

miteinander

AUSGABE 5/2021
28. OKTOBER 2021

INFORMATIONSZEITSCHRIFT *der Christlichen Krankenkasse*



5 TRAUEN SIE SICH!
Erfahrungen von Ehrenamtlichen

8 IMPFUNGEN SCHÜTZEN
auch außerhalb der Pandemie

10 PACK DIR POWER IN DIE DOSE!
Schmackhafte Pausensnacks
für Ihre Kinder

4 Kandidieren Sie!
Aufruf zu den
CKK-Wahlen

CKK Christliche Krankenkasse | Klosterstraße 66 | B-4700 Eupen



Besuchen Sie uns
auch im Internet!

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



SERVICE

- 3 ➤ Aktuelle Meldungen

SOZIALES

- 4 ➤ Kandidaten-Aufruf zu den CKK-Wahlen
- 5 ➤ Trauen Sie sich!

GESUNDHEIT

- 8 ➤ Impfungen schützen

GESUNDHEITSTREFF

- 10 ➤ Pack dir Power in die Dose
- 11 ➤ Danke an die Ehrenamtlichen
- 12 ➤ Ocarina
- 13 ➤ Die Eiche
- 14 ➤ Alteo

Sitz und Stimme

Liebe CKK-Mitglieder,

in der vorliegenden Ausgabe der Miteinander nimmt ein Thema besonders viel Raum ein. Zu Recht, denn es geht um die Wahlen zu den Gremien der Christlichen Krankenkasse CKK bzw. der Mutualité chrétienne MC!



© Pierre-Laurent Barroo

Die zukunftsorientierten Entscheidungen in unserer Krankenkasse werden nämlich nicht durch anonyme Manager getroffen. Nein, die Entscheidungsgremien der CKK-MC setzen sich zusammen aus ehrenamtlichen Mitgliedern, die alle sechs Jahre in geheimen Wahlen durch die Mitglieder der Krankenkasse selber gewählt werden. Die nächsten Wahlen finden im März 2022 statt, doch bis zum Stichtag 30. November 2021 hat jedes Mitglied die Möglichkeit, seine Kandidatur zu hinterlegen.

Die Wahl zur Generalversammlung im kommenden Jahr wird dabei eine besondere sein. Erstmals werden die acht regionalen Christlichen Krankenkassen keine getrennten Generalversammlungen mehr wählen. Mit dem Zusammenschluss der acht regionalen Kassen zu einer einzigen CKK-MC im französisch- und deutschsprachigen Teil Belgiens wird es nur noch eine einzige Generalversammlung geben. Diese setzt sich im Verhältnis zu den Mitgliedern in den verschiedenen Bezirken zusammen. Die CKK-Mitglieder in der Deutschsprachigen Gemeinschaft werden mit 3 Mandatarinnen bzw. Mandataren repräsentiert sein. Darüber hinaus werden die Deutschsprachigen aber bis in die höchsten Führungsgremien der CKK-MC Sitz und Stimme haben.

Nun geht es also zunächst und vor allem darum, dass sich genügend interessierte und motivierte Kandidatinnen und Kandidaten zur Wahl stellen. Wie das geht, dazu finden Sie alle Infos in diesem Heft. Trauen Sie sich. Die CKK-MC braucht SIE!

Madeleine Grosch
Ihre Präsidentin

impresum

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

Redaktion:
Erni Mreyen, Friedhelm Keller, Alice Weber, Annick Schinelli,
Laura Crott, Doris Spoden, Roger Rauw

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

Kein Stress mehr mit Rezepten auf Papier

Seit dem **15. September 2021** werden **Arzneimittel-Verschreibungen elektronisch** ausgestellt. Der Verordnungsnachweis für Ihre Arzneimittel auf Papier gehört damit der Vergangenheit an.

Der Leistungserbringer (Allgemeinmediziner, Facharzt, Zahnarzt und Geburtshelfer), der die Medikamente verschreibt, übermittelt die Verordnung elektronisch über eine Computersoftware. Diese Informationen werden auf einem sicheren Server abgelegt und sind für den verschreibenden Leistungserbringer selbst, für die Apotheke und für den Patienten einsehbar.

Also kein Stress mehr mit Rezepten auf Papier, die leicht mal verloren gehen. In der Apotheke Ihrer Wahl erhalten Sie das verschriebene Medikament ganz einfach auf **Vorlage Ihres elektronischen Personalausweises**.

ckk-mc.be/elektronische-verordnung



Urlaub für pflegende Angehörige verlängert

Wenn Sie als pflegende.r Angehörige.r mit einem sozialen Leistungsanspruch anerkannt werden, können Sie Urlaub für die Pflege eines nahestehenden Menschen beantragen.

Ab dem 1. September 2021 wird die Dauer des Pflegeurlaubs **verlängert**: Er kann entweder vollzeitig für **bis zu drei Monate** je unterstützte Person genommen werden, oder aber halbtags bzw. zu einem Fünftel für höchstens sechs Monate je unterstützte Person.

Angestellte und Beamte können einen Pflegeurlaub mindestens sieben Tage im Voraus schriftlich bei ihrem Arbeitgeber beantragen.

Personen, die eine eidesstattliche Erklärung ausgefüllt haben, können einen „Leistungsantrag als nahestehende Hilfsperson“ an das Landesamt für Arbeitsbeschaffung (LfA=Onem) stellen, um eine Unterbrechungsbeihilfe bzw. ein Unterbrechungsgeld zu erhalten. Wer seine Arbeit vollständig unterbricht, erhält eine Vergütung von 765,33 € netto für einen Monat Pflegeurlaub. Für Alleinstehende mit Kindern gelten andere Beträge.

ckk-mc.be/pflegende-angehoerige



40 € von der CKK – damit Sie sportlich bleiben!

Die CKK erstattet Ihnen **pro Person jährlich bis zu 40 Euro** der Kosten für ein Sport-Abonnement, wenn Sie in einem Verein, Verband oder einer Sportstätte registriert sind. Das Abonnement muss eine Mindestdauer von 1 Monat oder eine Mindestanzahl von 10 Sitzungen umfassen.

Sie können diesen Betrag auch für **Ernährungsberatungen** verwenden.

Ausführliche Infos und die Bedingungen für die Beantragung des Zuschusses finden Sie auf unserer Website. Dort finden Sie auch die Liste der **anerkannten Sportarten**.

Für Menschen über 50 bietet **Die Eiche VoG** ein breites Programm an Sport- und Bewegungsaktivitäten..

Menschen mit Einschränkungen finden bei der **Alteo VoG** „Energie durch Bewegung – Wissen um Körper und Geist“. Alle Bewegungen können im Sitzen oder Stehen ausgeführt werden und sind vor allem für Menschen mit Mobilitätseinschränkungen geeignet.

ckk-mc.be/sport
www.die-eiche.be
www.alteo-dg.be

Krankmeldung online bei der Krankenkasse einreichen

Es ist wichtig zu wissen, wie und wann Sie Ihre Arbeitsunfähigkeit bei Ihrer Krankenkasse melden müssen, da die Fristen und Verfahren für die Einreichung Ihrer Krankmeldung sehr präzise definiert sind. So können Sie böse Überraschungen vermeiden.

Lassen Sie sich von Ihrem Haus- oder Facharzt zusätzlich zu der Bescheinigung für Ihren Arbeitgeber (bei Arbeitnehmern bzw. Arbeitslosen) auch die ärztliche **Arbeitsunfähigkeits-Bescheinigung für Ihre Krankenkasse** ausfüllen; diese Bescheinigung mit dem Vermerk **"Vertraulich"** ist immer der richtige Weg, um eine Arbeitsunfähigkeit zu erklären.

Zukünftig können Sie der Krankenkasse Ihre ärztliche **Arbeitsunfähigkeits-Bescheinigung auch online** übermitteln.

ckk-mc.be/krankmeldung

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!

Kandidieren Sie!

Wahlen bei der Christlichen Krankenkasse

Die **Entscheidungsgremien der Christlichen Krankenkasse (CKK) bzw. Mutualité chrétienne (MC)** setzen sich aus **ehrenamtlichen Mitgliedern** zusammen, die für **sechs Jahre** gewählt werden. Die nächsten Krankenkassenwahlen finden im **März 2022** statt. Wenn Sie die Stimme der Mitglieder Ihrer Krankenkasse sein wollen, ist jetzt der richtige Zeitpunkt zu kandidieren!

Mitglieder durch Mitglieder wählen zu lassen, das ist die demokratische Herausforderung, der sich die CKK im März 2022 zum sechsten Mal stellen wird. Abgesehen von der rechtlichen Verpflichtung (1) ist die Durchführung dieser Wahlen von großer Bedeutung: Sie ist die Garantie dafür, dass die CKK weiterhin Entscheidungen treffen wird, die systematisch der Meinung ihrer Mitglieder Rechnung trägt, denn die Mitglieder werden durch ihresgleichen repräsentiert. Im März 2022 haben Sie als CKK-Mitglied die Möglichkeit, Ihre Vertreterinnen und Vertreter in die Entscheidungsgremien Ihrer Krankenkasse zu wählen.

Wenn Sie für die Wahl der CKK-Generalversammlung kandidieren möchten, ist jetzt der richtige Zeitpunkt, sich zu melden! Eine Kandidatur bedeutet, dass Sie sich in einer sozialen Bewegung engagieren wollen, die sich für ein gerechtes und solidarisches Gesundheitssystem einsetzt.

Die Rolle der Generalversammlung

Die Mitglieder der Generalversammlung (GV) der CKK werden für einen Zeitraum von sechs Jahren gewählt. Die GV hat verschiedene Aufgaben:

- ▶ sie bestimmt den neuen Verwaltungsrat;
- ▶ sie ändert und verabschiedet die Satzung, sie genehmigt die Jahresabschlüsse und Haushaltspläne (mindestens einmal jährlich);
- ▶ sie legt den Inhalt und die Beitragshöhe der Zusatzversicherung fest;
- ▶ sie zeichnet verantwortlich für die schriftlichen Vereinbarungen zwischen der CKK und verschiedenen Partnervereinungen;
- ▶ sie bezeichnet ihre Vertreter:innen in der Generalversammlung des Landesbundes der Christlichen Krankenkassen (LBCK) und der Versicherungsgesellschaft auf Gegenseitigkeit CKK-Assura; letztere verwaltet die Krankenhaus- und Zahnzusatzversicherungen.

Die Generalversammlung ist auch ein Ort der Debatten, des Austauschs und der Reflexion über die Gesundheitspolitik.

Zusammensetzung

140 Personen werden die Mitglieder vertreten und die zukünftige Generalversammlung der CKK bilden. Spätestens am 30. Juni 2022 wird sich die neue GV konstituieren. Die Zahl der GV-Mandatarinnen und -Mandatare wird nach den Regeln berechnet, die in der Satzung festgelegt sind. Jeder der 34 CKK-Wahlbezirke in Wallonien, in Brüssel und in der Deutschsprachigen Gemeinschaft entsendet eine bestimmte Anzahl von Gewählten, und zwar im Verhältnis zur Anzahl der in seinem Gebiet wohnhaften Mitglieder.

¹ Das Krankenkassengesetz von 1990 sieht vor, dass die Krankenkassen von Mandatarinnen und Mandataren geführt werden müssen, die alle sechs Jahre aus den Reihen ihrer Mitglieder gewählt werden. Die ersten Krankenkassenwahlen fanden im Jahr 1992 statt.

Aus Platzgründen führen wir nachstehend beispielhaft lediglich den Verteilerschlüssel der CKK-Wahlbezirke in der Provinz Lüttich an.

Eupen: 3	Lüttich: 9	Huy: 3
Verviers: 6	Seraing: 3	Waremmé: 2
Malmedy: 2	Visé: 4	Aywaille: 3

Eine vollständige Übersicht der Mandatsverteilung und der betreffenden Territorien finden Sie auf unserer Website ckk-mc.be/wahlen. Die Kandidatinnen und Kandidaten können ihren Wahlbezirk frei wählen.



Bedingungen für eine Kandidatur

Mitglieder, die bei den CKK-Wahlen kandidieren wollen, müssen folgende Bedingungen erfüllen:

- ▶ Sie müssen seit mindestens zwei Jahren Mitglied der CKK sein und ihre Zusatzversicherungsbeiträge ordnungsgemäß entrichtet haben.
- ▶ Sie müssen die Werte der CKK teilen und sich mit ihrer Unterschrift unter die Charta der Gewählten zu deren Einhaltung verpflichten.
- ▶ Sie müssen volljährig sein oder als volljährig gelten.
- ▶ Sie dürfen nicht als Mitarbeiter:in bei der CKK beschäftigt sein oder von der CKK gekündigt worden sein (Ausnahmen: Vorruhestand, wirtschaftliche Gründe).
- ▶ Sie müssen bereit sein, sich effektiv für die Arbeit der CKK einzusetzen.
- ▶ Sie müssen einen guten Leumund besitzen.

📄 ckk-mc.be/wahlen
ckk-mc.be/wahlen#formular
ckk-mc.be/ehrenamt



Kandidieren - wie geht das konkret?

Wenn Sie kandidieren möchten, müssen Sie Ihre Bewerbung **vor dem 30. November 2021** an den Präsidenten der CKK senden:

- Entweder per Einschreiben an den Präsident der Christlichen Krankenkasse / Mutualité chrétienne
c/o Sekretariat des Wahlvorstands
Chaussée de Haecht, 579 BP 40
1031 Schaerbeek
- Oder per E-Mail mit Empfangsbestätigung an ckk-wahlen2022@mc.be.

Spätestens am 31. Dezember 2021 werden Sie über die Annahme ihrer Bewerbung informiert.

- ▶▶ Auf ckk-mc.be/wahlen finden Sie eine Vorlage für Ihre Bewerbung sowie die Charta der Gewählten, zu deren Einhaltung Sie sich verpflichten.

Wenn Sie keinen Internetzugang haben oder noch Fragen haben, können Sie sich an die folgenden Personen wenden:

- auf Deutsch: Alice Weber, Tel. 0471 61 60 39
- auf Französisch: Loïc Jacob, Tel. 0496 73 80 34



Die wichtigsten Termine der CKK-Wahlen

- 📅 **30. November 2021:** Annahmeschluss für die Hinterlegung von Kandidaturen
- 📅 **17. Februar 2022:** Veröffentlichung der Kandidatenliste
- 📅 **21. bis 31. März 2022:** Stimmabgabe der Mitglieder
- 📅 **12. April 2022:** Mitteilung der Wahlergebnisse
- 📅 **Spätestens am 30. Juni 2022:** Einsetzung der neuen Generalversammlung

„Trauen Sie sich!“

Eine ehrenamtliche Tätigkeit bei der Christlichen Krankenkasse kann viele Formen annehmen. In der vorherigen Ausgabe der ‚Miteinander‘ sind wir ausführlich darauf eingegangen. Infos zum Thema Ehrenamt finden Sie auf unserer Website ckk-mc.be/ehrenamt.

Im Vorfeld der CKK-Wahlen im März 2022 und des Kandidatenaufrufs in diesem Heft (siehe Beitrag links) stellen wir kurz 5 Personen vor, die sich in den vergangenen Jahren als Ehrenamtliche intensiv in den Entscheidungsgremien der CKK engagiert haben. Wie diese aktuellen Mandatarinnen und Mandatäre haben Sie bis zum 30. November 2021 die Möglichkeit, für die Wahlen zur CKK-Generalversammlung zu kandidieren.

Lesen Sie, was Pierre, Anne-Catherine, Cécile, Madeleine und Vincent Ihnen dazu zu sagen haben.

Pierre

*69 Jahre, Soignies
Ehrenamtlicher Mandatar bei der MC-CKK
seit 29 Jahren*

„Ich war früher Lehrer, immer in Kontakt mit jungen und nicht mehr ganz so jungen Menschen. Dann lernte ich neue Menschen kennen, außergewöhnliche Menschen, die auf lokaler Ebene mit sehr geringen Mitteln die Krankenkasse bekannt machten und den Mitgliedern die enorme Vielfalt ihrer Leistungen aufzeigten.“



Krankenkasse lebt sich nicht allein, nicht ich-bezogen, sondern mit den anderen, für die anderen. Dieser Aspekt der ‚Begegnung‘ ist äußerst interessant, und das gilt für alle Gremien, für alle Aktivitäten.

Eines der wichtigsten Gremien ist die Generalversammlung. Die Wahl der Mitglieder zu der neuen Generalversammlung findet im März 2022 statt, und bis zum 30. November 2021 kann jedes CKK-Mitglied seine Kandidatur dafür einreichen.

Im Jahr finden in der Regel zwei Generalversammlungen statt. Auf der einen denken wir über bestimmte Themen nach, z.B. ‚Welche Vorteile und Leistungen wollen wir als Christliche Krankenkasse anbieten?‘, und wir diskutieren über konkrete Vorschläge. Und auf der zweiten fassen wir die Beschlüsse. Dort werden auch die Jahresabschlüsse und Haushaltspläne verabschiedet.“

Anne-Catherine

*48 Jahre, Laeken
Ehrenamtliche Mandatarin bei der MC-CKK
seit 3 Jahren*

„Ich habe mich vor drei Jahren engagiert, weil ich schon seit einigen Jahren in Organisationen tätig war, die sich für den Schutz und die Verbesserung der Lebensbedingungen in der Gesellschaft einsetzen, aber noch nicht im sozialmedizinischen Bereich.“

Was mir meine verschiedenen Mandate bei der MC-CKK bringen, sei es im Verwaltungsrat, in der Generalversammlung oder bei Treffen auf lokaler Ebene, ist sicherlich das Gefühl, an einem Projekt mitwirken zu können, das über den Einzelnen hinausgeht und im weitesten Sinne auf die Gesellschaft ausgerichtet ist.



Eine Generalversammlung bei der Christlichen Krankenkasse ist in der Regel ein sehr geselliger Anlass. Sie bezieht sich auf Themen und Fragen, zu denen wir Stellung beziehen sollen.

Mein Engagement für die Christliche Krankenkasse bringt mir viel persönliche Befriedigung in dem Sinne, dass ich an vielen gesellschaftlichen Projekten teilnehmen kann, die über das Alltägliche hinausgehen.

Am meisten hat mir gefallen, dass ich mit einer großen Zahl von Persönlichkeiten mit unterschiedlichen Profilen und Fähigkeiten zusammenarbeiten konnte. Aus menschlicher Sicht war das sehr bereichernd.

Ein Rat? Wenn Ihnen der sozialmedizinische Bereich zusagt und Sie sich einbringen möchten, ist dies der ideale Zeitpunkt für eine Kandidatur. Trauen Sie sich ruhig!"



Cécile

45 Jahre, Ath
Ehrenamtliche Mandatarin bei der MC-CKK
seit 18 Jahren

„Ich denke, dass das Projekt der CKK-MC wichtig und unverzichtbar für diese Welt ist.

Gewählt wurde ich möglicherweise, weil ich bereits in verschiedenen Gruppen tätig war und wusste, was Engagement und Projektarbeit bedeutet.

Vielleicht aber auch, weil ich die typischen Sorgen einer Mutter



weiterleiten konnte. Man geht ja auch wirklich von den eigenen Sorgen und Anliegen aus und schaut, wie man handeln und eine Facette der Krankenkasse einbringen kann.

Am meisten Freude hat es mir gemacht, die Anliegen der Menschen, die ich getroffen habe, weiterzugeben: ältere, kranke, behinderte, junge Menschen, Familien mit Kindern, betreute Jugendliche, Palliativpatienten usw. Und Entscheidungen treffen zu können, die sinnvoll sind und der Bevölkerung dienen.

Das macht Spaß, und man lernt viele Leute mit unterschiedlichen Hintergründen kennen, und es gibt für jeden einen Platz. Einfach mit anpacken! Jeder kann einen Beitrag leisten.

Toll daran ist, dass unsere Stimme als Ehrenamtliche gehört wird und wir einen Beitrag leisten können, unabhängig von unserer Stellung in der Gesellschaft oder unserem Beruf."

Madeleine

62 Jahre, Kelmis
Ehrenamtliche Mandatarin bei der CKK-MC
seit 17 Jahren

„Die strategische Ausrichtung der Christlichen Krankenkasse mitzugestalten, war mir ein besonderes Anliegen.

Das Engagement bei der Christlichen Krankenkasse bringt mir in meinem persönlichen Alltag sehr viel. Das Ehrenamt wurde mir irgendwie in die Wiege gelegt. Für mich war es selbstverständlich, mich eines Tages zu engagieren, und das vorzugsweise in einem Sozialbereich.

Auf jeden Fall kann ich versprechen, dass die Mitglieder der Christlichen Krankenkasse in der Deutschsprachigen Gemeinschaft in dieser neuen Struktur der CKK-MC berücksichtigt werden.



Wir in der Christlichen Krankenkasse, französischsprachig und deutschsprachig, sind ja zwei Gemeinschaften, zwei verschiedene Kulturen. Als Deutschsprachige sind wir die kleinste Gemeinschaft darin. Aber dennoch habe ich von meinen Kollegen immer Respekt erfahren. Wir haben immer auf Augenhöhe diskutiert.

Es ist auf jeden Fall sehr bereichernd. Neben Sachkenntnis, die man mit den Jahren dann wirklich erlangt, sollte man auf jeden Fall soziale Komponenten mitbringen.

Die Kandidatinnen und Kandidaten sollten Interesse mitbringen, aber sich auch etwas zutrauen. Ich bin sicher, dass es unter den vielen Mitgliedern unserer CKK zahlreiche talentierte Menschen gibt, die sich das aber nicht zutrauen. Aber genau diese Talente brauchen wir in der Christlichen Krankenkasse. Trauen Sie sich etwas zu! Sie werden begleitet, Sie sind nicht alleine."

Vincent

34 Jahre, Aywaille
Ehrenamtlicher Mandatar bei der MC-CKK
seit 6 Jahren

„Meine Motivation, mich bei der MC-CKK zu engagieren, war der Wunsch, viel über Gesundheit, Gesundheitspolitik und die Rolle der Krankenkasse in diesem Zusammenhang zu lernen. Durch die konkrete Arbeit in den Gremien wollte ich aber auch etwas bewegen.

Ich denke, dass ich meine Dynamik und meine frischen Ideen zu Gesundheitsfragen einbringe, die junge Menschen in meinem Alter bewegen.

Ich habe viel über Gesundheitspolitik gelernt, konnte mich aber auch in einem Bereich nützlich machen, der mir besonders am Herzen liegt. Mittlerweile sind mir auch die Zusammenhänge klarer, wie Entscheidungen inner-



halb der Krankenkasse und sogar auf höherer Ebene getroffen werden.

Ein paar Tage vor dem ersten Covid-19-Lockdown trafen wir uns in meiner lokalen Krankenkasse, und ich glaube, wir konnten uns damals nicht vorstellen, dass uns der Himmel auf den Kopf fallen würde. Es war ein bisschen wie ein Augenzwinkern, dass unser Treffen, das für lange Zeit das letzte in Präsenz sein sollte, dem Thema Gesundheit gewidmet war.

Am besten hat mir bei meiner Arbeit in der Krankenkasse gefallen, dass ich Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund kennengelernt habe. Die Krankenkasse ist auch ein Ort der Begegnung, des Austauschs und des Teilens, wie eine Familie. Ein Ratschlag, den ich geben würde? Wenn der Wunsch, sich zu engagieren, besteht, dann tun Sie es, zögern Sie nicht! Erst wenn man etwas tut, merkt man, ob es einem gefällt oder nicht, also los!"

Fotos: © PLbarroo / Zeichnungen: © Aster

Kleines Dankeschön an Ehrenamtliche

Man muss auch mal «Danke!» sagen – in dem Falle Danke für sechs Jahre ehrenamtliches Engagement in der Christlichen Krankenkasse und in den CKK-Bewegungen.

Dies geschah am 2. Oktober in Malmedy. Dorthin waren die Ehrenamtlichen aus der Region, d.h. die Mitglieder der Generalversammlung, des Verwaltungsrates sowie die ehrenamtlichen Verantwortlichen der drei Bewegungen zu einer „informativen Generalversammlung“ eingeladen worden.

Zu Beginn erhielten alle eine Bordkarte für den Flug in die Zukunft der CKK. Dazu gab es Infos zu den Krankenkassenwahlen im März 2022. Mit einem humoristischen Film und in anregenden Workshops stellten die Koordinatoren der drei Gesundheitstreffs (frz. CMS) der CKK Verviers-Eupen sich und ihre zukünftige Arbeit vor.

Am Ende des Fluges erhielten alle Ehrenamtlichen ein kleines Dankeschön-Geschenk – auf unserem Foto beispielhaft überreicht von Koordinatorin Alice Weber an Marie-Josée Hilligsmann.





© iStock

Impfungen schützen

auch außerhalb der Pandemie

Auch in Zeiten einer Pandemie bleibt eine Impfung gegen eine Reihe von Erkrankungen eine sichere Maßnahme, die – unter Beachtung aller medizinischen Vorgaben – stets zu empfehlen ist. Weltweit und auch in Belgien gibt es nämlich über Covid-19 hinaus auch andere Krankheiten, die schwerwiegende Folgen haben können.

Aber was ist eigentlich eine Impfung? Bei einem Impfstoff handelt es sich um ein vorbeugendes Arzneimittel, das eine Krankheit verhindern soll. Ein Impfstoff enthält Kleinstmengen mikrobiotischer Erreger, die entweder abgetötet oder abgeschwächt sind, oder aber Bestandteile solcher Krankheitserreger. Diese Erreger können keine Krankheit hervorrufen. Vielmehr reagiert unser Körper dagegen und bildet Abwehrstoffe, sogenannte Antikörper.

Schutzimpfungen bauen also die natürliche Immunabwehr auf. Sie veranlassen, dass unsere körpereigene Abwehr (Immunsystem) „Verteidigungsmechanismen“ in Gang setzt, die diese Infektionen und deren schädliche Auswirkungen neutralisieren. Die Antikörper verbleiben in unserem Organismus und schützen uns gegen eine erneute Infektion durch die gleichen Keime. Wird der Körper dann durch den echten Erreger infiziert, erkennt das Immunsystem diesen und kann ihn neutralisieren. Dies wird als „Immungedächtnis“ bezeichnet.

Manchmal besteht ein lebenslanger Schutz, manchmal nimmt die Menge der Antikörper im Laufe der Zeit ab und es ist eine neue Impfung erforderlich, um die Menge der Antikörper hoch genug zu halten. In dem Fall spricht man von einer Impfauffrischung.

Gegen einige Krankheiten ist der Schutz erst nach mehreren Impfungen vollständig (z.B. Diphtherie, Tetanus, ...). Deshalb sollte unbedingt das Impfschema eingehalten werden. Dieses finden Sie in der Übersicht auf Seite 9 sowie – immer auf dem aktuellsten Stand – auf der Website des Ministeriums der DG

(ostbelgienlive.be/impfungen) oder von Kaleido (kaleido-ostbelgien.be/aktuelles).

Erste und wichtigste Anlaufstelle bei Fragen zu Impfungen ist Ihr Arzt oder Ihre Ärztin. Mit dieser Person Ihres Vertrauens können Sie abklären, ob im gegebenen Fall und zum gegebenen Zeitpunkt eine Impfung sinnvoll ist. In individuellen Fällen kann es nämlich angezeigt sein, die Impfung zeitlich zu verschieben oder nicht durchzuführen.

Alle Impfungen sollen sorgfältig in einen Impfpass eintragen werden. So ist jederzeit nachvollziehbar, ob und wann eine Auffrischungsimpfung notwendig ist. In der Evax-Datenbank werden die kostenfreien Impfungen für Kinder von 0-20 Jahren und für Schwangere registriert. Für Kinder von 0-20 Jahren bietet neben den Ärzten auch Kaleido Ostbelgien diese Impfungen an.

Saisonale Grippewelle

Aktuell stellt sich für viele wieder die Frage nach einer Impfung gegen die Grippe, die saisonal vor allem im Winter auftritt. Sehr oft wird sie mit einer Erkältung, d.h. einem grippalen Infekt, verwechselt. Die "echte Grippe" durch Infektion mit Influenza-Viren ist jedoch eine schwere Erkrankung der Atemwege, die mehrere Tage oder sogar Wochen anhalten kann. Manchmal kann sie zu schweren Komplikationen führen.

Durch einige einfache Hygieneregeln, die wir alle spätestens durch die Corona-Krise gelernt und größtenteils verinnerlicht haben, kann die Übertragung der Grippe-Viren verringert werden. Die wirksamste Maßnahme ist jedoch die jährliche Grippe-Impfung. Sie verhindert, dass die Grippeviren auf uns und nahestehende Personen übertragen werden, sie schützt vor der Krankheit und ihren Komplikationen. Da jedes Jahr unterschied-

liche Influenza-Viren zirkulieren, wird der Impfstoff jährlich durch die Weltgesundheitsorganisation (WHO) neu angepasst. Der Belgische Hohe Gesundheitsrat empfiehlt besonders Personen, die zu bestimmten Risikogruppen gehören, eine Grippe-Impfung. Dazu gehören u.a. Menschen mit chronischen Erkrankungen oder mit einem geschwächten Immunsystem, Personen über 65 Jahre, Bewohner von Alten- und Pflegeheimen sowie Schwangere. Empfohlen wird die Grippe-Impfung auch dem medizinischen und paramedizinischen Personal und den Mitarbeiter:innen in Kinderbetreuungsstätten.

▶ Berufliche Gefährdung

Im weiteren Zusammenhang sei erwähnt, dass bestimmten Personengruppen auf Grund einer beruflichen Gefährdung oder bei besonderen Verhaltensrisiken bestimmte Impfungen empfohlen wird. So ist in medizinischen und pflegerischen Berufen der Impfschutz gegen Hepatitis A und B wichtig. Schutz gegen Hepatitis A ist ebenfalls relevant für Reinigungskräfte, die eventuell Kontakt mit infektiösem Stuhl und Abwässern haben. Gegen Hepatitis B sollten sich Personen schützen, die beruflichen oder sexuellen Kontakt mit möglicherweise Infizierten oder deren Körperflüssigkeiten haben.

Forstarbeiter, Förster, aber auch Jäger sollten sich informieren, ob der Impfschutz gegen FSME, eine durch Zecken übertragene Virusinfektion, und gegen Tollwut sinnvoll ist.

Vor einer Reise, insbesondere einer Fernreise in die Tropen oder nach Afrika, Asien, Südamerika usw. empfiehlt es sich, reisemedizinischen Rat einzuholen, auch zum Thema Impfen.

ostbelgienlive.be/impfungen
kaleido-ostbelgien.be/aktuelles
ckk-mc.be/impfung

Deutschsprachige Gemeinschaft

Zum Schutz vor vermeidbaren Infektionskrankheiten empfiehlt die Regierung der Deutschsprachigen Gemeinschaft (DG) für jedes Kind und jede erwachsene Person eine Reihe von Schutzimpfungen. Letztere richten sich nach den Empfehlungen des Belgischen Hohen Gesundheitsrates und der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Der Impfplan fasst die aktuellen Impfpfehlungen regelmäßig zusammen; auf der Website ostbelgienlive.be können Sie diese Empfehlungen unter dem Suchwort «Impfprogramm» jederzeit online aufrufen. Für alle darin genannten empfohlenen Impfungen für Kinder, Jugendliche und Schwangere stellt die DG die Impfstoffe kostenlos zu Verfügung, mit Ausnahme des Rotavirus-Impfstoffs..

Das kostenlose Kinderimpfprogramm der Deutschsprachigen Gemeinschaft verfolgt das Ziel, allen Kindern und Jugendlichen bis zum 20. Lebensjahr Zugang zu den Impfungen zu ermöglichen, die für die öffentliche Gesundheit wichtig sind.

CKK

Die CKK erstattet bis zu 25 % der Kosten für Impfstoffe, die in Belgien anerkannt sind, mit einem Höchstbetrag von 25€ pro Jahr für jeden Leistungsberechtigten (Einzelheiten auf unserer Website ckk-mc.be/impfung).

Das Impfschema in der DG

Der Impfkalendar oder Impfplan listet empfohlene Impfungen nach Altersgruppen auf.

TERMIN	IMPfung
Säuglinge und Kinder	
2 Monate	Kinderlähmung, Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten, Haemophilus influenzae B, Hepatitis B, Pneumokokken, Rotavirus*
3 Monate	Kinderlähmung, Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten, Haemophilus influenzae B, Hepatitis B, Rotavirus*
4 Monate	Kinderlähmung, Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten, Haemophilus influenzae B, Hepatitis B, Pneumokokken, Rotavirus*
12 Monate	Masern, Mumps, Röteln, Pneumokokken
13-15 Monate	Kinderlähmung, Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten, Haemophilus influenzae B, Hepatitis B, Meningokokken C
5-6 Jahre	Kinderlähmung, Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten
Jugendliche	
7-9 Jahre	Masern, Mumps, Röteln,
11-13 Jahre	Papillomaviren (HPV)
15-16 Jahre	Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten
Erwachsene	
ab 25 Jahren Auffrischung	Tetanus, Diphtherie, Keuchhusten (alle 10 Jahre)
Erwachsene (vor 1981 geboren)	Masern-Mumps-Röteln, wenn als Kind nur 1x oder nicht geimpft
Frauen (24. bis 32. Schwangerschaftswoche)	Keuchhusten, Influenza
65-Jährige und älter	
über 65 Jahre (+ Risikogruppen)	Influenza (jährlich), Pneumokokken (alle 5 Jahre), evtl. andere Auffrischungen
Angaben ohne Gewähr. Bei Fragen wenden Sie sich immer an Ihren Arzt oder Ihre Ärztin.	
(*) Die Impfung gegen Rotavirus wird vom Hohen Rat für Gesundheit empfohlen, zurzeit jedoch noch nicht von der DG rückerstattet.	

Pack dir Power in die Dose!

Der Pausensnack Ihrer Kinder - schmackhaft und ausgewogen

Gehen Ihnen auch schon mal die Ideen aus für den Pausensnack Ihrer Kinder? Dann fordern Sie den neuen Kalender „Pack dir Power in die Dose“ an! Damit machen Sie eine lästige Pflicht zum gemeinsamen Vergnügen.

Der Kalender mit lokalem und saisonalem Obst und Gemüse ist eine Fundgrube für die ganze Familie! Gehen Sie ihn mit Ihren Kindern durch: Welche Lebensmittel würden sie gerne entdecken, welche geben ihnen Energie für den Tag?

Jeden Monat bietet der Kalender originelle, schmackhafte und ausgewogene Ideen, die Ihre Lunchpakete aufwerten. Zwischen Butterbroten und kalten Mahlzeiten ist es möglich, die Genüsse zu variieren und sich dem Geschmack der Kinder anzupassen. Gleichzeitig hilft der Kalender, nachhaltigere Gewohnheiten für den Planeten anzunehmen: ökologische Verpackungen, Auswahl der richtigen Trinkflasche, Herstellung von Bienenwachstüchern als Alternative zu Alufolie oder Frischhaltefolie, Verwendung von Resten vom Abendessen usw.

Zeitloser Kalender

„Pack dir Power in die Dose“ ist in zwölf Monate unterteilt, aber es handelt sich nicht um einen Kalender im klassischen Sinne. Er ist nicht mit einer Jahreszahl versehen, noch enthält er ein

Raster mit allen Tagen des Monats. Somit ist er also quasi zeitlos.

Die Möglichkeiten, das Mittagessen Ihres Kindes zusammenzustellen und zu dekorieren, sind sehr vielfältig. Um ein ausgewogenes Mittagsbrot zusammenzustellen und die Mahlzeiten zu variieren, ist es wichtig, vier Arten von Lebensmitteln einzubeziehen:

- eine „Stärke-Quelle“, wie Brot, Nudeln oder Getreide (Reis, Quinoa, Dinkel). Das gibt Ihren Kindern die Energie, die sie brauchen, um sich in der Schule zu konzentrieren und den Nachmittag zu genießen;
- eine „Eiweiß-Quelle“ wie Fleisch, Fisch, Eier, aber auch Käse, Hülsenfrüchte (Erbsen, Bohnen, Linsen, ...), notwendig für Skelett-, Gewebe- und Muskelwachstum;
- ein „Gemüse“, reich an Ballaststoffen, aber auch an Vitaminen und Mineralien, die für eine gute Gesundheit und Immunität unerlässlich sind;
- ein „Fett-Anteil“, wie z. B. etwas Butter, Öl oder Dressing, das zu einer optimalen Entwicklung beiträgt. Bei den Fetten sollten Sie übrigens so viel wie möglich variieren. Zum Kochen empfiehlt es sich, hitzebeständige Öle wie Olivenöl, Erdnussöl oder Rapsöl zu verwenden. Und für Ihre Dressings und Vinaigretten denken Sie an Raps-, Walnuss-, Soja- oder Maisöl usw.



Illustr. Gyom - Graphik Emerance Cauchie



Illustr. Gyom - Graphik Emerance Gaudhe

Sie haben verschiedene Möglichkeiten, Ihr Kind mit allem zu versorgen, was es braucht, um gut aufzuwachsen. Dabei können Sie Beschaffenheit, Formen, Farben und Geschmacksrichtungen variieren.

▶ Hausgemachte Rezepte

Bei den Vorschlägen des Monats in dem Kalender werden immer die vier genannten Bestandteile berücksichtigt und entsprechend nach Farben gekennzeichnet. Um die ganze Familie mit einzubeziehen, können Sie auf dem jeweiligen Kalenderblatt gemeinsam jeden Monat andere saisonale Obst- und Gemüsesorten ankreuzen und auswählen.

Lokales und saisonales Obst und Gemüse werden im Rhythmus der Jahreszeiten und in Belgien produziert, und nicht das ganze Jahr über Tausende von Kilometern entfernt in Gewächshäusern. Natürlich gibt es auch Früchte wie Mandarinen oder Clementinen, die in Südfrankreich oder in Spanien angebaut werden; im Dezember, wenn es hier weniger Obst gibt, kommen sie vitaminreich zu uns. Wählen Sie in diesem Fall die Herkunftsländer, die am wenigsten weit entfernt liegen und achten Sie auf umweltfreundliche Anbaumethoden.

In „Pack dir Power in die Dose“ finden Sie viele Ideen zum Selbermachen. Wenn Sie gerne kochen oder einfache Gerichte einmal ausprobieren wollen, können Sie Grundrezepte in Form von „hausgemachten“ Zubereitungen wie Brot, Pizzateig, Wraps, Pitabrot oder Quiche wählen. Alles wird Schritt für Schritt erklärt, von den Zutaten über die einzelnen Arbeitsgänge bis hin zur Zubereitungszeit. Das Ganze wird anschaulich mit vielen Zeichnungen illustriert.

VORSCHLAG DES MONATS

- Süßes Sandwich: Süßkartoffel, Ricotta, Blattspinat, Brot.
- Country Wrap: Möhchenfilet, Frischkäse mit Krutern, geriebene Möhren.

DIY

GEBACKENE SÜSSKARTOFFELN AUS DEM OFEN

Schneiden Sie mit einem Sparschäler Streifen in der Länge der Süßkartoffel. Heizen Sie den Ofen auf 220 °C vor. Belegen Sie ein Backblech mit Backpapier und legen Sie die Scheiben darauf. Leicht einölen, mit Salz und Pfeffer würzen. Etwa 15 Minuten backen, bis sie weich und leicht gebräunt sind.



Illustr. Gyom - Graphik Emerance Gaudhe

Fordern Sie den Kalender ‚Pack dir Power in die Dose‘ jetzt gratis bei unserem CKK-Gesundheitsteam an – ganz einfach mit einer E-Mail an gesundheitsinfo-ckk@mc.be.



Rhetorika 2022

Abiturienten haben das Wort!

Ocarina Ostbelgien organisiert auch im kommenden Jahr wieder den Rednerwettbewerb „Rhetorika“.

Ihr macht gerade euer Abitur? Ihr geht in der Deutschsprachigen Gemeinschaft zur Schule? Das reicht schon, um dabei zu sein. Natürlich erwarten wir auch Motivation, frische Ideen und Neugierde auf Neues. Rhetorika ist für alle da: Ob ihr technisch oder künstlerisch begabt seid, ob ihr sprachgewandt oder eher der naturwissenschaftliche Typ seid – „Reden“, um voran zu kommen, müsst ihr früher oder später alle einmal.

Richtige Worte öffnen die richtigen Türen! In unserem Wettbewerb und in seinen begleitenden Seminaren sollt ihr den „Ernstfall Berufsleben“ proben. Auf dass ihr durch Sprache Ziele erreicht, Kontakte knüpft, begeistert, Prozesse in Bewegung setzt.

Zur Erinnerung: Nach den Einschreibungen beginnt der eigentliche Wettbewerb mit dem Vorseminar, an dem alle angemeldeten Abiturienten teilnehmen. Dabei werden euch die Grundregeln der Redekunst beigebracht. Weiter geht es dann für alle mit dem Vorfinale. Dort haltet ihr eine kurze Rede vor einer Jury, die dann die acht Finalisten bestimmt. Für diese acht Kandidaten gibt es ein zweitägiges Seminar, bei dem sie ihre rhetorischen

Grundfähigkeiten vertiefen und nützliche Tipps und Tricks für eine gute Rede erhalten.

Am 9. März 2022 findet dann die Generalprobe statt. Hier halten die Finalisten zum ersten Mal eine Rede vor einem ausgewählten Publikum, das ihnen im Anschluss Feedback gibt.

Der Höhepunkt des Wettbewerbs ist sicherlich der Finaltag am 12. März 2022.



Während des Tages bereiten die Abiturienten ihre Rede vor, die dann abends vor dem Publikum und einer Fachjury gehalten wird. Im Anschluss kürt die Jury den 1. bis 3. Platz und die Zuhörer wählen den Publikumssieger.

Termine

- Vorseminar:** 15. Januar 2022 in Eupen (Parlament der DG)
- Vorfinale:** 29. Januar 2022 in Eupen (Ocarina Büro)
- Hauptseminar:** 12. Februar 2022 in Sankt Vith (Triangel) und
13. Februar 2022 in Büllingen (Kino Scala)
- Generalprobe:** 09. März 2022 in Eupen (Parlament der DG)
- Finale:** 12. März 2022 im Kino Scala in Büllingen

Dabei sein ist alles: Meldet euch einfach **bis zum 19. Dezember 2021** über das Einschreibeformular auf unserer Website (www.rhetorika-dg.be) an.

Klosterstraße 29 – 4700 EUPEN

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

Die Eiche VoG

Mit neuen Kursen in die kalte Jahreszeit

Im Kursprogramm der Eiche gibt es ständig Bewegung. Mitunter fällt der eine oder andere Kurs weg, aber dafür kommen auch regelmäßig neue Angebote hinzu. Hier eine kleine Übersicht über die letzten Neuerungen:

▶ Yogilates in Bütgenbach

Yogilates ist eine gesunde Mischung aus Yoga und Pilates. Inhaltlich geht es um Übungen für Körper und Geist, die zu Entspannung, Stärkung der Ausdauer und des Kreislaufs sowie Anregung der Durchblutung führen. Yogilates verbindet somit entspannende Yoga-Elemente mit den körperstraffenden und rückenstärkenden Pilates-Übungen. Das 12-Wochen-ABO (12x1 Stunde) kostet 60 EUR.

▶ ART-Kurs online

Die Erforschung der Langzeitfolgen einer Corona-Erkrankung hat zwar gerade erst begonnen, dennoch belegen Studien, dass rund 30 % der Erkrankten nach einem Jahr noch über Kurzatmigkeit klagen. 20 Prozent fühlen sich erschöpft und 25 Prozent kämpfen mit Angststörungen und Depressionen. Long-Covid-Symptome sind nicht von der Hand zu weisen und sollten ernst genommen werden.

Egal ob eine Corona-Erkrankung oder Drucksituationen in Schule, Arbeit und Familienleben zu Problemen mit der Atmung führen, die Eiche VoG bietet einen Kurs an, der sich mit diesem Thema befasst. Schließlich ist die Atmung wichtig für Energie, Entspannung und Wohlbefinden.

Der ART-Kurs (Atem-Resonanz-Training) unter der Leitung von Opernsänger Fabio Lesuisse begleitet Menschen zu mehr Atemfreiheit, Entspannung, Leichtigkeit und zur Erkundung der Kraft der eigenen Stimme. Der 8-wöchige Online-Kurse kostet 80 EUR.

▶ Stress lass nach in Eupen

Stressprävention und -bewältigung sowie Achtsamkeit und Widerstandskraft sind wesentliche Faktoren zum Erhalt der seelischen Gesundheit. Das neue Gruppencoaching-Programm



Atem-Resonanz-Trainer Fabio Lesuisse

„Stress lass nach!“ besteht aus einer Mischung aus Theorie, praktischen Übungen sowie auf die Gruppe angepasste Aktivitäten. So erhalten die Teilnehmer ein klares Bild von Stressfaktoren und -symptomen und erlernen, wie sie darauf reagieren können, um möglichst stressfrei durch den Alltag zu kommen. Das achtwöchige Seminar (8 x 2 Stunden) kostet 150 EUR.

Infos & Anmeldungen

Die Eiche VoG

Citypassage / Kirchstraße 39b, 4700 EUPEN

☎ 087 59 61 31

✉ info@die-eiche.be

🌐 www.die-eiche.be



Herbst-reise an die belgische Küste

(Dieser Text ist in Leichter Sprache geschrieben.)

Der Sommer in diesem Jahr war eher nass und kalt. Unsere Herbst-reise ist für viele so wichtig gewesen. Endlich noch mal was Schönes erleben! Hier für euch nun der Reise-bericht:

Start am Montag, den 13. September

An diesem Tag stehen 28 Teilnehmer und 6 Begleiter bereit. Das Wetter ist gut und alle freuen sich. Ein Bus fährt uns nach Ostende an die belgische Küste. In Ostende machen wir gleich eine Rund-fahrt. Wir bekommen Erklärungen zum Fischer-hafen und zum Reparatur-dock. Wir bestaunen bei der Fahrt das Fort Napoleon. Danach kommen wir noch an besonders bemalten Häusern vorbei. Die sind Teil einer großen Ausstellung. Sie heißt „The Christal Ship“.

Am nächsten Tag besuchen wir die Stadt Gent

In Gent besichtigen wir den Genter Altar in der Sankt Nikolaus-kirche. In der Kirche gibt es eine tolle Lichter-show. Mittags fahren mit dem Boot auf dem Fluss Leie, der durch die Alt-stadt von Gent fließt. In Gent gibt es wunderschöne alte Häuser, die viele hundert Jahre alt sind.

Der Mittwoch in Ostende

Am Vormittag spazieren wir über den Deich und bestaunen die alten Gebäude. König Leopold der Zweite hat sie vor langer Zeit bauen lassen. Es sind Gebäude wie zum Beispiel:

- das Hotel Royal
- das Hippodrome. Das ist eine Pferde-renn-bahn.
- der Kursaal
- die Königlichen und die Venezianischen Galerien.

Im Nachmittag besucht die Reise-gruppe ein Museum. Es ist das James-Ensor-Museum.



© Alteo VoG



© Alteo VoG

Viel Sonne am Donnerstag

Bei schönem Wetter besuchen wir den Leopold-park. Wir bestaunen auch die berühmte Blumenuhr. Im Nachmittag besichtigen einige die Malereien auf den Häusern, die wir schon am ersten Tag mit dem Bus gesehen haben.

Der letzte Tag am Meer

Alle machen einen entspannenden Spaziergang über den Deich. Ein letztes Mal tief die gesunde Meeresluft einatmen ... mmmh! Wir entdecken dabei die „Fremden Felsen“. Das ist ein Kunstwerk auf dem Deich, das aus grell orangen großen Blöcken besteht. Nach dem Mittagessen machen uns dann auf den Weg nach Hause!

Eine schöne Herbst-reise geht zu Ende!

Ein ganz besonderes Dankeschön richten wir an unser Feriend-team, um Joseph und Marga Spoden-Huppertz, Monika Geiblen-Lenges, Resie Dhur-Plattes, Melanie Maus und Paul Ernst. rial.

Infos & Anmeldung:

Klosterstraße 29, 4700 Eupen,

☎ 087 59 61 36

🌐 www.alteo-dg.be

✉ alteo-dg@mc.be

KRANKGESCHRIEBEN?



Schicken Sie Ihre Krankmeldung per Post oder online auf cck-mc.be/krankmeldung!




-20%

EUPEN
Neutralstraße 910
4710 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

auf Korrekturgläser und Fassungen, Sonnenbrillen, Kontaktlinsen und Pflegeprodukte.

2. Brille geschenkt, Sonnenbrille mit Korrekturgläsern

PARTNER DER CKK



Steigern Sie Ihre Energie im Winter und verbessern Ihren Schlaf!



EUPEN LONTZEN
Neutralstraße 910
Tel. 087 88 17 15

SART-TILMAN ANGLEUR
Route du Condraz 475
Tel. 04 367 15 15

~~229€~~ **179€**
Luminette 3 (Lichttherapie-Brille)

*Das nicht-kumulative Angebot gilt vom 1. bis 30. November 2021, vorbehaltlich Ausverkauftsein oder Druckfehler. Bedingungen im Shop erhältlich.



Hilfs- und Pflegeartikel • Verkauf und Vertrieb
Partner: Christliche Krankenkasse



KANDIDIERTEN SIE!

cck-mc.be/wahlen

**Bringen Sie sich ein – für eine
bessere Gesundheit für alle!**



Veronica Berg, Alexandra Voithams - Christliche de Heerdt 5790 - 1031 Brussel, August 2021. Foto: © Shutterstock