

miteinander

AUSGABE 3/2022
23. JUNI 2022

INFORMATIONSZEITSCHRIFT *der Christlichen Krankenkasse*



5 ELTERN ZAHLEN
WENIGER STEUERN
Staatliche Unterstützung

6 DIE GENESUNGSHÄUSER
DER CKK
Zur Genesung und Erholung

8 GESCHÄFTSSTELLE KELMIS
CKK an neuem Standort

4 Der neue Leitfaden
für Grenzgänger
Wohnen in Belgien, arbeiten
in Deutschland

CKK Christliche Krankenkasse | Klosterstraße 66 | B-4700 Eupen



Besuchen Sie uns
auch im Internet!

- www.ckk-miteinander.be
- www.ckk-mc.be
- facebook.com/christlichekrankenkasse



SERVICE

- 3 ➤ Aktuelle Meldungen

SOZIALES

- 4 ➤ Neuer Leitfaden für Grenzgänger Belgien/Deutschland
- 5 ➤ Eltern zahlen weniger Steuern

GESUNDHEIT

- 6 ➤ Die Genesungshäuser der CKK
- 8 ➤ Geschäftsstelle Kelmis an neuem Standort
- 9 ➤ Aus Lähmung wird Antrieb
- 10 ➤ Ich möchte nicht mehr rauchen

GESUNDHEITSTREFF

- 11 ➤ Mitmachrat
- 12 ➤ Ocarina
- 13 ➤ Die Eiche
- 14 ➤ Alteo

Gelebte Demokratie

Liebe CKK-Mitglieder,

während Sie diese Zeilen lesen, findet in Namur die diesjährige Generalversammlung der Christlichen Krankenkasse statt, auf der die Mitglieder über Jahresrechnung, Satzung, Leistungen, Beiträge, aber auch über die zukünftige Politik ihrer Krankenkasse entscheiden.



© Pierre-Laurent Barroo

Das ist nicht nur gesetzlich so vorgeschrieben, sondern ist das Herzstück unserer Krankenkasse, deren „Versicherte“ nach der Definition auch ihre eigenen „Versicherer“ sind. Das kommt im deutschen Wort „Krankenkasse“ nicht wirklich zum Ausdruck, wohl aber in der französischen Bezeichnung „Mutualité“ (Gegenseitigkeit).

Viele Parteien, Parlamentarier, Politiker, aber auch Bürgerinnen und Bürger zerbrechen sich den Kopf über die Zukunft der Demokratie. Allenthalben entstehen neue Initiativen, wobei die Deutschsprachige Gemeinschaft durchaus mit Stolz darauf verweisen kann, dass sie durch ihren Bürgerdialog und die Einsetzung eines Bürgerrates in Belgien, ja vielleicht sogar weit darüber hinaus, eine echte Vorreiterrolle spielt. Inzwischen tut sich hier einiges in den anderen Landesteilen. Überall möchten die Politiker erneut engere Verbindungen zu den Bürgern herstellen, was durchaus zu begrüßen ist.

Gelebte Demokratie findet aber nicht nur in eigens hierzu geschaffenen politischen Strukturen statt. Im Gesundheitswesen beispielsweise gestalten die Krankenkassen über ihre gewählten Gremien die Entwicklung mit. Das, was der Bürgerdialog für die Deutschsprachige Gemeinschaft werden soll, wird bei der Christlichen Krankenkasse schon seit jeher praktiziert. In diesem Sinne sind auch wir durchaus Vorreiter und gesellschaftlicher Mitgestalter. Dank Ihres Mitwirkens!

Ihre Präsidentin
Madeleine Grosch

impressum

Verantwortlicher Herausgeber:

Alexandre Verhamme,
Chaussée de Haecht 579, 1030 Schaerbeek

Redaktion:

Friedhelm Keller, Alice Weber, Björn Marx,
Annick Schinelli, Laura Crott, Doris Spoden, Roger Rauw,
E-Mail: eupen@mc.be

Layout und grafische Gestaltung:

CITO Communication GmbH Eupen
info@cito.be | +32 476 59 51 32

Titelfoto: © Shutterstock

Fotos: CKK / Adobe Stock / shutterstock / iStockphoto

Wir machen Urlaub!

Während der Sommermonate Juli und August passen wir unsere Öffnungszeiten an. Die CKK-Geschäftsstelle in Eupen bleibt während der gewohnten Öffnungszeiten zugänglich. Die Geschäftsstellen in Kelmis, St. Vith und Büllingen werden punktuell geschlossen oder sind nach vorheriger Terminabsprache zugänglich. Am 22. Juli 2022 sind wir nur telefonisch erreichbar.

Öffnungszeiten Sommer

- Eupen: zu den üblichen Zeiten geöffnet
- Kelmis: vom 18. Juli bis zum 26. August nach Terminabsprache
- St. Vith: vom 11. Juli bis 19. August nach Terminabsprache
- Büllingen: vom 11. Juli bis zum 5. August geschlossen

Wenn Sie in **Urlaub** fahren, vergessen Sie die **europäische Krankenversicherungskarte** nicht.

Als CKK-Mitglied haben Sie in allen Ländern des Europäischen Wirtschaftsraumes Anspruch auf Beistand, wenn Sie medizinische Leistungen benötigen. Unser Reisebeistand **MUTAS** ist rund um die Uhr erreichbar, auch in deutscher Sprache. Speichern Sie die Mutas-Rufnummer **+32 2 272 09 00** einfach auf Ihrem Handy ab!

Bis zu 60 Euro für die Freizeitaktivitäten Ihres Kindes!

Unser Sommer-Tipp: Damit ihr Kind unbeschwerte Sommermonate erleben kann, erstattet die CKK bis zu 60 Euro pro Jahr und pro Kind (max. 4 Euro pro Tag) der Kosten für Ferienaufenthalte, Ferienlager oder Tagesanimationen! Gilt für Kinder von 2 ½ bis 18 Jahre. Weitere Informationen bei Ihrem CKK-Kundenberater oder unter ckk-mc.be/freizeit.



© CKK



© E.D.



© E.D.

Lauf für das Leben... Team Gesundheitstreff

Auch in diesem Jahr unterstützt die CKK den **Lauf für das Leben Ostbelgien 2022**. Das ist ein 24-stündiger „Staffellauf“, an dem sich jeder nach seinen Fähigkeiten beteiligen kann. Laufen, Wandern, Gehen ... ständig muss mindestens ein Teilnehmer auf der Strecke sein.

Unser Team „Gesundheitstreff“ wird aus Kollegen, Ehrenamtlichen, Mitgliedern und Partnerorganisationen bestehen, die an den Start gehen, um gemeinsam einen Beitrag zur Krebsforschung zu leisten.

Start: 25. Juni 2022 um 15 Uhr
Ende: 26. Juni 2022 um 15 Uhr

Der Gesundheitstreff der DG wird mit den Vereinigungen Die Eiche, Ocarina, Familienhilfe und Patienten Rat & Treff ein Team bilden.

Die 24 Stunden symbolisieren den unermüdlichen Kampf gegen den Krebs, den die Betroffenen und ihre Angehörigen führen.

Sie können sich kurzfristig noch spontan anmelden und mitmachen. Oder einfach vorbeischaun:

König-Baudouin-Stadion,
Schönefelder Weg 237
4700 Eupen

Ihr Team Gesundheitstreff
Gemeinsam im Kampf gegen den Krebs

Unsere Erreichbarkeit: ckk-mc.be/kontakt

☎ 087 32 43 33 | ✉ eupen@mc.be | ckk-mc.be/video-chat | [facebook/christlichekrankenkasse](https://www.facebook.com/christlichekrankenkasse)

Wir sind für Sie da!

Wohnen in Belgien, arbeiten in Deutschland

Der neue Leitfaden für Grenzgänger ist da!

Seit vielen Jahren arbeiten die Christliche Gewerkschaft (CSC), die Christliche Krankenkasse (CKK) und die Allgemeine Ortskrankenkasse (AOK) in der Grenzgänger-Begleitung eng zusammen. Neben punktuellen Angeboten ist der „Leitfaden für Grenzgänger“, der nun in vierter Auflage erscheint, einer der Eckpfeiler dieser Zusammenarbeit. Er ermöglicht dem Grenzpendler Belgien-Deutschland praktische, verständlich aufbereitete Einblicke in die teils komplexe Materie der Sozialgesetzgebung beider Staaten. Die Broschüre kann dabei als übersichtlicher Einstieg in die Materie der grenzüberschreitenden Rechte und Pflichten oder aber als Nachschlagewerk bei spezifischen Fragen genutzt werden.

Welche Angaben muss mein Kündigungsschreiben beinhalten? Was passiert, wenn mein Arbeitgeber zahlungsunfähig ist? Welche Unterlagen muss ich bei Arbeitsunfähigkeit einreichen und wer wird meine Arbeitsunfähigkeit kontrollieren? Welche Formeln des Mutterschaftsurlaubs gibt es in Deutschland und in Belgien und welches Land zahlt das Kindergeld?

Solche und ähnliche Fragen betreffen etwa 6500 (Stand 2021) Auspendler von Belgien nach Deutschland. Hinzu kommen rund 660 geringfügig Beschäftigte sowie eine unbekannte Zahl von Selbstständigen, Beamten und Privatversicherten. Aufgrund dieser großen (und tendenziell steigenden) Anzahl potenzieller

Nutznieser haben sich die Experten der drei Partner erneut mit so unterschiedlichen Themenbereichen wie Arbeitsrecht oder Steuerwesen auseinandergesetzt und auch das System der Sozialen Sicherheit beleuchtet.

Das EU-Prinzip des freien Personenverkehrs

Das koordinierte System der Sozialen Sicherheit garantiert den Grenzgängern die Absicherung bei Krankheit oder Arbeitsunfall oder regelt die Rentenansprüche für den Fall, dass der Arbeitnehmer seine berufliche Laufbahn in mehreren Staaten zurückgelegt hat.

Denn eines der wichtigsten Prinzipien, auf dem die Europäische Union der Staaten basiert, ist das des „freien Personenverkehrs“, demzufolge die Unionsbürger sowie die Bürger des Europäischen Wirtschaftsraumes – Island, Liechtenstein und Norwegen – und der Schweiz das Recht haben, sich in diesen Staaten frei zu bewegen, niederzulassen und einer Arbeit nachzugehen. Für den Arbeitnehmer bedeutet dies, dass er nicht nur das Recht hat, in einem anderen europäischen Staat zu arbeiten, sondern ebenso Anrecht auf soziale Absicherung hat.

Der freie Personenverkehr wäre ohne EU-Vorschriften zur Koordinierung der Systeme der Sozialen Sicherheit nicht möglich. Diese Vorschriften basieren auf den Grundsätzen der Einheitlichkeit, der Gleichbehandlung, der Zusammenrechnung (früherer Versicherungs-, Beschäftigungs- und Aufenthaltszeiten) und der Exportierbarkeit (bestehender Ansprüche). Sie garantieren, dass niemand, der in einen anderen Mitgliedstaat zieht, seinen Sozialschutz verliert, und bedeuten für den Grenzgänger, dass er nicht schlechter gestellt werden darf als eine Person, die in ihrem Wohnland arbeitet.




Ihre Rechte – unsere Leistungen

Auf der Grundlage der beschriebenen Vorschriften genießen Grenzgänger demnach die Leistungen der gesetzlichen Kranken-, Arbeitslosen- und Rentenversicherungen.

Im aktualisierten „Leitfaden für Grenzgänger“ erfahren Arbeitnehmer mit Wohnsitz in Belgien, welche Schritte bei Antritt einer Arbeitsstelle in Deutschland zu unternehmen sind und worauf bei Krankheit, Arbeitsunfall oder Eintritt in das Rentenalter zu achten ist.

Während individuelle Situationen immer auch einer individuellen Betrachtung und Begleitung bedürfen - für die unsere Grenzgänger-Experten Ihnen auf Anfrage natürlich gerne zur Verfügung stehen - stellt der „Leitfaden für Grenzgänger“ einen idealen Einstieg in die Materie dar. Grenzgänger und Interessierte können in den Geschäftsstellen der Partner ein kostenloses Druckexemplar beantragen oder die PDF-Fassung auf den Webseiten der Partner herunterladen.

Weitere Infos unter:

-  cck-mc.be/grenzgaenger
-  eupen@mc.be
-  087 32 43 34 (dienstags geschlossen)



Leitfaden für Grenzgänger
Wohnen in Belgien,
arbeiten in Deutschland

VH: Pressedienst CSC | CSC Liège-Verviers-Ostbelgien | Pont Léopold 4-6, 4800 Verviers | 2021-2022 | 4. Auflage

Eltern zahlen weniger Steuern

Staat unterstützt Familien durch Steuervorteile!

Wer für unterhaltsberechtignte Kinder zu sorgen hat, bezahlt weniger Steuern. Ob die Eltern zusammen oder getrennt leben, spielt dabei keine Rolle.

▶ Kinder bedeuten Ausgaben und können das Familienbudget beeinflussen

Der Teil des Einkommens, auf den die steuerpflichtige Person keine Steuern zahlt (der sogenannte Steuerfreibetrag), erhöht sich, wenn sie ein oder mehrere Kinder hat, für die sie unterhaltspflichtig ist. Und jedes neue Kind berechtigt zu einem höheren Vorteil als das vorherige Kind. Hier sind die Beträge, die für die Steuererklärung dieses Jahres gelten (Steuerjahr 2022, Einkommen 2021).

Steuerfreibeträge (je Steuerpflichtigen)

Ohne Kinder	9.050 €
Mit einem unterhaltsberechtignten Kind	10.700 €
Mit zwei unterhaltsberechtignten Kindern	14.940 €
Mit drei unterhaltsberechtignten Kindern	24.440 €
Mit vier unterhaltsberechtignten Kindern	39.800 €
Mit mehr als vier unterhaltsberechtignten Kindern	+5.860 € / Kind

Um die Anzahl der unterhaltsberechtignten Kinder zu zählen, wird der Familienstand am 1. Januar berücksichtigt. Für die Steuererklärung 2022 (Einkommen 2021) geht die Steuerverwaltung daher vom Stand am 1. Januar 2021 aus.

Als **unterhaltsberechtigntes Kind** gilt ein Kind, das

- ▶ dauerhaft mit dem Steuerpflichtigen zusammenlebt,
- ▶ über Nettojahreseinkünfte verfügt, die bei maximal
 - 3.410 Euro liegen, wenn die Eltern gemeinsam besteuert werden;
 - oder 4.920 Euro, wenn der unterhaltspflichtige Elternteil getrennt besteuert wird.

Diese Beträge gelten für das Steuerjahr 2022. Die Einkünfte des Kindes sind z.B. die Einkünfte aus einer Tätigkeit als jobbender Student. Bei der Berechnung des Einkommens eines Kindes zählt die Steuerbehörde das Kindergeld nicht mit.

Ein Kind kann unabhängig von seinem Alter (es muss nicht minderjährig sein) und selbst dann steuerlich unterhaltsberechtignt sein, wenn es nicht mit dem Steuerpflichtigen verwandt ist. Bei einem Paar in eheähnlicher Gemeinschaft kann beispielsweise der Sohn der Partnerin oder die Tochter des Partners ebenfalls für diesen Steuervorteil berücksichtigt werden, wenn er oder sie an derselben Adresse wohnhaft ist. Es muss nachgewiesen werden, dass der Steuerpflichtige die Kosten für den Unterhalt und die Erziehung dieses Kindes trägt.

▶ Steuerliche Mittelernschaft bei getrennten Eltern

Normalerweise wird die Steuervergünstigung bei Trennung nur jenem Elternteil gewährt, bei dem die Kinder ihren steuerrechtlichen Wohnsitz haben. Der steuerrechtliche Wohnsitz ist der Wohnsitz, der im Bevölkerungsregister am 1. Januar 2021 für das Steuerjahr 2022 (Einkommen 2021) eingetragen ist.



© Adobe Stock

Unter bestimmten Voraussetzungen werden die Steuervorteile für Kinder zwischen den Eltern aufgeteilt: Jeder Elternteil erhält die Hälfte der Steuervorteile. Dies wird als **steuerrechtliche Mittelernschaft** bezeichnet.

Folgende **Bedingungen** müssen erfüllt sein:

- ▶ Die Eltern dürfen nicht demselben Haushalt angehören;
- ▶ jeder Elternteil übernimmt einen Teil der Sorge- und Erziehungspflicht für die gemeinsamen Kinder;
- ▶ die Kinder wohnen abwechselnd bei beiden Elternteilen (die Häufigkeit wird im Urteil oder in einer Vereinbarung zwischen den Eltern mit oder ohne Notar festgelegt);
- ▶ kein Elternteil setzt für diese Kinder Unterhaltszahlungen von der Steuer ab.

Wie ist die **Steuererklärung** auszufüllen?

- ▶ Rubrik B 2 im Rahmen II, wenn die Kinder aus steuerlicher Sicht als Unterhaltsberechtignte gelten;
- ▶ Rubrik B 3 im Rahmen II, wenn die Kinder aus steuerlicher Sicht nicht als Unterhaltsberechtignte gelten.

▶ Steuerliche Absetzbarkeit von Unterhaltszahlungen

Die Unterhaltszahlung ist der Geldbetrag, den ein Elternteil regelmäßig (meist monatlich) an den anderen Elternteil zahlt, um die Pflege, Erziehung und Unterbringung des Kindes zu decken, solange es finanziell nicht unabhängig sein kann (auch nach Erreichen der Volljährigkeit, bis die Ausbildung oder das Studium vollständig abgeschlossen sind).

Der Elternteil, der diese Unterhaltszahlungen leistet, kann sie unter bestimmten Bedingungen steuerlich absetzen.

- ▶ Die Unterhaltszahlung muss auf der Grundlage einer Unterhaltspflicht erfolgen;
- ▶ beide Elternteile dürfen nicht demselben Haushalt angehören;
- ▶ die Unterhaltszahlung muss in einem Urteil oder in einer schriftlichen Vereinbarung zwischen den Eltern festgelegt sein;
- ▶ die Unterhaltszahlung muss regelmäßig erfolgen und die Zahlung muss nachgewiesen werden.

Gwénaél Leriche, ASBL Droits quotidiens

Die Genesungshäuser der CKK

Nach Krankenhausaufenthalt - für Patienten und Begleitpersonen

Die Christliche Krankenkasse unterhält insgesamt drei Genesungshäuser in Belgien. CKK-Mitgliedern ist das Haus in Spa-Nivezé am besten bekannt, auch wenn viele ostbelgische Mitglieder, ob deutsch- oder französischsprachig, ihren Genesungsaufenthalt nach einer OP oder einer schweren Krankheit auch gerne in Ter Duinen (Nieuwpoort) an der belgischen Küste verbringen. Zudem unterhält die Christliche Krankenkasse ein weiteres Zentrum in Hooidonk bei Zandhoven im Kempenland.

▶ Nicht nur zur Genesung — auch zur Erholung!

Vielen Mitgliedern ist nicht bekannt, dass die CKK-Genesungshäuser auch den idealen Rahmen für einen ganz normalen Erholungsaufenthalt bieten. Ob Sie nun gerne wandern, eine Auszeit benötigen oder einfach nur das Leben an der Küste genießen möchten: Wenn Sie aus gesundheitlichen Gründen, beispiels-

weise wegen eingeschränkter Mobilität oder chronischen Beschwerden, nicht in einer „normalen“ Umgebung Urlaub machen können, sondern auf eine Ihren Bedürfnissen entsprechende Infrastruktur angewiesen sind, dann bietet sich ein Erholungsaufenthalt in Spa, Nieuwpoort oder Zandhoven geradezu an.

Die drei Einrichtungen verfügen über eine moderne und zeitgemäße Infrastruktur, welche die Wahl zwischen Einzel- oder Doppelzimmer ermöglicht. Für Gäste mit eingeschränkter Mobilität sind unsere Häuser bestens ausgestattet. Alle Zimmer verfügen über ein eigenes Bad, Telefon und Fernsehen. Die Küche bietet hochwertige und gesundheitlich ausgewogene Mahlzeiten. Alle Gäste haben Zugang zum Freizeitangebot der verschiedenen Häuser: Cafeteria, Bibliothek, Geschäft für kleine Einkäufe und Zeitungen, ... Ein Arzt und ein Kinesiotherapeut (Bewegungstherapeut) behandeln die Gäste auf ärztliche Verordnung und auf Voranmeldung.

© Nivezé



Alle unsere Genesungszentren liegen in einem weitläufigen Gebiet, das einen herrlichen Rahmen für Spaziergänge bietet. Das Animationsprogramm ist ebenso vielfältig: Vorträge, Spiele, Entspannung, musikalische Unterhaltung in unserer Bar, Mini-golfplatz, Bouleplatz... Das alles in einer freundlichen und herzlichen Atmosphäre. Einige Aufenthalte wie „Gesundheit & Wohlbefinden“ vom 23. bis 30. September 2022 bieten ein spezielles Programm.

In Spa-Nivezé erfolgt die Betreuung hauptsächlich auf Französisch, doch arbeitet dort auch deutschsprachiges Personal. In Flandern ist die Verständigung meistens ohnehin für Deutschsprachige kein Problem.

▶ Reservierung

Die Reservierung kann über die Website www.sejoursetsante.be erfolgen. Dort finden Sie auch die genauen Bedingungen und die Beschreibung der Leistungen.

Oder Sie rufen einfach an oder schreiben eine E-Mail:

- ▶ Spa-Nivezé: 087 79 00 00 E-Mail: info@niveze.be
- ▶ Hooidonk: 03 320 28 11 E-Mail: info@hooidonk.be
- ▶ Ter Duinen: 058 22 33 11 E-Mail: info@terduinen.be



© CKK

Das besondere Angebot in Spa-Nivezé:

Therapeutische Schulung für Diabetiker

„In fünf Tagen lernen, mit Ihrem Typ-2-Diabetes umzugehen“

Das Genesungshaus Spa-Nivezé bietet eine spezielle Schulung für Diabetiker (Typ-2) und ihre Angehörigen. Patienten und Begleiter(innen) lernen, wie sie im Alltag mit der Krankheit leben und ihre Lebensqualität verbessern können.

Bei diesem Aufenthalt können Sie durch praktische Übungen die Schlüssel zu einer besseren Behandlung, einem besseren Befinden und somit zu einem besseren Leben erhalten.

Ärzte, Krankenpfleger, Kinesiotherapeuten und Ernährungsberater - ein ganzes Team von Gesundheitsexperten wird Ihnen während der fünf Tage zur Seite stehen. Diese fünf Tage zeichnen sich durch eine individuelle Betreuung, praktische Workshops in kleinen Gruppen, Erfahrungsaustausch, aber auch Entspannung und Geselligkeit aus, während Sie unsere schöne Region genießen.

▶ Programm

Den Diabetes und seine Behandlung besser verstehen, Hypo- und Hyperglykämien erkennen, die Füße schützen, die Vorteile angepasster körperlicher Aktivität entdecken, sich entspannen, die Thermalbäder von Spa nutzen, die Ernährung anpassen, gesunde und schmackhafte Rezepte entwickeln ...

Die Workshops sind an den Kenntnisstand, die Fragen und die Wünsche der Teilnehmer angepasst.

- Preis: ab 442 Euro
 Daten: Sonntagnachmittag, 18. September, bis Freitag, 23. September 2022
 Infos: ☎ 087 79 00 00 E-Mail: info@niveze.be
 ✉ info@niveze.be
 🌐 www.niveze.be

▶ Und nicht vergessen:

Alle unsere Häuser sind und bleiben natürlich auch Genesungseinrichtungen für Menschen, die sich nach einer medizinischen Behandlung, einem chirurgischen Eingriff oder einer körperlichen Schwächung durch eine chronische Erkrankung moralisch und körperlich erholen müssen.

In solchen Fällen übernimmt die CKK dann auch einen Großteil der Kosten, auch für die Begleitpersonen. Unsere Genesungshäuser sind Teil unserer Zusatzleistungen.

Voraussetzungen sind:

- ▶ Mitgliedschaft bei der CKK und regelmäßige Zahlung der Zusatzversicherungsbeiträge;
- ▶ Genehmigung des medizinischen Dienstes des jeweiligen Hauses (Spa, Zondhoven, Nieuwpoort);
- ▶ Dauer des Aufenthalts: mindestens 14 Tage mit Verlängerung bis zu 60 Tagen (in einigen seltenen Fällen sogar 90 Tage). Die Dauer wird vom Arzt des jeweiligen Hauses beurteilt.

Die genauen Bedingungen erfahren Sie auf der Website www.sejoursetsante.be oder Sie rufen einfach die Sozialassistentin der Christlichen Krankenkasse (CKK) an.

Terminvereinbarung: **087 32 43 33**.

CKK-Geschäftsstelle Kelmis an neuem Standort

Alle Dienstleistungen fortan am Kirchplatz 32A



Den Mitgliedern der CKK in Kelmis wird es bereits aufgefallen sein: Die Christliche Krankenkasse ist umgezogen. Für die Mitglieder bleibt bei diesem Umzug vom Kirchplatz 32 an den Kirchplatz 32A vieles gleich: Vorzüge wie Anfahrt, Parkmöglichkeiten und Zugänglichkeit bleiben von diesem Standortwechsel unberührt.

Doch bietet unsere neue Niederlassung darüber hinaus viele neue Vorteile: Die frisch renovierte Geschäftsstelle ist größer, komfortabler, moderner und für Menschen mit eingeschränkter Mobilität leichter zugänglich. Auf diese Weise werden wir unsere Mitglieder noch besser bedienen und in allen Fragen rund um ihre Gesundheit und ihr Wohlbefinden gezielter unterstützen können.

In der neuen Zweigstelle können die Mitglieder in direktem Kontakt mit unseren Kundenberatern oder Sozialassistenten „unter einem Dach“ auf die gewünschten Leistungen zurückgreifen. Auch können Sie sich hier zu unserem neuen Gesundheitstreff informieren, der spannende Aktionen zu allen Themen rund um die Gesundheit erdenkt und vor allen Dingen umsetzt!

Unsere Dienstleistungen und Erreichbarkeit

Kundenberater:

Unsere Kundenberater stehen Ihnen für ein persönliches Gespräch gerne zur Verfügung. Idealerweise vereinbaren Sie im Vorfeld telefonisch oder per E-Mail Ihren Termin. Die Kundenberater stehen Ihnen montags von 14 bis 16:30 Uhr sowie dienstags, donnerstags und freitags von 9 bis 12:30 Uhr zur Verfügung.

Sozialdienst

Unsere Sozialarbeiterinnen verfügen über eine umfassende Expertise im Bereich der Sozialgesetzgebung und stehen Ihnen bei der Lösung komplexer Herausforderungen gerne zur Seite. Ob Sie von Arbeitsunfähigkeit, Krankheit oder Autonomieverlust betroffen sind: Unsere Mitarbeiterinnen informieren Sie im vertraulichen Rahmen zur Gesetzgebung und zu Ihren Rechten und unterstützen Sie bei der Erledigung von Verwaltungsaufgaben. Die Sprechstunden in Kelmis finden donnerstags von 9 bis 12:30 Uhr statt.

Grenzgängerdienst

In Kelmis ist der Grenzgängerdienst der Christlichen Krankenkasse zu Hause! Hier finden Mitglieder, die in Deutschland oder in den Niederlanden arbeiten oder wohnen, Antworten auf alle Fragen bezüglich der die Grenzgänger betreffenden Sozialgesetzgebung.

Blutabnahmen

Die Blutabnahmen werden in Kelmis auch in unserer neuen Geschäftsstelle weiterhin durchgeführt – mit unseren Partnern des CHC tragen wir somit zum Ziel einer wohnortnahen Gesundheitsversorgung für die Bevölkerung bei.

Ihre Krankenkassenunterlagen

Einfach und schnell: zahlreiche Unterlagen (Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen, Erstattungsanträge, ...) können Sie über unsere Website oder über die neue App „Meine CKK“ bestellen.

Ihr CKK-Briefkasten


Für alle, die uns über das Briefkastensystem kontaktieren: Der CKK-Briefkasten wurde an anderer Stelle an der Fassade der neuen Geschäftsstelle am Kirchplatz 32A angebracht. Er wird täglich geleert.

Unser neue Geschäftsstelle: Terminvereinbarung und Information!

Kirchplatz 32 A
4720 Kelmis

 087 32 43 33

 eupen@mc.be

 ckk-mc.be

Wir sind dort wo Sie sind!

Ergänzend zu unserem Angebot in Kelmis empfangen wir Sie gerne in unseren Geschäftsstellen in Eupen (Klosterstraße 66), in Büllingen (Hauptstraße 28) und in St. Vith (Büchelstraße 3-5). Die Öffnungszeiten finden Sie unter ckk-mc.be/kontaktpunkte.

Parallel dazu steht den Mitgliedern der CKK natürlich weiterhin die Gesamtheit der telefonischen und digitalen Kommunikationskanäle zur Verfügung, die wir etabliert haben: sie erreichen uns per Telefon, E-Mail, Online-Formular oder im Videochat – zahlreiche Formulare oder Dokumente können uns ergänzend zum Gespräch als Scan oder Foto übermittelt werden.

Und dank unserer neuen App „Meine CKK“ (verfügbar im Appstore und bei Google Play) haben Sie Ihre Gesundheitsakte immer und überall übersichtlich zur Hand!

Aus Lähmung wird Antrieb

Wie Angst zum Motor unseres Handelns werden kann



© Adobe Stock

Coronakrise, Krieg in der Ukraine, Klimawandel... Nachrichten haben schon etwas Beunruhigendes. Was aber, wenn das Engagement für eine nachhaltigere und solidarischere Gesellschaft uns angesichts dieser beängstigenden Nachrichten einen heilsamen Schub verleihen könnte?

„Hallo, bin ich hier der Einzige, der sich eine kleine Pause zwischen dem Ende der Pandemie und dem Beginn des Dritten Weltkriegs gewünscht hätte?“ So weit ist es glücklicherweise noch nicht gekommen, aber diese überspitzte Formulierung sagt viel über das derzeit vorherrschende Klima aus...

Nach zwei Jahren steigender und rückläufiger Fallzahlen und Virusvarianten weckt die Rückkehr des Krieges vor den Toren Europas die Dämonen einer Vergangenheit, die wir für überwunden hielten. Wie gehen wir mit dieser Flut an beängstigenden Nachrichten um?

▶ Früher alles besser...?

Auch die Entwicklung der Medienlandschaft ist diesem angstbesetzten Klima zuträglich. Zu Zeiten des Kalten Krieges oder der Katastrophe von Tschernobyl wurden die Nachrichten von regelmäßigen Terminen bestimmt. Das Radio, das man in der Küche einschaltet, die Tageszeitung, die man auf dem Frühstückstisch aufschlägt, die Nachrichten, die man abends mit der Familie anschaut. Die Welt war zweifellos nicht weniger beunruhigend, aber wir erhielten zwischendurch keine Benachrichtigungen, die uns ständig daran erinnerten! „Die stetige Informationsflut gönnt uns keine Verschnaufpause - wir fühlen uns extrem hilflos angesichts dieses ständigen Stroms an Emotionen ohne Kontextualisierung“, kommentiert der französische Psychiater und Psychoanalytiker Serge Tisseron.

▶ Abschalten - und dann?

In einer Zeit der Informationsüberflutung ist es für die Medien zu einer Frage des wirtschaftlichen Überlebens geworden, Aufmerksamkeit zu erregen. Das Spiel mit Emotionen, Ängsten und Skandalen ist oft ein Erfolgsrezept, um Zuschauer zu gewinnen. Die Einrichtung von Zeitfenstern, in denen man sich ausloggen kann, die Deaktivierung von Benachrichtigungen und die Bevorzugung von Medien mit Hintergrundberichten sind Strategien, die uns helfen können, das Angstniveau zu senken. Aber die Krisen werden nicht wie von Zauberhand verschwinden, indem wir die Pausentaste drücken.

Abgesehen von der individuellen Verarbeitung aktueller Ereignisse, ist es ein ganz normales Gefühl, Angst zu haben. Wir leben in einer sich verändernden Welt und Ungewissheit ist eine Quelle der Angst, der gegenüber wir nicht alle gleichermaßen gewappnet sind. Abhängig von unseren Erfahrungen, Ressourcen und Empfindlichkeiten können wir davon so stark betroffen sein, dass wir unter einer Form von täglichem Unwohlsein, Schlaflosigkeit oder sogar Depressionen leiden.

Dank der Fortschritte in der Neurowissenschaft sind die Mechanismen der Angst heute gut dokumentiert. Ebenso wie die Strategien, mit denen man sie lindern kann. Die Vorteile von Meditation, körperlicher Aktivität, Kontakt mit der Natur und sozialen Bindungen sind wissenschaftlich erwiesen. Die Neurowissenschaft vermittelt uns die Botschaft, dass Angst unsere Persönlichkeitsentfaltung auch begünstigen kann.

Angst, seit Urzeiten Teil unseres Verhaltens, ist überlebenswichtig, so die amerikanische Neurowissenschaftlerin Wendy Suzuki in ihrem neuesten Buch „Anxiety is Your Superpower“ (dt. „Angst ist deine Superkraft“). Wenn wir lernen, Angst als Warnsignal zu betrachten und sinnvoll zu nutzen, wird dieses Signal uns helfen, uns sowohl auf individueller als auch auf kollektiver Ebene zu verändern.

▶ Ehrenamtlicher Einsatz hilft gegen Angst

Änderung des Konsumverhaltens, politisch aktiv werden, Ehrenamt, humanitäres Engagement, Umweltschutz... Sich zu engagieren kann helfen, unsere Situation und die des Planeten zu verbessern. Eine von zehn Personen soll unter „Öko-Angst“ leiden, wie laufende Arbeiten der UCLouvain (Katholische Universität Löwen) zeigen. In einem Interview mit dem National Geographic verteidigt Véronique Lapaige, Ärztin und Forscherin im Bereich der öffentlichen Gesundheit, die Öko-Angst „nicht nur als Problem, sondern auch als Motor, um etwas zu verändern“.

Die Journalistin Laure Noualhat verfiel in eine Klimadepression, weil sie immer wieder über das Thema schrieb. Ein Gefühl, das sie überwinden konnte, indem sie sich mit Experten, Aktivisten und Politikern traf, die ihre Angst durch Handeln überwinden konnten. „Unsere Emotionen sind lebenswichtig, sie wappnen uns für zahlreiche Kämpfe, aber wir dürfen uns nie von ihnen überwältigen oder zerfressen lassen. Wut sagt uns, dass die Welt ungerecht ist, Trauer, dass wir etwas Lebenswichtiges verlieren, Angst, dass es an der Zeit sein könnte, sich aufzuraffen; und Ohnmacht, dass es zu spät ist, um Angst zu haben. Jede enthält eine Kraft, die wir nutzen können“.

„Ich möchte nicht mehr rauchen“

Den Worten Taten folgen lassen...

Die Raucherentwöhnung ist ein komplexer Prozess. Mehr als nur Willenskraft erfordert er Selbstreflexion und Strategien!

Mit dem Rauchen aufzuhören bedeutet, sich von drei Abhängigkeiten zu befreien: der körperlichen Abhängigkeit von Nikotin, der psychischen Abhängigkeit und der Verhaltenssucht.

Die körperliche Abhängigkeit ist oft am einfachsten durch verschreibungspflichtige Medikamente auf der Basis von Bupropion (Zyban®) und Nikotinersatzstoffen, Lutschtabletten, Inhalatoren oder Mundsprays in den Griff zu bekommen.

Aber bei der psychischen Abhängigkeit ist Strategie gefordert. Um die Erfolgsaussichten zu verbessern, ist es ratsam, sich auf diese Lebensumstellung vorzubereiten. Der Entzug stellt den Alltag auf den Kopf und erfordert psychische Umstellung und eine Veränderung des Verhaltens.

Es ist also besser, sich über die Gründe für die Einstellung des Rauchens im Klaren zu sein. Nur aufhören zu wollen, reicht nicht immer aus.

Die Gesundheit ist ein guter Grund, mit dem Rauchen aufzuhören. Vielleicht wollen Sie aber auch Geld sparen. Die Zeit zurückgewinnen, die Sie mit dem Rauchen verschwenden. Die Freiheit wiedererlangen, die Ihnen der Zwang des Rauchens nimmt. Ihre körperliche Leistungsfähigkeit verbessern. Die vorzeitige Alterung Ihrer Haut verlangsamen. Den wahren Geschmack von Lebensmitteln wiederfinden und weniger salzen...

Bevor Sie das Rauchen ganz einstellen, ist es auch hilfreich, eine Bestandsaufnahme Ihres Konsums zu machen.

- ▶ Wie viele Zigaretten rauchen oder drehen Sie pro Tag (oder pro Woche)?
- ▶ Wie lange nach dem Aufwachen zünden Sie sich die erste an?
- ▶ Auf welche können Sie am schwersten verzichten?
- ▶ Unter welchen Umständen, in welchem mentalen, sozialen und/oder umweltbedingten Kontext rauchen Sie am ehesten?

▶ Eine Frage der richtigen Strategien

Die psychologische Abhängigkeit nährt sich aus all den „positiven“ Eigenschaften, die dem Rauchen zugeschrieben werden. Wenn Sie unter Stress rauchen, denken Sie wahrscheinlich, dass Sie sich dadurch beruhigen. Aus physiologischer Sicht ist jedoch das Gegenteil der Fall: Tabak ist ein Reizstoff, der die Herzfrequenz erhöht. Das Gefühl der Entspannung kommt daher, dass Sie Ihrem Gehirn die Substanz liefern, nach der es verlangt.

Mit dem Rauchen aufzuhören ist weniger eine Frage des Willens als vielmehr eine Frage der richtigen Strategien. Es lohnt sich, damit zu beginnen, Ihre Gewohnheiten zu durchbrechen. Die Zigarette mit der anderen Hand zu halten, in geschlossenen Räumen oder im Auto nicht mehr zu rauchen, bricht bereits einige Automatismen.

Nicht zu unterschätzen ist auch die Gestik als Komponente der Verhaltenssucht. Viele Raucher legen großen Wert auf die Rituale, die mit ihrem Konsum einhergehen. Die Hand-Mund-Geste des Rauchens ist fast schon zu einem Reflex geworden, den viele Entwöhnungswillige durch mehr Essen oder Trinken kompensieren. Dabei sind auch hier gesündere Ersatzstoffe möglich: Antistressball, Inhalator, Kaustift usw.



© AdobeStock

▶ Wenn Sie es schaffen wollen, sollten Sie sich helfen lassen

Wenn Sie es schaffen wollen, sollten Sie sich helfen lassen. In der DG haben wir die Arbeitsgemeinschaft für Suchtvorbeugung und Lebensbewältigung, ASL und eventuell das Beratungs- und Therapiezentrum (BTZ). Informationen hierzu finden Sie auf dem Bürgerinformationsportal www.ostbelgienlive.be der DG in der Rubrik "Gesundheit - Sucht und Drogen".

▶ Kostenerstattung

Wer sich das Rauchen abgewöhnen möchte und in der Deutschsprachigen Gemeinschaft lebt, kann sich die Kosten zum Teil von der DG erstatten lassen:

- ▶ Die DG zahlt für die erste Sitzung 30 Euro und für die zweite bis zur achten Sitzung jeweils 20 Euro.
- ▶ Schwangere Frauen erhalten für die erste bis achte Sitzung eine Rückerstattung von jeweils 30 Euro.

Auskünfte finden Sie auf der Website ostbelgienlive.be unter dem Stichwort „Raucherentwöhnung“.

CKK-Mitmachrat öffnet sich für alle!

Lust auf Mitgestaltung unseres Gesundheitswesens?

Als demokratische Organisation möchte die Christliche Krankenkasse (CKK), dass sich jeder - ob Mitglied oder Nichtmitglied - einbringen und über die Aktivitäten der CKK vor Ort mitbestimmen kann. Denn die CKK ist weit mehr als eine Zahlstelle für Krankengeld oder Erstattung von Gesundheitskosten, sondern eine innovative Bürgerbewegung, die auf die Ideen aller setzt, um große Leitlinien und Projekte auch lokal mit Leben zu füllen!



© Adobe Stock

Könnten Sie sich vorstellen, die Gesellschaft von morgen mitzugestalten? Dann bringen Sie Ihre Stimme in unseren Mitmachräten ein!

Was bedeutet „Mitmachrat“?

Der Mitmachrat bestimmt über die allgemeine Ausrichtung und über einzelne regionale Aktionsprogramme der Krankenkasse. Er beteiligt sich auch an der Erstellung der Leitlinien der gesamten CKK-Bewegung. Im Mitmachrat können Projekte zur Gesundheitsförderung oder zur Verteidigung unseres Sozialschutzmodells eingerichtet werden und umgesetzt werden. Es können Projektgruppen zur Entwicklung von Aktionen vor Ort (Sensibilisierung, Gesundheitsförderung, lebenslanges Lernen, Ehrenamt) eingerichtet werden. Der Mitmachrat ist ein idealer Ort, um über Fragen der Gesundheit und des Wohlbefindens im weitesten Sinne auszutauschen, diese zu teilen und zu vertiefen. Aber die Überlegungen führen auch zu konkreten Maßnahmen und Projekten vor Ort, um bestimmte Aspekte der Gesundheit in einem bestimmten geografischen Bereich zu verbessern.

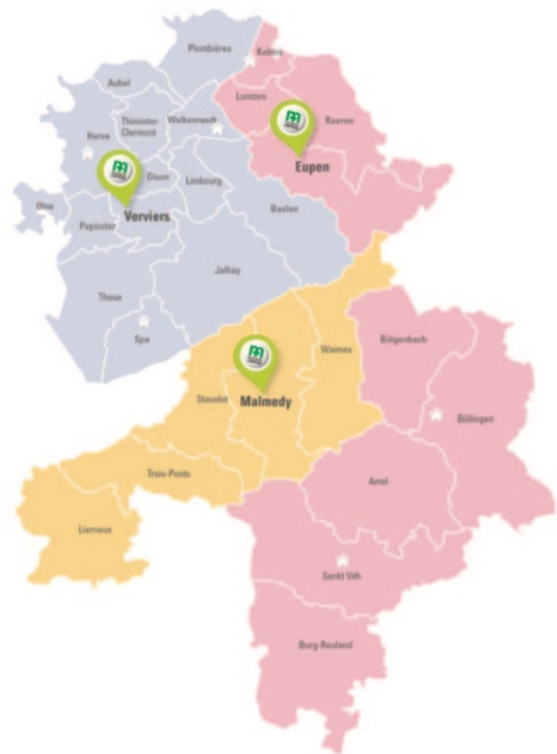
Der bürgernahe Mitmachrat ist das Gesicht der Christlichen Krankenkasse nach außen. Als Forum garantiert er, dass die CKK stets nah am Puls der Zeit und somit an den Erwartungen und Bedürfnissen aller Menschen bleibt. Der Mitmachrat ist die Stimme der Bürger, für die er ein kollektives Sprachrohr wird, und ermöglicht auf diese Weise lokale, zielgerichtete Maßnahmen.

Wer darf Mitglied eines Mitmachrates werden?

Jede und jeder ist willkommen - egal ob Sie Mitglied der CKK sind oder nicht. Wenn Sie gemeinsam mit anderen motivierten Bürgern etwas aufbauen, Initiativen ergreifen, Ideen einbringen und diese in Projekten umsetzen möchten, bietet Ihnen der Mitmachrat einen Ort, an dem Sie dies in freundschaftlicher

Atmosphäre tun können. Ihre Kreativität wird in den Dienst der Gruppe gestellt und Sie werden zu einem echten Vertreter der gesundheitlichen Bedürfnisse und Herausforderungen!

Die Mitmachräte decken jeweils einen unterschiedlichen geografischen Bereich ab. Finden Sie auf der nebenstehenden Karte anhand Ihrer Wohnsitzgemeinde heraus, welcher Mitmachrat für Sie zuständig ist.



Was bedeutet dieses Engagement konkret?

Die Treffen finden abends statt. Jeder Teilnehmer entscheidet, wie viel Einsatz er bringt und wo er mitmachen möchte.

Wenn Sie mehr erfahren möchten, kontaktieren Sie uns gerne.

- ▶ Für die Deutschsprachige Gemeinschaft (Gesundheitstreff Eupen):
Alice Weber
 ✉ alice.weber@mc.be ☎ 0471 61 60 39
- ▶ Für die Zone Vesdre-Hoëgne-Plateau (Verviers):
Nicolas Collard
 ✉ nicolas.collard@mc.be ☎ 0471 77 72 29
- ▶ Für die Zone Hautes Ardenne et Fagnes (Malmédy):
Cédric Hardy
 ✉ cedric.hardy@mc.be ☎ 0478 45 59 49

Sommer, Sonne, Sonnenschein...

Ab geht's mit Ocarina in Ferien!

© CKK



▶ Koksijde

Ocarina Ostbelgien organisiert auch in diesem Jahr **vom 30. Juli bis zum 6. August** wieder eine Ferienreise an die **belgische Küste** für alle Kinder von 7 bis 15 Jahre: Diesmal zum Thema „Luca“! Für diese tolle Reise stehen noch einige wenige Plätze zur Verfügung – also schnell einschreiben!

Der Preis für die Ferienreise beträgt 411 Euro. Mitglieder der Christlichen Krankenkasse erhalten eine Ermäßigung von 170 Euro bzw. 270 Euro (für Nutznießer der erhöhten Kostenerstattung).

Im Preis inbegriffen sind die Hin- und Rückreise mit dem Luxusreisebus, die Unterkunft mit Vollpension, ein Tagesausflug in einen Freizeitpark, alle Aktivitäten, die Betreuung durch Ocarina Ostbelgien sowie die Versicherungen.

Die Kinder wohnen in einem großen Freizeitzentrum mit großzügigem Platzangebot. Direkt an das Haus grenzen Dünen, sowie Freizeiträume in Hülle und Fülle: hier können sich die Kinder ungestört austoben!

Anmeldung und weitere Informationen bei Ocarina Ostbelgien, Klosterstraße 29 in Eupen, telefonisch unter der Rufnummer **087 59 61 34** oder per Mail an eupen@ocarina.be.

Alle Infos zum weiteren Ferienangebot unter: www.ocarina.be/de

© 7CKK



▶ Kelmis und Emmels

Auch in diesem Jahr organisiert Ocarina wieder Tagesanimationen für Kinder zwischen 5 und 12 Jahren. Diese werden sowohl im Norden als auch im Süden der DG angeboten.

In **Kelmis** findet die Animation **vom 4. bis zum 8. Juli, sowie vom 11. bis zum 15. Juli** in den Räumlichkeiten des CFA statt.

In **Emmels** findet die Ferienwoche **vom 25. bis zum 29. Juli** im Kultursaal statt.

Die Kinder werden von montags bis freitags jeweils von 8.30 bis 12 Uhr- und von 13.30 bis 16U hr von ausgebildeten Jugendleitern betreut und animiert. Während der Mittagszeit ist eine Aufsicht gewährleistet.

Der Beitrag beläuft sich auf 40 Euro pro Woche. Mitglieder der Christlichen Krankenkasse erhalten pro Woche eine Erstattung in Höhe von 25 Euro (unter der Voraussetzung der regelmäßigen Zahlung der Zusatzversicherungsbeiträge).

Anmeldung und weitere Informationen:

OCARINA
Man sieht sich!

Klosterstraße 29 – 4700 EUPEN

☎ 087 59 61 34
✉ eupen@ocarina.be
🌐 www.ocarina.be/de
📘 www.facebook.com/ocarina-eupen



Die Eiche VoG

Wege aus der Einsamkeit



© Adobe Stock

Bemüht man im Internet das Synonym-Wörterbuch „Woxikon“, um andere Begriffe für „Einsamkeit“ zu finden, kommt man auf 133 mehr oder weniger sinnvolle Vorschläge. Mit „Alleinsein“ kommt man der eigentlichen Bedeutung wohl am nächsten. Es fehlt vielleicht eine Wortschöpfung wie „Ausgeschlossensein“, wobei gerade der Umstand, in der Gesellschaft ausgeschlossen zu sein, nicht aktiv teilnehmen oder gar mitgestalten zu dürfen, dem Wort Einsamkeit eine völlig neue, weitreichende Dimension verleiht. Man fühlt sich verlassen und hilflos!

Die Kontaktbeschränkungen der vergangenen zwei Jahre, die fortschreitende Digitalisierung – solche Entwicklungen haben Ausgrenzung und Vereinsamung älterer Mitmenschen zur Konsequenz. Doch benötigt der Mensch Gesellschaft und findet diese am Arbeitsplatz oder in der Schule ebenso wie im Freun-

deskreis oder im Verein. Der Einzelne kann sich in das Kollektiv einbringen und dadurch seine seelische und geistige Gesundheit fördern. Genau da setzt das umfangreiche Programm der Eiche VoG an. Jede Reise, Ausfahrt oder Wanderung verfolgt neben dem Bildungsauftrag das Ziel, Kontakte herzustellen und Geselligkeit zu fördern. Die Menschen bleiben aktiv, mobil und sind mit Leib und Seele in einem sozialen Umfeld eingebunden. Auch die Gruppenkurse leisten dazu einen entscheidenden Beitrag.

Ein weiterer wichtiger Ansatz, um Menschen in der aktuellen Entwicklung mitzunehmen ist das von der Eiche VoG entwickelte **DiGi-Projekt** mit DiGi-Treff, Digitaler Sprechstunde, Hausbesuchen und Kursangeboten. Es geht dabei darum, dass die Menschen bei den ersten Schritten in den sozialen Medien begleitet werden, dass sie ihre Bankgeschäfte auch online selbst und sicher durchführen können, dass sie Programme (Apps) als Kontaktbrücken nutzen können, dass sie in der virtuellen Welt Angebote entdecken, die sie in der realen Welt wahrnehmen können. Statt Frustration führt dies zu Motivation, Lebensfreude und Gesundheit. Und genau das versteht die Eiche unter dem Begriff „Digitale Gesundheit“.

Informieren Sie sich noch heute, wie sie etwas für Ihre „digitale Gesundheit“ tun können. Nehmen Sie teil an unseren digitalen Projekten. Wir beraten Sie gerne!

Infos & Anmeldungen

Die Eiche VoG

Citypassage / Kirchstraße 39b, 4700 EUPEN

☎ 087 59 61 31

✉ info@die-eiche.be

🌐 www.die-eiche.be

DiGi-Treff (Teilnahme online oder im Eiche-Zentrum)				
DiGi-Treff zum Weiterbildungstag	Eupen / online	08.09.2022	18:30 - 20:00	10 / 5 €
DiGi-Treff zum Tag des Weihnachtsbaums	Eupen / online	08.12.2022	18:30 - 20:00	10 / 5 €

DiGi-Kurse				
Facebook für Einsteiger	Eupen	13. + 20.09	19:00 - 21:00	50 €
Facebook für Einsteiger	Sankt Vith	01. + 08.10	10:00 - 12:00	50 €
Facebook für Kleinunternehmer + Vereine	Eupen	11. + 18.10	19:00 - 21:00	50 €
Videokonferenzen mit Zoom	Eupen	29.09	19:00 - 21:00	25 €
Videokonferenzen mit Teams	Eupen	15.09	19:00 - 21:00	25 €
Videokonferenzen mit Teams	Sankt Vith	01.10	13:00 - 15:00	25 €
WhatsApp für Einsteiger	Eupen	22.09	19:00 - 21:00	25 €
WhatsApp für Einsteiger	Sankt Vith	08.10	13:00 - 15:00	25 €

DiGi-Sprechstunde (Anmeldung erforderlich)				
Digitale Sprechstunde	Eupen	Jeden 1. + 3. Samstag	10:00 - 12:00	FREI

Alteo-Studienfahrt: Ein Bericht

Mit den Ehrenamtlichen auf Entdeckungstour

Das gesamte Alteo-Team war am Freitag, dem 13. Mai, nach Köln zu einer gemeinsamen Studienfahrt aufgebrochen. Der Studientag ist ein fester Bestandteil des Alteo-Kalenders geworden und dient der Inspiration und Festigung des Teams.

Ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeiter besuchen im Vormittag das Kaethe K-Kunsthaus in Pulheim. Die Mitarbeiter des Kunsthauses gewähren ihnen Einblick in die überaus interessante künstlerische Tätigkeit der dort angestellten beeinträchtigten Personen. Tag für Tag erweitern sie ihre Kompetenzen durch unermüdliche Arbeit und Weiterbildung in den unterschiedlichsten Techniken.

Für alle ist dieser Besuch eine beeindruckende Erfahrung.

Nach einer kurzen Stärkung fährt die Gruppe weiter nach Köln-Melaten.

Dort erwartet sie bereits ein echter kölsche Jong, der die Gruppe über den Friedhof Melaten führt und sie mit vielen Geschichten und Anekdoten über die dort bestatteten Kölner Promis aus dem Kölner Karneval versorgt.

Der Friedhof Melaten zeigt sich dabei in strahlendem Sonnenschein von seiner besten Seite und die zwei Stunden vergehen im Nu.



Am Abend besucht die Gruppe ein typisches Kölner Brauhaus und beendet den Tag mit einem kulinarischen Höhepunkt. Mit vielen neuen Eindrücken und schönen Erinnerungen kehren alle wieder heim nach Belgien.

Vielen Dank an euch alle!



Fotos ©Alteo



Alteo VoG
Sozialbewegung für Menschen
mit und ohne Beeinträchtigung

Infos & Anmeldung:

Klosterstraße 29, 4700 Eupen,

☎ 087 59 61 36

🌐 www.alteo-dg.be

✉ alteo-dg@mc.be

Alteo ist eine Organisation für Erwachsenenbildung
und Partner-Vereinigung der CKK.

WERDE TEIL DER CKK-FAMILIE!

Gesucht wird:

**DEUTSCHSPRACHIGER
KOMMUNIKATIONSBEAUFTRAGTER (w/m/x)**
unbefristet/vollzeitig

- ✓ Du beherrschst die deutsche Sprache perfekt in Wort und Schrift und verfügst über ausgezeichnete Französischkenntnisse?
- ✓ Du bist Master oder Bachelor in einem für die Kommunikation relevanten Bereich?
- ✓ Du bist erfahren und sicher im Umgang mit allen digitalen und traditionellen Kommunikationskanälen?
- ✓ Du bist ein Netzwerker, der in unterschiedlichen Arbeitsgruppen funktioniert und im Sinne der CKK und ihrer Mitglieder handeln kann?
- ✓ Du bist teamfähig und ebenso in der Lage, Initiativen zu ergreifen und Projekte verantwortlich abzuschließen?
- ✓ Du bist motiviert, 1 Tag/Woche in Brüssel oder in Namur mit dem überregionalen Arbeitsteam für Kommunikation der CKK zu arbeiten?

Dann bewirb dich bis zum 15. Juli unter ckk-mc.be/jobs
und werde Teil der CKK-Familie!
Wir freuen uns auf dich!



WWW.QUALIAS.BE

-50%
Ermäßigung auf
Ihr Gestell +
Sonnenbrillengläser
mit Sehstärke*

*Das Angebot ist gültig vom 01.05. bis 31.07.2022.
Das Angebot ist NICHT kumulierbar.
Siehe Bedingungen in den Geschäften.

EUPEN • Neutralstraße 910 in 4710 Lontzen • 087 88 08 16
HEUSY • Avenue de Spa 90 • 087 31 47 33
STAVELOT • Avenue des Dêmeineurs 2a • 080 39 87 00
SOU MAGNE • Avenue de la Résistance • 255 04 370 68 78
VISÉ • Place du Marché 9 • 04 379 76 11
LÜTTICH • Place du XX Août 42 • 04 221 33 20
HUY • Avenue des Ardennes 1/03 • 085 84 29 16

 **QUALIAS**
 Bandagistik, Orthoptik, Augenoptik, Hörakustik
 Partner der Christlichen Krankenkasse



Die App Meine CKK

Damit können Sie Ihr
Dossier immer und
überall nachverfolgen.

- ✓ Beantragen Sie Ihre CKK-Vorteile!
- ✓ Bestellen Sie Ihre Krankenkassen-Aufkleber!
- ✓ Rufen Sie den Stand Ihrer Erstattungen, Geldleistungen und Beiträge ab!



Laden Sie
unsere App
herunter!

