speziell für diejenigen, die noch etwas mehr Bewegung in den Tag bringen möchten.

JAN

FEB

MARZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

OKTOBER 2025

Mi 01	Fr 17
Do 02	Sa 18
Fr 03	So 19 WANDERUNG KELMIS 10:00 CASINOWEIER/ALDI, LÜTTICHER STR. 266 (M-T DE TAEYE)
Sa 04	Mo 20
So 05	Di 21
Mo 06	Mi 22
Di 07	Do 23
Mi 08	Fr 24
Do 09 WANDERUNG RECHT 14:00 KRIEGERDENKMAL (NORBERT & ALBERT VEIDERS)	Sa 25
Fr 10	So 26 WINTERZEIT
Sa 11	Mo 27
So 12	Di 28
Mo 13	Mi 29
Di 14 AUSFAHRT VULKANEIFEL	Do 30
Mi 15	Fr 31
Do 16	

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

14. Oktober 2025 (Di)

Ausfahrt Vulkaneifel (D)

Buchungsnummer
25-307-.....
Zahlung bis 14/08/25

Programm

10:00 Ziegenkäserei Vulkanhof
12:30 Mittagessen
14:30 Wahl aus 3 Optionen:
1) Wanderung Burgenstieg
2) Wachsmannufaktur Moll
3) Aufenthalt in der Heidmühle
17:30 Heimfahrt

KB: 79 EUR

inkl. Hofführung, Verkostung
Mittagessen, 2 Getränke
Nachmittagsprogramm



Bus: 07:00 Eynatten (Kirche) - 07:15 Eupen (Altes Schwimmbad) -
07:20 Eupen (Frankendelle) - 07:45 Eisenborn (Robin Hood) - 07:55
Bütgenbach (Fatabo) - 08:05 Büllingen (Gendarmerie) - 07:15 Amel
(Peters) - 08:30 Sankt Vith (Fußballplatz)

Heidmühle Manderscheid

Tagessuppe

Eifeler Döppekooche

M1: mit Rahmchampignons u. bunten Salaten

M2: mit Eifel-Schinken und bunten Salaten

Kaiserschmarrn mit Vanilleeis



Ziegenkäserei Vulkanhof

Am wunderschönen Pulvermaar in Gillenfeld, mitten im Herzen der urwüchsigen Landschaft der **Vulkaneifel** liegt der Vulkanhof. Der Familienbetrieb wird für seine hochwertigen **Ziegenkäseprodukte** geschätzt. Im Rahmen einer **Hofführung** befassen wir uns nicht nur mit der Käseproduktion, sondern insbesondere auch mit der Ziegenhaltung. Die Wissensreise führt uns **vom Stall über den Melkstand bis in die Käserei**. Und natürlich bietet sich zum Abschluss die Möglichkeit zur **Verkostung** an.

In der **Manderscheider Heidsmühle** gibt es heute ein Original Eifeler Leibgericht, den Döppekooche. Es handelt sich hierbei um einen Topfkuchen, der in der Eifel traditionell am **Martinsabend** gegessen wurde. Während in bürgerlichen Familien die teure Martinsgans auf den Tisch kam, gab es bei den „kleinen Leuten“ Döppekooche“.



Zutaten für 1 Backform: 1 kg Kartoffeln, 2 Eier, 1 gewürfelte Zwiebel, 2 geraspelte Möhren, 1 fein geschnittene Stange Lauch, Mehl, Petersilie, Muskat, Salz, Pfeffer.

Zubereitung: Die Kartoffeln werden geschält und grob gerieben. Dann zusammen mit den Eiern, Möhren, Lauch, Petersilie und Zwiebeln zu einer schönen Masse durchmengen, würzen und abschmecken. Eine große Auflaufform oder einen gusseisernen Topf einfetten und mit der Kartoffelmasse befüllen. Den Döppekooche im Backofen bei 200 Grad ca. eine Stunde backen, bis eine schöne Kruste entsteht. **Guten Appetit!**

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

NOVEMBER 2025

Sa 01 ALLERHEILIGEN	Mo 17
So 02	Di 18
Mo 03	Mi 19
Di 04	Do 20
Mi 05	Fr 21
Do 06 DIGI-TREFF „TAG DES SAXOPHONS“	Sa 22
Fr 07	So 23 WANDERUNG HERGENRATH 10:00 PARKPLATZ KIRCHE (M-T DE TAEYE)
Sa 08	Mo 24
So 09	Di 25
Mo 10	Mi 26
Di 11 WAFFENSTILLSTAND	Do 27
Mi 12	Fr 28
Do 13 WANDERUNG GRÜFFLINGEN 14:00 KIRCHE (JAKOB THOMMESSEN)	Sa 29
Fr 14	So 30 1. ADVENT
Sa 15 TAG DER DG	
So 16	

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

DEZEMBER 2025

Mo 01		Mi 17
Di 02		Do 18
Mi 03		Fr 19
Do 04		Sa 20
Fr 05		So 21 4. ADVENT
Sa 06		Mo 22
So 07 2. ADVENT		Di 23
Mo 08 REISE BRUGGE-GENT		Mi 24
Di 09 REISE BRUGGE-GENT		Do 25 WEIHNACHTEN
Mi 10 REISE BRUGGE-GENT		Fr 26
Do 11		Sa 27
Fr 12		So 28 TAG DES RÜHREIS
Sa 13		Mo 29
So 14 3. ADVENT - WANDERUNG RAEREN 10:00 PARKPLATZ AM VENNKREUZ (M-T DE TAEYE)		Di 30
Mo 15		Mi 31
Di 16		

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

REISE BRUGGE-GENT

Weihnachtsmärkte - 3 Tage

Buchungsnummer

25-405-.....

Zahlung bis 08/09/25

3-tägige Städtereise

08.-10. Dezember 2025

ab 399 EUR p.P.

Einzelzimmer: +99 EUR



NH Hotel Brugge

2x Übernachtung mit Frühstücksbuffet - Zimmer mit Dusche/
WC - Klimaanlage - Haartrockner - SAT-TV - Minibar - WLAN

Zusatzleistungen

Mittagessen (Hinfahrt) und Abendessen (Rückfahrt)



Programm



Weihnachtsmarkt Brugge



Stadtführung Brugge



Sankt-Jans-Hospital Brugge



Sankt-Jans-Apotheke Brugge



Rathaus Brugge



Weihnachtsmarkt Gent



Sankt-Bavo-Kathedrale Gent



Stadtführung Gent



Genter Altar



Werksführung Larmuseau

JAN

FEB

MRZ

APR

MAI

JUN

JUL

AUG

SEP

OKT

NOV

DEZ

DIGI-TREFF

Infotainment



Der DiGi-Treff vereint **Bildung und Unterhaltung**, Wissen und Staunen, Begegnung und Geselligkeit, Erlebnis und Überraschung, Musik und gute Laune.

Dudelsackspieler, Nikolaus, Ministerin und viele interessante Gesprächspartner kommen und geben **Einblicke** in ihre Gedankenwelt oder erzählen über ihre Arbeit oder ihr Hobby.

Per Videokonferenz zugeschaltet so mancher **Prominente**, den man sonst nur aus dem Fernsehen oder vom Rundfunk kennt: Jens Heppner (Tour die France), Inger Nilsson (Pipi Langstrumpf), Leonard Lansink (Wilsberg), Matthias Meinhardt (The Vegetable Orchestra), Georges Christen (Kraft-Weltrekordler), Ulrik Remy (Autor), Karsten Brandt (Meteorologe), Simone Rethel-Heesters (Schauspieler/Foto) sorgen für so manchen **AHA-Effekt!**

Wundern, staunen, lachen, kopfschütteln - ein DiGi-Treff ist unberechenbar, ist anders - **eine unterhaltende Bildungsveranstaltung rund um ein zentrales Thema!**



VORSCHAU

Termine 2025

05.06 - WELTUMWELTTAG

Seit 1972 gibt es diesen Tag, der von der UNO ins Leben gerufen wurde. Die Botschaft bezieht sich auf den schonenden Umgang mit der Umwelt als Grundlage einer nachhaltigen und angesichts der klimatischen Veränderungen immer notwendigeren Entwicklung.

18.09 - WELTKNOTENTAG

Die „Gilde der Knotenbinder“ (IGKT) hat diesen Tag im Jahr 2018 ins Leben gerufen, um das öffentliche Bewusstsein für die Wichtigkeit von Knoten im Alltag zu schärfen. Knoten, so die Aussage, können sehr zielgerichtet, dekorativ und therapeutisch zu binden sein.

06.11 - TAG DES SAXOPHONS

Der 6. November ist der Geburtstag des belgischen Instrumentenbauers Adolphe Sax. Dem Erfinder des Saxophons wurde dieser Tag gewidmet. Für uns Grund genug, sich mit der Geschichte dieses Instruments und seines Erfinders zu befassen.

Eiche-Zentrum: 19:00 Uhr
KB: 10 EUR
Online: kostenlos



GEDENKTAGE

Eiche-Gedenktage

Es gibt unwahrscheinlich viele sinn- oder unsinnvolle Gedenktage. Im Internet werden sie sorgfältig auf der Seite „www.kuriose-feiertage.de“ von Sven Giese aus Bonn zusammengetragen.

Seine Übersicht dient uns seit 2022 als Grundlage bei der Ansetzung der Termine für unseren **DiGi-Treff**. Bei dieser Veranstaltung befassen wir uns mit den Botschaften und Geschichten, für die solche Tage stehen oder die wir darin hineininterpretieren.

Manchmal verfolgen wir dabei einen tiefere liegenden Sinn, manchmal aber auch nicht. Was soll's?

In den Jahren ist bei uns dadurch die Idee entstanden, einige Tage speziell auf unsere Vereinigung zu übertragen bzw. neue Tage zu erfinden.

Nachfolgend die Auflistung der Gedenktage, die bei der Eiche VoG künftig eine zentralere Rolle im Jahresablauf spielen.



2023 - EUPEN



2024 - NIDRUM

Eine Eiche für...

2025 - ?

SENSIBILISIERUNG

Eine kuriose Idee!

21.03 - TAG DER EICHE

Der 21. März ist der Internationale Tag des Waldes. Aufgrund dessen Bedeutung für das globale Ökosystem hat man den Frühlingsanfang gewählt. Dass man vielerorts die Eiche mit diesem Tag assoziiert, geht auf das keltische Baumhoroskop zurück. Die Eiche steht für Ausdauer, Kraft und Treue oder - vielleicht anders formuliert - für Kontinuität, Stärke und Nachhaltigkeit. Im Jahr 2023 haben wir die Aktion „**Eine Eiche für ...**“ ins Leben gerufen. Wir pflanzen jedes Jahr eine neue Eiche in Ostbelgien und verraten am 21. März wo!

01.08 - GELDÜBERLASTUNGSTAG

Naturschutz und der verantwortungsvolle Umgang mit unserer Umwelt liegt uns am Herzen. Allerdings möchten wir darauf aufmerksam machen, dass die finanziellen Möglichkeiten des Menschen ebenso endlich sind wie die Ressourcen unserer Erde. Wir stellen fest, dass die Mittelschicht als bedeutender Träger des Sozialsystems wegbricht und die **Kluft zwischen arm und reich** immer größer wird. Deshalb möchten wir mit diesem Tag dafür werben, dass man bei all den Maßnahmen berücksichtigt, dass auch die finanziellen Mittel des Steuerzahlers endlich sind und **Verschuldung und Armut** in der Gesellschaft zunehmen.

THEMENABEND

Eiche-Gedenktage

12.10 - TAG DER DIGITALEN GESUNDHEIT

Bei der rasant steigenden Digitalisierung spielt der Begriff „eHealth“ eine immer größere Rolle. Wie unser Leben wird unsere Gesundheit geradezu krankhaft digitalisiert. Arzttermine gibt es bisweilen nur noch online, genau wie die Krankenakte, die Rezepte, Atteste. Fitnesstracker überwachen unsere Aktivitäten und unseren Schlaf. Es wird nicht mehr lange dauern, dann werden auch erste Untersuchungen online gemacht.

Wir möchten dieser Entwicklung den „**Tag der DiGitalen Gesundheit**“ entgegensetzen, wo wir dafür werben, dass wir bei all dem Digitalisierungswahn nicht den Menschen dahinter vergessen. Nähere Informationen hierzu ein paar Seiten weiter in diesem Programmheft.

28.12 - TAG DES RÜHREIS

Zum Jahresausklang möchten wir alleinstehende Menschen zum **Rührrei-Frühstück** einladen. In Deutschland wurde der Tag vom Autor der Kuriosen Feiertage ins Leben gerufen. Ohne besondern Grund, einfach so!

Wir machen was draus!



THEMENABEND

Künstliche Intelligenz

20.03

20.03 UNSICHTBARE REVOLUTION

Wie Künstliche Intelligenz unseren Alltag prägt!

mit Adrian Podgorski und Thomas Theelen

Haben Sie sich jemals gefragt, woher Ihr Smartphone genau weiß, was Sie als Nächstes tippen wollen? Oder weshalb Ihnen Netflix immer genau die für Sie passende Serie empfiehlt? Hinter all diesen scheinbar magischen Momenten steht eine mächtige Technologie: Künstliche Intelligenz (KI).

Erleben Sie mit uns einen fesselnden Vortrag über die Künstliche Intelligenz und wie wir durch sie im Alltag beeinflusst werden. Dieser Vortrag ist speziell für alle konzipiert, die einen tieferen Einblick in die geheimnisvolle Welt der KI gewinnen möchten, ohne in technische Details abzutauchen.



Eiche-Zentrum: 19:00 Uhr

KB: 10 EUR - online: kostenlos

BRIDGE

Gehirnjogging!

Unser **Bridge-Club** trifft sich seit sieben Jahren jeden Mittwoch und Freitag von 16:30 bis 19:00 Uhr.

Bridge ist das Schach des Kartenspiels. Attraktive Freizeitbeschäftigung für Jung und Alt, sei es als **Gedächtnistraining** oder als **wohltuende Abwechslung** vom Berufs- und Alltagsstress. Regelmäßig finden Kurse statt, wo man innerhalb von 10 Wochen dieses anspruchsvolle Kartenspiel erlernen und danach regelmäßig im Club mitmischen kann.



Termine: Samstags/Sonntags von 14:00-17:00 Uhr

Dauer: 10 x 3 Stunden

KB: 120 EUR

Schreiben Sie sich unverbindlich ein!

Wir informieren Sie, sobald ein neuer Kurs startet.

ERSTE HILFE

Leben retten!

In Kooperation mit der **Retten macht Schule VoG** führt die Eiche VoGH **zertifizierte** Erste-Hilfe-Kurse durch.

Kursthemen: Stromunfall, Verkehrsunfall, stabile Seitenlage, Reanimation, Schürfwunden, Schnittwunden, stark blutende und komplizierte Wunden, Verbrennungen, Vergiftungen, Stürze, Verrenkungen, Brüche, Verbände.

KB: 60 EUR (inkl. Pausensnack)

Dauer: 15 Stunden

2 Termine : 09:00-16:30 Uhr



Eupen	Sa	15. + 22.03.	09:00	60 €	EU-112
Eupen	Sa	18. + 25.10.	09:00	60 €	EU-112

BERATUNG

Simone Franssen (INAMI)

Die **Ernährungsberatung** findet in einem persönlichen Gespräch zwischen der zu behandelten Person (mit oder ohne Begleitung eines Angehörigen) und der Diätassistentin statt. Die Beratung erfolgt aufgrund einer ärztlichen Verschreibung/Empfehlung oder auf eigenen Wunsch bei:



- Lebensmittelunverträglichkeiten
- Herz-Kreislaufkrankungen
- Diabetes und Fettstoffwechselstörung
- Magen-Darm-Erkrankungen
- Über- und Untergewicht
- Nährstoffmangel
- Erkrankungen in Bezug mit korrekter Ernährung

Ziel ist es, eine Nahrungsaufnahme zu gewährleisten, die quantitativ und qualitativ dem physiologischen Zustand des Patienten, seiner Pathologie und der durchgeführten Behandlung entspricht und dabei seine Vorlieben, seine kulturellen und religiösen Gewohnheiten sowie seine individuellen Fähigkeiten berücksichtigt und gleichzeitig die Freude am Essen bewahrt.

Im Laufe der Beratung kann das ursprüngliche Ziel neu ausgerichtet oder durch andere Ziele ergänzt werden, je nach den Bedürfnissen und Erwartungen des Patienten.

ERNÄHRUNG

Sprechstunden

ABLAUF DER SPRECHSTUNDEN

Die Erstberatung (60‘) beginnt mit einer gründlichen Anamnese (aktuelle Essgewohnheiten, Blutbild, Medikation, familiäre Vorgeschichte, Allergien und Unverträglichkeiten, usw.) und ermöglicht je nach Krankheit, Gesundheitssituation und Eigenschaften des Patienten den weiteren Verlauf der Sprechstunden auf eine therapeutische, erzieherische und/oder präventive Maßnahme auszurichten. **Kosten: 50 EUR**

Die Folgesprechstunden (30‘) dienen zur Bewertung der Situation des Patienten. Dies ermöglicht, die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Moral des Patienten zu beurteilen. Der Patient sollte seine Wünsche und Befürchtungen äußern, damit die Ernährungstherapie angepasst werden kann. Der Zyklus der Folgesprechstunden wird in Absprache mit dem Patienten entschieden und organisiert. **Kosten: 25 EUR**

Termine: nur telefonisch unter 0493-65.45.83

Die meisten Krankenkassen gewähren eine Teilerstattung: Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse.

Terminabsagen müssen 24 Stunden im Voraus erfolgen. Ansonsten werden die Kosten, ohne Anspruch auf Rückerstattung durch die Krankenkasse, in Rechnung gestellt.

BERATUNG

DiGi-Sprechstunde

Der Alltag ist ohne elementare Computerkenntnisse kaum noch zu bewältigen. Auch wenn wir diese Entwicklung keineswegs befürworten, sollten wir dennoch **Maßnahmen ergreifen**, um zu verhindern, dass Menschen durch die zunehmende Digitalisierung im Alltag überfordert und ausgegrenzt werden.

Unsere DiGi-Sprechstunden sind dafür da, um Menschen die Angst vor Computer, Tablet oder Smartphone zu nehmen und sie im Lern- und Erfahrungsprozess zu begleiten.

Unsere Schüler und Studenten wissen wie es geht. Sie sind gerne für Sie da und teilen mit Ihnen ihre Leidenschaft. Was in unseren Augen wie römische Dörfer aussieht, ist für unsere Studis ein Kinderspiel.

Die DiGi-Beratung kostet **15 EUR pro Stunde**. Damit verhelfen Sie den Jugendlichen zu einem kleinen Nebenverdienst und einer wertvollen Erfahrung im Alterungsprozess. Im Gegenzug erhalten Sie einen Einblick in die Leichtigkeit der Computer-, Tablet- oder Smartphone-Bedienung und die Lösung Ihres Problems.

Termin: nach Absprache



COMPUTER

DiGitale Gesundheit

Die Schreibweise kommt nicht von ungefähr. Das große „D“ und das große „G“ verdeutlichen, dass es beim DiGi-Projekt um die **Digitale Gesundheit der Menschen in der Deutschsprachigen Gemeinschaft** geht.

Und Digitale Gesundheit ist für uns mehr als irgendeine Fitness-App.



Digitale Gesundheit bedeutet für uns, Menschen...

- über Soziale Medien aus der Einsamkeit führen;
- in der Digitalisierung begleiten;
- von der digitalen zur realen Welt mitnehmen;
- mit Smartphones und Tablets unterhalten;
- vor digitalen Gefahren schützen;
- vor der digitalen Ausgrenzung bewahren;
- bei der digitalen Vorsorge helfen.

Unser Ansatz ist folglich völlig unterschiedlich zu dem, was üblicherweise als Digitale Gesundheit bzw. **e-Health** verstanden wird, wo es einzig und allein um Technologien und Anwendungen zur Modernisierung des Gesundheitswesens geht.

DIGITAL

...weil's Spaß und Sinn macht!

ORGANISATION

Die Computerkurse und Digitalen Angebote finden alle **in Zusammenarbeit mit der Zeitkreis VoG** statt. Wenn Sie Fragen zu den einzelnen Angeboten haben, wenden Sie sich gerne an das Eiche-Büro.



KEIN LAPTOP ODER TABLET?

Wenn Sie kein Laptop oder Tablet besitzen und erst dem Kurs folgen möchten, bevor Sie eine Kaufentscheidung treffen, bekommen Sie von uns für die Kursdauer ein Leihgerät.



DIGITALE SPRECHSTUNDE

jeden 1. Samstag im Monat von 09:00-12:00 Uhr auf Termin!
im Eiche-Zentrum, Kirchstraße 39b, 4700 Eupen

COMPUTER

KURSE VON EICHE & ZEITKREIS

GRUNDKENNTNISSE DER COMPUTERWELT

In dieser Fortbildung erfahren Sie Grundlegendes für die Arbeit mit Ihrem Computer. Zunächst lernen Sie die Unterschiede mobiler Geräte kennen. Anschließend erfahren Sie, was ein Betriebssystem ist, lernen die Möglichkeiten der Schnittstellen und Anschlüsse kennen und Begriffe wie Hardware, Software, Cloud, Festplatte und externe Laufwerke zu verstehen. Sie lernen Ihren Desktop und den Umgang mit dem Explorer kennen und über die Systemsteuerung Maus, Tastatur und Bildschirm nach Ihrem Bedarf einzustellen. Darüber hinaus zeigen wir Ihnen, wie Sie Ihre Dateien effektiv verwalten.

DAS INTERNET NUTZEN

Die zunehmende Digitalisierung führt dazu, dass Informationen immer leichter über das Internet zu finden sind. Sie lernen in dieser Fortbildung, sich im Internet zurecht zu finden. Dafür erhalten Sie detailliertes Wissen zu unterschiedlichen Browsern sowie deren Vor- und Nachteile. Wir befassen uns mit Suchschinen und versenden E-Mails mit Anhang. Diese Fortbildung ist speziell für Anfänger geeignet.

KURSLEITUNG Computer: Jörg Riermeier
Facebook, Instagram & WhatsApp: Lisa Wester

ANDERE

DIGITAL

GESUNDHEIT

DIGITAL

...weil's Spaß und Sinn macht!

EINFÜHRUNG IN WORD & EXCEL

Word und Excel sind in der Arbeits- und Vereinswelt meist un-
abdingbar. Sie erhalten in dieser Fortbildung eine Einführung
in die Grundlagen zur Nutzung der Programme. Themen sind
unter anderem die Benutzeroberfläche, die Menüleiste sowie
Dokumente zu erstellen, zu speichern und zu drucken. Um
Ihnen ein übergreifendes Basisverständnis der Programme
(Apps) zu vermitteln, lernen Sie Office-Optionen kennen und
die grundsätzliche Zusammenarbeit der Module Word und Ex-
cel zu verstehen. Voraussetzung: bereits installierte Software
Microsoft 2016, 2019 oder OpenOffice.

GRUNDLAGEN IN EXCEL

Sie lernen in dieser Fortbildung Grundlegendes und Arbeitser-
leichterndes der Tabellenkalkulation kennen. Lernen Sie, Zellen
zu bearbeiten, Tabellen zu formatieren und Formeln zu erstel-
len. Auf individuelle Fragen und Bedürfnisse kann eingegangen
werden.

EXCEL FÜR FORTGESCHRITTENE

Sie haben bereits Erfahrung in der Arbeit mit Excel und schaf-
fen es irgendwie immer wieder, eine einfache Tabelle oder Be-
rechnung auszuführen, merken jedoch, dass es leichter und
schneller gehen kann? In diesem Kurs befassen wir uns tiefer
mit der Materie „Tabellenkalkulation“ und beantworten vielleicht
längst gestellte Fragen.

COMPUTER

KURSE IN EUPEN & BÜTGENBACH

EUPEN, EICHE-ZENTRUM

Do	Jan	Einführung in Word & Excel	18:00-19:30	4T	60 €
Do	Mrz	Grundlagen in Excel	18:00-19:30	5T	75 €
Do	Sep	Excel für Fortgeschrittene	18:00-19:30	3T	75 €
Do	Mai	Grundkenntnisse der Computerwelt	18:00-19:30	5T	75 €
Do	Sep	Das Internet nutzen	18:00-19:30	3T	75 €



BÜTGENBACH, BÜTGENBACHER HOF

Sa	Feb	Einführung in Word & Excel	10:00-13:00	2T	60 €
Sa	Apr	Grundlagen in Excel	10:00-13:45	2T	75 €
Sa	Sep	Excel für Fortgeschrittene	10:00-14:30	1T	75 €
Sa	Mai	Grundkenntnisse der Computerwelt	10:00-13:45	2T	75 €
Sa	Sep	Das Internet nutzen	10:00-14:30	1T	75 €

ANDERE

DIGITAL

GESUNDHEIT

DIGITAL

...weil's Spaß und Sinn macht!

ERSTE SCHRITTE AM TABLET

In diesem zweiwöchigen Kurs werden Sie die grundlegenden Kenntnisse erwerben, um Ihr Android-Tablet effizient und sicher zu verwenden. Unabhängig davon, ob Sie Ihr eigenes Gerät mitbringen oder Sie eins unserer Geräte nutzen; gemeinsam werden wir die Welt der Tablets erkunden. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

SMARTPHONE FÜR EINSTEIGER

Der Smartphone-Kurs für Einsteiger befasst sich sowohl mit Android- wie auch mit iOS-Geräten. Innerhalb von zwei Wochen werden die Grundlagen der Smartphone-Nutzung erkundet und die notwendigen Fähigkeiten vermittelt, um das Smartphone effizient und sicher verwenden zu können. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bitte bringen Sie Ihr eigenes Smartphone mit, da der Kurs auf praktische Übungen basiert.

EINFÜHRUNG IN MS TEAMS

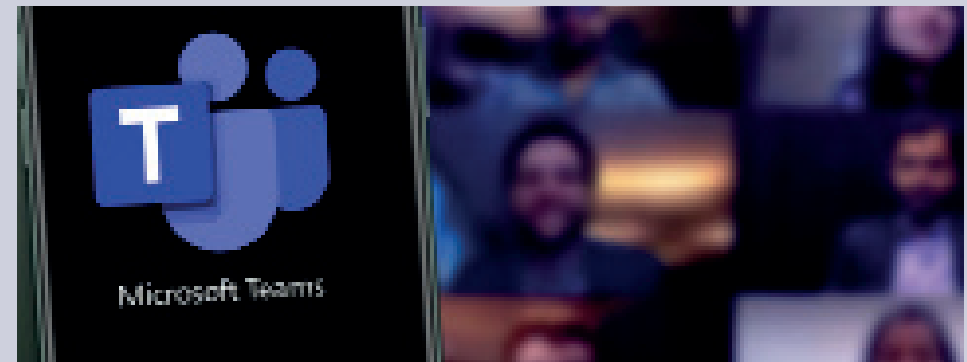
Microsoft Teams ist eine leistungsstarke Plattform für Teamkommunikation und Zusammenarbeit, die es Ihnen ermöglicht, in Echtzeit mit Kollegen und Partnern zu kommunizieren, Dateien zu teilen und Meetings abzuhalten. In diesem Kurs werden wir die Grundlagen von Microsoft Teams erkunden und Ihnen die notwendigen Fähigkeiten vermitteln, um das Programm effektiv zu nutzen.

COMPUTER

KURSE IN EUPEN

EUPEN, EICHE-ZENTRUM (Begegnungsraum)

Do	13.03	WhatsApp für Einsteiger	19:00-21:30	1T	25 €
Do	20.03	Künstliche Intelligenz	19:00-21:00	1T	10 €
Do	27.03	Facebook für Einsteiger	19:00-21:00	2T	40 €
Do	10.04	Instagram für Einsteiger	19:00-21:00	2T	40 €
Do	02.10	WhatsApp für Einsteiger	19:00-21:30	1T	25 €
Do	09.10	Facebook für Einsteiger	19:00-21:00	2T	40 €
Do	13.11	Instagram für Einsteiger	19:00-21:00	2T	40 €



FACEBOOK FÜR EINSTEIGER

Facebook ist eine der bekanntesten und beliebtesten sozialen Netzwerkplattformen, die es Ihnen ermöglicht, mit Freunden, Familie und der Welt in Kontakt zu kommen bzw. zu bleiben. In diesem Kurs werden wir die Grundlagen von Facebook erkunden und Ihnen die erforderlichen Fähigkeiten vermitteln, um die Plattform effektiv und sicher zu nutzen. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich.

DIGITAL

...weil's Spaß und Sinn macht!

INSTAGRAM FÜR EINSTEIGER

Instagram ist eine weitere soziale Netzwerkplattform, die insbesondere von Jugendlichen stark genutzt wird. In diesem Kurs befassen wir uns mit den Grundlagen von Instagram und vermitteln Ihnen die erforderlichen Fähigkeiten, um die Plattform effektiv und sicher zu nutzen. Es sind keine speziellen Vorkenntnisse erforderlich.

WHATSAPP FÜR EINSTEIGER

In dieser zweistündigen Schulung werden wir uns gemeinsam auf die Reise begeben, um die Grundlagen von WhatsApp zu erlernen. WhatsApp ist eine der beliebtesten MessagingApps weltweit und ermöglicht es Ihnen, Nachrichten, Fotos, Videos und mehr mit Freunden und Familie zu teilen.



COMPUTER

KURSE IN SANKT VITH

BÜTGENBACH (Worriken)

Sa	08.02	Facebook für Einsteiger	13:00-17:00	1T	40 €
Sa	15.02	Instagram für Einsteiger	13:00-17:00	1T	40 €
Sa	22.02	WhatsApp für Einsteiger	13:30-16:00	1T	25 €
Sa	04.10	Instagram für Einsteiger	13:00-17:00	1T	40 €
Sa	11.10	Facebook für Einsteiger	13:00-17:00	1T	40 €
Sa	25.10	WhatsApp für Einsteiger	13:30-16:00	1T	25 €



ANDERE

DIGITAL

GESUNDHEIT

BEWEGUNG

...der Gesundheit zuliebe!

Die Eiche VoG ist größter Anbieter von Gesundheits- und Bewegungsangeboten in der Deutschsprachigen Gemeinschaft. Jeden Tag nehmen zahlreiche Menschen der Gesundheit zuliebe an unseren Kursen teil.

DIE VORTEILE

- ◇ gut ausgestattete, angenehme Kursräume
- ◇ gut ausgebildete Kursleiterinnen und Kursleiter
- ◇ äußerst vielseitiges Angebot
- ◇ faire Preise

TESTSTUNDE

Und man kauft keine Katze im Sack. Vor der Teilnahme beraten wir die Interessenten und bieten Neueinsteigern eine **unverbindliche Teststunde** an. Denn nur Sie können letztendlich beurteilen, wie das Angebot auf Ihren Körper und auf Ihr Wohlbefinden wirkt. Wenn irgendwelche Zweifel bestehen, empfehlen wir das Gespräch mit dem jeweiligen Kursleiter oder mit Ihrem Hausarzt.

SCHICHTARBEITER

Angestellte in der Pflege oder in anderen Berufen, die nachweislich aufgrund Ihrer wechselnden Arbeitszeiten nur unregelmäßig Zeit haben, können zum halben Preis an den Eiche-Bewegungsangeboten teilnehmen.

MONTAG

KURSE EUPEN

09:00	Atmung & Wohlbefinden	60 €	EU113
10:30	Funktionsgymnastik 2	60 €	EU133
13:00	Funktionsgymnastik 4	60 €	EU006
14:30	Funktionsgymnastik 3	60 €	EU007
15:00	Hatha Yoga	84 €	EU092
17:30	Pilates	60 €	EU154
18:30	Bauch-Beine-Po-Rücken	60 €	EU160
19:00	SeelenSport (7 Termine)	63 €	EU260
20:00	Hula Fitness	60 €	EU027



Funktionsgymnastik (Mo/Di/Mi/Do/Fr)

Die Funktionsgymnastik ist unterteilt in vier Kategorien. Das ermöglicht dem Teilnehmer, das auf ihn perfekt zugeschnittene Angebot zu finden und seinen allgemeinen Fitness- und Gesundheitszustand kontinuierlich zu steigern. Deshalb eignet sich dieses dosierte Training auch ganz besonders für Menschen, die an Fibromyalgie leiden. **Positive Aspekte:** Beanspruchung mehrerer Muskelgruppen durch natürliche Bewegungsabläufe - Erhöhung der Alltagsfitness - gesundheitliche Prävention - Verbesserung der Körperhaltung - Bekämpfung von Beschwerden durch Bewegungsmangel.

(1) sanft (2) medium (3) intensiv (4) stark

ANDERE

DIGITAL

GESUNDHEIT

DIENSTAG

KURSE EUPEN

09:00	Funktionsgymnastik 1	60 €	EU008
13:00	Body Style Fitness	60 €	EU009
15:00	Zumba Gold	60 €	EU029
17:00	Pilates	60 €	EU157
17:00	Faszientraining	60 €	EU262
18:30	Bauch-Beine-Po-Rücken	60 €	EU030
18:30	Rückengymnastik	60 €	EU003
20:00	Rückengymnastik	60 €	EU004

Faszientraining (Di)

Faszien durchziehen den Körper wie ein Netz. Sie beeinflussen die Haltung und Körperwahrnehmung, umhüllen jeden Muskel, jede Muskelfaser, jeden Knochen und jedes Organ. Verklebtes Bindegewebe führt zu Schmerzen und Versteifungen der Gelenke. Durch Faszientraining wird das Bindegewebe aufgelockert und somit die Durchblutung gefördert.



Bauch-Beine-Po-Rücken

Kein Hüpfen, kein Springen, sondern gelenkschonendes Ganzkörpertraining für alle! (Mo/Di/Mi)



MITTWOCH

KURSE EUPEN

09:30	Einsteiger-Pilates	60 €	EU012
11:00	Seniorenstuhlgymnastik	60 €	EU013
13:15	Power Pilates	60 €	EU158
14:30	Seniorenstuhlgymnastik	60 €	EU017
14:30	Rückengymnastik	60 €	EU209
16:00	BALLance	60 €	EU269
17:30	Bauch-Beine-Po-Rücken	60 €	EU159
19:00	Artomov Basic	75 €	EU022
20:00	Yin Yang Yoga	75 €	EU091

Yin Yang Yoga (Mi)

Beim Yin Yang Yoga werden die Übungen lange gehalten. Während die Yang-Posen zur Kräftigung der Bauch-, Bein- und Rückenmuskulatur dienen, liegt der Fokus der Yin-Übungen bei der Entspannung. Somit ist Yin Yang Yoga ein perfektes Zusammenspiel von Anspannung und Entspannung sowie eine Wohltat für Körper und Geist.

BALLance (Mi/Do)

Rückenbeschwerden entstehen meistens durch Fehlhaltung und Stress. Die BALLance-Bälle wurden speziell entwickelt, um Fehlhaltungen entgegenzuwirken. Das Training führt zur gezielten Mobilisierung des Rückens und zu einer Verbesserung der Körperhaltung.

DONNERSTAG

KURSE EUPEN

09:30	Rückengymnastik	60 €	EU208
11:00	Funktionsgymnastik 3	60 €	EU010
12:30	Rückengymnastik	60 €	EU210
14:30	Fibrogymnastik	60 €	EU014
15:45	Einsteiger Pilates	60 €	EU015
17:45	Atmung & Entspannung	60 €	EU111
18:30	BALLance	60 €	EU283
20:00	Faszien-Yogilates	60 €	EU140

Atmung & ...

Mit bewusster Atmung verbessern wir den Sauerstoffgehalt unserer Zellen, stärken unser Gehirn, beruhigen unser Nervensystem und fördern dadurch unser körperliches, geistiges und emotionales Wohlbefinden. Gemeinsam erlernen wir neue Atem-, Bewegungs- und Entspannungstechniken, die das Stressempfinden regulieren, die Lebensenergie in Bewegung bringen und Körper und Geist stärken.

Atmung & Entspannung (Do)

insbesondere für Menschen mit Atemwegerkrankungen, Schlafstörungen und Zwerchfellblockaden beim Umgang mit Panik, Angst und Stress.

Atmung & Wohlbefinden (Mo)

insbesondere für Menschen mit Chronischen Schmerzen im Kopf- Nacken- und Rückenbereich, Schlafstörungen, Fibromyalgie, Restless Legs.

FREITAG

KURSE EUPEN

10:00	Funktionsgymnastik 4	60 €	EU011
11:30	Rückengymnastik	60 €	EU005
13:00	Einsteiger Pilates	60 €	EU156
14:15	Fibrogymnastik	60 €	EU016
15:30	Power Pilates	60 €	EU155
17:15	Artomov Fusion	75 €	EU021
17:30	Pilates	60 €	EU237
19:00	Yin Yoga	60 €	EU090



Yin Yoga (Fr)

Die ruhige und sanfte Praxis des Yin Yoga bietet Dir Entspannung und Regeneration. Fast alle Übungen werden im Sitzen oder Liegen ausgeführt und lange gehalten. Eine tiefe Atmung unterstützt das Loslassen. Das tiefliegende Bindegewebe (Faszien) wird gedehnt. Ebenfalls wirken die Yoga-Positionen auf bestimmte Meridiane und haben somit wohltuende Effekte auf die angesprochenen Organe.

WOCHENENDE

KURSE EUPEN

Sa	11:00	Yoga & Klang	84 €	EU087
So	11:00	Strong Nation®	60 €	EU265
So	18:30	Meditation (6 Termine)	60 €	EU114

Strong Nation (So)

Strong Nation ist ein hochintensives Intervalltraining auf Musik. Das effektive und dynamische Fitnessstraining fördert Kondition, Koordination und Muskelaufbau.



Meditation (So)

In entspannter Atmosphäre kannst du verschiedene Meditationstechniken kennenlernen, unterschiedliche Wege der Achtsamkeit entdecken und lernen, wie du die positiven Effekte der Meditation in deinem Alltag integrieren kannst. Ob du nach innerer Ruhe suchst oder deine Achtsamkeit schärfen möchtest – dieses Angebot bietet Dir die Möglichkeit, zu entspannen, Kraft zu tanken und das Wohlbefinden zu steigern.

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

KURSE KELMIS

Di	09:00	Rückengymnastik	60 €	KE503
Di	10:15	Funktionsgymnastik 1	60 €	KE504
Mi	17:00	Zumba® Gold	60 €	KE506
Mi	18:00	Hula Fitness	60 €	KE510
Do	18:30	Body Style Fitness	60 €	KE509

Sportzentrum

Patronagestraße 53, 4720 Kelmis

Spiegelsaal: Durch die Unterführung, vorbei an der Stahltreppe den Seiteneingang rechts nehmen.

BEWEGUNG AUF ATTEST

Es ist wissenschaftlich belegt, dass Bewegung eine unterstützende Auswirkung auf die Krebstherapie hat. Deshalb ermöglichen wir Menschen, die an Krebs leiden, die Teilnahme an unseren **Bewegungskursen zum halben Preis**. Einfache Verschreibung vom Hausarzt genügt. Was vor ein paar Jahren ein von der „**Stiftung gegen den Krebs**“ gefördertes Projekt war, setzen wir auch ohne zusätzliche finanzielle Unterstützung fort.



BEWEGUNG & GESUNDHEIT

KURSE BÜTGENBACH

Mi	08:30	Smovey Body Workout	60 €	BU403
Mi	18:30	Hatha Yoga	75 €	BU430
Fr	08:45	Pilates	60 €	BU414
Fr	09:45	Body Style	60 €	BU415

Im Rahmen einer Kooperation finden die Kurse im Fitnesszentrum Medifit/MyFitness statt. Haupteingang nehmen und Treppe rauf. Der Kursraum befindet sich links vom Empfang.

Medifit/MyFitness

Domäne 39, 4750 Bütgenbach



Smovey (Mi)

Die „smoveys“ sind zwei gerippte Plastikschräuche mit jeweils vier frei laufenden Stahlkugeln. Diese sorgen für einen vibrierenden Effekt, der in die Tiefenmuskulatur geht, Fettverbrennung fördert und zugleich Verspannungen löst. Durch die Vibrationen werden beim Training 97% der Muskeln aktiviert.

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

UNSER ABO

FAIRER PREIS

Die Eiche VoG steht für eine faire Preispolitik. Das gilt nicht nur für die Höhe unserer Kurspreise. Hinter unserem ABO verbirgt sich kein Knebelvertrag mit langer Laufzeit. Sie können zu jeder Zeit verlustfrei ein- oder aussteigen. **Es gibt keine Kündigungsfristen!** Wenn Ihnen das Angebot nicht mehr zusagt oder Sie andere Verpflichtungen haben oder vielleicht aus gesundheitlichen Gründen nicht mehr teilnehmen können...; es reicht ein Anruf oder eine E-Mail und wir stornieren Ihre Einschreibung ab dem Meldetag und erstatten die verlorenen Stunden bis ABO-Ende.

SOMMERZEIT

Es ist klar. Im Sommer verreist man gerne und fällt vielleicht mal eine oder zwei Wochen aus. Kein Problem! Wir verlängern das **Sommerabo auf 12 Wochen**, sodass Sie bei den ersten zwei Fehltagen keinen Verlust erleiden.

FEHLTAGE

Ein bisschen Verbindlichkeit muss allerdings doch sein. Wir können nicht für jeden Schnupfen oder für jeden Termin, der sich dazwischen schiebt, eine Rückerstattung tätigen. Sonst könnten wir die attraktiven Preise nicht aufrecht erhalten. Wenn Sie also mal unvorhergesehen ausfallen, gehen die 6 EUR Kursgebühr auf Ihre Kappe.

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

Artomov - Die Kunst der Bewegung

ARTOMOV BASICS (Mi 19:00)

Die Teilnehmer gehen auf einen Bewegungsparcours, bei dem jeder Schritt den Körper ein wenig mehr öffnet. Zeitgenössischer Tanz und Kontakt-Improvisation werden zu einer individuellen Bewegungssprache verbunden. Durch ein fließendes Zusammenspiel von organischen Bewegungen und Körperarbeit, wird sowohl die Kreativität gefördert als auch das Bewusstsein für die Möglichkeiten des Körpers geschärft. Das Basics-Modul fördert Freude an der Bewegung und wird durch vielfältige Übungen der Tanzimprovisation angeleitet. Es werden keine Tanzkenntnisse vorausgesetzt.



ORIENTAL FUSION (Fr 17:15)

Dieser Kurs baut auf Elemente des orientalischen Tanzes auf, wo Beweglichkeit, Gleichgewicht und Körperbewusstsein gefördert und die Muskeln in der Tiefe trainiert werden. Diese Grundlagen werden dann mit Techniken aus anderen Tanzstilen gemischt und führen zu einem kontinuierlichen Bewegungsfluss. Musik und die zahlreichen Rhythmen wecken die innere Gefühlswelt und helfen, Wohlbefinden und Harmonie zu finden. Das Ziel ist, mit tänzerischer Leichtigkeit die Freude an Bewegung zu wecken.

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

WOHLFÜHLTAGE - ZEIT FÜR DICH!

Erlaube Dir in einer Welt, wo wir primär für andere da sind, die **Zeit für Dich** zu finden, in der Du im Mittelpunkt stehst. Schenke Dir einen Wohlfühltag, um Dich neu zu entdecken, Dich zu spüren und Kraft zu tanken. Lass den Stress des Alltags hinter Dir und tauche mit uns in eine **Welt der Entspannung**, des Wohlbefindens und der Selbstfürsorge ein.

Der Tag bietet ein Potpourri von **Bewegungs- und Entspannungseinheiten**, angereichert mit gesund-genüsslichen Pausen. Und das alles mit dem Ziel, Dir ein Wohlfühlerlebnis für Körper und Geist zu bieten.



Eupen	Sa	08.03	09:00-14:30	49 €	EU-100
Eupen	Sa	20.09	09:00-14:30	49 €	EU-100

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

SEELENSPORT®

Zeitreise zu mir!

Mo	24.03	Modul „Frühling“
Termine: 24.03 - 31.03 - 07.04 - 14.04 - 28.04 - 05.05 - 12.05		
Mo	15.09	Modul „Herbst“
Termine: 15.09 - 22.09 - 29.09 - 06.10 - 13.10 - 20.10 - 27.10		

jeweils 2 x 7 Wochen
montags von 19:00-20:30 - KB: 63 EUR

SeelenSport®

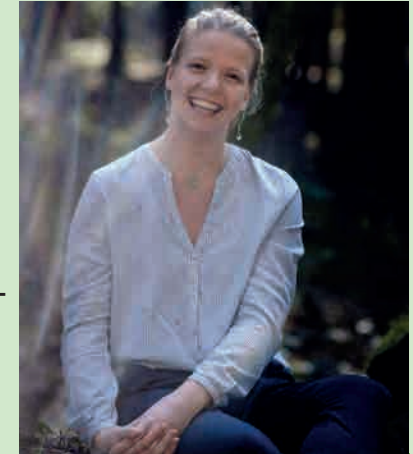
ist Verarbeitung von Emotionen durch Bewegung. Im Alltag werden wir regelrecht durch einen Schwall von unterschiedlichen Gefühlen überrollt. Diese machen sich im ganzen Körper bemerkbar. Nacken- und Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Herzrasen, Atemnot, Engegefühle in der Brust werden tägliche Begleiter. Im SeelenSport® sind Gefühle erlaubt und werden durch Bewegung verarbeitet. Der Körper findet durch gezieltes Muskelaufbautraining zu neuer Stärke zurück.



BEWEGUNG & GESUNDHEIT

Valérie Lambert

Ich heiße Valérie, bin 37 Jahre jung und **ausgebildete Krankenpflegerin**. Der Sport war in schweren Zeiten immer wieder ein großer Rettungsanker für mich. Somit entschied ich, 2019 die Ausbildung zur Seelensport®-Trainerin zu machen.



Valérie Lambert

Ich freue mich, Dich durch den Workshop „**Zeitreise zu mir**“ zu begleiten. Die Kombination aus Seelensport®-Übungen, Achtsamkeit und Kreativität macht diesen Kurs so besonders.

Es handelt sich bei diesem Angebot um eine geschlossene Gruppe. Für das **Gruppengefühl** und das Vertrauen innerhalb der Gruppe wäre es schön, wenn Du alle sieben Termine wahrnehmen könntest. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Zieh Dir gemütliche Sportsachen an und bring eine Wasserflasche und ein Handtuch mit.

Wenn Du **offen für kreative Ansätze** bist und bereit, zu Deinem Herz zu reisen und mal reinzufühlen, was da alles in Dir steckt, bist Du hier genau richtig!
Ich freue mich auf Dich!

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

SEELENSPORT®

FRÜHLING - Neuanfang und Neuorientierung

Der Frühling steht vor der Tür. Die Knospen springen auf und neues Leben entsteht. Leben, das mir die Chance für Erlebnisse bietet. Jeder neue Tag, jeder Moment ist wichtig für mich, weil ich mir wichtig bin. Jeder Tag schenkt mir 12 Stunden Zeit, die ich mit Momenten ausfüllen darf, damit dieser Tag der schönste meines Lebens wird. Ich brauche nicht viel! Es hängt von mir ab; ich entscheide!

Meine Gedanken sind fokussiert auf die schönen Dinge, weil ich ja zum Leben sage. Ich möchte leben, möchte erleben, möchte mein Leben zum Erlebnis machen. Und keiner hält mich dabei auf. Wer will, kann mitkommen. Ich strotze vor Kraft und sprudle vor Energie. Meine Gedanken sagen ja zum Leben! Es ist Frühling! Mein Frühling, mein Leben und mein Neuanfang. Ich liebe das Leben, weil ich mich liebe! Das verdiene ich, weil ich mir wichtig bin!



BEWEGUNG & GESUNDHEIT

Sport für die Seele

HERBST - Trauer und Verlustverarbeitung

Mit dem Herbst werden die Tage kürzer, die Nächte länger. Die Dunkelheit um uns herum nimmt zu. Was aber bringt mir der Herbst? Am Tag zaubert er die schönsten Farben in die Natur. Sehe ich die Farben oder nur den Nebel am Morgen? Und sehe ich das Licht in der Dunkelheit? Kann ich durch die Stille zur inneren Ruhe finden?

Ereignisse ziehen an meinem geistigen Auge vorüber. Gelebte Ereignisse. Erlebnisse. Schöne und traurige Erlebnisse. Erlebnisse, die mich stärker machen, wenn ich die richtigen Schlüsse daraus ziehe. Der Herbst hilft mir dabei, wenn es still und dunkel wird. Er zeigt mir aber auch durch seine Farbenpracht die schöne Seite des Lebens. Sie ist da, für mich; ich brauche sie nur zu greifen. Dieser Moment gehört mir, mir ganz allein. Ich tanke auf und richte meine **Gedanken auf die positiven Dinge**, die ich erlebt habe und die da auf mich zukommen. Mit dem Jahresende schließe ich die Tür zum Gestern und öffne die Tür zum Morgen. Da ist ein neuer Raum, ein neuer Platz für neue Erlebnisse. Der Herbst hilft mir bei der Verabschiedung von der Trauer, von Dingen, die mich belastet haben und führt mich zu neuen Horizonten mit neuen Chancen und neuen Erlebnissen. Das gönne ich mir. Das bin ich mir wert!

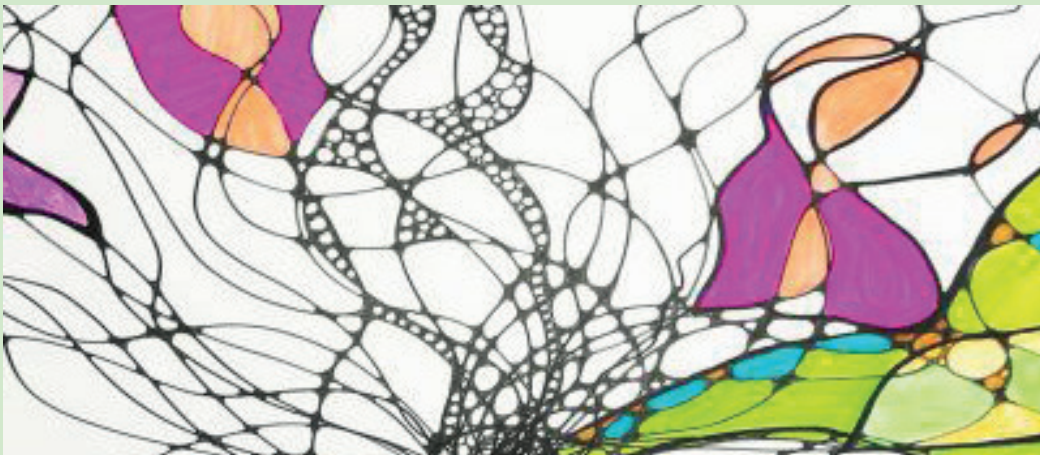
BEWEGUNG & GESUNDHEIT

NEURODINGS®

Neurodings®-Treffen in Eupen

Sa	25.01	Happy 2025 - neu durchstarten!
Sa	22.02	Stress-Storno - innere Ruhe finden!
Sa	29.03	Zeit für Veränderung
Sa	26.04	Wohlfühlfigur - Wohlfühloase Körper
Sa	31.05	Ziele umsetzen - ich kann!
Sa	24.06	Harmonische Beziehungen
Sa	30.08	Ja zur Freude, ja zum Glück
Sa	27.09	Premium-Zeit nur für Dich!
Sa	25.10	Du lieber Schlaf
Sa	29.11	Mehr Lebensenergie
Sa	20.12	Strahlkraft - Selbstwert stärken

jeweils samstags von 09:00-11:30 - KB: 35 EUR



BEWEGUNG & GESUNDHEIT

Alexandra Schlabertz

„Manchmal muss man den Mut haben, die Richtung zu ändern, um seinen Weg zu gehen.“

Vor einigen Jahren stoppten mich körperliche Einschränkungen. Nichts ging mehr, ich war arbeitsunfähig! Dem ärztlichen Rat „**Wenn der Körper nicht kann, dann nutzen Sie Geist und Seele!**“ bin ich gefolgt.

So habe ich mich auf den Weg gemacht und nach Veränderung und Besserung gesucht.

Neue Ressourcen, Möglichkeiten und Erfahrungen habe ich kennengelernt, **Aus- und Weiterbildungen** in verschiedenen Bereichen abgeschlossen. Dadurch wurde es mir wieder möglich, aktiv am Arbeitsleben teilzunehmen.

Inzwischen ist es mir eine große Freude, andere Menschen durch **meine persönlichen Erfahrungen** auf ihrem individuellen Weg zu begleiten und sie zu unterstützen. Ich bin sehr dankbar, dass ich diese Methoden, die mir selbst so geholfen haben, auch anderen weitergeben kann.



Alexandra Schlabertz

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

NEURODINGS®

Neurodings®-Treffen in Sankt Vith

Mi	08.01	Wohlfühlfigur - Wohlfühloase Körper
Mi	05.02	Gesundheit - alles aus der Box
Mi	05.03	Guter Schlaf
Mi	02.04	Strahlkraft - Selbstwert stärken!
Mi	07.05	Harmonische Beziehungen
Mi	04.06	Premium-Zeit nur für Dich!
Mi	02.07	Innerlich aufrichten!
Mi	04.09	Herzöffnung - mit dem Herz fühlen!
Mi	02.10	Eine Stufe höher
Mi	04.11	Lebensaufgabe: Den Herzensweg gehen
Mi	04.12	Sichtbarkeit und Vertrauen

jeweils mittwochs von 19:00-21:30 Uhr - KB: 35 EUR



BEWEGUNG & GESUNDHEIT

entspannen - entstressen - verändern - aufbauen

Wenn man sich auf der **Autobahn des Lebens** festgefahren hat, sollte man möglichst nichts unversucht lassen, wieder in die richtige Spur zu kommen. Der Kreativität sollten dabei keine Grenzen gesetzt werden.

Neurodings® ist auch so ein Ding, womit man hinderliche **Gedankenmuster und Blockaden lösen** und Gelassenheit und Kreativität aktivieren kann. Die Neurodings-Methode hilft Dir, Dich von negativen Einflüssen abzugrenzen und Dein Leben zu leben.

Mit Hilfe von **Linien, Formen und Farben** (Buntstifte) baust Du Stress ab, entspannst, entwickelst Kreativität und kannst damit neue Ideen und Wünsche umsetzen. Ruhe, Entspannung und Ausgeglichenheit kehren ein.

Neue Denkstrukturen machen den Kopf frei für Neues, Ideen entstehen, **Potentiale werden freigesetzt**. So ergeben sich neue Impulse der Veränderung.

Die Neurodings®-Treffen finden unter Leitung von **Alexandra Schlabertz** jeweils einmal monatlich in Eupen und Sankt Vith statt. Dabei wird immer ein zentrales Thema bearbeitet. **Angereichert wird das Treffen mit Elementen aus der Meditation, der integralen Persönlichkeitsentfaltung und der Bewusstseinsbildung.**

BEWEGUNG & GESUNDHEIT

NORDIC WALKING

Nordic Walking - Technische Einführung

Mi	12.03.25	17:30-19:00	15 EUR*
Mi	03.09.25	17:30-19:00	15 EUR*

*Gratis für die Teilnehmer an den Nordic Walking Treffs

NORDIC WALKING FRÜHJAHRSTREFF

Mi 17:30 Uhr: 19.03.-21.05.25

KB: 50 EUR (10 Termine)

NORDIC WALKING HERBSTTREFF

Mi 17:30 Uhr: 10.09.-12.11.25

KB: 50 EUR (10 Termine)



BEWEGUNG & GESUNDHEIT

NORDIC WALKING

Zu Beginn des Jahrhunderts erlebte Nordic Walking einen regelrechten Hype; davon ist leider nicht mehr viel übrig geblieben.

Dennoch vereint diese Sportart **viele positive gesundheitsfördernde Aspekte:** Hoher Kalorienverbrauch bei scheinbar geringer Anstrengung, Vorbeugung gegen Osteoporose, Stärkung des Immunsystems, effizientes Herz-Kreislauf-Training.

Nordic Walking gehört zu den Top-Sportarten in der Gesundheitsförderung und wird auch bei vielen Krankheiten empfohlen. Zudem genießt man Bewegung in freier Natur, bekommt den Kopf frei und kann den Alltagsstress abschütteln.

Wichtig ist allerdings, dass man die richtige Technik beherrscht, weil es nun doch mehr ist als Gehen mit Stöcken. Deshalb findet vor dem gemeinsamen Walken in der Gruppe eine technische Einführung statt. Dies geschieht unter fachlicher Leitung unserer Trainerin, die sowohl für die Auswahl der Strecken wie auch für das Aufwärmen vor und das Stretchen nach der Walking-Tour zuständig ist. Und falls erforderlich, leitet sie Korrekturen an, damit der schonende Effekt für Muskeln und Knochen gewährleistet wird.

SEKTIONEN

Unsere lokalen Gruppen

EUPEN

Bridge-Nachmittag: mittwochs und freitags

Wanderung: monatlich (siehe Kalender)

Kontakt: Eiche-Büro, 087-59.61.31

EYNATTEN

Seniorenachmittag: 1. Dienstag im Monat

Gesellschaftsspiele mit Verköstigung

Kontakt: Ursula Klinkenberg, 087-85.09.25

HERRESBACH

Seniorenachmittag: 1. Mittwoch im Monat

Karten, Gesellschaftsspiele, Wanderung (4-8 km)

Kontakt: Heinz Giebels, 080-55.85.61



SEKTIONEN

Unsere lokalen Gruppen

KELMIS

Themennachmittage, Ausfahrten, Wanderungen, Kegeln

Wandertag: 1. Mittwoch im Monat

13:00 Uhr: Wanderung

14:00 Uhr: Spaziergang

Treffpunkt: Patronage

Kegelnachmittag: 2. Mittwoch im Monat

14:00 Uhr: Sportzentrum

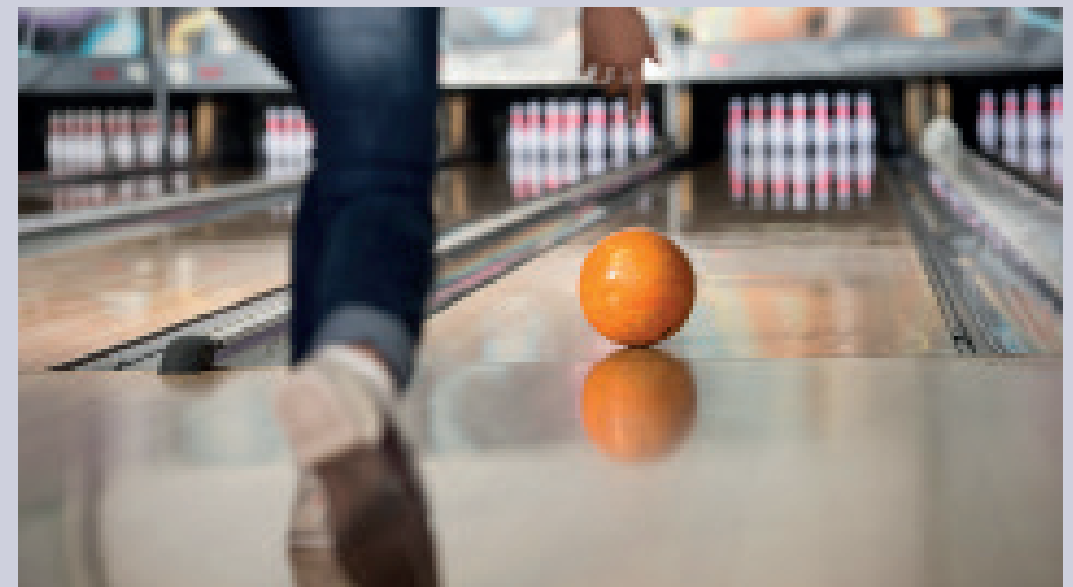
Seniorenachmittag: 3. Mittwoch im Monat

14:00 Uhr: Patronage (Alte Bibliothek)

Kegeln/Pétanque: 4. Mittwoch im Monat

14:00 Uhr: Sportzentrum

Kontakt: Jacky Cloth, 087/63.21.35



SEKTIONEN

Unsere lokalen Gruppen

NIDRUM

Seniorenachmittag: Dienstags (siehe Pfarrbrief)
Themennachmittage, Ausfahrten
Sommerpause: Juli-August

Kontakt: Josefa Heck, 080-44.56.24

SANKT VITH

Kartennachmittag: 1. Freitag im Monat
Wanderung: 2. Donnerstag im Monat

Kontakt: Norbert Zeyen, 080-22.77.76

WALHORN

Kartennachmittag: Donnerstags alle 14 Tage

Kontakt: Willie Jansen, 087-85.01.60



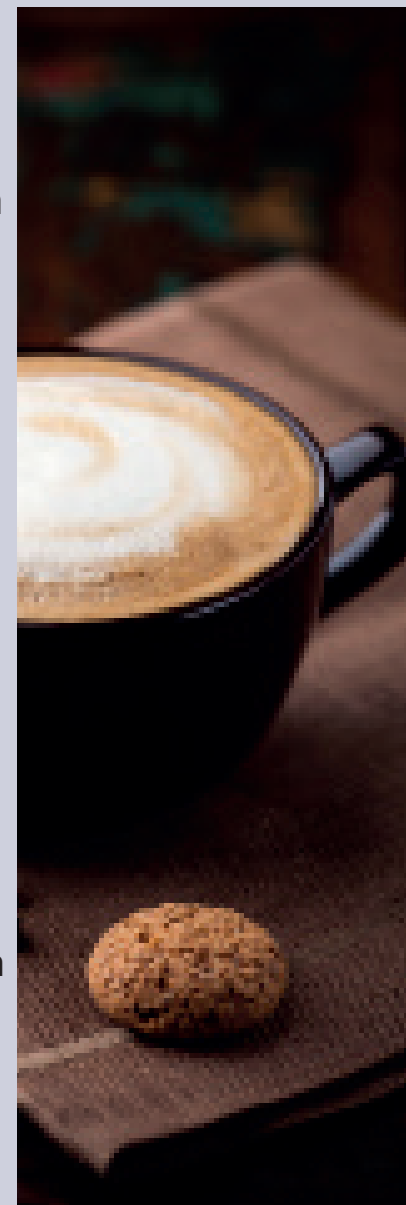
SEKTIONEN

Wichtig für das Dorfleben

Die lokalen Gruppen treffen sich regelmäßig. Sie spielen, karten und singen zusammen. Sie kegeln und wandern. Sie tauschen aus oder folgen gespannt einem Vortrag zu einem interessanten Thema. Auf jeden Fall ist ihnen nie langweilig!

Wie wichtig solche **Begegnungen** für Menschen und deren Gesundheit sind, merkt man meistens erst dann, wenn sie nicht stattfinden. Die Seniorennachmittage halten die Menschen geistig und körperlich auf Trapp. Sie sind ein Erlebnis und bestes Rezept **gegen Vereinsamung**.

Diese Veranstaltungen tragen zudem maßgeblich zum Dorfleben und zur **Dorfgemeinschaft** bei. Und nicht selten sind es die Senioren, die immer wieder dann zur Stelle sind, wenn irgendwo karitative Aktionen stattfinden oder Hilfe benötigt wird. **Solche Nachmittage einfach auf Kaffeeklatsch zu reduzieren, wird ihnen nicht gerecht!**



Wann kommen Sie auf Kurs?



Die Eiche
aktiv • attraktiv • informativ VdG

Info & Anmeldung: ☎ +32 (0)87-596 131 ✉ info@die-eiche.be

🕒 Mo-Fr von 09:00-12:00 Uhr

