



8 STUDENTEN IN
FINANZIELLEN NOTLAGEN
Welche Unterstützung?

9 ARBEITSUNFÄHIGKEIT
UND URLAUB
Was tun vor der Abreise?

10 FARDE WECHSEL DICH
Dem Schulmaterial ein
neues Leben schenken

6 Tik Tok
Eine Gefahr für
die Gesundheit?



Besuchen Sie uns
auch im Internet!

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

Alle digitalen Miteinander-Ausgaben finden Sie unter
ckk-mc.be/miteinander



SERVICE

- 3 ➤ Aktuelle Meldungen

GESUNDHEIT

- 4 ➤ Die Autonomieberaterin der CKK
- 6 ➤ Tik Tok: eine Gefahr für die Gesundheit?

SOZIALES

- 8 ➤ Studenten in finanziellen Notlagen
- 9 ➤ Urlaub bei Arbeitsunfähigkeit: was tun vor der Abreise?
- 10 ➤ Farde wechsel dich

GESUNDHEITSTREFF

- 11 ➤ Ferienspaß mit Ocarina
- 12 ➤ Fit im Alter durch Bewegung mit Alteo
- 13 ➤ Mit der Eiche durch den Sommer

PARTNER

- 14 ➤ VHS: BAGIC
- 15 ➤ Qualias: Ihr Optik-Vorteil wird noch besser!

Liebe Leserinnen und Leser, liebe Mitglieder der CKK,

auf dem kürzlich von der CKK organisierten Studientag erinnerten die Redner daran, dass Wohlbefinden eine kollektive Angelegenheit ist, die eine sozial gerechte Politik erfordert. „Je ungleicher eine Gesellschaft ist, desto mehr Menschen leiden unter psychischen Gesundheitsproblemen“, betonte Elisabeth Degryse, Vizepräsidentin der CKK, in ihrem Leitartikel in der Mai-Ausgabe von En Marche. Lange Zeit war die psychische Gesundheit ein Tabu, doch die Vizepräsidentin betont, dass das nicht länger so bleiben darf. Die mentale Gesundheit darf nicht mehr als persönliches Problem betrachtet werden, denn sie ist mittlerweile eine gesellschaftliche Herausforderung, eine Frage der öffentlichen Gesundheit. Laut Sciensano weisen 33% der Belgier psychologische Schwierigkeiten auf, die von Unwohlsein zeugen. Die Daten der CKK deuten darauf hin, dass 15% der CKK-Mitglieder im Jahr 2022 eine psychische Gesundheitsversorgung in Anspruch genommen haben.



Es gibt immer noch zu viele Hindernisse, die den Zugang zur mentalen Gesundheitsfürsorge erschweren. Die Schritte, die unternommen werden müssen, um herauszufinden, an wen man sich wenden muss, sind nicht für jeden offensichtlich. Die Wartezeiten bis zur Behandlung durch einen Psychologen der ersten Anlaufstelle sind zu lang. Es gibt nicht genügend Plätze in den verschiedenen stationären Einrichtungen oder Notdiensten. Die Kosten sind nach wie vor eine große Hürde, ebenso wie Scham und Tabus. Es ist nicht unbedingt selbstverständlich zu sagen, dass man leidet, und um Hilfe zu bitten.

Wir müssen uns fragen, wie wir eine Gesellschaft aufbauen können, die allen Herausforderungen gerecht wird: Klima, soziale Herausforderungen, Wirtschaft und Gesundheit... Indem wir alle gemeinsam an einer gesellschaftlichen Vision arbeiten, werden wir auch die Ursachen bekämpfen, die Probleme der psychischen Gesundheit hervorrufen.

Unsere Rolle als soziale Bewegung, als Mitbetreiber des Gesundheitssystems, besteht darin, zum Aufbau einer Gesellschaft beitragen zu können, die nicht mehr krank macht und die dem Platz jedes Einzelnen wieder einen Sinn verleiht.

Patrick Heinen
Präsident des CKK-Netzwerkbeirates

impressum

Verantwortlicher Herausgeber:

Alexandre Verhamme,
Chaussée de Haecht 579, 1030 Schaerbeek

Redaktion:

Chiara Seca, Jeanette Vanderwaeren, 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: © Adobe Stock

Fotos: © CKK / Adobe Stock / Shutterstock / Fotolia

Kontaktangebot

Unsere Öffnungszeiten im Sommer

Von Montag, 3. Juli bis Donnerstag, 31. August gelten veränderte Öffnungszeiten in unseren Geschäftsstellen.

Unsere Geschäftsstellen sind am 21. Juli, sowie am 14. und 15. August geschlossen. Am Montag, 14. August bleiben wir für Sie telefonisch erreichbar.

Eupen

Kundenberatung: montags bis freitags von 9 bis 12:30 Uhr oder nach Terminvereinbarung

Empfang (ausschließlich Schnellschalter): montags, dienstags und mittwochs von 13:30 bis 16 Uhr

Sozialdienst: freitags von 9 bis 12:30 Uhr oder nach Terminvereinbarung

! Diese Geschäftsstelle ist am 14. und 15. August geschlossen und vom 16. August bis zum 18. August ausschließlich nach Terminvereinbarung zugänglich.

Kelmis

Kundenberatung: montags von 13:30 bis 16 Uhr, dienstags, donnerstags und freitags von 9 bis 12:30 Uhr oder nach Terminvereinbarung

Sozialdienst: donnerstags von 9 bis 12:30 Uhr oder nach Terminvereinbarung

! Diese Geschäftsstelle ist am 7. Juli geschlossen und vom 10. Juli bis zum 18. August ausschließlich nach Terminvereinbarung zugänglich.

Sankt Vith

Kundenberatung: dienstags, mittwochs und freitags von 9 bis 12:30 Uhr oder nach Terminvereinbarung

Sozialdienst: freitags von 9 bis 12:30 Uhr oder nach Terminvereinbarung (freitags)

! Diese Geschäftsstelle ist vom 10. Juli bis zum 18. August ausschließlich nach Terminvereinbarung zugänglich.

Büllingen

Kundenberatung: dienstags von 9 bis 12:30 Uhr und von 13:30 bis 16 Uhr

Sozialdienst: dienstags von 9 bis 12:30 Uhr

! Diese Geschäftsstelle ist vom 17. Juli bis zum 25. August ausschließlich nach Terminvereinbarung zugänglich.

Terminvereinbarung und aktuelles Kontaktangebot jederzeit einsehen unter ckk-mc.be/kontakt.

So können Sie uns erreichen

Kundenberatung

✉ eupen@mc.be ☎ 087 32 43 33¹

Grenzgängerfragen

✉ eupen@mc.be ☎ 087 32 43 34¹

Sozialdienst

✉ sozialdienst@mc.be ☎ 087 30 51 16²

AutonoME

✉ autonoME@mc.be ☎ 087 32 43 39³

Seniendienst

🖥 ckk-mc.be/senioren

Von Montag, 3. Juli bis zum Donnerstag, 31. August gelten folgende Öffnungszeiten der Telefonzentrale:

¹ Kundenberatung/Grenzgängerfragen

> von montags bis freitags von 9 bis 12:30 Uhr

> montags, dienstags, mittwochs und freitags von 13:30 bis 16 Uhr

² Sozialdienst

täglich (außer donnerstags) von 9 bis 12:30 Uhr

³ AutonoME

montags und mittwochs von 9 bis 12:30 Uhr

Krankenhausrechnungen

Die CKK vereinfacht Ihnen das Leben!

Als CKK-Mitglied können Sie die Erstattung Ihrer Krankenhausrechnungen (Tagesklinik oder mit Übernachtung, im allgemeinen Krankenhaus) direkt online beantragen. Wenn Sie eine Krankenhausversicherung (Hospi +, Hospi +100 oder Hospi +200) abgeschlossen haben, können Sie zusätzlich die Rückerstattung der Anzahlung beantragen. **Einfach, schnell und effizient!**

Weitere Anträge auf Kostenerstattung (für Kosten vor und nach dem Krankenhausaufenthalt, Genesungsaufenthalte, Anträge im Zusammenhang mit schweren und/oder kostspieligen Krankheiten usw.) müssen in Papierform oder per E-Mail eingereicht werden.

Weitere Infos unter ckk-mc.be/erstattung-online



Die CKK sagt DANKE

Friedhelm Keller, „die Handschrift der CKK“, geht in Pension

Ende Mai diesen Jahres ist der Übersetzer der CKK, Friedhelm Keller, nach 42 Dienstjahren bei der CKK, in Pension gegangen. Seine Nachfolgerin hat ihre Stelle als Übersetzerin bereits angetreten. In Zusammenarbeit mit Kollegen, hat er zur Gründung der Krankenkassenzeitschrift Mitein-

ander beigetragen und bis zu dieser Ausgabe aktiv mitgewirkt.

Das gesamte Team der CKK dankt Friedhelm für seine Arbeit und wünscht ihm alles Gute für seinen Ruhestand!

Unsere Erreichbarkeit: 🖥 ckk-mc.be/kontakt

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

Wir sind für Sie da!

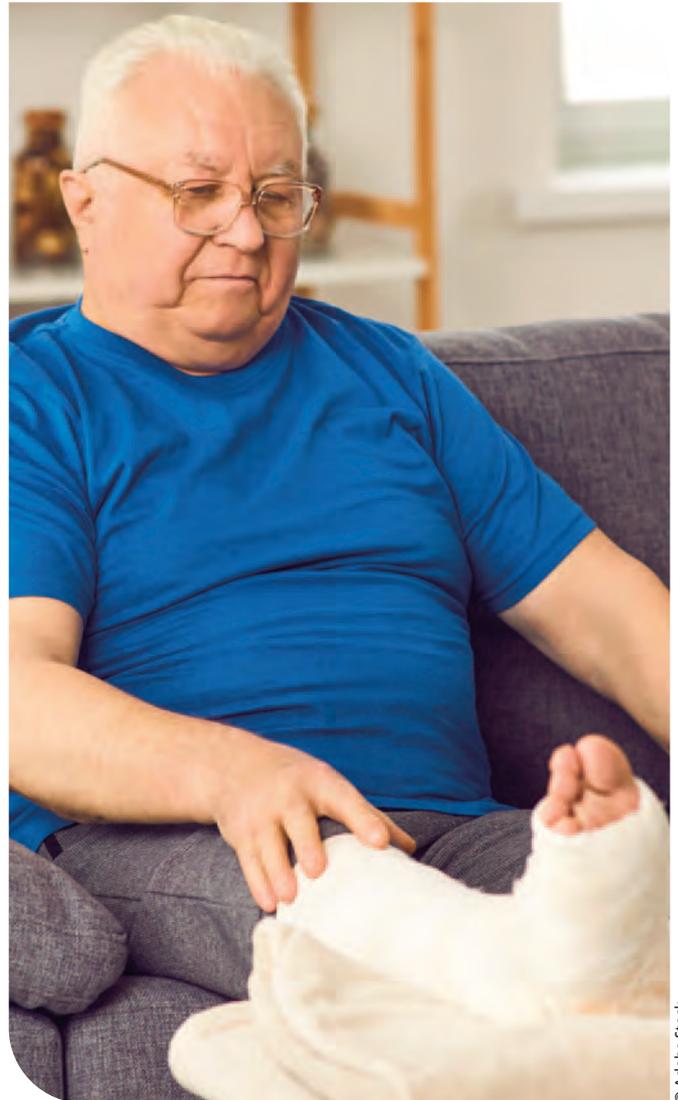
AutonoME - Die Autonomieberaterin der CKK

Unterstützung beim Verlust von Eigenständigkeit

Ein Angehöriger oder Sie sind aufgrund eines Unfalls, einer schweren Krankheit oder einfach aufgrund des fortschreitenden Alters mit einem Verlust der Eigenständigkeit konfrontiert? Benötigen Sie Begleitung bei Ihren Schritten? Sie möchten wissen, wie Sie in Ihrem Alltag unterstützt werden können? Die Autonomieberaterin der CKK ist Ihre erste Ansprechpartnerin.

„Menschen, die mit dem Verlust ihrer Eigenständigkeit konfrontiert sind, stehen oft hilflos vor einem Lebensereignis, das sie sehr verletzlich machen kann. Es ist bereits nicht einfach, um Hilfe zu bitten. Noch komplizierter ist es jedoch, zu wissen, an wen man sich wenden soll, um die Hilfe zu finden, die den eigenen Bedürfnissen am besten entspricht.“

Ausgehend von dieser Feststellung haben wir bei der CKK vor einigen Jahren einen Dienst AutonoME eingerichtet“, erklärt Jessica Appelmans, die Koordinatorin dieses Dienstes. Die Autonomieberaterin bietet ein offenes Ohr für alle Fragen rund um die häusliche Pflege und den Verlust der Eigenständigkeit. Am Telefon gibt sie Ratschläge, wie man am besten auf die auftretenden Probleme reagieren kann. Sie kann den Betroffenen auch komplizierte Formalitäten abnehmen, um ihnen das Leben zu erleichtern. In jedem Bezirk sind eine Rufnummer und eine E-Mail-Adresse deutlich gekennzeichnet, über die Sie mit der Autonomieberaterin Kontakt aufnehmen können (siehe Seite 5).



© Adobe Stock

Meine CKK herunterladen

Mit der App Meine CKK können Sie Ihre Akte einfach, überall und jederzeit verfolgen.

Meine CKK

- CKK-Vorteil beantragen
- Erstattungen und Zahlungen einsehen
- Erkennungsaufkleber bestellen
- Europäische Krankenversicherungskarte einsehen
- Bescheinigungen zur erhöhten Kostenerstattung herunterladen
- Ihr CKK-Profil einsehen
- E-Mail-Adresse und Kontonummer ändern...

ckk-mc.be/app

Zuhören, Informationen und Beratung

Die eingehenden Telefonanrufe decken zahlreiche und unterschiedliche Situationen ab. Was haben sie gemeinsam? Das Bedürfnis nach Zuhören, Information und Beratung zu konkreten Lösungen. „Wenn jemand bei uns anruft, fragt er uns oft: 'Worauf habe ich Anspruch?'“, sagt eine Autonomieberaterin. „Ich versuche dann, die Person eher auf die Frage zu lenken: 'Was brauche ich?' Manchmal sind die Lösungsansätze nicht die, die sie ursprünglich in Betracht gezogen haben. Oder die Fragen bringen andere Arten von Hilfe hervor, an die die Person nicht gedacht hatte... Es ist nicht ungewöhnlich, dass die Person uns nach einem ersten Kontakt wieder anruft, nach einer Zeit des Nachdenkens, um so ihr Anliegen zu vertiefen oder nach einem Austausch mit der Familie. Manchmal kommt eine echte Begleitung in Gang. Wir achten darauf, die Person mit dem Verlust der Eigenständigkeit in den Mittelpunkt der Entscheidungen zu stellen, die sie betreffen, und berücksichtigen dabei die Schwierigkeiten, manchmal auch das Leiden, des pflegenden Angehörigen.“

▶ Eine erste Tür, die Partner

Zuallererst hört die Autonomieberaterin jedem zu, der sie direkt kontaktiert. Es kommt auch vor, dass sie ein Mitglied kontaktiert, nachdem der Sozialdienst der CKK eine Anfrage an sie gerichtet hat, weil er einen Informations- und Beratungsbedarf für eine Unterstützung zu Hause festgestellt hat. Sie macht jedoch keine Hausbesuche.

Die Autonomieberaterin kennt das lokale soziale Netzwerk gut. Sie arbeitet eng mit den bevorzugten Partnern - Aide & Soins à Domicile (Vivadom), Qualias, Solival und Vitatel (bzw. ÖSHZ für die DG), sowie mit den Genesungszentren der CKK und anderen Einrichtungen, die in ihrer Provinz vertreten sind, zusammen. „Wenn die Situation komplex ist und eine angepasste Betreuung erfordert, initiieren und organisieren wir die Kontaktaufnahme mit Partnern für häusliche Unterstützung“, versichert Jessica Appelmans. „Wir können uns die nötige Zeit nehmen, um den Antrag und die Bedürfnisse zu analysieren, aber die Lösungen werden immer von den so wertvollen häuslichen Diensten erarbeitet und umgesetzt. Diese Komplementarität ist für alle Beteiligten von Vorteil.“

Joëlle Delvaux

Möchten Sie mit der Autonomieberaterin sprechen?

Wenden Sie sich an den Dienst AutonoME der CKK:
 > Auf Deutsch: 087 32 43 39 (montags und mittwochs von 9 bis 12:30 Uhr) - autonoME@mc.be
 > Auf Französisch: 087 32 43 38 (montags bis freitags von 9 bis 12:30 Uhr) - domicile.verviers@mc.be

▶ Eine Situation unter vielen

- Eine Person macht sich Sorgen darüber, ob sie nach einer Operation, der sie sich unterziehen muss, nach Hause zurückkehren kann. Da diese ältere Frau allein lebt, schlägt ihr die Autonomieberaterin eine Erholungsphase nach dem Krankenhausaufenthalt vor, um ihre Rehabilitation in einer sicheren und angenehmen Umgebung zu erleichtern. Sie gibt ihr die nötigen Informationen und weist darauf hin, dass sie im Genesungsheim Nivezé einen Antrag auf Genesungsaufenthalt stellen kann, wenn sie sich für diese Option entscheidet.
- Ein Mann, der nach einem Verkehrsunfall im Krankenhaus liegt, möchte wissen, wie er ein Krankenbett für zu Hause beantragen kann. Die Autonomieberaterin verweist ihn an den Hilfsmittelverleih von Qualias und weist ihn darauf hin, dass sie dies für ihn erledigen kann. Der Anruf bietet auch die Gelegenheit, andere Bedürfnisse anzusprechen, die während der Rehabilitation von Diensten übernommen werden könnten: häusliche Pflege, soziale Haushaltshilfe, Familienhilfe usw.
- Eine junge Frau mit einer Behinderung plant, allein zu wohnen. Sie fragt sich, ob sie Anspruch auf finanzielle Unterstützung für den Umbau ihrer Wohnung hat. Die Autonomieberaterin erklärt ihr, dass es von Vorteil ist, vorab die Expertise eines Ergotherapeuten der VoG Solival in Anspruch zu nehmen, der vor Ort die möglichen Umbauarbeiten analysiert und geeignete technische Hilfsmittel vorschlägt. Die Analyse wird bei der Einreichung des Antrags auf individuelle Hilfe bei der Dienststelle für Selbstbestimmtes Leben (DSL) hilfreich sein. Der Sozialdienst kann sie bei der Zusammenstellung des Antrags begleiten.



© Adobe Stock

Immer noch zu viele giftige Kunststoffe

Die Verbraucherorganisation Test Achats plädiert für die Abschaffung von Bisphenol in Baby- und Kinderprodukten sowie in Lebensmittelbehältern

Bisphenol A, das in einigen Kunststoffen vorkommt, ist eine Substanz, die das endokrine System stört. Es wird vermutet, dass es eine Rolle bei der Entstehung zahlreicher Störungen oder Krankheiten spielt (Brust- und Hodenkrebs, Schilddrüsenfunktionsstörungen, Diabetes, Unfruchtbarkeit...).

Seine Giftigkeit wird bei kleinen Kindern durch Gegenstände, die mit dem Mund in Berührung kommen (Trinkflaschen, Becher, Dosen...), noch verstärkt. In Europa ist die Verwendung des Stoffes in Babyflaschen und Bechern/Tassen für Kleinkinder seit Dezember 2012 verboten. Für Erwachsene liegt die tolerierbare Dosis pro Tag bei 4 Mikrogramm pro Kilogramm Körpergewicht (für eine 80 kg schwere Person liegt die Höchstgrenze also bei 320 Mikrogramm).

Die Europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) hat diese Bewertung jedoch nun nach unten korrigiert. Nunmehr wird empfohlen, dass 0,2 Nanogramm pro Kilogramm Körpergewicht nicht überschritten werden dürfen. „Das ist eine Teilung durch 20.000!“, betont Julie Frère, Sprecherin von Test Achats. Auf dieser neuen Grundlage wird die Europäische Kommission über den zulässigen Grenzwert für eine Reihe von Produkten entscheiden müssen.

Dies ist jedoch in den Augen von Test Achats nicht ausreichend. Zusammen mit sechs anderen Verbraucherorganisationen hat sie gerade eine Studie mit alarmierenden Ergebnissen durchgeführt. In den meisten der 179 untersuchten Produkte wurden Bisphenole (Bisphenol A, das bekannteste, aber auch andere schädliche Arten von Bisphenolen) nachgewiesen. Dazu gehörten Strumpfhosen, Decken und Lätzchen für Babys, Lederschuhe, Sonnenbrillen für Kinder, Beißspielzeug, Trinkflaschen und Becher sowie Dosen mit kohlenstoffhaltigen Getränken und Lebensmittelkonserven. Einige Produkte, die garantiert frei von Bisphenol A sind, enthalten in Wirklichkeit andere gefährliche Bisphenole. Daher fordert Test Achats ein Verbot aller Arten von Bisphenolen in Produkten für Babys und Kleinkinder sowie in Kunststoffbehältern, die mit Lebensmitteln in Berührung kommen können.

AJL

Tik Tok: Eine Gefahr für die Gesundheit?

Erziehung zu Selbstvertrauen spielt eine große Rolle

Diäten, Schönheitsoperationen, Zahnaufhellung... TikTok ist bei Teenagern sehr beliebt und steckt voller verrückter Ratschläge, um schlanker, schöner und konformer zu werden. Aber wie andere soziale Medien kann es auch eine wertvolle Ressource sein, um die eigene Gesundheit in die Hand zu nehmen.

Fleisch, Salz und Wasser für 30 Tage - wie klingt das für Sie? Das ist das Prinzip der Lion-Diät, die von Mikhaila Peterson, einer Autorin von Podcasts und sehr aktiv in sozialen Netzwerken, entwickelt wurde. Laut der jungen Frau hatte ihr diese Diät bei der Bekämpfung von Allergien, Kopfschmerzen, Hautproblemen und Stimmungsschwankungen geholfen. Auf TikTok ging die Nachricht schnell viral. Ein prominenter australischer TikToker beschloss, sich selbst zum Versuchskaninchen zu machen und seinerseits diese Diät aus Hackfleisch und Salz... Ausschluss von Obst, Gemüse und andere Vitamine. Mit sehr überzeugenden Ergebnissen, wie er sagt. Natürlich ist die Löwen-Diät für jeden Ernährungswissenschaftler eine Absurdität. Ist sie unausgewogen, kann sie auf Dauer nur zu Mangelerscheinungen und (erneuter) Gewichtszunahme führen.

Sind Diäten für Sie nicht verlockend? TikTok schlägt Ihnen andere Lösungen vor, z. B. die Zweckentfremdung eines Medikaments, um schneller abzunehmen... Dies ist der Fall bei Ozempic, einem echten Star des sozialen Netzwerks. In einem Video mit mehr als 100 000 Aufrufen verriet eine amerikanische Tik-Tokerin das Geheimnis ihrer Express-Schlankheit: die regelmäßige Einnahme eines injizierbaren Medikaments, das zur Behandlung von Typ-2-Diabetes eingesetzt wird... Da Ozempic an der Kontrolle des Blutzuckerspiegels beteiligt ist, neigt es dazu, den Appetit zu zügeln und kann daher die Gewichtsabnahme erleichtern. Mehr brauchte es nicht, um dem verschreibungspflichtigen Molekül einen beispiellosen Verkaufsboom zu bescheren...Im vergangenen Herbst drohte Ozempic knapp zu werden, was die Föderale Agentur für Arzneimittel und Gesundheitsprodukte (FAMHP) dazu veranlasste, Empfehlungen für Ärzte herauszugeben, in denen es hieß, dass „die Verschreibung, für die Ozempic zugelassen ist, Priorität eingeräumt werden sollte, d. h. der Behandlung von erwachsenen Patienten mit nicht ausreichend reguliertem Typ-2-Diabetes als Ergänzung zu einer Diät und körperlicher Betätigung.“

Körperbild und soziale Netzwerke

Sind Sie misstrauisch gegenüber Medikamenten? Sie können Ihre Zähne auch mit reinem Wasserstoffperoxid bleichen, was zu einem glänzenden Ergebnis führt... und die Gefahr von Verbrennungen und Zahnschäden birgt! Oder die Schönheitschirurgie, bei der Hyaluronsäure injiziert wird, um den Mund aufzupolstern, Lipofilling zur Vergrößerung des Gesäßes (durch Injektion von Fett aus Bauch und Hüften) und Bichektomie zur Vertiefung des Gesichts (diese Operation, bei der das "Fett" aus den Wangen oder "Bichat-Kugeln" entfernt wird, steht im Verdacht, eine vorzeitige Alterung zu verursachen)¹. Es sei denn, Sie möchten das Skalpell meiden und sich auf die Wunder der künstlichen Intelligenz verlassen. Der Filter "Bold Glamour", der in den Netzwerken sehr angesagt ist, bietet in wenigen Sekunden ein ultra-geglättetes Gesicht mit hervorstehenden Wangenknochen, vollen Lippen und einem schmalen Kinn.

Haben Teenager, die ständig diesen veränderten Körpern und manipulierten Bildern ausgesetzt sind, eine Chance, sich in ihrer Haut wohlfühlen? „Studien zeigen, dass die in sozialen Netz-

werken kursierenden Bilder die Körperunzufriedenheit erhöhen könnten“, bestätigt Pascal Minotte, Psychologe am Referenzzentrum für psychische Gesundheit (Crésam) „Die Auswirkungen sind potenziell schädlich für Jugendliche, die sich per Definition in einer anfälligen Situation befinden, was das Körperbild betrifft. Und dann gibt es noch die Schwierigkeit, mit Informationen über das Körperbild konfrontiert zu werden, hinter denen sich eigentlich Produktplatzierung verbirgt...Produkte, die von meist gut aussehenden und sportlichen Influencern verkauft werden, während die Pubertät ein Lebensabschnitt ist, in dem der linke Fuß schneller wächst als der rechte...“ In der Regel ist diese von den Netzwerken aufrechterhaltene Unzufriedenheit glücklicherweise nur vorübergehend. Bei einigen gefährdeteren Jugendlichen kann sie jedoch zu regelrechten Dismorphien (einer Zwangsstörung, bei der man sich unverhältnismäßig stark auf einen als unvollkommen empfundenen Körperteil konzentriert) oder Essstörungen führen. Zu beachten ist, dass Geschlechterstereotypen, die das Aussehen bei Mädchen überbewerten, sie für solche Aufforderungen durchlässiger machen. „Es ist umfassend dokumentiert, dass es für Mädchen schwieriger ist, ihre Online-Präsenz zu verwalten, dass sie mehr Aufforderungen ausgesetzt sind, sowohl vorzeigbar als auch respektabel zu sein.“ Mädchen müssen nicht nur ihr Image pflegen, sondern auch ihren Ruf...

Chirurgie und soziale Akzeptanz

Allein die sozialen Netzwerke zu beschuldigen, wäre verkürzt. Denn die Gesellschaft hat nicht auf sie gewartet, um sexistische Stereotypen und Schönheitsideale durchzusetzen, die weit vom Durchschnitt entfernt sind. „Die traditionellen Medien waren und sind daran beteiligt, insbesondere die Frauenzeitschriften, die einerseits einen gut klingenden, feministischen Diskurs führen und andererseits auf ihren Seiten sehr schlanke und sehr hübsche Frauen zeigen“, spitzt Pascal Minotte zu.

In Bezug auf die Inanspruchnahme von Schönheitsoperationen kann man hingegen davon ausgehen, dass die sozialen Medien „die symbolische Zugänglichkeit und damit die soziale Akzeptanz“ dieses Schrittes erhöht haben. Kurz gesagt: Früher galten Schauspielerinnen, Models und Stars als sehr weit entfernt von den Normalsterblichen. Der Vergleichseffekt war weniger stark. Heute pflegen Influencer stattdessen einen Effekt der Nähe. Was sie tun und wie sie aussehen, scheint jeder für sich beanspruchen zu können...

So dass es heute immer weniger eine Exzentrizität, ein Tabu oder eine Schande ist, sich einer Schönheitsoperation zu unterziehen. „In einigen Ländern wird diese Art der Operation vollständig akzeptiert. Vielleicht ist es bei uns noch nicht ganz so weit, aber durch die Influencer kann die soziale Akzeptanz steigen“, beobachtet der Psychologe.

Laut einer Studie aus dem Jahr 2019 des International Master Course of Aging Skin, einem europäischen Kongress, der Fachleute aus dem Bereich der Ästhetik zusammenbringt, greifen die 18- bis 34-Jährigen mittlerweile häufiger zu Schönheitsoperationen als die 50- bis 60-Jährigen.² „Das bedeutet nicht, dass sie sich in ihrer Haut weniger wohl fühlen als früher, sondern dass die soziale Zugänglichkeit der Anwendung dieser Techniken größer ist.“ Das heißt, es gibt keine Garantie dafür, dass das so bleibt...Ein Wechselstrom könnte sich durchsetzen“, beruhigt Pascal Minotte. Zum Teil ist dies bereits der Fall mit dem Trend



Das Internet als Trumpfkarte der Gesundheit

Warnungen können den gleichermaßen positiven Einfluss des Internets und der sozialen Netzwerke auf die Gesundheit und die psychische Gesundheit junger Menschen nicht auslöschen. „Es ist üblich, eine sehr kritische Rede zu halten. In Bezug auf Gesundheitsfragen ist das Internet aber tatsächlich eher eine Ressource als ein Problem“, verteidigt Pascal Minotte, der eine Studie¹ zu diesem Thema veröffentlicht hat. „Das hilft sehr vielen Teenagern, aber auch Erwachsenen“, betont der Psychologe.

Die meisten Gesundheitsinformationen, die im Internet kursieren, entsprechen in der Tat ziemlich genau den klassischen medizinischen Empfehlungen, enthalten aber oft auch praktische Aspekte, die dem Patienten wirklich helfen, seine Gesundheit selbst in die Hand zu nehmen. „Es kann vorkommen, dass Ärzte Ihnen nicht viel darüber erklären, was Sie haben, oder dass sie Ihnen Ratschläge geben, die manchmal etwas aus der Luft gegriffen sind...“

Vor allem für Teenager ist das Internet eine Ressource, um sich über Sexualität und psychische Gesundheit zu informieren. So blühen viele Inhalte auf, die Jugendlichen das Gefühl geben, mit einer Problematik weniger allein zu sein. Internetnutzer berichten aus der Ich-Perspektive über ihre Erfahrungen und bieten einen ergänzenden, entstigmatisierenden Diskurs über Depressionen, Angstzustände oder bestimmte chronische Krankheiten. „Entgegen der landläufigen Meinung glauben Jugendliche nicht, was sie lesen, sondern recherchieren im Internet, kreuzen Quellen... Sie sind oft weniger leichtgläubig als ältere Menschen“, betont der Psychologe.

Keine Argumentation und kein ordentlicher fact-checking wird einige junge und alte Menschen davon abhalten können, sich für die Lion-Diät zu begeistern oder auf ein Wundermittel zu hoffen... Das hat etwas von magischem Denken, einer menschlichen Neigung, die natürlich auch vor Netzwerken nicht Halt macht! Die meisten Internetnutzer werden diese Inhalte jedoch einfach nur konsumieren, ohne ernsthaft daran zu glauben. Ähnlich wie beim Lesen eines Horoskops. Um dem Alltag zu entfliehen, sich zu amüsieren und schnell weiterzuziehen.

„body positive“, der dazu ermutigt, seine Formen und „Makel“ zu akzeptieren, indem man sich in den Netzwerken ungefiltert und in weniger schmeichelhaften Posen zeigt.

Für Pascal Minotte besteht die Frage übrigens nicht darin, für oder gegen Schönheitsoperationen zu sein, sondern eher darin, irreversible Eingriffe bei den Jüngsten zu bremsen, denn „bei Teenagern kann man davon ausgehen, dass es einen notwendigen Experimentierraum in Bezug auf jede Form der Aneignung des Körpers gibt, da sich der Teenager psychisch wie physisch in der Entwicklung befindet.“ Selbstvertrauen spielt eine zentrale Rolle. „Die Beziehung zu sozialen Netzwerken, das Bedürfnis, auf bestimmte Tricks zurückzugreifen, ist auch Teil der Geschichte, der individuellen Schwächen (...) Seine Kinder daran zu erinnern, dass man sie schön findet und dass einem gefällt, was sie tun, ist wichtig!“, betont der Psychologe.

Julie Luong

¹ The Role of the Buccal Fat Pad in Facial Aesthetic Surgery", national library of medicine, 2021

² "Réseau social ou bistouri, où la chirurgie esthétique sous influence", Le Monde, 3. August 2021

¹ "Internet und psychische Gesundheit", Pascal Minotte, November 2018, Créa

Studierende in finanziellen Schwierigkeiten

Welche Hilfe bietet das Öffentliche Sozialhilfezentrum (ÖSHZ)?

Die Gesundheitskrise und die Energiekrise haben die prekäre Lage der Studierenden verschärft. Ein Student, der in finanzielle Schwierigkeiten gerät, kann beim ÖSHZ ein Einkommen zur sozialen Eingliederung beantragen. Welche Bedingungen muss er erfüllen, um Anspruch darauf zu haben?

Um Anspruch auf das Eingliederungseinkommen zu haben, muss der Studierende acht Bedingungen erfüllen.

1. Wohnsitz in Belgien

Der Studierende muss in Belgien wohnen, d. h. er muss dort leben. Er hat keinen Anspruch auf das Eingliederungseinkommen, wenn er im Ausland lebt. Er muss nicht unbedingt in Belgien gemeldet sein, es zählt der faktische Wohnsitz.

2. Volljährig oder gleichgestellt sein

Der Studierende muss volljährig oder einem Volljährigen gleichgestellt sein, d. h. volljährig durch Schwangerschaft, unterhaltsberechtigter Kinder oder Heirat.

3. Sie müssen Belgier sein oder zu bestimmten Kategorien von Ausländern gehören:

- Staatenloser oder anerkannter Flüchtling sein,
- Begünstigter des subsidiären Schutzes sein,
- im Bevölkerungsregister als Ausländer eingetragen sein,
- Bürger oder Familienangehöriger eines EU-Bürgers mit einem Aufenthaltsrecht von mehr als drei Monaten sein.

Achtung: Einige Ausländer können ihren Aufenthaltstitel verlieren, wenn sie ein Eingliederungseinkommen erhalten.

4. Über unzureichende Einkünfte verfügen

Der Studierende muss über Einkünfte verfügen, die unter dem Eingliederungseinkommen für seinen Familienstand (alleinstehend, zusammenlebend oder unterhaltsberechtigter Familie) liegen. Normalerweise werden alle Einkünfte des Studierenden berücksichtigt. Zum Beispiel ein Gehalt aus einem Studentenjob, Kindergeld usw. Aber nicht alle Einkünfte werden gleichermaßen berücksichtigt. Und einige sind steuerfrei, was bedeutet, dass das ÖSHZ sie nicht berücksichtigt (z. B. Stipendien).

5. Bereitschaft zu arbeiten

Der Studierende muss bereit sein zu arbeiten und dies auch nachweisen. Er muss aktiv nach einer Arbeit suchen.

Das ÖSHZ kann den Studierenden auffordern zu arbeiten, wenn dies mit seinem Studium vereinbar ist. Das ÖSHZ muss jedoch die aktuelle Situation berücksichtigen. Beispielsweise kann es verlangen, dass der Studierende während der Schulferien, abends, am Wochenende usw. arbeitet.

Achtung, der Studierende muss nachweisen, dass er eine Arbeit sucht. Das ÖSHZ darf ihn aber nicht sanktionieren, wenn er keine Arbeit findet. In einigen Fällen kann das ÖSHZ den Studierenden von dieser Verpflichtung entbinden, wenn dies unverhältnismäßig erscheint. Zum Beispiel, wenn der Studierende ein sehr anspruchsvolles Studium wieder aufnimmt, das ihm keine Zeit zum Arbeiten lässt.

6. Ansprüche auf Unterhaltszahlungen geltend machen

Das ÖSHZ kann den Studierenden dazu verpflichten, seine zum Unterhalt verpflichteten Angehörigen um Hilfe zu bitten. Dies



sind nur sein/ihr Ehepartner/in, sein/ihr Ex-Ehepartner/in, Eltern, Kinder, Adoptiveltern und Adoptivkind.

7. Anspruch auf andere Sozialleistungen geltend machen

Der Studierende hat keinen Anspruch auf das Eingliederungseinkommen, wenn er in Belgien oder im Ausland Ersatz Einkommen aus der Sozialhilfe beziehen kann (Arbeitslosengeld, Krankengeld usw.). Er muss alle Beihilfen beantragen, auf die er Anspruch hat (Stipendium, Kindergeld usw.).

Die Unterstützung des ÖSHZ ist eine Restbeihilfe: Der Studierende hat nur dann Anspruch darauf, wenn er keinen Anspruch auf andere Sozialleistungen hat.

8. Unterzeichnung eines Integrationsvertrages

Der Vertrag mit einem individualisierten sozialen Integrationsprojekt ist für fast alle Studierenden verpflichtend. Dies ist ein schriftlicher Vertrag zwischen dem Studierenden und dem ÖSHZ. Er enthält die Rechte und Pflichten des Studierenden und des ÖSHZ. Beispielsweise kann der Vertrag Folgendes vorsehen:

- Der Studierende wird eine Ausbildung absolvieren, eine Unterkunft finden usw.
- Das ÖSHZ wird den Studierenden bei der Suche nach einer Wohnung, einer Arbeitsstelle usw. unterstützen.

Wenn der Studierende die in seinem Vertrag festgelegten Verpflichtungen nicht erfüllt, kann das ÖSHZ den Studierenden sanktionieren und die Zahlung des gesamten Eingliederungseinkommens oder eines Teils davon für maximal einen Monat einstellen. Das ÖSHZ muss ein bestimmtes Verfahren einhalten und ihm insbesondere vorher eine Mahnung zusenden, in der es den Studierenden zur Einhaltung seines Vertrags auffordert.

Audrey Ligot,
Juristin bei der VoG Droits Quotidiens

Für weitere Informationen lesen Sie den "Leitfaden zur Sozialhilfe für Studierende und Schüler" (auf Französisch), der von der Street Law Clinic für Sozialrecht der ULB verfasst wurde und unter streetlawclinic.ulb.be frei zugänglich ist. Besuchen Sie auch die Rubrik Sozialschutz auf droitsquotidiens.be (auf Französisch).

Bei Arbeitsunfähigkeit in den Urlaub

Welche Schritte sind vor der Abreise zu unternehmen?

Sie sind als arbeitsunfähig krankgeschrieben und möchten im Ausland Urlaub machen? Bevor Sie Belgien verlassen, sind einige Schritte erforderlich. Das hängt davon ab, welches Reiseziel Sie gewählt haben.

- Wenn Sie in ein Land der Europäischen Union (EU) oder in die Schweiz, nach Island, Norwegen oder Liechtenstein reisen, benötigen Sie keine vorherige Genehmigung des Vertrauensarztes Ihrer Krankenkasse. Sie müssen den Kundenberater Ihrer Krankenkasse jedoch mindestens 15 Tage vor Ihrer Abreise benachrichtigen. Geben Sie das Abreise- und Rückreisedatum sowie das Reiseziel (Land) an.
- Wenn Sie in ein Land außerhalb der EU reisen, das nicht die Schweiz, Island, Norwegen oder Liechtenstein ist, benötigen Sie vor Ihrer Abreise die schriftliche Genehmigung des Vertrauensarztes. Sie erhalten die Genehmigung des Vertrauensarztes, indem Sie sich so schnell wie möglich und spätestens 15 Tage vor Ihrer Abreise mit dem Kundenberater Ihrer Krankenkasse in Verbindung setzen. Geben Sie das Abreise- und Rückreisedatum, das Zielland und eine Telefonnummer an, unter der Sie erreichbar sind. So vermeiden Sie, dass Ihre Geldleistungen bei Arbeitsunfähigkeit ausgesetzt werden.



© Adobe Stock

Um Ihren Kundenberater zu kontaktieren, verwenden Sie das Kontaktformular auf ckk-mc.be/kontakt oder besuchen Sie eine CKK-Geschäftsstelle.

Unsere **Kundenberater** erteilen Ihnen gerne weitere Auskünfte unter **087 32 43 33** oder über ckk-mc.be/kontakt.

Nutri-Scores nun auch für Getränke

Einstufungsalgorithmus wird stetig verbessert



© Adobe Stock

Nach einer Reihe von Lebensmitteln im letzten Herbst sind es nun die Getränke, deren Nährwert von einem internationalen wissenschaftlichen Ausschuss neu bewertet wurde. Aufgrund des in ihnen enthaltenen Zuckers werden bestimmte Limonaden und Joghurt drinks herabgestuft.

Der Nutri-Score wurde von Professor Serge Hercberg entwickelt, dem Autor des Buches "Mange et tais-toi. Un nutritionniste face au lobby agroalimentaire" (HumenSciences, 2022). „Dieses sehr einfache Instrument ermöglicht es den Verbrauchern, gesündere Entscheidungen über ihre Ernährung zu treffen“, sagt er. „Es hat auch den Vorteil, dass es die Hersteller dazu bringt, ihre Produkte neu zu formulieren“.

Dieses Logo, das 2019 in Belgien eingeführt wurde (aber nicht verpflichtend ist), übersetzt den Nährwert von Lebensmitteln mithilfe eines farbigen alphabetischen Codes. Seitdem wird der Algorithmus für die Einstufung immer weiter verfeinert. Einige Ungereimtheiten wurden korrigiert (z. B. Olivenöl, dessen Nutri-

Score ungünstiger war als der einer Limonade mit Aspartam als Süßstoff.) und die Bewertungen bestimmter Produkte, die zu fett, zu süß oder zu salzig sind, wurden verschärft. Fisch mit vielen Omega-3-Fettsäuren wurde aufgewertet, während rotes Fleisch und Nüsse schlechter bewertet wurden.

Nun sind die Getränke an der Reihe. Getränke mit Süßstoffen ("Light"- oder "Zero"-Limonaden) verlieren aufgrund ihres Zuckergehalts, auch wenn dieser künstlich ist, Punkte. Milchgetränke werden je nach Zuckergehalt ebenfalls um eine Kategorie (C, D oder E) herabgestuft und müssen mindestens 80% Milch enthalten, um als solche anerkannt zu werden. Bei Fruchtsäften ändert sich nichts, sie werden nach wie vor nach ihrer Zusammensetzung (reiner Saft, Konzentrat, Nektar oder Smoothie) klassifiziert. Bei Milch wird nun zwischen fettarmer Milch und Magermilch (Nutri-Score B) und Vollmilch unterschieden, die aufgrund ihres höheren Fettgehalts mit C bewertet wird.

Die Unternehmen haben zwei Jahre Zeit, die Zusammensetzung ihrer Produkte anzupassen, um einen besseren Nutri-Score zu erreichen. Der Nutri-Score wird in sieben Ländern (Frankreich, Deutschland, Belgien, Niederlande, Luxemburg, der Schweiz und Spanien) verwendet und könnte auf die gesamte EU ausgeweitet werden, wenn Italien die Annahme nicht blockieren würde. „Bisher ist es aufgrund der EU-Gesetzgebung nicht möglich, den Nutri-Score verbindlich zu machen. Aber sie wird sich bald ändern“, kündigt Laurence Doughan, Expertin für Ernährungspolitik beim FÖD Volksgesundheit, an. „In der Zwischenzeit gewinnen wir an Boden, indem wir den Algorithmus so verbessern, dass wir andere Länder von seiner Nützlichkeit überzeugen können.“

AJL

Farde* wechself dich

* ostbelgisch für Ordner

Dem Schulmaterial ein neues Leben schenken

Das Schuljahr 2022-2023 hat sich dem Ende zugeneigt und Sie möchten dem Schulmaterial ein neues Leben schenken? Die CKK hat an 24 verschiedenen Standorten Tauschregale für Schulmaterial aufgebaut.

Ziel des Projektes ist es, dass Schulmaterial nicht ungenutzt in Schubladen verstaubt oder gar weggeworfen wird, sondern von anderen weiter genutzt werden kann. Statt Schulsachen wegzuerwerfen oder in der Rumpelkammer zu stapeln, kann man ihnen nun ein zweites Leben geben. Die einen werden es los, die anderen freuen sich darüber.

Wir möchten auf einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen aufmerksam machen, etwas Gutes für die Umwelt tun und gleichzeitig einen Beitrag zur Kostenlosigkeit des Unterrichts leisten. DG-weit soll jede und jeder von dieser Aktion profitieren können. Der Aspekt der Nachhaltigkeit ist von großer Wichtigkeit für uns. Jeder Bürger und jede Bürgerin kann sich bedienen oder etwas abgeben. Somit schonen wir die Ressourcen, handeln im Sinne der Nachhaltigkeit und fördern Solidarität.

Ob Stifte, Hefte, Blöcke, Radiergummis, Lineale, Zirkel oder Federmappen und Schultaschen... Das Material kann an den verschiedenen Tauschorten kostenlos mitgenommen oder abgegeben werden. Alles ist erwünscht, solange es noch in Ordnung ist! Ganz nach dem Motto: Verschenke nur, worüber auch du dich freuen würdest!

 Eine Facebook-Gruppe wurde eingerichtet damit die Initiative lebendig bleibt und steht für alle offen, ob CKK-Mitglied oder nicht. Jeder kann beitreten und über abgegebenes Material berichten, Suchanfragen einstellen, Fotos posten...

> facebook.com/groups/ckkfardewechselfdich



„Ziel der Initiative ist es, nicht verwendetes Schulmaterial wiederzuverwerten, nachhaltig mit Ressourcen umzugehen und einen Beitrag zu geringeren Schulkosten zu leisten.“

© Adobe Stock

Die Liste der Tauschorte mit den genauen Adressen und Öffnungszeiten finden Sie unter:

 ckk-mc.be/farde-wechself-dich

Wertschätzende Kommunikation im Ehrenamt und in der Partnerschaft

Die CKK organisiert mit Unterstützung der DG kostenlose Seminare und richtet sich an verschiedene Zielgruppen.

Wertschätzende Kommunikation im Ehrenamt

In diesem Seminar lernen Personen, die einer ehrenamtlichen Tätigkeit nachgehen, das Konzept der Wertschätzenden Kommunikation sowie die positive Wirkung von Sprache kennen und diese im Kontext der Freiwilligenaktivität anzuwenden.

 Samstag, 16. September und Sonntag, 17. September

 in Eupen

 von 9 Uhr bis 17 Uhr

 kostenlos

Eine freudvolle Zusammenarbeit wird in hohem Maße durch unsere Fähigkeit, zu kommunizieren, beeinflusst. Doch besonders in herausfordernden Situationen fällt es uns häufig schwer, gelassen zu bleiben und die richtigen Worte zu finden. Wenn wir wissen, was wir wirklich sagen möchten und unseren Worten somit präzisen Ausdruck verleihen können, trägt dies zur Schaffung empathischer Begegnungen auf Augenhöhe bei.

Wertschätzende Kommunikation in der Partnerschaft

In diesem Seminar lernen Menschen, die in einer Beziehung sind, die Grundhaltung und die Methodik der Wertschätzenden Kommunikation kennen.

 Samstag, 4. November und Sonntag, 5. November

 in Bütgenbach

 von 9 Uhr bis 17 Uhr

 kostenlos

Sie erfahren, wie Sie Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin Ihre Vorstellungen und Wünsche frei von Vorwürfen und Anklage mitteilen können. Ergänzend dazu erlernen Sie die Fähigkeit des empathischen Zuhörens. Sie können somit zu gemeinsamen Lösungen finden, statt in einen Machtkampf aus Rechthaberei zu verfallen. Ein Ziel steht im Mittelpunkt dieses Seminars: Wie kann Ihr beider Leben schöner werden!?

Jetzt anmelden, die Plätze sind begrenzt!
Weitere Infos und Anmeldung unter:

 ckk-mc.be/seminar-anmeldung

Sommer, Sonne, Strand in De Panne

Thema: „Fluch der Karibik“ - Sichern Sie sich die letzten Plätze!

Auch in diesem Jahr geht es mit Ocarina wieder an die belgische Küste. Die Gruppe reist vom **29. Juli bis zum 05. August** in den Ferienort De Panne. Diese Ferienangebot richtet sich an alle Kinder zwischen 7 und 15 Jahren.

Der Preis für den Ferienaufenthalt beträgt 455€. Mitglieder der CKK erhalten eine Ermäßigung von 170 € bzw. 270 €. Im Preis inbegriffen sind Hin- und Rückreise mit dem Luxusreisebus, die Unterkunft mit Vollpension, ein Tagesausflug in einen Freizeitpark, alle Aktivitäten, eine Kettcar-Fahrt, 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, wo die Kinder sich ungestört austoben können.



© Ocarina

Das Glück dieser Erde liegt auf dem Rücken der Pferde

Reitferien mit Ocarina für 7-15-Jährige in den belgischen Ardennen

Für alle 7-15 Jährigen, die Lust haben eine Woche rund ums Pferd zu erleben, bietet Ocarina genau das Richtige an.

Pflegen, Satteln, Reiten, alles unter fachkundiger Anleitung von professionellen ReitlehrerInnen!

Das Ganze findet während den Herbstferien von Samstag, den 28. Oktober bis Samstag, den 04. November in den belgischen Ardennen statt. Inmitten herrlicher Wiesen, Felder und Wälder leben dort rund 60 Kleinpferde und Ponys und warten auf ihre

kleinen und großen Reiter. Täglich gibt es Reitunterricht in der Manege und Ausritte, die von professionellen ReitlehrerInnen begleitet werden. Die Jugendleiter von Ocarina sorgen außerdem für ein unterhaltsames und spannendes Freizeit- und Abendprogramm für alle Pferdefreunde.

Sie möchten gerne Ihr Kind einschreiben?

Dann senden Sie eine Mail an eupen@ocarina.be oder rufen Sie zwischen 9 Uhr und 12 Uhr im Ocarina-Büro unter **087 59 61 34** an.

Weitere Infos oder Ferienangebote finden Sie unter: ocarina.be/de.



© Ocarina

OCARINA
Man sieht sich!

Klosterstraße 29 – 4700 EUPEN

☎ 087 59 61 34

✉ eupen@ocarina.be

🌐 ocarina.be/de

📘 facebook.com/ocarina-eupen

Meine Gesundheit ist mir wichtig

Fit im Alter durch Bewegung

Seit einigen Jahren bietet Alteo einen Bewegungskurs an, insbesondere für ältere Menschen. Dieser Kurs ist für Menschen gemacht, die in ihrer Mobilität eingeschränkt sind, sei es nach einer OP im Brustbereich, in den Gelenken, durch Steifheit, Schmerzen, Gehbehinderung oder für diejenigen, die glauben es gäbe altersbedingt oder aufgrund ihrer Behinderung keine Sportart mehr für sie. Weit gefehlt, denn auch im Alter sollte man sich fit halten, damit das Leben so aktiv wie möglich erhalten bleibt.

Was passiert in unserem Kurs „Fit im Alter“?

Zunächst sei erwähnt, dass alle Bewegungen im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden. Durch einfache und sanfte Bewegungs- und Entspannungsübungen werden Muskeln wieder aktiviert, sowie Hals- und Nackenmuskulatur angenehm gelockert und somit die Mobilität gefördert. Gezielte Übungen und ein regelmäßiges Bewegungstraining in geselliger Runde macht Spaß und bringt auch Erfolg.

Dieser Kurs wird bei Alteo ganzjährig durchgeführt und man kann zu jeder Zeit einsteigen. Er findet immer **donnerstags von 9 bis 10 Uhr in der Praxis Kompass, in Bütgenbach** statt.

**Nur regelmäßiges Training belebt Körper und Geist
...und Menschen treffen tut der Seele gut!**



Infos & Anmeldung:

Klosterstraße 29, 4700 Eupen,

☎ 087 59 61 36

💻 alteo-dg.be

✉ vanessa.horst@mc.be

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



Mit Alteo an den Rhein!

Herbstreise nach Remagen-Oberwinter

Vom **17. bis 21. September** geht es mit Alteo wieder auf Herbstreise. Diese richtet sich vorwiegend an ältere Menschen, mit und ohne Beeinträchtigung.

Nach mehreren Herbstreisen an der belgischen Küste möchte Alteo seinem Publikum in diesem Jahr mal Ferien am großen Fluss anbieten.

Deshalb geht unsere Herbstreise an den Rhein, genauer gesagt nach Remagen-Oberwinter. Dort erleben wir den Rhein und seine Landschaft in den bunten Farben des Frühherbstes. Sicherlich werden manche Erinnerungen wach, wenn wir durch das Ahr- und Rheintal fahren. Wir bleiben also am Wasser und können somit an fünf Tagen den Rhein im vollen Umfang erleben.

Damit wir auch Besichtigungen machen können, bleibt der Reisebus in diesem Jahr vor Ort. So können wir die Sehenswürdigkeiten der Umgebung erkunden, wie zum Beispiel **Bonn und Königswinter**. Dies wie immer ganz gemütlich und nach unserem eigenen Rhythmus.

Das Alteo Ferienteam war zur Vorbereitung schon vor Ort und hat wieder ein spannendes Reiseprogramm an und um den großen deutschen Fluss zusammengestellt. Sicherlich werden für manche Teilnehmer Erinnerungen wach, wenn sie durch das Ahr- und Rheintal fahren.

Wenn wir an den Rhein denken, so gehören auch die steilen Weinberge und ein leckerer Rheinwein dazu. Neben dem Wein hat das Rheinland auch kulinarisch viel zu bieten. Zu Gast sind wir im Hotel Haus Oberwinter. In dem schönen Familienhotel am Rheinufer lassen wir uns 5 Tage lang verwöhnen und genießen die letzten warmen Tage des Jahres auf der Sonnenterrasse mit Blick auf den Rhein.

Das Miteinander in der Gruppe und die Geselligkeit ist uns wie immer auf der Herbstreise sehr wichtig. Deshalb gehört zu unserem Programm natürlich auch Zeit zum Erholen, Kartenspielen, Musik, Geselligkeit und vieles mehr dazu!

**Lust, mit dem Alteo Ferienteam an den Rhein zu reisen?
Dann schnell anmelden, denn die Teilnehmerplätze sind wie immer begrenzt.**

Das Alteo-Ferienteam freut sich auf Sie!

Mit der Eiche VoG durch den Sommer

Der Sommer steht vor der Tür und damit die sehlichst erwarteten wärmeren Temperaturen. Bei der Eiche VoG steht nach dem **Lauf für das Leben (24. und 25. Juni)** noch einiges auf dem Programm, um gut durch die warme Jahreszeit zu kommen.

Reise Nieuwpoort

 **30. Juni bis 7. Juli**

Eine gemütliche Woche an der Belgischen Küste mit Vollpension, Hotelanimationen und Besichtigung des Westfront-Museums, Fischmarkt und Schifffahrt.

KB: ab 799 € pro Person im DZ. EZ: +105 €.

Tagesschiffahrt auf dem Rhein

 **24. August**

„Alle Mann an Bord!“ heißt es im August, wo wir den Eventkattamaran „Filia Rheni“ gechartert haben, um die malerische Landschaft vom Wasser aus zu entdecken und ein geselliges Miteinander mit Musik zu erleben. Zwischendurch ist Landgang in Linz vorgesehen.

KB: 85 € inkl. Mittagessen, Schifferplatte und 2 Getränke

DiGi-Treff: Kauf-ein-Buch-Tag

 **7. September**

Der Gedenktag wurde 2010 für die Buchliebhaber und zur Unterstützung des Buchhandels in Amerika ins Leben gerufen. Beim DiGi-Treff feiern wir gemeinsam, diesen kuriosen Feiertag, wieder mit Musik, guter Laune und einer Menge Wissenswertes rund um das Thema „Buch“.

KB: 10 € inkl. Getränke und Abendsnacks



© Adobe Stock

Städtereise Braunschweig

 **4. bis 8. Dezember**

Bei dieser 5-tägigen Tour geht es nicht nur zu den Weihnachtsmärkten von Braunschweig, Wolfsburg und Wolfenbüttel sondern auch zu Sehenswürdigkeiten wie die Happy-Rizzi-Häuser, das Lessinghaus, das Schloss-Museum Wolfenbüttel, die Burg Dankwarderode und natürlich zur Wolfsburger Autostadt und zur Phaeno-Welt der Phänomene.

KB: ab 549 € inkl. Ü/F und Frühstück bzw. Mittagessen bei Hin- und Rückfahrt

Infos & Anmeldungen



Die Eiche VoG

Citypassage / Kirchstraße 39b, 4700 EUPEN

 087 59 61 31

 info@die-eiche.be

 die-eiche.be

Gesundheits- und DiGi-Kurse

Auch unsere Gesundheitskurse laufen den ganzen Sommer durch. Dabei gibt es sogar den Vorteil, dass der Kurspreis von 60 € über den Sommer statt für 10 Wochen sogar für 12 Wochen gilt.

*Somit werden eventuelle urlaubsbedingte Fehlstunden kompensiert.

GESUNDHEITSKURSE						
Eupen	Mo 14:30	Hatha Yoga	Angelina	12 Wochen*	90 Min.	84 €
Kelmis	Di 14:00	Hatha Yoga	Angelina	12 Wochen*	90 Min.	84 €
Eupen	Mi 14:30	Rückengymnastik	Max	12 Wochen*	60 Min.	60 €
Eupen	Do 13:00	Rückengymnastik	Isabelle	12 Wochen*	60 Min.	60 €
Eupen	Mo 19:00	Men-Fit	Max	12 Wochen*	60 Min.	60 €
Eupen	Do 16:00	Seelen Sport	Valérie	12 Wochen*	60 Min.	60 €
Eupen	Mi 13:00	Pilates	Max	12 Wochen*	60 Min.	60 €
Eupen	Mo 17:30	Pilates	Max	12 Wochen*	60 Min.	60 €

DIGI-KURSE					
Sankt Vith	Tablet (Android) für Einsteiger (2x)	Joleen	04.10 und 11.10	09:00-12:00 Uhr	60 €
Sankt Vith	Laptop (Android) für Einsteiger (4x)	Joleen	16.10 und 06.11	14:00-16:00 Uhr	80 €
Bütgenbach	Laptop (Android) für Einsteiger (4x)	Joleen	18.10 und 08.11	09:00-11:00 Uhr	80 €

Erstes hybrides Lernformat der VHS

Projektmanagement: ab September 2023 in der DG

Der ideale Einstieg ins Projektmanagement und für alle, die Projekte erfolgreich und nachhaltig managen möchten.

Mit dieser Ausbildung wird die Basis für Projektarbeit in der DG gelegt, sei es in Vereinsarbeit, im Ehrenamt oder in sozialen und kulturellen Organisationen. Projekte planen und umsetzen, bringen typische Herausforderungen mit sich und fordern ein gewisses Know-How.

Hier möchte die VHS mit dem BAGIC 2023 ein zeitgemäßes Format anbieten, um gesellschaftliche Herausforderungen zu ermitteln und anschließend mit den Teilnehmern Projekte zu konzipieren. Diese werden eng in der Planung und Umsetzung begleitet. Diese Fortbildung bietet einen idealen Einstieg für alle, die mit oder in Projekten arbeiten.

Um die Anforderung mit Beruf und Privatleben kombinieren zu können, wird das Format in hybrider Form angeboten, d.h. es gibt Präsenzunterrichte, Online-Sessions und Selbstlerneinheiten. So hat jeder den Vorteil, sich die Anforderungen je nach Bedürfnis einzuplanen.

In den Kursmodulen wird fundiertes Basiswissen der DG und der Institutionen vermittelt, unter dem Blickwinkel der Nachhaltigkeit. Neben Methoden des Projektmanagements werden viele Aspekte unserer Gesellschaft, politischer Lebensformen und deren Entwicklung diskutiert und ausgetauscht. Daneben findet durch praxisnahe Projektbeispiele ein direkter Transfer des eigenen Projektes statt.

Zu den Inhalten zählen auch Arbeits- und Managementmethoden, die sowohl im Berufs- als auch im Privat- und Vereinsleben tagtäglich gebraucht werden, um Problemsituationen zu lösen, Aufgaben zu priorisieren und Überlastung zu vermeiden.

Durch die Realisierung eines Projektes wird das Learning-by-Doing praktiziert und Theorie wird sofort umgesetzt. Theoretisches Wissen findet sofort praktische Anwendung und kreatives Denken wird angeregt, um kreative Lösungen auf gesell-



© Adobe Stock

schäftliche Herausforderungen zu finden, mit einem geschärften Bewusstsein von Nachhaltigkeit. Die Teilnehmer haben die einmalige Chance durch ein selbst-initiiertes Projekt der Gesellschaft einen nachhaltigen Mehrwert zu geben.

Vor allen Dingen steht der Teilnehmer im Mittelpunkt und wird sowohl in der Gruppe unterstützt, als auch im Selbststudium eng vom BAGIC-Team begleitet.

Neben einem Tag Präsenzunterricht im Monat, finden Online-Kurse und flexible Selbstlerneinheiten auf einer interaktiven Lernplattform statt.

Ausbildungsinhalte sind u.a.:

- 🔴 Projektmanagement und Erarbeitung eines realen Projektes
- 🔴 Institutionelle und organisatorische Analyse
- 🔴 Sozialgeschichte
- 🔴 Einführung in Politikwissenschaften
- 🔴 Soziologie
- 🔴 Arbeitstechniken, Methodik und digitale Tools
- 🔴 PR-Arbeit
- 🔴 Wirtschaft und Finanzverwaltung
- 🔴 Animations- und Gesprächstechniken
- 🔴 Aktuelle Themen rund um Verwaltung, Leitung, Gesetzgebung, Arbeitsmarkt und gesellschaftspolitischer Aktualität

Damit Projekte nicht nur Ideen bleiben, sondern effektiv und effizient umgesetzt werden.

Informationen und Anmeldungen:

VHS-Bildungsinstitut VoG,
Rotenbergplatz 19, 4700 Eupen

☎ +32 87 59 46 30

✉ info@vhs-dg.be

Ihr Optik-Vorteil... wird noch besser!

Bei Qualias: Drittzahlersystem ab 1. Juli¹ bringt doppelten Vorteil



© Adobe Stock

Gute Nachrichten für Ihren Geldbeutel: Ab dem 1. Juli¹ wird Ihr CKK-Vorteil in den Qualias-Optikzentren direkt an der Kasse abgerechnet! Sie müssen den Betrag nicht mehr vorstrecken, bevor er Ihnen von der CKK erstattet wird.

▶ Ihr CKK-Vorteil: 120 €

Beim Kauf einer Brille, von Gläsern oder Kontaktlinsen erstattet Ihnen die CKK bis zu 120 €. Dieser Vorteil ist einmal alle drei Jahre gültig. Wenn sich Ihre Dioptrie jedoch ändert (um mindestens 0,5), können Sie die Erstattung jedes Jahr erhalten, auf Verordnung eines Augenarztes.

▶ Sofortige Erstattung

Wenn Sie Ihren Kauf bei Qualias tätigen, profitieren Sie vom Drittzahlersystem: Sie müssen also nicht mehr die 120 € Ihres CKK-Vorteils vorstrecken. Eine doppelt gute Nachricht für Sie: Sie zahlen weniger, wenn Sie an der Kasse sind und Sie müssen keine weiteren Schritte bei der CKK unternehmen.

▶ Bedingungen

Um das Drittzahlersystem in unseren Qualias-Optikzentren in Anspruch nehmen zu können, müssen Sie den CKK-Beitrag entrichten. Bei einer teilweisen Nutzung des Vorteils (bei einem

Kauf von weniger als 120 €) oder innerhalb von weniger als 3 Jahren kann Qualias Ihren Vorteil nicht vom Kaufbetrag abziehen: Sie brauchen dann nur die Dokumente bei der CKK einzureichen (über die App Meine CKK oder einen Briefkasten), um eine Rückerstattung zu erhalten.

▶ Und immer noch 20-40% Rabatt

Qualias bietet allen CKK-Mitgliedern in allen seinen Geschäften einen zusätzlichen Rabatt auf Brillen an:

- 🔴 Für Ihre über 18-Jährigen: 20 % Rabatt oder 2. Paar gratis
- 🔴 Für Ihre Kinder unter 18 Jahren: 40 % Ermäßigung oder 2. Paar gratis

Die Ermäßigung wird auf den Preis der Gläser und Gestelle nach Abzug der eventuellen Kostenbeteiligung der gesetzlichen Krankenpflegeversicherung angewandt. Sonnenbrillen, Kontaktlinsen und Zubehör sind nicht betroffen.

Weitere Informationen unter:
cck-mc.be/optik

Die Zentren in Ihrer Nähe finden Sie auf:
qualias.be (auf Französisch).

¹ vorbehaltlich der Genehmigung durch die Generalversammlung der CKK und des Krankenkassenkontrollamts

Mutas

Sicher
auf Reisen

Sie werden während Ihres Urlaubs krank oder erleiden einen Unfall?

Der dringende medizinische Beistand der CKK wird Ihnen in zahlreichen Ländern gewährleistet.

Mutas begleitet Sie rund um die Uhr, erstattet Ihre dringenden medizinischen Kosten und organisiert, falls nötig, Ihre Rückführung.

