

# miteinander

AUSGABE 2/2021

INFORMATIONSZEITSCHRIFT *der Christlichen Krankenkasse*



6 ALLES GRÜN BEI „ÖKORINA“  
Tipps & Tricks zur Nachhaltigkeit

8 IMPFSTRATEGIE IN DER DG  
Impfung gegen das Coronavirus

10 KAUF VON HÖRGERÄTEN  
IM AUSLAND  
Damit Sie besser verstehen

## 4 Die frühzeitige Planung der Pflege

Ihr Recht als Patient



CKK Christliche Krankenkasse | Klosterstraße 66 | B-4700 Eupen

Besuchen Sie uns  
auch im Internet!

- 👉 [www.ckk-miteinander.be](http://www.ckk-miteinander.be)
- 👉 [www.ckk-mc.be](http://www.ckk-mc.be)
- 👉 [facebook.com/christlichekrankenkasse](https://facebook.com/christlichekrankenkasse)



## 4-5 SOZIALES

### Die frühzeitige Planung der Pflege

Ihr Recht als Patient



## 6-7 SOZIALES

### Alles grün bei „Ökorina“

Tipps & Tricks zur Nachhaltigkeit



## 8-9 GESUNDHEIT

### Impfstrategie in der DG

Impfung gegen das Coronavirus



## 10-11 GESUNDHEIT

### Kauf von Hörgeräten Im Ausland

Damit Sie besser verstehen



## Liebe Mitglieder,

Ist es pietätlos, in einer Phase der pandemiegebundenen Übersterblichkeit, die frühzeitige Planung der Pflege und damit unweigerlich verbunden auch das Lebensende zu thematisieren? Nein. Denn als Ihre Vertretung in Gesundheitsfragen ist es die Aufgabe der Christlichen Krankenkasse, Sie auch in sensiblen Angelegenheiten eingehend zu informieren. Dies tun wir in der vorliegenden Ausgabe, indem wir in Bezug auf den „Tag der Patientenrechte“ am 18. April die Planung der Pflege und damit einhergehende Rechte wie die Benennung einer Vertrauensperson oder die Hinterlegung einer schriftlichen Willenserklärung herausstellen. Themen, die uns möglicherweise schwer im Magen liegen, die uns aber unabhängig von Alter oder Gesundheitszustand alle betreffen können.

Ein anderer Artikel beschäftigt sich mit der Nachhaltigkeit – ebenfalls ein Thema, vor dem niemand die Augen verschließen darf. Unsere Jugendbewegung Ocarina packt die Herausforderung bei der Wurzel und ruft die Arbeitsgruppe „Ökorina“ ins Leben, die den Alltag auf die Möglichkeiten der Umwelt- und Ressourcenschonung durchleuchtet und viele praktische Ansätze ermittelt hat, die jedem von uns dabei helfen können, das eigene Leben nachhaltiger zu gestalten. Einige Tipps und Tricks finden Sie auf den Seiten 6 und 7 dieser Ausgabe, viele weitere auf der Webseite [ocarina.be/de](http://ocarina.be/de).

Schließen möchte ich dieses Vorwort mit einem weiteren Thema, das uns alle angeht: die Impfung gegen das Coronavirus. Ja, es gab Schwierigkeiten bei der Organisation der Impfkampagne und Widersprüchlichkeiten innerhalb der Maßnahmen zur Eindämmung des Virus. Doch stelle ich nicht nur bei der Medienlektüre, sondern auch anhand der Rückmeldungen aus persönlichen Gesprächen immer häufiger fest: die Impfkampagne gewinnt an Struktur und nimmt Fahrt auf. Deshalb: Tragen wir unseren Teil zu dieser positiven Entwicklung und somit zur Schaffung der Gruppenimmunität bei!

**Madeleine Grosch**  
Ihre Präsidentin

## impresum

**Verantwortlicher Herausgeber:**  
Michel Halin, CKK Verviers-Eupen,  
Rue Lucien Defays 77, 4800 Verviers

**Redaktion:**  
Björn Marx, Friedhelm Keller, Annick Schinelli

**Layout und grafische Gestaltung:**  
CITO Communication GmbH Eupen  
info@cito.be | +32 (0)476 59 51 32  
Titelfoto: © shutterstock  
Fotos: CKK / www.shutterstock.com

## Erstattung für den Transport zum Impfzentrum

Sie möchten einer Impfeinladung nachkommen, haben jedoch keine Möglichkeit, selbst oder mit Hilfe eines Angehörigen oder Bekannten zum Impfzentrum zu gelangen? Bei der Nutzung bestimmter Transportmöglichkeiten erstattet Ihnen die CKK einen Teil Ihrer Kosten.

Im Rahmen des Vorteils „Nicht dringender Transport“ erstattet die CKK 0,50 €/km, wenn Sie von einem leichten Sanitätsfahrzeug (LSF) transportiert werden. Im Falle eines nicht dringenden Transports mit dem Krankenwagen beläuft sich die Erstattung auf 1,50 €/km.

Um Anrecht auf diese Erstattung zu haben, müssen Sie Mitglied der CKK sein und regelmäßig Ihre Beiträge zur Zusatzversicherung zahlen. Dieser Vorteil ist gültig für Fahrten zu allen offiziellen Impfzentren ab dem 1. März 2021. Reichen Sie die Rechnung des Transportdienstes bei der CKK ein und achten Sie darauf, dass die Adresse des Impfzentrums auf der Rechnung angegeben ist. Sollte dies nicht der Fall sein, fügen Sie der Rechnung das Bestätigungsschreiben Ihres Impftermins hinzu.






Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass Dienste des öffentlichen Nahverkehrs, z.B. die TEC, die Hin- und Rückfahrten zu/ab den Impfzentren (bei Vorlage der Impfeinladung) kostenlos anbieten.

## Unsere Erreichbarkeit

In den CKK-Geschäftsstellen in **Eupen, Kelmis, St.Vith** und **Büllingen** stehen Ihnen unsere Kundenberater und Sozialarbeiter auf vorherige Terminabsprache\* zur Verfügung, die Adressen finden Sie unter [ckk-mc.be/kontaktpunkte](http://ckk-mc.be/kontaktpunkte).

Kontaktieren Sie uns zur Terminvereinbarung anhand der unten aufgeführten Möglichkeiten und befolgen Sie beim Betreten der Geschäftsstelle bitte die vor Ort geltenden Hygienemaßnahmen.

Darüber hinaus stehen wir Ihnen natürlich anhand der folgenden Kanäle zur Verfügung:

-  087 32 43 33
-  [eupen@mc.be](mailto:eupen@mc.be)
-  [ckk-mc.be/kontakt](http://ckk-mc.be/kontakt)
-  [ckk-mc.be/video-chat](http://ckk-mc.be/video-chat)
-  [facebook/christlichekrankenkasse](https://facebook.com/christlichekrankenkasse)

(\*Stand: 15. April 2021)

## Unsere Briefkästen werden grüner!

Die CKK erachtet es ökologisch und ökonomisch für sinnvoll, künftig keine vorgedruckten Papierumschläge mehr herzustellen und zu verbreiten, da wir durch die Streichung dieser Einweg-Produkte einen aktiven Beitrag zum nachhaltigen Umgang mit Ressourcen leisten können.

Wir möchten Sie daher bitten, Ihre Unterlagen künftig ohne Umschlag oder, falls Sie dies wünschen, in einem wiederverwerteten Umschlag in unsere CKK-Briefkästen einzuwerfen. Achten Sie bitte weiterhin darauf, dass sich die Dokumente in einem bearbeitungsfähigen Zustand befinden. Durch die Streichung der Einweg-Umschläge können beträchtliche Mengen Papier eingespart werden, die verfügbaren Restbestände werden in den kommenden Wochen und Monaten selbstverständlich aufgebraucht.

Zu beachten bleibt, dass Sie weiterhin auf jedes Dokument, das Sie einreichen, einen gelben Erkennungsaufkleber („Vignette“)

für jene Person anbringen, auf die sich das Dokument bezieht. Dadurch können unsere Dienste das jeweilige Dokument zuordnen und Ihrem Antrag schnellstmöglich nachkommen. Die vertrauliche Behandlung Ihrer Dokumente bleibt selbstverständlich gewährleistet!

Finden Sie einen CKK-Briefkasten in Ihrer Nähe: unter [ckk-mc.be/kontaktpunkte](http://ckk-mc.be/kontaktpunkte) können Sie die Standorte unserer grünen Briefkästen abrufen.

Achtung! Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen dürfen nicht in die grünen CKK-Briefkästen eingeworfen werden, sondern müssen weiterhin per Post (das Datum des Poststempels ist ausschlaggebend) oder per E-Mail an [eupen@mc.be](mailto:eupen@mc.be) eingesendet werden.

### Der Sozialdienst der Christlichen Krankenkasse...

- **Kelmis**, Kirchplatz 32, Tel. 087 32 43 36, *donnerstags 9:00 bis 12:30 Uhr*
- **Eupen**, Klosterstraße 66, Tel. 087 59 61 18, *montags\* 9:00 bis 12:30 Uhr*
- **St.Vith**, Büchelstraße 3-5, Tel. 087 89 82 72, *freitags 9:00 bis 12:30 Uhr*
- **Büllingen**, Hauptstraße 28, Tel. 087 89 82 69, *dienstags 9:00 bis 12:30 Uhr*
- **Raeren**, Hauptstraße 75a, Tel. 087 89 82 86, *Auf Termin*
- **Malmedy**, Malgravestraße 3, Tel. 087 89 82 77, *donnerstags 9:00 bis 12:30 Uhr*

\* Außer am letzten Montag eines Monats.

### Pensionsberatung

- Informationen über Ihre Rechte
- Vorbereitung Ihres Pensionsantrags
- Provisorische Berechnung Ihrer Pension
- Zusammenstellen der Akte für die inländische und die ausländische Pensionsversicherung
- Rechtsberatung bei Streitfällen

### Sozialdienst

- Fragen zur Sozialversicherung
- Anträge auf Beihilfen oder Vorteile
- soziale und berufliche Integration
- Unterbringung
- berufliche oder körperliche Rehabilitation
- Beziehungen zu Sozialeinrichtungen

# Die frühzeitige Planung der Pflege

## Ihr Recht als Patient

Jeder kann ernsthaft erkranken oder einen Unfall haben, deshalb ist es auch unabhängig von Alter oder Gesundheitszustand für jeden sinnvoll, schon vor einer Krankheit oder einem Unfall über die Behandlung nachzudenken, die sie oder er sich in einem solchen Fall wünscht. Die Bedeutung dieser Vorbereitung gewinnt an Tragweite für den Fall, dass es der eigene Gesundheitszustand nicht mehr erlauben sollte, frei über Pflege und Behandlung zu entscheiden. Im Rahmen des europäischen Tages der Patientenrechte am 18. April informieren wir Sie an dieser Stelle über die Möglichkeiten, die Ihnen die frühzeitige Planung der Pflege bietet.

Die frühzeitige Planung der Pflege erlaubt es Ihnen, so weit wie möglich die Kontrolle über Ihre persönliche Betreuung zu behalten: Sie wählen gemeinsam und in Absprache mit Ihrem Umfeld, beispielsweise Ihren Angehörigen oder Ihrem Arzt, wie Sie Ihr Leben gestalten möchten und wie die letzte Phase Ihres Lebens und Ihr Lebensende aussehen sollen.

### Was bedeutet „frühzeitig“?

„Frühzeitig“ bedeutet in diesem Zusammenhang, dass Sie über Ihre Gesundheitsversorgung nachdenken, bevor Sie sie benötigen. Mit der Planung Ihrer Pflege sollten Sie am besten schon lange im Voraus beginnen. Im Alltag starten solche Überlegungen häufig erst dann, wenn eine Person mit einer ernsthaften Diagnose konfrontiert wird, in eine stationäre Pflegeeinrichtung umzieht oder nach einer negativen Erfahrung bei der Behandlung eines Angehörigen. Doch bereits im Vorfeld über Ihre Pflege zu reden ist einfacher, weniger beängstigend und gefühlsbelastend.

### Ein dynamischer Prozess

Die frühzeitige Planung der Pflege ist kein einmaliges Gespräch, sondern ein dynamischer und fortlaufender Prozess des Nachdenkens und des Austauschs zwischen Ihnen, Ihren Angehörigen und einem oder mehreren Leistungserbringern (einschließlich eines Arztes). Wünsche und Vorstellungen Ihrem persönlichen Umfeld gegenüber zu äußern schafft Gelassenheit und Vertrauen und kann Ihre Widerstandsfähigkeit im Falle einer unheilbaren Krankheit stärken. Sollte es ein solcher Gesundheitszustand eines Tages nicht mehr erlauben, dass Sie Ihre Wünsche frei äußern können, dann müssen andere Menschen für Sie entscheiden – dies ist auf Grundlage einer schriftlichen Äußerung, beispielsweise einer vorherigen Willenserklärung, möglich.

### Welche Fragen Sie sich stellen sollten\* ...

Denken Sie zunächst über Ihre Wünsche als Patient nach, **der in der Lage ist, seinen Willen auszudrücken**, und stellen Sie sich beispielsweise folgende Fragen: Was ist mir in meinem Leben wichtig? Was gibt meinem Leben Sinn und was bedeutet für mich Lebensqualität? Wer könnte meine Vertrauensperson (s. rechts) sein? Wie denke ich über Sterbehilfe?

Denken Sie dann über Ihre Wünsche als Patient nach, **der nicht mehr in der Lage ist, seinen Willen auszudrücken**, und stellen Sie sich folgende Fragen: Wer soll als Vertreter meine Patien-

tenrechte wahrnehmen, wenn ich selbst dazu nicht mehr in der Lage bin? Welche Behandlungen, Untersuchungen oder medizinischen Entscheidungen wünsche ich mir bzw. lehne ich ab?

Denken Sie zuletzt auch über Ihre Wünsche für den **Zeitpunkt Ihres Ablebens** nach und beantworten Sie für sich selbst die folgenden Fragen: Wie stelle ich mir meine Beerdigung vor? Wie stehe ich zur Organspende?

### ... und wie Sie weiter vorgehen sollten

Äußern Sie Ihre Wünsche zur Planung Ihrer zukünftigen Versorgung und Ihrer Behandlungspräferenzen gegenüber Ihrem Hausarzt und vor allen Dingen gegenüber Ihrer Familie oder Menschen, die Ihnen nahestehen.

Schreiben Sie dann Ihre Vorlieben, Werte und Wünsche auf, definieren Sie zudem schriftlich den Namen des Vertreters und der Vertrauensperson Ihrer Wahl. Besprechen Sie die schriftlich festgehaltenen Überlegungen mit Ihren gesundheitlichen Betreuern und bitten Sie um Erklärungen zu

Dingen, die Sie nicht verstehen. Informieren Sie anschließend die von Ihrer Entscheidung betroffenen, Ihnen nahestehenden Personen.

Kopien des Schriftstücks, auf dem Ihre Wünsche und Vorstellungen dokumentiert sind, sollten Ihrem Hausarzt, Ihrer Vertrauensperson und Ihrem Vertreter ausgehändigt werden; lassen Sie das Dokument in Ihre Patientenakte aufnehmen.

### Was ist der Unterschied zwischen einer Vertrauensperson und einem Vertreter?

Solange Sie in der Lage sind, ihren Willen zu äußern, nehmen Sie Ihre Rechte als Patient (Recht auf Information, auf hochwertige Versorgung etc.) selbst wahr. Falls Sie jemanden benötigen, der Ihnen bei Ihren Kontakten mit den Ärzten oder anderen Leistungserbringern hilft (bspw. aufgrund von Verständnisschwierigkeiten), können Sie eine **Vertrauensperson** benennen: er oder sie wird Sie unterstützen, darf jedoch keine Entscheidungen für Sie treffen. Eine Vertrauensperson wählen Sie selbst aus, die gewählte Person muss ihre Zustimmung geben.

Wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, sich auszudrücken, zum Beispiel aufgrund einer fortgeschrittenen Demenz oder eines Komas nach einem Verkehrsunfall, können Sie Ihre Rechte als Patient nicht mehr selbst wahrnehmen. Von diesem Zeitpunkt



Den Vorsorge-Leitfaden erhalten Sie bei der Eiche VoG oder online unter [die-eiche.be](http://die-eiche.be).

© shutterstock / wavebreakmedia



an ist es Sache des **Vertreters**, in Ihrem Namen zu handeln, um Ihre Rechte nach dem Gesetz über die Patientenrechte geltend zu machen. Solange Sie dazu in der Lage sind, können Sie im Voraus schriftlich angeben, wen Sie zu Ihrem Vertreter ernennen. Sprechen Sie immer zuerst mit der Person, die Sie sich als Vertreter ausgesucht haben, um dieser Person ihre Rolle zu erklären und herauszufinden, ob sie damit einverstanden ist und zurechtkommt.

Wenn Sie nicht selbst einen Vertreter bestellen, sieht das Gesetz in einer festgelegten Reihenfolge (Kaskadenprinzip) die folgenden Vertreter vor: Lebenspartner (zusammenlebend), volljähriges Kind, Elternteil, volljährige/r Bruder/Schwester; professioneller Beratungsexperte.

### ▶ Die vorherige Willenserklärung

Wenn Sie nicht mehr in der Lage sind, Ihre Pflegewünsche zu äußern, spricht man von einer Willensunfähigkeit. Sie können vorab, falls Sie dies wünschen, schriftlich bestimmte Präferenzen in diesem Fall festlegen. Es gibt fünf formelle vorherige Willenserklärungen:

- ▶ **Negative Willenserklärung:** hier geben Sie die Behandlungen und/oder Untersuchungen an, denen Sie sich nicht mehr unterziehen möchten, wenn Sie sich in einem Zustand befinden, in dem Sie Ihren Willen nicht mehr ausdrücken können (Koma, Demenz, etc.). Sie halten also fest, dass Sie bestimmte Behandlungen ablehnen. Die negative Willenserklärung als Patientenrecht ist für den Arzt verbindlich – jedoch ist es sehr wichtig, dass Ihre Aussage eindeutig und so präzise wie möglich ist, damit kein Zweifel an Ihrem Willen besteht.
- ▶ **Willenserklärung zur Sterbehilfe:** Diese Willenserklärung können Sie ausschließlich für den Zustand des irreversiblen Komats verfassen. Sie bitten dadurch um aktive Sterbehilfe für den Fall, dass Sie sich jemals in einem irreversiblen Koma befinden. Sie können anhand dieses Dokuments eine oder mehrere Vertrauenspersonen benennen, die Ihren behandelnden Arzt im Falle eines irreversiblen Komats über Ihren Willen informieren.
- ▶ **Erklärung zur Organspende:** Jeder belgische Staatsangehörige bzw. jede Person, die seit mindestens sechs Monaten in Belgien lebt, gilt per Gesetz als Organspender. Jedoch werden Hinterbliebene vorher befragt. Deshalb sollten Sie eine

entsprechende schriftliche Willenserklärung für oder gegen die Organspende bei der Gemeindeverwaltung hinterlegen.

- ▶ **Körperspende an die Wissenschaft:** Solange Sie noch leben und in der Lage sind, Ihren Willen zu äußern, können Sie sich dafür entscheiden, Ihren Körper nach Ihrem Tod der wissenschaftlichen Forschung zur Verfügung zu stellen.
- ▶ **Willenserklärung zur Beerdigung:** Sie können schriftlich angeben, wie Sie sich Ihre Beerdigung (Erdbestattung, Einäscherung, etc.) vorstellen. Ihre Angehörigen und der Bestatter sind gesetzlich verpflichtet, Ihren Wunsch zu respektieren. Sie können Ihre Willenserklärung bei der Gemeinde eintragen lassen.

### ▶ Sie benötigen weitere Informationen?

In der Deutschsprachigen Gemeinschaft ist der Patienten Rat & Treff (PRT) der offizielle Ansprechpartner zum Thema Willenserklärung (auch Patientenverfügung genannt). Die Mitarbeiterinnen des PRT empfangen Sie auf Termin, begleiten und informieren Sie zu all Ihren Fragen. Sie können die Patientenverfügung als gedruckte Fassung beim PRT beantragen oder unter [patientenrat.be/patientenverfuegung](http://patientenrat.be/patientenverfuegung) herunterladen.

\* Auf der Webseite des CKK-Partners Die Eiche VoG finden Sie unter [die-eiche.be](http://die-eiche.be) in der Rubrik „Downloads“ den „Vorsorge-Leitfaden“, einen praktischen Ratgeber zur Regelung und Erfassung von wichtigen Vorsorge-Entscheidungen.

\*\* Entsprechende Formulare finden Sie unter [www.health.belgium.be](http://www.health.belgium.be) oder erkundigen Sie sich bei Ihrem Hausarzt.

Weitere Infos unter:



[ckk-mc.be/ihrrechte](http://ckk-mc.be/ihrrechte)



[patientenrat.be](http://patientenrat.be)



[die-eiche.be](http://die-eiche.be)

# Alles grün bei „Ökorina“!

## Tipps und Tricks zur Nachhaltigkeit

Mit dem Namenswechsel von „Jugend & Gesundheit“ zu Ocarina im Herbst 2019 hat sich unsere Jugendorganisation nicht nur eine neue Identität und ein neues Image gegeben, sondern sich auch ein neues Motiv auf die Fahnen geschrieben: umweltfreundlicher, ökologischer und nachhaltiger wollen wir sein! „Ökorina“ nennt sich die noch junge Arbeitsgruppe, die verschiedene Projekte durchgeführt und nun im „Ökorina-Magazin“ gebündelt hat. Dieses wird künftig allen Mitgliedern zur Verfügung gestellt, damit sie neue Ideen vor dem Hintergrund der Nachhaltigkeit konzipieren können. Unterstützt wird das Projekt vom Europäischen Solidaritätskorps der EU.

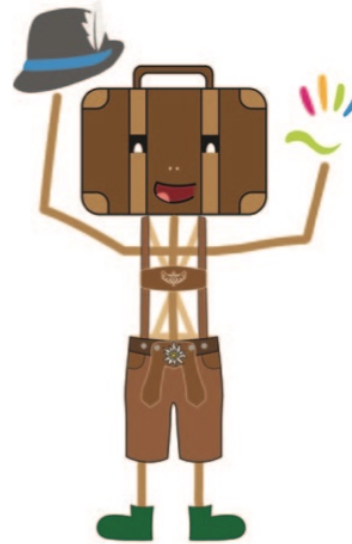
Das „Ökorina-Magazin“ gibt nachhaltig ganz schön viel her: Auf knapp 80 Seiten stellt Maskottchen „Fränzli, der Ökokoffer“ all jene Projekte vor, die die Ökorina-Arbeitsgruppe im letzten Jahr zum Thema Nachhaltigkeit auf die Beine gestellt hat. Von diesen Projekten können sich von nun an die Ocarina-Mitglieder und -Jugendleiter inspirieren lassen, um ihre Animationen und Aktionen ökologischer zu gestalten und somit auch die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen für das Thema Nachhaltigkeit zu sensibilisieren.

### ▶ Was „Fränzli“ nicht lernt, lernt Franz nimmermehr...

... daher geht der praktischen Umsetzung immer ein wenig Theorie voraus: Was bedeutet eigentlich der ein wenig sperrige Begriff „Nachhaltigkeit“, fragt sich „Fränzli“ und erklärt: „Keine Verschwendung! Entscheidungen und Aktivitäten hinterfragen und nachdenken, was wirklich zählt. Heißt also: Dingen ein zweites Leben einhauchen oder sie an andere weitergeben, statt die Sachen auf den Müll zu werfen und immer wieder neu zu kaufen. Denn so trägt man dazu bei, die Welt ein wenig grüner zu machen!“.



© shutterstock / G-Stock Studio



### ▶ Tipps für den Alltag...

Fränzli erklärt uns den ökologischen Fußabdruck (kleiner Tipp: unter [fussabdruck.de](http://fussabdruck.de) kann jeder seinen eigenen ökologischen Fußabdruck ausrechnen und sehen, wie viel oder wie wenig er zu einer nachhaltigen Welt beiträgt) und gibt Tipps, wie man den eigenen Energie- und Ressourcenverbrauch reduzieren kann:

- ▶ **In die Pedale treten:** Wer aufs Fahrrad steigt oder zu Fuß geht, mobilisiert eigene Kräfte, statt im Auto endliche Ressourcen aufzubreuchen... Und wenn das Ausflugsziel doch mal weiter weg sein sollte, braucht nicht jeder mit dem eigenen Wagen zu fahren: Fahrgemeinschaften oder öffentliche Verkehrsmittel wie Bus oder Zug machen Spaß, verbinden und schonen die Umwelt!
- ▶ **Kleidung bewusst kaufen und tragen:** Die Herstellung einer Jeans benötigt bis zu 8 000 Liter Wasser, die Hose legt bis zu 20 000 km zurück, bevor sie bei uns ankommt. Überflüssige Klamotten sind also überflüssiger Ressourcenverbrauch – die nachhaltigste Kleidung ist ganz einfach die, die nicht produziert werden muss. Schau doch einfach mal in deinen Schrank, wie viele ungetragene oder ungenutzte Klamotten du dort findest... vielleicht kannst du etwas spenden, schenken oder verkaufen, wenn du es nicht mehr brauchst!?
- ▶ **Plastik vermeiden:** Dass Plastik ewig braucht, um sich zu zersetzen, weiß so gut wie jeder. Doch Plastik kann als „Mikroplastik“ auch in Kleidung, in synthetischen Fasern beispielsweise, enthalten sein. Er ist dann so klein, dass man ihn gar nicht sieht. Warum ist das schlecht? Kläranlagen können diesen Mikroplastik nicht aus dem Wasser filtern – deshalb gelangen die Teilchen von der Waschmaschine über die Kläranlage ins Meer. Fische fressen diesen Mikroplastik – manche sterben daran, andere landen auf deinem Teller. Eklig? Richtig! Deshalb: Plastik wo möglich immer vermeiden!



© Ocarina

### ▶ ... und für die Küche!

Auch beim Einkaufen, Kochen und Snacken kannst du jede Menge Müll einsparen! Dabei geht es nicht nur um Verpackungsmüll, sondern auch um Lebensmittel, die im Mülleimer landen. Wir haben uns für dich in die Küche begeben und zahlreiche Möglichkeiten gefunden, wie man Müll vermeiden und trotzdem viele leckere Gerichte zubereiten kann. Und das geht so:

- ▶ **Clever einkaufen und nur so viel, wie du brauchst:** Erstelle eine Einkaufsliste und wirf einen Blick in deinen Kühlschrank um zu sehen, was noch da ist. Gib beim Kauf kleinen und unverpackten Portionen den Vorzug. Iss zudem etwas Kleines vor dem Einkaufen, denn ein knurrender Magen wird dich dazu verleiten, mehr zu kaufen, als du brauchst!
- ▶ **Optimal lagern verlängert die Haltbarkeit deiner Lebensmittel:** „Zu verbrauchen bis“, „Zu verkaufen bis“ und „Mindestens haltbar bis“ haben unterschiedliche Bedeutungen! Nur wenn das Datum „zu verbrauchen bis“ überschritten wurde, solltest du die Lebensmittel nicht mehr konsumieren bzw. testen, ob sie noch genießbar sind. Darüber hinaus kannst du deinen Sinnen vertrauen: Sehen, Riechen und Schmecken erlauben dir, herauszufinden, ob du ein Lebensmittel noch essen kannst.
- ▶ **Richtig portionieren, kleinere Mengen kochen und servieren:** Serviere erstmal kleinere Portionen und nimm dir anschließend nach, falls du noch hungrig bist. Wenn dennoch etwas von der Mahlzeit übrigbleibt, kann es im Kühlschrank oder im Gefrierfach aufbewahrt werden. So kannst du es zu einem späteren Zeitpunkt genießen oder daraus ein neues Menü zaubern. Du kannst deine Reste auch am nächsten Tag mit zur Schule oder zur Arbeit nehmen. Somit ist ein leckeres Mittagessen garantiert!
- ▶ **Kaufe regional und saisonal,** also Lebensmittel, die aus deiner Gegend kommen und in der aktuellen Jahreszeit frisch geerntet und verkauft werden. Das ist viel umweltfreundlicher als der Verbrauch von Produkten, die aus anderen Ländern oder sogar anderen Kontinenten zu uns geliefert werden müssen. Denn die Schadstoffe, die bei den langen Transportwegen der importierten Ware freigesetzt werden, sind sehr schlecht für unser Klima. Durch unseren Konsum dieser Lebensmittel tragen wir dazu bei, dass die Situation der sowieso schon sehr

trockenen Gebiete, in denen das Obst und Gemüse angebaut wird, noch schwieriger wird. Das führt zusätzlich zu den langen Transportwegen dazu, dass das Obst und Gemüse nicht wirklich schmeckt und kaum Vitamine hat.

**Grissinis, Konfitüre, Hefewaffeln oder Risi-Bisi-Pfanne gefällig? In unserem „Ökorina-Magazin“ unter [ocarina.be/de](http://ocarina.be/de) findest du diese und viele weitere leckere Rezepte, die du ganz einfach selbst nachkochen oder -backen kannst!**

### ▶ Was Ocarina kann, kannst auch du!

- ▶ Wir machen aus alten Jukutu- neue Ocarina-Pullis: Da wir wissen, dass die nachhaltigste Kleidung diejenige ist, die nicht neu produziert werden muss, haben wir bei unserer Namensänderung unsere Pullover neu gestaltet: Unsere Grafikerin Hannah erstellte Bügelbilder mit den neuen Ocarina-Logos und wir haben unsere Pullis neu kreiert und bedruckt: Muster ausschneiden, draufbügeln, fertig! Und auch unsere Werbebanner haben wir nicht etwa weggeworfen, sondern sie einfach mit unserem neuen Logo beklebt, sodass wir sie weiterhin verwenden können.
- ▶ Wir leben Nachhaltigkeit vor: Jedes Kind, das auf einer Ferienanimation eine wiederverwertbare Trinkflasche und Brotdose mitbrachte, erhielt einen Sticker. So konnten wir richtig viel Müll durch Einwegverpackungen einsparen!

### ▶ Unser Ökorina-Magazin: Schau rein!

Die Tipps auf dieser Seite sind nur ein kleiner Vorgeschmack auf die vielen Infos, die du in unserem neuen „Ökorina-Magazin“ findest. Ob du dich von unseren Projekten inspirieren lassen, Rezepte nachkochen oder einfach mehr zur Nachhaltigkeit erfahren möchtest: unter [ocarina.be/de](http://ocarina.be/de) findest du alle Informationen, die du brauchst. Und wenn du weitere Fragen zu diesem Thema oder zu unserer Organisation hast, kann du uns gerne per E-Mail an [eupen@ocarina.be](mailto:eupen@ocarina.be) schreiben oder uns einfach anrufen: 087/59 61 27.

Weitere Infos unter:



[ocarina.be/de](http://ocarina.be/de)

# Impfstrategie in der DG\*

## Impfung gegen das Coronavirus

In der letzten Ausgabe der Mitgliederzeitschrift sind wir ausführlich auf häufig gestellte Fragen in Zusammenhang mit der Impfung gegen das Coronavirus eingegangen und haben eine Übersicht der wichtigsten Informationen zur Impfstrategie in der Deutschsprachigen Gemeinschaft zusammengestellt. Im nachfolgenden Beitrag fassen wir die wichtigsten Auskünfte zur Impfstrategie in der DG, die in die gesamtbelgische Impfstrategie eingebettet ist, noch einmal zusammen und ergänzen diese um neue Informationen. Der Ablauf der Impfstrategie hängt u.a. von der Verfügbarkeit der Impfstoffe ab. Die Impfung ist freiwillig und kostenlos.

### ▶ Wer wird in welcher Phase geimpft?

Nach Abschluss der Impfphase 1a begann im März die Phase 1b, in der folgende Personengruppen geimpft werden: alle noch nicht geimpften Personen über 65 Jahre, Menschen zwischen 18 und 64 Jahren mit festgelegten Risikofaktoren\*\*, Menschen zwischen 45 und 64 Jahren mit festgelegten Risikofaktoren\*\*, spezifische Berufsgruppen. Nach Abschluss der Phase 1b wird die allgemeine Bevölkerung (Personen zwischen 18 und 65 Jahren) im Rahmen der Phase 2 geimpft. Der Beginn dieser zweiten Phase ist von der Herstellung und der Anlieferung der Impfstoffe abhängig.

### ▶ Wo wird geimpft?

In der Deutschsprachigen Gemeinschaft wurden zwei Impfzentren eingerichtet:

- ▶ Eupen: Gelände der ehemaligen Primarschule des KAE, Lascheter Weg 25, 4700 Eupen
- ▶ St. Vith: ehemaliger Fußballplatz, Malmedyer Straße 69, 4780 St.Vith

Die Bürgerinnen und Bürger werden aufgrund ihres Wohnorts einem der beiden Impfzentren zugewiesen. **Für Menschen, die sich aus gravierenden medizinischen Gründen nicht zum Impfzentrum begeben können, besteht die Möglichkeit, sich zu**

**Hause durch den Hausarzt impfen zu lassen.** Bedingung hierfür sind beispielsweise gravierende körperliche Handicaps oder schwerwiegende psychiatrische Einschränkungen. Die Entscheidung, ob eine Impfung zu Hause angezeigt ist, trifft der Hausarzt. Eine Wahlmöglichkeit in Bezug auf einen bestimmten Impfstoff besteht auch bei der Impfung zu Hause nicht. Eine Impfeinladung mit persönlichem Impf-Code ist Voraussetzung.

### ▶ Wann erhalte ich eine Einladung?

Weiterhin gilt, dass jeder Bürger in der vorgegebenen Reihenfolge und abhängig von der Verfügbarkeit der Impfstoffe ein Einladungsschreiben vom Ministerium der DG erhält.

Die impfberechtigten Personen werden in einer landesweiten Datenbank erfasst. Darin fließen Informationen aus dem Bevölkerungsregister ein, die von den Krankenkassen um Angaben zu den Risikopatienten\*\* ergänzt werden. Es werden keine medizinischen Daten aus Ihrer Akte weitergegeben, die gelten- den Datenschutzbestimmungen werden Anwendung finden.

Auf dieser Grundlage erhalten dann alle Personen, die in der Phase 1b geimpft werden können, in einer vorgegebenen Reihenfolge und abhängig von der Verfügbarkeit der Impfstoffe ein Einladungsschreiben vom Ministerium der DG:

- ▶ Nach Erhalt der Einladung können Sie sich telefonisch oder per Internet für einen Impftermin bzw. eine Nachimpfung eintragen.
- ▶ Wenn Sie bei Ihrer Krankenkasse Ihre E-Mail-Adresse und/oder Handy-Nummer angegeben haben, erhalten Sie zusätzlich noch eine Nachricht per E-Mail bzw. per SMS. Auch diese elektronische Einladung ist ausreichend, um einen Impftermin zu vereinbaren. Eine Doppelanmeldung ist nicht erforderlich.

Zurzeit sind in der DG bereits alle mindestens 65-Jährigen eingeladen worden. Die Einladung der Risikopatienten unter 65 Jahren hat begonnen – von den Älteren hin zu den Jüngeren. Wann die Impfungen für die allgemeine Bevölkerung unter 65





Jahren (Phase 2) beginnen, ist noch nicht absehbar. Weitere Informationen hierzu werden zu gegebenem Zeitpunkt veröffentlicht. Sicher ist bislang, dass auch in dieser Phase alle Bürger eine Einladung erhalten werden.

### ▶ Sind die Krankenkassen befugt, eine Person auf die Liste der Risikopersonen zu setzen?

Nein. Die Auswahl der Krankenkassen erfolgt ausschließlich und automatisiert auf der Grundlage der Gesundheitsrechnungen ihrer Mitglieder. Die Krankenkassen selber können keinen Versicherten auf diese Liste setzen, auch wenn bestimmte Kriterien erfüllt sind. **Wenn dies für Sie von Belang ist, sprechen Sie mit Ihrem Arzt.** Und natürlich sind die Krankenkassen auch nicht befugt, eine Person von der Liste der Risikopersonen zu entfernen oder die Auswahlkriterien, die vom Hohen Gesundheitsrat festgelegt wurden, abzuändern.

### ▶ Ich weise einen Risikofaktor\* auf, habe meine Gesundheitsleistungen bislang jedoch hauptsächlich im Ausland in Anspruch genommen. Was kann ich tun?

Wenn Sie Ihre Gesundheitsleistungen bislang hauptsächlich im Ausland in Anspruch genommen haben, werden Sie vom belgischen Gesundheitssystem nicht erfasst. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an einen belgischen Allgemeinmediziner. Dieser kann feststellen, ob Sie zu einer Risikogruppe gehören oder nicht und Sie gegebenenfalls auf die Liste der Risikopersonen setzen.

### ▶ Ich bin Grenzgänger: Werde ich im Wohnland oder im Arbeitsland geimpft?

Wer in der Deutschsprachigen Gemeinschaft lebt, hat Anrecht auf eine Corona-Schutzimpfung in einem der beiden Impfzentren in Eupen oder St. Vith. Dies ist unabhängig von der Staatsangehörigkeit, der Krankenversicherung oder dem Arbeitsplatz. Wer in einer der neun deutschsprachigen Gemeinden gemeldet ist, hat Anspruch auf eine Impfung. Die Einladung zur Corona-Schutzimpfung wird an die Meldeadresse geschickt.

### ▶ Was ist die Reserveliste und wo kann ich mich eintragen?

Unter [www.qvax.be](http://www.qvax.be) können Sie sich freiwillig in eine Reserveliste eintragen, um schneller einen Termin für eine Schutzimpfung zu erhalten. **Es ist wichtig zu wissen, dass Sie dabei niemanden „überholen“ können, der in der Impfreihenfolge vor Ihnen steht.** Vielmehr geht es darum, dass Sie kurzfristig kontaktiert werden können für den Fall, dass eine Person nicht zu einem Impftermin erscheint, und vermieden werden kann, dass der für diese Person reservierte Impfstoff ungenutzt bleibt. Sollte dieser Fall eintreten, werden Sie vom Impfzentrum kurzfristig kontaktiert. Das Impfzentrum beachtet stets die Prioritäten der Impfkampagne.

### ▶ Warum sollte ich mich impfen lassen?

Die Impfung ist freiwillig und kostenlos. Wer sich impfen lässt, trägt zur Schaffung einer sogenannten Gruppenimmunität (Impfrate von 70%) und dadurch zur Vermeidung weiterer Corona-Wellen bei. Die Impfung kann daher als ein entscheidender Schritt zurück in die Normalität betrachtet werden.

Weitere Infos unter:

[ichlassemichimpfen.be](http://ichlassemichimpfen.be)

[info-coronavirus.be](http://info-coronavirus.be)

Corona-Hotline:

[0800 23 0 32](tel:080023032)

(mo-fr 9 bis 17 Uhr, sa 9-15 Uhr)

\* Stand bei Redaktionsschluss am 15. April.

\*\* laut Gesundheitsministerkonferenz, auf Empfehlung des Hohen Rates für Gesundheit. Eine Auflistung der Risikofaktoren finden Sie unter: [ichlassemichimpfen.be](http://ichlassemichimpfen.be).

© shutterstock / Melinda Nagy



# Kauf von Hörgeräten im Ausland

## Damit Sie besser verstehen

Bei Erwachsenen können Hörprobleme zu Hemmungen im sozialen oder im beruflichen Leben führen, bei Kindern hingegen können Einschränkungen des Hörvermögens Hürden bei der Spracherlernung darstellen und dadurch sogar die Gesamtentwicklung beeinflussen. Im Rahmen der Pflichtversicherung gewährt die Christliche Krankenkasse eine Erstattung der mit Hörproblemen verbundenen Kosten. In diesem Beitrag erfahren Sie, was zu tun ist und an wen Sie sich wenden sollten.

Sie oder ein Familienmitglied sind von einer Einschränkung des Hörvermögens betroffen? Dann konsultieren Sie zunächst Ihren Hausarzt oder Ihren Kinderarzt. Falls notwendig, verweist sie dieser dann an einen Hals-Nasen-Ohren-Spezialisten. Eine solche fachärztliche Beratung wird durch die Pflichtversicherung teilweise erstattet.

Wenn der Facharzt Schwerhörigkeit vermutet, wird er zusätzliche Tests durchführen und den Kauf einer Hörhilfe (allgemein als „Hörgerät“ bezeichnet) empfehlen. Gewisse Hörprobleme lassen sich durch ein solches Gerät beheben.

### ▶ „Mein Nachbar hat ein Hörgerät in Deutschland gekauft...“

Auch, wenn wir Ihnen dazu raten, einen belgischen Facharzt und einen belgischen Hörakustiker zu konsultieren, haben Sie in der Europäischen Union als Patient aufgrund des freien Waren- und Dienstleistungsverkehrs das Recht, ein Hörgerät in einem Mitgliedsstaat der EU zu erwerben.

Allerdings werden bei einem Kauf im Ausland die Kosten durch Ihre belgische Krankenkasse nur dann (teilweise) erstattet, wenn die Bedingungen den belgischen Vorschriften gerecht werden. Andernfalls kann ein scheinbar günstiger Kauf im Ausland Sie schlussendlich teuer zu stehen kommen, da die belgische Pflichtversicherung bei Nichtbeachtung der in Belgien geltenden Vorschriften nicht zahlt und Sie die gesamten Kosten selbst tragen müssen.

### ▶ In welchen Fällen übernimmt die Krankenkasse einen Teil der Kosten?

Eine Erstattung der Kosten für ein Hörgerät durch die belgische Pflichtversicherung erfolgt nur dann, wenn alle geltenden Bedingungen erfüllt sind und sich Käufer und Fachhändler genau an das Verfahren halten. Folgende Kriterien müssen erfüllt sein:

1. Der Hörverlust auf dem Ohr, für welches Sie eine Hörhilfe beantragen, muss mindestens 40 Dezibel (dB) betragen;
2. die Verbesserung des Hörvermögens, die Sie durch Nutzung des Gerätes erzielen, muss mindestens 5 dB betragen;
3. das von Ihnen gekaufte Gerät muss auf der Liste der erstattungsfähigen Hörhilfen aufgeführt sein;
4. Sie müssen das Gerät bei einem zugelassenen Hörakustiker erworben haben;
5. vor dem Kauf müssen Sie sich genauestens an das vorgeschriebene Verfahren halten:

- 5.1. Sie suchen einen Facharzt für Hals-, Nasen- und Ohrenheilkunde auf (HNO);
- 5.2. dieser Facharzt führt einen Hörtest durch. Wenn er diagnostiziert, dass ein Hörgerät eine Hilfe sein könnte, ordnet er zunächst den Test eines solchen Gerätes an. (Anmerkung: in dieser Phase verschreibt er Ihnen noch kein Gerät, sondern händigt Ihnen lediglich ein Gutachten für den Hörgeräteakustiker aus, mit der Bitte an diesen, ein Testgerät zur Verfügung zu stellen);
- 5.3. Sie begeben sich zu einem Hörakustiker Ihrer Wahl, entweder in Belgien oder im EU-Ausland. Diesem legen Sie die Testverordnung des Facharztes vor;

© shutterstock / New Africa



- 5.4. erwachsene Personen müssen zusätzlich den sogenannten Cosi-Fragebogen (Anhang 17bis) ausfüllen;
- 5.5. der Hörakustiker führt nun seinerseits eine Testreihe durch und händigt Ihnen ein Probergerät für die Dauer von mindestens zwei Wochen aus;
- 5.6. nach dieser Testphase suchen Sie Ihren Hörakustiker erneut auf; dieser verfasst einen Bericht mit den Testergebnissen. Daraus muss deutlich hervorgehen, welche Verbesserung des Hörvermögens die Nutzung des Gerätes mit sich bringt. Bis zu diesem Stadium sind mit dem



© shutterstock / Pavel\_D

- Vorgang (normalerweise) auch noch keine Kosten verbunden, da noch kein Kauf getätigt wurde;
- 5.7. Sie müssen nun den Testbericht und den Fragebogen Ihrem HNO-Facharzt vorlegen, der auf dieser Grundlage die eigentliche Verordnung des Hörgeräts vornehmen kann. Nun wird die Akte der Krankenkasse übermittelt. Sie muss folgende Dokumente enthalten:
    - 5.7.1. die Anordnung des Tests durch den HNO-Facharzt (Anhang 17 – Teil 1);
    - 5.7.2. den Testbericht des Hörakustikers (Anhang 17 – Teil 2);
    - 5.7.3. die Verordnung des HNO-Facharztes, auf Grundlage derer die Beschaffung des Hörgerätes erfolgt (Anhang 17 – Teil 3);
    - 5.7.4. den Cösi-Fragebogen (nur für Erwachsene), den Sie ausgefüllt haben (Anhang 17bis).
  6. Anhand dieser Unterlagen erteilt der Vertrauensarzt Ihrer Krankenkasse Ihnen die schriftliche Genehmigung zum Kauf des Geräts (Anhang 17 – Teil 4), die Ihnen ausgehändigt wird.
  7. Sie begeben sich mit dieser Genehmigung zum Hörakustiker und erhalten Ihr Gerät zusammen mit einer Abgabebescheinigung (Anhang 12) und der Rechnung, die Sie selbst begleichen müssen.
  8. Um die Kostenerstattung zu erhalten, reichen Sie bei Ihrer Krankenkasse folgende Dokumente ein: die Abgabebescheinigung des Hörakustikers, die Verordnung Ihres HNO-Arzt, die Genehmigung des Vertrauensarztes.

### ▶ Wie oft zahlt die Krankenkasse?

Für Personen, die jünger als 18 Jahre sind, liegt die Erneuerungsfrist bei 3 Jahren.

Für Personen, die älter als 18 Jahre sind, liegt die Erneuerungsfrist bei 5 Jahren.

Achtung! Diese Fristen gelten nicht, wenn

- ▶ Sie einen Hörverlust erleiden, der Ihr Hörvermögen auf 20 dB oder weniger als 20 dB fallen lässt;
- ▶ von einem Luftleitungs- zu einem Knochenleitungsgerät wechseln müssen oder umgekehrt.

Die Liste der erstattungsfähigen Hörgeräte finden Sie hier: [ckk-mc.be/hoergeraete](http://ckk-mc.be/hoergeraete)

### ▶ So sollten Sie vorgehen

Falls Sie sich an einen ausländischen HNO-Facharzt bzw. Hörakustiker wenden möchten, dieser aber nicht zwangsläufig mit der in Belgien geltenden Rechtslage bzw. der notwendigen Prozedur vertraut ist, empfehlen wir Ihnen folgende Vorgehensweise:

1. Erfragen Sie bei Ihrem CCK-Kundenberater den Anhang 17 und den Anhang 17bis, den wir für Sie und Ihre Dienstleister in die deutsche Sprache übersetzt haben.
2. Konsultieren Sie idealerweise einen belgischen HNO-Facharzt. Ist dies nicht möglich, so erklären Sie bitte Ihrem ausländischen Facharzt, dass er in einem ersten Schritt nur einen Test (s. Punkt 5.2. auf voriger Seite) anordnen darf.
3. Laden Sie unter [ckk-mc.be/hoergeraete](http://ckk-mc.be/hoergeraete) die Anweisungen für den ausländischen Hörakustiker herunter, die wir für Sie zusammengestellt haben oder erfragen Sie das Dokument bei Ihrem Kundenberater. Führen Sie das Dokument mit sich, wenn Sie den Hörakustiker aufsuchen.
4. Prüfen Sie mit Ihrem Hörakustiker, ob das vorgeschlagene Hörgerät auf der Liste der von der Pflichtversicherung zugelassenen Geräte aufgeführt ist. Diese Liste finden Sie ebenfalls unter [ckk-mc.be/hoergeraete](http://ckk-mc.be/hoergeraete).
5. Wenn Sie das Testgerät vor Ort bezahlen müssen: Lassen Sie sich eine Zahlungsbestätigung aushändigen. Dabei darf es sich nicht um die endgültige Rechnung handeln, da diese erst nach der Genehmigung durch den Vertrauensarzt ausgestellt werden darf, also ganz zu Ende des Verfahrens.
6. Nach der Testphase, die mindestens 14 Tage betragen muss, kehren Sie zum Hörakustiker zurück, damit dieser einen Bericht für den HNO-Facharzt erstellt.
7. Nun sollte das Verfahren den gewohnten Lauf nehmen, wie in Punkt 5.7. (s. linke Spalte) erklärt.

Weitere Infos unter:



[ckk-mc.be/hoergeraete](http://ckk-mc.be/hoergeraete)

© Ocarina



# Einzigartige Ferien mit Ocarina!

Wie in jedem Jahr bietet Ocarina während der Sommerferien eine Vielzahl von Aktivitäten für Kinder und Jugendliche an. In diesem Jahr finden folgende Ferienaufenthalte statt:

## Der Weltraum - Ferien für Kinder und Jugendliche mit einer Beeinträchtigung

- 📍 11.-16. Juli in Maasmechelen, Königin-Fabiola-Haus
- 📍 6-21 Jahre (Jahrgänge 2000-2015)

Das Königin-Fabiola-Haus liegt inmitten eines herrlichen Kiefernwaldes und ist auf die Bedürfnisse von Kindern mit einer Beeinträchtigung ausgerichtet. Unter anderem gibt es dort eine Sporthalle, ein Schwimmbad, einen Spielplatz mit behindertengerechten Spielgeräten (auch für Personen mit Rollstuhl geeignet), Fahrräder und Kettcars sowie eine überdachte Lagerfeuerstelle.

Die Jugendleiter haben zahlreiche Spiele und Aktivitäten vorbereitet, die den Fähigkeiten Ihres Kindes angepasst sind. Jedes Kind wird von einem Bezugsbetreuer begleitet, der gemeinsam mit dem Lagerverantwortlichen alle Einzelheiten bezüglich des Lagers und der Bedürfnisse jedes Teilnehmers im Vorfeld plant.

Informationen und Fotos unter [vankantiehuisfabiola.be](http://vankantiehuisfabiola.be)

Der Teilnehmerbeitrag beläuft sich auf 463 Euro. Mitglieder der CKK erhalten eine Ermäßigung von 170 Euro bzw. 270 Euro bei Anrecht auf die erhöhte Kostenerstattung (EKE).

## Ferien an der belgischen Küste mit Phineas und Ferb

- 📍 31. Juli - 7. August in Koksijde, Home St. Antoine
- 📍 7-15 Jahre (Jahrgänge 2006-2014)

Wir wohnen traditionell im Home Saint Antoine an der belgischen Küste. Das Home ist ein Freizeitzentrum, das viel Platz bietet und nur einige hundert Meter vom Strand entfernt liegt.

Hier gibt es viel Natur und Freizeiträume in Hülle und Fülle – die Kinder können sich ungestört austoben und den Sommer genießen.

Das Angebot umfasst die Hin- und Rückreise im Luxusreisebus, die Unterkunft mit Vollpension, einem Tagesausflug, alle Aktivitäten, die Versicherungen und die Betreuung durch Ocarina.

Informationen unter [www.delhuzo.be](http://www.delhuzo.be)

Der Teilnehmerbeitrag beläuft sich auf 411 Euro. Mitglieder der CKK erhalten eine Ermäßigung von 170 Euro bzw. 270 Euro bei Anrecht auf die erhöhte Kostenerstattung (EKE).

Wer Interesse hat, sollte nicht zögern, sondern sich schnell anmelden, bevor alle Plätze vergeben sind!

**OCARINA**  
Man sieht sich!

**Klosterstraße 29 – 4700 EUPEN**

☎ 087 59 61 34

✉ [eupen@ocarina.be](mailto:eupen@ocarina.be)

🌐 [www.ocarina.be/de](http://www.ocarina.be/de)

📘 [www.facebook.com/ocarina-eupen](https://www.facebook.com/ocarina-eupen)



## Eiche-Kurs:

Fabio Lesuisse (© Andreas Hausold)

# Atem-Resonanz-Training (ART)

**Atemnot, Unruhe, Konzentrationsschwierigkeiten, Angst und Stress sind häufig genannte Spätfolgen von Corona-Erkrankungen und natürlich auch eng verbunden mit den Drucksituationen, denen die Menschen in Schule, Arbeit und Familie ausgesetzt sind.**

Welchen körperlichen und seelischen Einfluss Atem und Stimme auf unser Wohlbefinden haben, ist uns oft nicht bewusst. Unser Atem bringt sowohl Energie, als auch Entspannung. Unsere Stimme schafft ein Gefühl von Befreiung und Gemeinschaft zugleich. Durch Resonanz treten wir in Kontakt mit uns selbst und mit anderen.

Stimme, Musik und Gesang vereinen all diese Komponenten und dienen als Ventil für unsere Emotionen. Besonders in diesen turbulenten Zeiten verlieren wir schnell den tiefen Kontakt zu uns selbst und sehnen uns nach innerer Ruhe und Ausgeglichenheit. Das Singen stärkt das Immunsystem, reduziert Stresshormone, fördert eine gute Haltung und einen ruhigen Atem, stärkt das Herz-Kreislauf-System und die Konzentration; der Körper schüttet Glückshormone aus und das Selbstwertgefühl wird verbessert.

In diesem 8-wöchigen ART-Kurs mit Fabian Lesuisse begleiten wir Menschen auf dem Weg zu mehr Atemfreiheit, Entspannung, Leichtigkeit und erkunden die Kraft der eigenen Stimme. Durch gezielte Impulse zu den Themen Körperwahrnehmung

und Selbstregulation, sowie Atem- und Stimmübungen, lassen wir Ängste los, befreien unsere Stimme und treten in Kontakt mit uns selbst.

### Kursinhalte:

- 👉 Atemübungen für Energie und Entspannung
- 👉 Übungen für eine befreite Stimme
- 👉 Körperwahrnehmung für Wohlbefinden und Erdung
- 👉 Entspannungstechniken zum Stressabbau
- 👉 Musik und Gesang als Zugang und Ventil
- 👉 Resonanz durch Stimme
- 👉 Selbstregulation durch Bewusstsein

Für Patienten nach einer Corona-Erkrankung und Menschen jeden Alters mit Atembeschwerden, innerer Unruhe und Stress.

Online: Samstags, 14-15: Uhr, KB: 80 €

Vorstellungstunde: 24. April - Kursbeginn: 8. Mai 2021

Kursleiter Fabio Lesuisse ist Opernsänger, systemischer Coach und Stimm- & Präsenztrainer. Seit 2018 ist er festes Ensemblemitglied am Theater Aachen. Zudem ist er Coach für Ressourcenaktivierung, Stressmanagement, Persönlichkeitsentwicklung, Teambuilding und Kommunikation. Ausbildungen: Master of Music (HfMT, Köln) Systemisches Coaching (IfAP, Köln).

## #10aus49:

### Unsere Wohnzimmer-Angebote

Seit April läuft bei der Eiche VoG die 2. Staffel der Online-Kurse. Für nur 49 Euro kommen die Eiche-Kursleiter während zehn Wochen in euer Wohnzimmer. Und der Preis von 49 Euro gilt **pro Haushalt** und wird für **Personen in Schichtarbeit** nochmal um 50% reduziert! Einmal auf der Eiche-Website [die-eiche.be](http://die-eiche.be) unter Online-Kurse den Gutschein erwerben und an bis zu 100 Kursstunden teilnehmen.



### Infos & Anmeldungen

## Die Eiche VoG

Citypassage / Kirchstraße 39b, 4700 EUPEN

☎ 087 59 61 31

✉ [info@die-eiche.be](mailto:info@die-eiche.be)

🌐 [www.die-eiche.be](http://www.die-eiche.be)

# Neue „Impulse“ sind da!

In erster Linie ist unsere Zeitschrift „Impulse“ eine Infobroschüre für Mitglieder von Alteo und für diejenigen, die Alteo einfach kennenlernen möchten. Doch ist die Impulse weit mehr als das!

Seit einigen Jahren setzt sich Alteo durch seine Arbeit verstärkt für die Verbreitung der Leichten Sprache ein. Leichte Sprache ist eine Kommunikationsart, in der man schwierige Wörter und Sachverhalte einfach erklärt. Ziel der Leichten Sprache ist die verständliche Vermittlung von Informationen, das bedeutet zum Beispiel keine schwierigen Wörter und keine Schachtelsätze.

## Inhalte und Themen

Die Impulse greift Themen auf, die regelmäßig in der Presse und in den Nachrichten vorkommen. Wir übersetzen diese Themen in eine einfache und leicht verständliche Sprache, damit jeder verstehen kann, worum es geht.

In der neuen Impulse-Ausgabe 1/2021 sprechen wir zum Beispiel über die Corona-Impfungen, über die verschiedenen Impfstoffe und deren Wirkungen. Weiteres Thema ist der Weltfrauentag,

der jedes Jahr am 8. März begangen wird. Wir erklären, was der Weltfrauentag ist und warum man diesen Tag jährlich begeht. In der letzten Impulse berichteten wir über die Wahlen in Amerika. Nun berichten wir über den Ausgang der Wahlen und die Auswirkungen auch auf Europa. Gerne greifen wir auch Themen auf, die in der ostbelgischen Presse zu lesen waren, wie der Bürgerdialog.

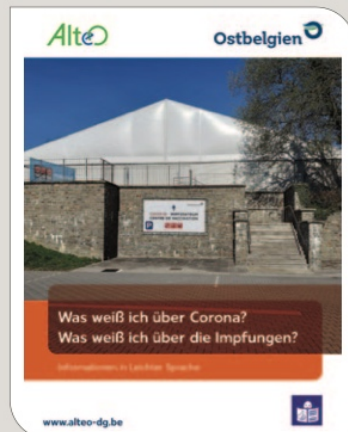
Nach dem erfolgreichen Start des Bürgerdialoges in 2020 setzt derzeit eine neue Gruppe von 25 Bürgern den Dialog fort. Das neue Thema des Bürgerdialogs lautet: „Inklusion macht Schule“. Wir beschreiben worum es dabei geht.

Sie möchten mehr verstehen, dann werden auch Sie Leserin oder Leser unserer Impulse. Es lohnt sich!

## Wie erhält man die Impulse?

Bei einer Überweisung von nur 12 Euro Alteo-Mitgliedsbeitrag erhalten Sie die Impulse 4 Mal im Jahr per Post. Sie können die Impulse aber auch auf der Webseite von Alteo unter [www.alteo-dg.be](http://www.alteo-dg.be) abrufen.

## Coronavirus: Neue Broschüre in leichter Sprache bei Alteo










Was weiß ich über das Coronavirus? Was weiß ich über die Impfungen? Nach der Info-Broschüre „Belgien leicht erklärt“, die kürzlich erfolgreich veröffentlicht wurde, widmet sich die neue Broschüre ganz dem Thema „Corona“ und der Impfkampagne.



Seit mehr als einem Jahr hören, lesen und sehen wir täglich Informationen über das Coronavirus. Zudem vermischen sich häufig die Informationen mit denen aus

dem benachbarten Ausland. Dies bedeutet, dass viele Menschen vor lauter Informationen nicht mehr wissen was richtig ist oder falsch ist.

Vor allem sind sie in der Entscheidung, sich impfen zu lassen oder nicht, einfach nur noch überfordert. Dies war für Alteo Grund genug, die wichtigsten Informationen in einer Broschüre zusammenzufassen und diese in einer leichten und verständlichen Sprache zu erklären.



Die Broschüre fasst folgende Themen zusammen:

-  Was ist das Coronavirus?
-  Wie kann ich mich davor schützen?
-  Informationen zu Schutzmasken
-  Die Corona Impfungen in Ostbelgien
-  Wichtige Infos zur Impfung
-  Ich muss einen Corona Test machen
-  Was lernen wir aus der Coronakrise?

-  Erklärungen zu schwierigen Wörtern
-  Ich möchte mehr Infos

Diese Infobroschüre ist ab Mitte April erhältlich und wurde mit der freundlichen Unterstützung der Deutschsprachigen Gemeinschaft veröffentlicht.

Hier können Sie die Broschüre abholen:

-  Eupen: Alteo VoG. Klosterstraße 29
-  St. Vith: MM-Verstehen, Luxemburger Str. 3


Sie möchten diese Broschüre per Post erhalten?


Dann überweisen Sie ganz einfach die Portokosten von 4 € auf das Alteo Konto Nr: IBAN: BE51 7925 5153 3362. Mit dem Vermerk: Corona Broschüre. Vergessen Sie bitte nicht, Ihren Namen und die genaue Anschrift bei der Überweisung zu vermerken. Oder laden Sie die Broschüre einfach unter [alteo-dg.be](http://alteo-dg.be) herunter!




Infos & Anmeldung:

Klosterstraße 29, 4700 Eupen,

 087 59 61 36

 [www.alteo-dg.be](http://www.alteo-dg.be)

 [alteo-dg@mc.be](mailto:alteo-dg@mc.be)

partner



© Rodenstock



miteinander

## Der Sommer kann kommen!

Beim Kauf einer Korrekturbrille erhalten Sie

**20% Ermäßigung**

und eine **kostenlose Sonnenbrille**  
(mit der gleichen Sehstärke)!

Alle Infos und Angebote:  
[www.optival.be](http://www.optival.be)

[info@optival.be](mailto:info@optival.be)

### EUPEN

Neutralstraße 910 • 4710 Eupen (Lontzen)  
Tel. 087 88 08 16 • Fax 087 88 12 17

#### ÖFFNUNGSZEITEN:

- montags 13 bis 18 Uhr
- dienstags bis freitags 10 bis 18 Uhr
- samstags 10 bis 13 Uhr

### STAVELOT

Avenue des Démineurs 2A • 4970 Stavelot  
Tel. 080 39 87 00

### LÜTTICH

Place du XX Août 42 • 4000 Lüttich  
Tel. 04 221 33 20 • Fax 04 221 55 20

### VISÉ

Place du Marché 9 • 4600 Visé  
Tel. 04 379 76 11 • Fax 04 379 87 11

### THEUX

Place Vinëve 37 • 4910 Theux  
Tel. 087 31 47 33 • Fax 087 31 68 33

### HUY

Avenue des Ardennes 1/03 • 4500 Huy  
Tel. 085 84 29 16 • Fax 085 84 35 15

### SOUMAGNE

Avenue de la Résistance 255 • 4630 Soumagne  
Tel. 04 370 68 78



## QUALIAS

Hilfs- und Pflegeartikel - Verkauf und Verleih

Partner: Christliche Krankenkasse

Hochwertiges Hilfs- und  
Pfleagematerial zum  
vorteilhaften Preis!

## Schwere Beine?

Testen Sie kostenlos  
Ihre **Venenfunktion!**

**-20%**

auf Stützstrümpfe in  
unserem Angebot

Buchen Sie jetzt Ihren Termin für einen Test  
in unserer Geschäftsstelle.

\*Nicht mit anderen Angeboten kumulierbar, gültig vom 1. bis 31. Mai 2021. Bedingungen in den Geschäftsstellen. Angebot nur für Mitglieder der Christlichen Krankenkasse. Abbildung kann vom tatsächlichen Angebot abweichen.



© Medi

### EUPEN (LONTZEN)

Neutralstraße 910  
Tel. 087 88 17 15

### ANGLEUR (SART-TILMAN)

Route du Condroz 475  
Tel. 04 367 15 15

[www.qualias.be](http://www.qualias.be)

# CKK. Mitten im Leben.

