

miteinander

AUSGABE 4/2021

INFORMATIONSZEITSCHRIFT *der Christlichen Krankenkasse*



7 GESUNDHEITSHelfER
Föderales Pilotprojekt auch
in Kelmis und Eupen

8 BEWEGEN, BEWEGEN
Ihrer Gesundheit zuliebe

9 CKK-GESUNDHEITSTREFF
34 CMS im Süden des Landes

4 Das Ehrenamt in der CKK

Eine Vielfalt an
Möglichkeiten

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



SOZIALES

- 4-5 ➤ Ehrenamt in der CKK
- Zusammenschluss der Christlichen Krankenkassen
- 6 ➤ Interreg-Projekt Einsamkeit im Alter
- 7 ➤ Gesundheitshelfer

GESUNDHEIT

- 8 ➤ Bewegen, bewegen

GESUNDHEITSTREFF

- 9 ➤ Neu: Gesundheitstreff und CMS
- 10 ➤ Covid-19 und Jugendliche
- 11 ➤ Farbe wechsel dich
- 12 ➤ Ocarina
- 13 ➤ Die Eiche
- 14 ➤ Alteo

Nach vorne blicken

Liebe CKK-Mitglieder,

wenige Tage nach Erscheinen der vorigen Miteinander-Ausgabe ist eine Katastrophe über unsere Region hereingebrochen, wie sie selbst die ältesten unserer Mitbürgerinnen und -bürger noch nicht erlebt hatten. Die Flut hat riesige Schneisen der Verwüstung durch viele unserer Flusstäler gerissen, nicht zuletzt entlang der Weser, von Eupen bis Chênee. Die CKK war selber betroffen. Doch gemessen an dem unsäglichen Leid derjenigen, die Hab und Gut oder sogar geliebte Menschen verloren haben, war der Schaden alles in allem begrenzt. Unsere mitfühlenden Gedanken waren und sind bei den Flutopfern und ihren Familien. In vielfacher Hinsicht hat die CKK versucht, ihren Mitgliedern, aber natürlich nicht nur ihnen, beizustehen.



© Pierre-Laurent Barroo

Obwohl die Wunden noch lange brauchen werden, bis sie verheilt sind, blicken die Menschen in der Region nach vorne.

So tut es die CKK, auch in anderem Zusammenhang. Sie steht unmittelbar vor einer tief greifenden Veränderung: Die bisher acht regionalen Christlichen Krankenkassen im Süden des Landes verschmelzen am 1. Januar 2022 zu einer Einheit, der CKK bzw. MC (Mutualité Chrétienne). Das Gleiche geschieht im Norden des Landes, wo aus 11 regionalen Kassen eine CM wird. Diese Reform soll und wird mittelfristig dazu beitragen, die CKK-MC-CM zu stärken und den Dienst an unseren 4,5 Millionen Mitglieder noch weiter zu verbessern.

Die Christliche Krankenkasse ist und bleibt eine durch und durch lebendige und dynamische Organisation. Dies sieht man an den unzähligen Ehrenamtlichen, die die Aktionen der CKK tragen. Und dies wird aktuell einmal mehr bestätigt durch die Schaffung der neuen Gesundheitstreffs bzw. «Centres mutualistes de santé» (CMS).

Zu diesen und anderen Themen in dem vorliegenden Heft wünsche ich eine angenehme und aufschlussreiche Lektüre.

Madeleine Grosch
Ihre Präsidentin

impressum

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
Titelfoto: © clipdealer
Fotos: CKK / shutterstock / iStockphoto

Die Welle nach der Welle

Mitte Juli wurden wir Zeitzeugen einer dramatischen und zum Teil tragischen Situation in der Region. Die verheerenden Überflutungen haben die Ortschaften entlang der Weser, der Ourthe und weiterer Flüsse und Bäche im gesamten Südosten des Landes verwüstet. 42 Menschen kamen dabei ums Leben.

Auch zwei Monate nach diesem Ereignis ist es schwer oder gar unmöglich, zur Tagesordnung überzugehen, und so wird es für viele noch lange bleiben.

Unsere Erreichbarkeit

Ab Anfang September sind die CKK-Geschäftsstellen in Eupen, St.Vith, Malmedy und Verviers vormittags von 9.00 bis 12.30 Uhr geöffnet. Nachmittags empfangen unsere Kundenberater:innen Sie dort gerne nach Terminabsprache. Terminvereinbarungen sind ebenfalls möglich in anderen Geschäftsstellen und für andere Dienste.

Kontaktieren Sie uns zur Terminvereinbarung oder für weitere Informationen auf einem der folgenden Kommunikationskanäle:

- ☎ 087 32 43 33
- ✉ eupen@mc.be
- 💻 ckk-mc.be/kontakt
- 💻 ckk-mc.be/video-chat
- 📘 facebook/christlichekrankenkasse

▶ Dienste ohne Terminvereinbarung:

Kundendienst

- 📍 Eupen, St.Vith, Malmedy und Verviers: von montags bis freitags, 9.00 bis 12.30 Uhr

Sozialdienst

- 📍 Eupen: montags, 9.00 bis 12.30 Uhr
- 📍 St.Vith: freitags, 9.00 bis 12.30 Uhr
- 📍 Malmedy: donnerstags, 9.00 bis 12.30 Uhr
- 📍 Verviers: von montags bis freitags, 9.00 bis 12.30 Uhr

Pensionsdienst

- 📍 Verviers: dienstags und donnerstags, 9.00 bis 12.30 Uhr

Bitte befolgen Sie beim Besuch unserer Geschäftsstellen die vor Ort geltenden Hygienemaßnahmen. Vielen Dank.



© CKK

Die Christliche Krankenkasse war selber betroffen: Mehrere Geschäftsstellen wurden in Mitleidenschaft gezogen, und die Schäden hatten in den ersten Tagen Auswirkungen auf einige Dienstleistungen für unsere Mitglieder. Auch die Häuser und Wohnungen von Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern und ihren Familien wurden zum Teil schwer beschädigt.

In den Tagen und Wochen nach der Katastrophe hat die CKK den betroffenen Menschen und Institutionen in der Region aktive Hilfe angeboten und Unterstützung zukommen lassen.

Unsere Kundenberaterinnen und -berater unterstützten die CKK-Mitglieder bei der Verwaltung ihrer Gesundheitsakten und bei Fragen zu Mobilitätshilfen. Unser Sozialdienst stand und steht allen Bürgerinnen und Bürgern zur Verfügung, die eine persönliche Hilfestellung wünschen. Vereinigungen, Unternehmen und Verwaltungen wurden Räumlichkeiten der CKK für Versammlungen und Aktivitäten angeboten.

Auch mit Materialspenden konnte die CKK bescheidene Hilfe leisten. U.a. war es möglich, dem Regionalzentrum für Kleinkindbetreuung in Eupen mit 20 Reisebettchen, 40 Babytaschen und weiterem Material die Wiederaufnahme der Betreuung in den Übergangs-Räumlichkeiten zu erleichtern.

Das Positive in all dem Chaos war sicher die große Welle der zwischenmenschlichen Solidarität und Hilfsbereitschaft, die allenthalben der zerstörerischen Flutwelle folgte. Auch dies wird dauerhaft Teil unserer Erinnerung an den Monat Juli 2021 bleiben.

Der Sozialdienst der Christlichen Krankenkasse...

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

* Außer am letzten Montag eines Monats.

Pensionsberatung

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

Sozialdienst

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

Ehrenamt, gerne im Plural!

Interview mit Jean-Baptiste Dayez zum Stellenwert des Ehrenamtes in der CKK

2022 wird die sechste Auflage der Krankenkassenwahlen stattfinden. Bei diesen Wahlen werden die Mitglieder der Christlichen Krankenkasse CKK (bzw. Mutualité Chrétienne MC) bestimmt, die für sechs Jahre die neue Generalversammlung der Krankenkasse bilden werden. Jean-Baptiste Dayez, Verantwortlicher für Ehrenamt und Mitbestimmung bei der CKK, erläutert die Bedeutung der Freiwilligenarbeit in ihren verschiedenen Formen innerhalb der CKK und ihrer sozialpädagogischen Bewegungen.

Miteinander (MIT): Wozu führt die CKK eigentlich Wahlen unter ihren Mitgliedern durch?

J-B Dayez: Ein Gesetz von 1990 verpflichtet alle belgischen Krankenkassen, Wahlen unter ihren Mitgliedern zu organisieren. Seit 1992 geschieht dies alle sechs Jahre unter der Aufsicht des Kontrollamtes der Krankenkassen. Die Gewählten sind Mitglieder der CKK, die alle anderen Mitglieder vertreten, sich ehrenamtlich an der Verwaltung der Krankenkasse beteiligen und Entscheidungen in komplexen Fragen der Gesundheitsversorgung treffen. Dies ist ein wesentlicher, in unseren Werten verankelter Grundsatz der Demokratie und der Bürgerbeteiligung.

MIT: Welche Verantwortung tragen diese ehrenamtlichen Mandatarinnen und Mandatäre?

J-B Dayez: Sie haben die Aufgabe, die strategischen und finanziellen Entscheidungen der CKK bzw. der Teilorganisationen mitzubestimmen. Sie sind das Bindeglied zwischen den Mitgliedern und den ständigen Mitarbeiter:innen der CKK. Dank dieser Menschen können wir starke politische Aussagen zum Thema Gesundheit formulieren. Man vergisst das oft, aber eine Krankenkasse ist nicht nur eine Versicherung gegen Krankheit und

Invalidität. Die Personen, die sich ehrenamtlich an der Geschäftsführung beteiligen, sind sich der sozialen Rolle der Krankenkasse bewusst - beim Sozialschutz, bei der Gesundheitsförderung, bei der Verteidigung unserer Rechte.

MIT: Wird hier von Mitgliedern, die ja keine Gesundheitsexperten sind, nicht zu viel erwartet?

J-B Dayez: Diese Aufgabe ist schwierig, aber wir lassen die Gewählten ja nicht allein. Dank unserer langjährigen Erfahrung verfügen wir über sehr großes Fachwissen auf dem sehr komplexen Gebiet der Gesundheitsversorgung. Die Ehrenamtlichen werden von unseren Fachleuten begleitet. Im Laufe der Zeit müssen sie sich bestimmte Fähigkeiten aneignen, um ihre Management-Aufgaben optimal ausüben zu können. Das ist eine Form der Professionalisierung und eine Aufwertung dieser ehrenamtlichen Arbeit. Umgekehrt wertet die Beteiligung der Ehrenamtlichen die Management-Arbeit erheblich auf, da die Ehrenamtlichen einen anderen Blick auf die Dinge werfen dank ihres Bezugs zu den Mitgliedern und Gegebenheiten vor Ort. So können sie auf bestimmte Bedürfnisse hinweisen, die nicht ausreichend erfüllt werden. Die Gewählten sind zuweilen der „Stachel im Fleisch“ der Struktur: Sie verhindern, dass die ständigen Mitarbeiter:innen in ihrem „Elfenbeinturm“ bleiben.

MIT: Neben den Geschäftsführungsaufgaben gibt es noch andere Formen der ehrenamtlichen Tätigkeit bei der CKK. Welche sind das?

J-B Dayez: Das ehrenamtliche Engagement bei der CKK kann man in sechs Formen unter-



Aus 8 mach eine!

Zusammenschluss der Christlichen Krankenkassen

Die acht regionalen Christlichen Krankenkassen im Süden des Landes werden zu einer Einheit verschmelzen. Im französisch- und deutschsprachigen Landesteil wird es dann nur noch eine einzige «CKK» bzw. «MC» (für «Mutualité Chrétienne») geben. Im Norden des Landes werden alle elf flämischen «Christelijke Mutualiteiten» ebenfalls zu einer einzigen «CM».

Die Entscheidung zu den beiden Zusammenschlüssen, CKK bzw. MC im Süden und CM im Norden, war am 26. Juni anlässlich der Generalversammlung des Landesbundes der Christlichen Krankenkassen bestätigt worden.

Für Sie als CKK-Mitglied ändert sich dadurch nichts Grundlegendes – abgesehen davon, dass die beiden Kassen im Süden und im Norden sich in Zukunft noch besser und gezielter einsetzen können für die Gesundheit der Menschen und für ein zukunftsfähiges Gesundheitswesen in unserem Land.

Eines der wichtigsten Ziele des Zusammenschlusses ist es, in einer effizienten und flexiblen Struktur noch näher an den Mitgliedern zu sein. Dazu werden eigens 34 Gesundheitstreffs gebildet – einer davon für das Gebiet der Deutschsprachigen Gemeinschaft. Im französischsprachigen Landesteil spricht man übrigens von «Centres mutualistes de santé», kurz CMS.

Gesundheitstreff

Durch ihre professionellen und ehrenamtlichen Mitarbeiter:innen werden die Gesundheitstreffs in Brüssel, in Wallonien und natürlich in der DG eine starke lokale Verankerung haben. Jeder Gesundheitstreff soll zu einem echten Dreh- und Angelpunkt werden, wo jedes CKK-Mitglied mitmachen und sich für unterschiedliche Initiativen und Aktionen rund um das Thema Gesundheit engagieren kann. (Siehe auch Seite 9.)



Jean-Baptiste Dayez

© CKK-MC

teilen. Im Allgemeinen gibt es allerdings Überschneidungen zwischen diesen sechs Bereichen.

(*) Siehe Beitrag „Six Pack“ auf dieser Seite.

MIT: Warum ist das Ehrenamt für die CKK wichtig?

J-B Dayez: Die CKK glaubt fest an die Bedeutung des ehrenamtlichen Einsatzes für die Gesellschaft. Das Ehrenamt ist als Bestandteil des Wohlbefindens und als gesundheitsfördernd anerkannt. Es gibt dem Leben Sinn. Bezahlte Arbeit kann mitunter unbefriedigend sein, eine stärker selbstbestimmte Tätigkeit wird hingegen als ein lohnender Anreiz empfunden: Beim Ehrenamt entscheiden wir im

Rahmen unserer Zeit, Energie usw., was wir unternehmen. Es ist die „Welt des Unentgeltlichen“, im Gegensatz zum Kapitalismus. Die Idee des Gebens setzt sich ab von der Allgegenwart des bezahlten Angebots: ehrenamtlich arbeiten heißt, sich zu einer Philosophie der gegenseitigen Hilfe bekennen. Ehrenamtliche Arbeit kann auch als Lernerfahrung dienen, als Tor zur Entdeckung neuer Tätigkeitsfelder.

Aus all diesen Gründen möchte die CKK das Ehrenamt in unserer Gesellschaft ganz allgemein fördern, weil es Leben, Interaktion und Austausch in ihre Strukturen bringt. Alle organisierten Aktivitäten stellen die Bedürfnisse und das reale Leben der Mitglieder in den Vordergrund. Die CKK wäre sich dessen nicht immer bewusst, wenn sie sich auf eine eher formale Rolle beschränken und weniger Wert auf die Nähe zu den Menschen legen würde.

Die CKK-MC und die CM sehen sich auch in Zukunft als unverzichtbare Referenz und Partner für alle Aspekte der Gesundheit und des Wohlbefindens der Menschen. Dabei gilt den Schwächeren in unserer Gesellschaft eine ganz besondere Aufmerksamkeit, denn dies gehört zum Kern der CKK-Werte.



Krankenkassen-Wahlen

Der demokratische Gedanke ist seit jeher Teil der DNA der Christlichen Krankenkassen, und so wird es auch in Zukunft bleiben. In der Tat setzen sich die Generalversammlung und der Verwaltungsrat der CKK aus ehrenamtlichen Mitgliedern zusammen. Im Oktober-Heft der 'Miteinander' werden Sie mehr dazu erfahren. Im März 2022 werden Sie als CKK-Mitglied eingeladen, Ihre Vertreter:innen für die Entscheidungsgremien der CKK-MC zu wählen.

In der vorliegenden Ausgabe erfahren Sie auf diesen beiden Seiten bereits sehr viel über unterschiedliche Möglichkeiten des ehrenamtlichen Engagements innerhalb der CKK.

Die Corona-Krise hat uns allen vor Augen geführt, wie wichtig die Stärkung unseres Gesundheitswesens ist. Wenn Sie sich zusammen mit den CKK-Mitarbeiter:innen und mit den vielen Ehrenamtlichen dafür einsetzen möchten, dann heißen wir Sie dazu herzlich willkommen.

Six Pack

Ehrenamt bei der CKK

Das nebenstehende Interview beleuchtet den großen Stellenwert des ehrenamtlichen Engagements innerhalb der Christlichen Krankenkasse bzw. der Mutualité Chrétienne (MC). Die reiche Vielfalt des Ehrenamts kann man zusammenfassend und z.T. nur stichwortmäßig in sechs verschiedene Formen unterteilen – ein "Six Pack" an Möglichkeiten:

- 1. Gewählte Vertretung der Mitglieder** in den Entscheidungsgremien: Führung, Management und Verwaltung der CKK-MC. Alle sechs Jahre geheime Wahl der Mitglieder der Generalversammlung.
- 2. Vertretung gesundheitspolitischer Positionen** und der Werte der CKK in der Öffentlichkeit, auf politischer Ebene, national, regional oder lokal. In enger Zusammenarbeit mit der Christlichen Arbeiterbewegung CAB (MOC), der Christlichen Gewerkschaft CSC, WeSocialMovement (international). Unterstützt und untermauert mit Fakten und Untersuchungen des Studiendienstes der CKK-MC.
- 3. Sprachrohr der Mitglieder:** Netzwerke schaffen, der Stimme der Mitglieder bei den Entscheidungsgremien der CKK Gehör verschaffen, die CKK nach außen vertreten, Feedback von Veranstaltungen geben, über Erlebtes aus der Realität der Menschen berichten.
- 4. Einsatz im lokalen Leben und bei Veranstaltungen.** Förderung des sozialen Zusammenhalts durch unterschiedlichste Initiativen: Aktionen der Gesundheitsförderung oder Sportveranstaltungen; Organisation bzw. Begleitung von Aufenthalten für Jugendliche, Senioren, Kranke oder Behinderte; Spielanimationen, Debatten oder Vorträge, Schulungen, Ausflüge oder kulturelle Aktivitäten; Organisation von Mahlzeiten, Treffen oder Festen.
- 5. Die Gesundheitsförderung:** eine besondere Stärke der ehrenamtlichen Tätigkeit in der CKK. Netzwerk, Schulungen und gezielte Hilfsmittel zur Verbreitung von Gesundheitsinformationen. Positive Aufklärung der Mitglieder ohne moralisierenden Beigeschmack durch Vorträge, Debatten, thematische Erfahrungsgruppen.
- 6. Personenbezogene Dienstleistungen und Hilfe:** sehr stark ausgeprägt bei den sozialpädagogischen Bewegungen der CKK, wie etwa bei der Seniorenbewegung „Die Eiche“ oder der Sozialbewegung für Menschen mit und ohne Behinderung „Alteo“. Hilfsbedürftige Menschen unterstützen, ein offenes Ohr für ihre Probleme haben, soziale Kontakte knüpfen. Transport und Begleitung von kranken oder behinderten Menschen zu Arztterminen, Besuch von alleinstehenden Menschen, Begleitung von mittellosen Menschen, Unterstützung von Menschen, die sich von der digitalen Welt abgehängt fühlen. Räumlichkeiten für Asylbewerber oder Obdachlose bereitstellen. Aktivitäten für Kinder mit Behinderungen und in Krankenhäusern. Entfaltung eines menschlichen Netzwerks der Solidarität zugunsten der am stärksten benachteiligten Menschen.

Interreg-Projekt zum Thema Einsamkeit im Alter

Seit April 2021 ist die Christliche Krankenkasse CKK Verviers-Eupen einer der Partner des Interreg-Projekts „euPrevent PROFILE“. Das Projekt konzentriert sich auf die Prävention und Bekämpfung von Einsamkeit im Alter und die Steigerung des Bewusstseins über die Auswirkungen von Einsamkeit.

„euPrevent PROFILE“ möchte die grenzüberschreitende Kooperation mit folgenden allgemeinen Zielen fördern:

- ▶ Vorbeugung und Bekämpfung von unerwünschter Einsamkeit im Alter,
- ▶ Austausch von Wissen und Beispiele guter Praxis zum Thema Einsamkeit,
- ▶ Sensibilisierung über Regionen und Generationen hinweg über die Auswirkungen von Einsamkeit,
- ▶ Verbindung von Bürgern, Fachleuten und Organisationen,
- ▶ Erhöhung der Bürgerbeteiligung.

Das Projekt ist eine zweieinhalbjährige Kooperation zwischen sieben Partnern in der Euregio Maas-Rhein. Die meisten Partner arbeiten bereits seit mehreren Jahren in verschiedenen Projekten innerhalb des euPrevent-Programms für seelische Gesundheit zusammen. Das Projekt wird im Rahmen von Interreg V-A Euregio Maas-Rhein gefördert.

Die Projektpartner laden Sie herzlich zur Kick-off-Veranstaltung ein:

- 📅 Donnerstag, 30. September 2021
- 🕒 10.00 – 12.30 Uhr
- 📍 Online-Veranstaltung über Zoom

Teilnahme: kostenlos
Alle Beiträge werden simultan übersetzt.

Anmeldung unter:

 euprevent.eu/de/profile



Konkrete Hilfe im Senegal

Internationale Zusammenarbeit der CKK Verviers-Eupen

Seit fast 20 Jahren unterstützt die CKK Verviers-Eupen Gesundheitsprojekte in Thiès im westafrikanischen Senegal. Die 300.000-Einwohner-Stadt liegt 70 km östlich der Hauptstadt Dakar.

Gemeinsam mit der örtlichen Partnerorganisation GRAIM arbeitet das Senegal-Partnerschaftskomitee der CKK an der Entwicklung des Krankenkassenwesens, an der Anwerbung von Mitgliedern und an der Ausbildung von Führungskräften. Ziel ist der soziale Schutz für alle und ein leichter Zugang zur Gesundheitsversorgung.

Unterstützung erhält u.a. der «Service d'éducation, de rééducation, de formation et d'appareillage». Der SERFA richtet in der Region Kinderkrippen für Kinder mit zerebraler Kinderlähmung ein. Konkret geht es beispielsweise um die Entwicklung von orthopädischem, didaktischem und sanitär-medizinischem Material sowie die Ausbildung lokaler Handwerker für die Herstellung dieses Materials.

Im Senegal gibt es nur wenige Strukturen zur Betreuung von Kindern mit Behinderung. Das Thema ist stark tabuisiert. Die Anerkennung des Status der Behinderung auf allen Ebenen (Gesundheitsversorgung, Schulbildung, Hilfsmittel) hat ebenfalls noch einen weiten Weg vor sich.

Im Norden Senegals befasst sich das Partnerschaftskomitee in enger Zusammenarbeit mit der Christlichen Arbeiterbewe-

gung (CAB) und anderen Organisationen mit der Sensibilisierung und der Vermittlung von Wissen über internationale Entwicklungsfragen und lebenslanges Lernen.

Das Partnerschaftskomitee besteht aus Ehrenamtlichen und finanziert sich vorwiegend durch kleinere Aktionen in Belgien.



© CKK-IME

Olivier ebnet den Weg

Föderales Pilotprojekt „Gesundheitshelfer“



Menschen in sozial schwachen Lebenssituationen finden in unserem Gesundheitssystem nicht immer einen leichten Zugang selbst zu einfachsten Formen der Gesundheitsversorgung. Beispielsweise fällt ihnen der Weg zu Stellen der gesundheitlichen Grundversorgung schwerer als dem Durchschnitt der Bevölkerung, und so finden sie sich zu schnell immer wieder mal in der Notaufnahme wieder. Die aktuelle Corona-Krise hat die bestehenden Hürden noch deutlicher aufgezeigt.

Ausgehend von dieser Feststellung hat der nationale Gesundheitsminister Frank Vandenbroucke das Projekt „Community Health Worker“ (CHW), auf Deutsch „Gesundheitshelfer“, gestartet. „Seit diesem Frühjahr setzen wir 50 Gesundheitshelfer ein, um den Graben zwischen sozial schwachen Menschen und unserem Gesundheitswesen aufzufüllen“, so der Minister.

Aktuell ist das Pilotprojekt zeitlich befristet bis Ende 2021. Es wird in ausgewählten Städten und Gemeinden in Flandern, Wallonien und in der Deutschsprachigen Gemeinschaft durchgeführt. Im Süden des Landes sind dies Verviers, Lüttich und Charleroi; in der DG wurden Kelmis und Eupen ausgewählt. In Brüssel läuft ein vergleichbares Projekt unter anderem Namen.

Umgesetzt wird das Projekt von der Gemeinschaft aller belgischen Krankenkassen; im Landesinneren spricht man in dem Fall von einem „intermutualistischen“ Projekt. In den ausgewählten Kommunen und Stadtvierteln liegt die Federführung jeweils bei einer der großen Krankenkassen. In Kelmis und Eupen sowie in Verviers ist dies die Christliche Krankenkasse CKK.

Die Community Health Worker stammen selber aus den Vierteln, in denen sie ihre Projektarbeit durchführen. Nach einer Schulung suchen sie in den Straßen und an den Häusern das Gespräch mit sozial schwachen Personen und Familien. Die CHW bieten Hilfestellung an, um Hürden zu überwinden, die für die Betroffenen oft unüberwindlich scheinen – sei es auf dem Weg zu einem Hausarzt, Zahnarzt oder Psychologen, zur Apotheke oder zur Krankenkasse der eigenen Wahl.

Der Gesundheitshelfer in den beiden Kommunen der DG heißt Olivier De Rycke. „Gecoacht“ und unterstützt wird er von der erfahrenen CKK-Mitarbeiterin Monique Kessler.

Gleich nach seiner Einstellung Anfang Juni hat der 31-jährige aus Kelmis das Gespräch mit verschiedenen Diensten gesucht, u.a. ÖSHZ, Gemeinden, Kaleido, Rotes Kreuz, um das Projekt vorzustellen. Gemeinsam wurde überlegt, wie man zusammenarbeiten kann, auch mit ehrenamtlich engagierten Personen vor Ort. Inzwischen ist der Gesundheitshelfer mit seinem CHW-Rucksack ständig in Kelmis und Eupen unterwegs. Stets mit einem festen Ziel vor Augen: Menschen in prekären und sozial schwachen Lebenssituationen den Weg zu unserem Gesundheitssystem ebnen.



Übrigens: Rufen Sie Olivier einfach an (0476 900 953), wenn sie betroffene Personen kennen. Oder geben Sie seine Telefonnummer weiter.

INTERVIEW

„Der Bedarf ist da!“

Miteinander (MIT) – Was hat dich an der Aufgabe als Gesundheitshelfer gereizt?

Olivier – Ich wollte schon immer in dem Bereich arbeiten. Als ich die Anzeige las, wusste ich: „Das will ich machen“. Ich sehe es als Chance und Herausforderung, in diesem Pilotprojekt mitzuarbeiten und herauszufinden, wo die Barrieren im Zugang zur Gesundheit liegen. Es ist ein Beruf, den es so noch nicht gegeben hat, dazu kommt man nicht alle Tage. Benachteiligten Menschen eine Hilfe zu sein, und auch noch dort, wo ich aufgewachsen bin.

MIT – Wie erreichst du die Menschen?

Olivier – Zum einen mithilfe der verschiedenen Organisationen vor Ort, ÖSHZ, Kaleido, Rotes Kreuz etc. Zum anderen gehe ich einfach aktiv auf die Menschen zu, in Parks, auf Veranstaltungen, auf den Straßen. Ich spreche mit ihnen und stelle meine Arbeit vor. Die meisten Menschen sind dankbar, ich kann mir wirklich die Zeit nehmen, mich mit ihnen hinzusetzen und zuzuhören.

MIT – Wo siehst du Handlungsbedarf?

Olivier – In der Orientierung und Aufklärung. Viele Menschen wissen nicht, wo sie anklopfen können. Zudem gibt es viele isolierte Menschen. Ich habe Menschen getroffen, die

während der Corona-Pandemie fast niemanden zu Gesicht bekommen haben. Das wirkt sich natürlich auch auf die Gesundheit aus.

MIT – Haben die ersten Monate deine Erwartungen erfüllt?

Olivier – Definitiv! Natürlich braucht es seine Zeit, bis man an die betroffenen Menschen herankommt. Aber nach gut drei Monaten merkt man schon, dass die Arbeit der ersten Wochen Früchte trägt.

MIT – Was wünschst du dir für die Zukunft dieses Pilotprojekts?

Olivier – Ganz klar wünsche ich mir, dass es verlängert wird und man noch mehr betroffene Menschen erreichen kann. Man merkt nach den ersten Monaten schon, dass der Bedarf auf jeden Fall vorhanden ist. Dieses Projekt hat viel Potenzial und es kommt bei den Betroffenen gut an.



Olivier De Rycke

© CKK

Bewegen, bewegen - Ihrer Gesundheit zuliebe!

Wegen der Corona-Krise sitzen wir mehr als früher

Ein durch langes Sitzen geprägter Alltag – in der Fachsprache als „sedentärer Lebensstil“ bezeichnet – ist eine Geißel unserer Zeit. Durch Covid-19 sitzen wir noch deutlich mehr! Das ist nicht gut für unsere Gesundheit.

Laut einer Sciensano-Umfrage⁽¹⁾ verbrachten Erwachsene in Belgien 2018 im Schnitt 5,8 Stunden pro Tag im Sitzen; „nur“ 23% saßen länger als acht Stunden. Im März 2020 verdoppelte sich dieser Anteil jedoch von 23 auf 45 %; der tägliche Gesamtdurchschnitt in sitzender Haltung stieg auf 8,2 Stunden an.

Home-Office und Home-Schooling haben uns viel körperliche Bewegung gekostet. Die normalen Freizeitaktivitäten wurden allzu oft durch zusätzliche Zeit vor den Bildschirmen ersetzt – die sozialen Netzwerke und Netflix lassen grüßen. Das Ergebnis: hunderte, ja tausende Schritte, die nicht gemacht wurden...

▶ Wenn das Blut in den Beinen stagniert

Eine sitzende Lebensweise und ein Mangel an körperlicher Aktivität oder Sport werden oft in einen Topf geworfen, doch man muss unterscheiden: Selbst wenn ein Büroangestellter, der mehr als acht Stunden pro Tag sitzt, pro Woche drei Stunden Sport treibt, gilt sein Lebensstil als „sitzend“. Umgekehrt gilt eine Kellnerin, die den ganzen Tag hin- und herläuft, als aktiv, auch wenn sie keinen Sport treibt.

Die Folgen der zunehmend sitzenden Lebensweise spüren viele in ihren Beinen. Krampfadern, das Gefühl schwerer Beine, geschwollene Knöchel am Ende des Tages, nächtliche Krämpfe... Schon vor der Pandemie litt fast die Hälfte der Bevölkerung an chronisch-venöser Insuffizienz (CVI), von denen Krampfadern die häufigste Erscheinungsform sind. Covid-19 hat nichts zur Verbesserung beigetragen, im Gegenteil!

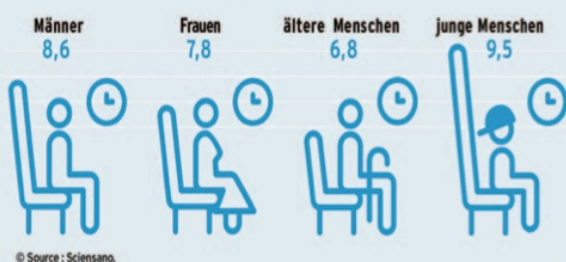
Um das Phänomen „Beine wie Blei“ zu verstehen, müssen wir uns daran erinnern, wie das Blut zirkuliert. Zunächst transportieren die Arterien und Arteriolen das sauerstoffhaltige Blut vom Herzen durch unseren Körper. Anschließend bringen die Venen und Venolen dasselbe Blut zurück zum Herzen, wo es über die Lungen wieder mit Sauerstoff angereichert wird.

Der Herzmuskel drückt das Blut also in die Arterien – doch wie kommt es von den Extremitäten unseres Körpers wieder zurück? "Das Innere unserer Venen ist mit Klappen ausgekleidet, kleinen häutigen Falten, die den Rückfluss des Blutes zum Herzen erleichtern", erklärt Dr. med. Philippe Borgoens, stellvertretender Leiter der Klinik für Kardiologie und Angiologie des Citadelle-Krankenhauses Lüttich. „Bei manchen Menschen funktionieren diese Venenklappen nicht richtig: Tagsüber stagniert das Blut in den bodennahen Körperregionen, d. h. in den Knöcheln und Waden.“

Bei Ödemen, die zu einer Schwellung der Knöchel und/oder Waden führen, handelt es sich um eine ungewöhnliche Ansammlung von Flüssigkeit im Gewebe. Diese Flüssigkeit kann aus dem venösen System, aber auch aus dem lymphatischen System stammen. Zur Erinnerung: die Lymphe ist eine transpa-

Die „Viel-Sitzer“

So viel Zeit verbringen wir durchschnittlich im Sitzen.
(Stunden täglich)



rente Flüssigkeit, die eine wichtige Rolle bei der Reinigung der Abfallprodukte des Körpers und der Abwehr von Infektionserregern spielt.

▶ Anwerfen der „Wadenpumpe“

Blut- und Lymphsystem haben eines gemeinsam: beide werden durch die Wadenmuskeln stimuliert. „Es handelt sich um ein mechanisches Phänomen des Pumpens und Ableitens“, erklärt Dr. Borgoens. „Nach sieben oder acht Schritten setzt die Muskelpumpe ein. Das Zusammenziehen der Waden übt Druck auf die Blut- und Lymphgefäße aus und drückt so die Flüssigkeit nach oben.“

Folgerichtig gilt: Je mehr wir laufen, desto mehr „pumpen“ unsere Waden, desto besser funktioniert der Kreislauf und desto geringer ist das Risiko von Venenthrombosen, venösen Geschwüren und anderen Komplikationen der CVI.

Frédérique Bernard, Kinesiotherapeutin und Expertin für körperliche Aktivität bei der Stiftung gegen Krebs ergänzt: „Körperliche Bewegung ist immer empfehlenswert, auch bei chronischen Krankheiten. Bei Krebserkrankungen zum Beispiel trägt regelmäßiger und angepasster Sport zu einer höheren Lebensqualität während der Behandlung und zu einem geringeren Risiko eines Rückfalls bei.“

Zwei simple Tipps für „Viel-Sitzer“ zum Schluss: Jede Stunde aufstehen und zumindest ein paar Minuten gehen. Und pro Tag mindestens eine halbe Stunde spazieren gehen! Unsere Beine werden es uns danken!

⁽¹⁾ „Sechste Gesundheitserhebung Covid-19. Vorläufige Ergebnisse“, Sciensano, Brüssel, April 2021

Quelle: „En Marche“, Le journal de la Mutualité chrétienne, 5. August 2021, Seite 6 (Autorin : Candice Leblanc)

NEU

Drei Gesundheitstreffs im Bezirk Verviers-Eupen!

Die CKK stärkt die Nähe zu ihren Mitgliedern und Ehrenamtlichen

Mit der Schaffung von insgesamt 34 Gesundheitstreffs (frz. „Centres mutualistes de santé“, CMS) im gesamten Süden des Landes möchte die Christliche Krankenkasse (CKK) ihre lokale Verankerung noch weiter stärken. Im CKK-Bezirk Verviers-Eupen gibt es neben dem Gesundheitstreff für das Gebiet der Deutschsprachigen Gemeinschaft auch noch das CMS Vesdre-Hoëgne-Plateau und das CMS Hautes Ardennes et Fagnes.

Die Gesundheitstreffs sind mehr als nur geografische Gliederungen, sie sind echte „Lebensräume“. Sie werden die Nähe der CKK zu ihren Mitgliedern, Ehrenamtlichen und Partnern verstärken als dynamischer Dreh- und Angelpunkt für die die Entwicklung und Förderung gemeinsamer Projekte und Positionen.

Ein Gesundheitstreff ist sowohl „Gebäude“ als auch „Gebiet“. Die Gebäude der Gesundheitstreffs bzw. der CMS sind die ersten Anlaufstellen der Krankenkasse für ihre Mitglieder. Dort findet der Versicherte die üblichen Dienstleistungen der Krankenkasse (Kundenberater:innen, Sozialarbeiter:innen und medizinische Berater:innen), aber auch die Bewegungen der CKK (Die Eiche, Alteo und Ocarina) sowie die medizinisch-sozialen Dienstleistungen.

Jeder Gesundheitstreff erstreckt sich aber auch über ein geografisches Einzugsgebiet. Dazu gehören natürlich alle CKK-Geschäftsstellen.

Mitmachrat

Die Gesundheitsinitiativen des Gesundheitstreffs gehen auf die Bedürfnisse und Anliegen nicht nur der CKK-Mitglieder, sondern aller Bürger:innen ein. Alle diese Initiativen werden durch eine CKK-Mitarbeiterin bzw. einen -Mitarbeiter koordiniert. Im deutschsprachigen Gesundheitstreff erfüllt Alice Weber diese Aufgabe. Getragen werden die Initiativen aber vor allem durch die Mitglieder und Ehrenamtlichen.



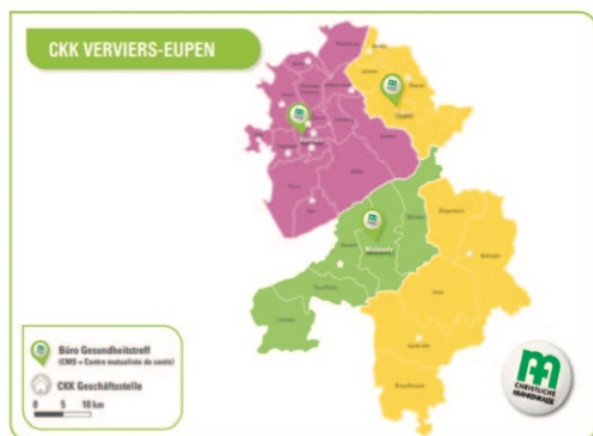
Alice Weber, Koordinatorin des Gesundheitstreffs

An dieser Stelle spielt der neu geschaffene Mitmachrat eine zentrale Rolle. Dieser lokale Rat steht allen Mitgliedern und Ehrenamtlichen offen, die sich für die Gesundheit und das Wohlergehen der Menschen in ihrer näheren Region einsetzen möchten.

Die Mitmachräte tagen etwa sechs Mal im Jahr. Hier können die Ehrenamtlichen Aktionen vorschlagen, Themen ansprechen und zum Sprachrohr der CKK-Mitglieder und aller Bürger:innen werden. Hier werden auch Projekte besprochen und geplant.

Inzwischen haben der Gesundheitstreff und die CMS die ersten Projekte umgesetzt.

Dazu gehört z.B. eine Aktion und eine Broschüre zur Information von Jugendlichen über die Covid-19-Impfung (siehe Seite 10). Beim Eupen Musik Marathon Ende Mai war der Gesundheitstreff der CKK u.a. mit der Kampagne „Werbung clever hinterfragen“ vertreten. Ein weiteres Projekt des Gesundheitstreffs in der DG: „Farde wechsel dich“ wird ab September federführend von der CKK weitergeführt (siehe Seite 11).



Mitmachen im Mitmachrat!

Möchten Sie sich ehrenamtlich einsetzen?

Interessieren Sie sich für Gesundheitsthemen? Möchten Sie sich in konkrete, bürgernahe Aktionen einbringen und für die Werte der CKK stark machen? Dann werden Sie Mitglied in einem unserer Mitmachräte! Kontaktieren Sie uns!

- Gesundheitstreff in der DG: Alice Weber
alice.weber@mc.be / Tel. 0471 61 60 39
- CMS Hautes Ardennes et Fagnes: Cédric Hardy
cedric.hardy@mc.be
- CMS Vesdre-Hoëgne-Plateau: Nicolas Collard
nicolas.collard@mc.be

Covid-19: Ich bin jung und gesund

Warum soll ich mich impfen lassen?

Es gibt eine Menge Informationen über die Covid-19-Impfung, nicht zuletzt im Internet und in den sozialen Medien. Manches davon ist richtig, manches nicht. Doch wo kann man wissenschaftlich abgesicherte Informationen finden? Und wie kann man zuverlässige Informationen von den Fehlinformationen – den Fake-News – unterscheiden?

Obwohl sie sich derzeit als wirksam gegen das Virus erweist, wirft die Covid-19-Impfung eine Menge Fragen auf. Gerade Jugendliche und junge Menschen sind verunsichert.

Broschüre

Mit der Broschüre „Das solltest du zur Covid-19-Impfung wissen“ möchte die Christliche Krankenkasse CKK jungen Menschen helfen, eine informierte Entscheidung zu treffen. „Warum soll ich mich impfen lassen, ich gehöre doch nicht zu einer Risikogruppe?“ – „Der Impfstoff wurde zu schnell entwickelt.“ – „Ich möchte später Kinder haben, also kann ich den Impfstoff doch nicht bekommen.“ Auf diese und viele andere Themen geht die Broschüre ein.

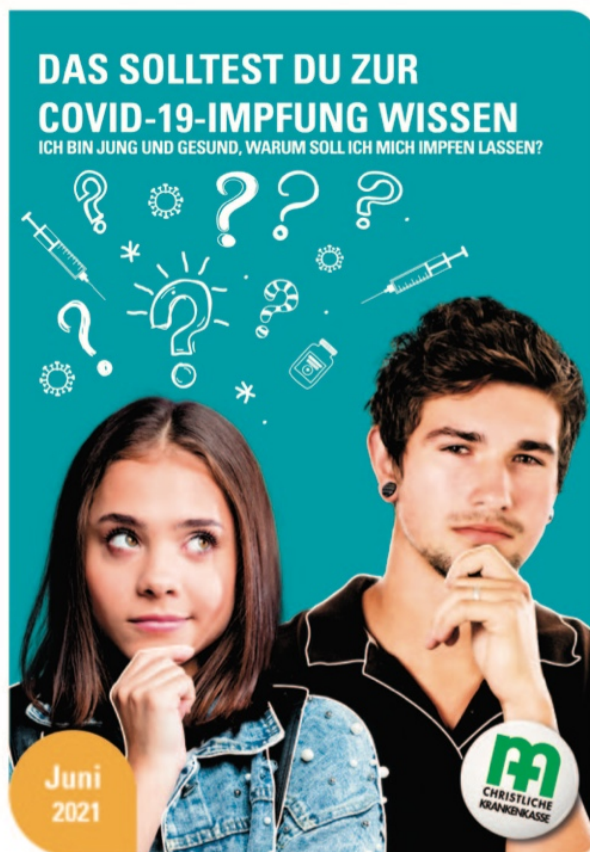
Eine wichtige Empfehlung an junge Menschen lautet: «Es ist wichtig, dass du deine Entscheidung triffst, indem du alles, was du liest und hörst, auswertest und den Unterschied zwischen Information und Fehlinformation machst.»

Das ist der Kerngedanke des Heftchens: Junge Menschen sollen sich bestimmte Fragen stellen, wenn sie in sozialen Netzwerken oder auf Websites auf Informationen stoßen: Wer ist der Autor der Informationen? Was ist der Zweck? Was für eine Website ist das, wer steht dahinter? Wie alt sind die Nachrichten? Gibt es irgendwelche widersprüchlichen Details?

Wie sozial-psychologische Studien belegen, gibt es Menschen, die ihre Informationen ausschließlich aus dem Internet beziehen. Auf Grund früherer Suchanfragen und durch Facebook-Einträge – sowohl eigene als auch die von FB-Freunden – erkennen die Algorithmen die Art der Suchanfragen und liefern dann bevorzugt die Informationen, die von den Suchenden selbst erwartet werden.



Menschen, die sich ausschließlich auf solche vorselektierten Quellen und voreingenommenen Kanäle verlassen, bleiben so in starren Denkschemen, sogenannten kognitiven Blasen, eingeschlossen. Sie haben keinen Zugang mehr zu anderslautenden Informationen, die ihren vorgefassten Überzeugungen widersprechen.



Kritisch bleiben

Kurz gesagt: Die sozialen Netzwerke bieten meist Informationen, die die ursprünglichen Ideen nur bestätigen. Dies verstellt den Blick auf das große Ganze. Vorgefasste Meinungen werden nicht mehr in Frage gestellt, anderslautende Infos werden nicht mehr wahrgenommen. Einen eigenen Standpunkt in Kenntnis möglichst vieler Fakten zu finden, ist nicht mehr möglich.

Daher ist es sehr wichtig, kritisch gegenüber dem eigenen Standpunkt zu bleiben und verlässliche Quellen zu konsultieren, um das Thema zu vertiefen. Jugendlichen, die diesem Grundsatz folgen, fällt es leichter, in Sachen Covid-19-Impfung die richtige Entscheidung zu treffen – für ihre eigene Gesundheit und die der anderen.

Weitere Infos unter:

 cck-mc.be/impfung-jugendliche

Geben und nehmen

Tausch von Schulmaterial schont Umwelt und Geldbeutel!

Zum Schulbeginn übernimmt der Gesundheitstreff der Christlichen Krankenkasse CKK das bestehende Projekt „Farde wechsel dich“.

Ziel dieser Initiative war und ist es, nicht verwendetes Schulmaterial wieder unter die Leute zu bringen. Dazu wurden in fast allen Gemeinden der Deutschsprachigen Gemeinschaft Tauschplätze eingerichtet. An den verschiedenen Standorten kann Schulmaterial abgegeben oder kostenlos mitgenommen werden. „Farde wechsel dich“ soll auf einen nachhaltigen Umgang mit Ressourcen aufmerksam machen, etwas Gutes für die Umwelt tun und gleichzeitig einen Beitrag zur Kostenlosigkeit des Unterrichts leisten.

So können Familien, die wenig oder kein Geld für neues Schulmaterial haben, Kosten sparen. Durch die Tauschbörse kann die CKK einen konkreten und konstruktiven Beitrag leisten und Betroffenen helfen, wenigstens einen kleinen Teil der Schulkosten einzusparen.

Ob Stifte, Hefte, Blöcke, Radiergummis, Lineale, Zirkel oder Federmappen, Schultaschen und natürlich ... Farden. Mit dem letzteren, in Ostbelgien sehr geläufigen Begriff sind natürlich Ordner und Schnellhefter gemeint.

Alles, was in Ordnung ist

Alles ist erwünscht, solange es noch in Ordnung ist! Ganz nach dem Motto: „Verschenke nur, worüber auch du dich freuen würdest!“ So lautet eine wichtige Grundregel zum Tauschmaterial. Die Aktion soll aber nicht nur Kosten senken. Sie soll auch Ressourcen schonen, Nachhaltigkeit und Solidarität fördern. 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.

Die bisherigen Standorte sind zum Teil gleich geblieben und einige neue sind hinzugekommen. Eine kurze Übersicht finden Sie in dem unten stehenden Kästchen. Eine ständig aktualisierte Liste gibt es im Netz unter <https://ckk.be/be/farde-wechsel-dich>.

Facebook-Gruppe

Damit die Initiative lebendig bleibt, hat der Gesundheitstreff auf der Facebookseite der Christlichen Krankenkasse außerdem eine eigene „Farde wechsel dich“-Gruppe eingerichtet. Die FB-Gruppe ist für alle offen, egal ob CKK-Mitglied oder nicht, jede.r kann ihr beitreten und über abgegebenes Material berichten, Suchanfragen einstellen, Fotos posten usw.

Der Gesundheitstreff der CKK hofft, dadurch langfristig eine Plattform zu bieten, dank derer gutes Schulmaterial ein zweites Leben erhält.

Alle Tauschorte auf einen Blick

Gemeinde Amel

- ▶ Kreativa

Gemeinde Bütgenbach

- ▶ Courant d'air Elsenborn

Stadt Eupen:

- ▶ Animationszentrum Ephata
- ▶ CKK Geschäftsstelle
- ▶ Die Eiche VOG

- ▶ Bibliothek Kettenis

Gemeinde Kelmis

- ▶ CKK Geschäftsstelle

Gemeinde Raeren:

- ▶ Area49 – Jugendzentrum
 - ▶ Dorfhaus Eynatten
- #### Stadt St. Vith
- ▶ Patchwork
 - ▶ CKK Filiale

- ▶ www.ckk-mc.be/farde-wechsel-dich

- ▶ facebook.com/groups/ckkfardewechseldich





Herbst-Reitferien mit Ocarina

Das Glück der Erde liegt auf dem Rücken der Pferde!

Stallgeruch schnuppern, Fell striegeln, Hufe auskratzen, Mähnen und Schweife kämmen, satteln und los geht's!

Wenn du zwischen 7 und 15 Jahre alt bist und Lust auf eine Woche rund ums Pferd hast, dann bietet Ocarina – der Jugenddienst der Christlichen Krankenkasse – genau das Richtige für dich: einen Reitferien-Aufenthalt in den Herbstferien von **Samstag, den 30. Oktober bis Samstag, den 7. November 2021** in Graide.

Der Ort liegt in der Gemeinde Bièvres, im südlichsten Zipfel der Provinz Namur, und damit mitten in den Ardennen. In der „Écurie de l'Avrainchenêt“, inmitten herrlicher Wiesen, Felder und Wälder leben rund 60 Pferde und Ponys und warten auf ihre kleinen und großen Reiter.

Pflegen, satteln, reiten, alles erfolgt unter fachkundiger Anleitung von professionellen Reitlehrerinnen und Reitlehrern. Täglich gibt es Reitunterricht in der Manege und Ausritte.

Freizeitprogramm

Die Jugendleiter von Ocarina sorgen außerdem für ein unterhaltsames und spannendes Freizeit- und Abendprogramm für alle Pferdefreunde. Dabei dreht sich natürlich ebenfalls alles um das Lieblingstier. Basteln, Quiz, Party- und Kinoabend warten schon auf dich!

Bei dieser Reise können übrigens sowohl Anfänger als auch fortgeschrittene Reiterinnen und Reiter ihre Begeisterung für Pferde so richtig ausleben. Dein theoretisches und praktisches Wissen bringen erfahrene Reitprofis „auf Trab“. Je nach Vorkenntnissen werdet ihr in die passende Reitgruppe eingeteilt. Je nach Witterung bleibt ihr in der Reithalle oder es geht nach draußen auf den Reitplatz. Nachmittags sind tolle Ausritte geplant.

Teilnehmen können Kinder und Jugendliche der Jahrgänge 2006-2014. Mit der Anmeldung solltest du nicht mehr zu lange zögern: Es gibt nur noch wenige freie Plätze.

Infos und Anmeldung unter:



087/59 61 27



eupen@ocarina.be

Alle Infos findest du auf unserer Website unter:



ocarina.be/de/reitlager-graide



OCARINA
Man sieht sich!

Klosterstraße 29 – 4700 EUPEN

 087 59 61 34

 eupen@ocarina.be

 www.ocarina.be/de

 www.facebook.com/ocarina-eupen

Die Eiche VoG

Europäische Woche des Sports

© Monkey Business Images/Shutterstock



Unter dem Motto **#BEACTIVE** startet am 23. September die Europäische Woche des Sports. Gemeinsam mit ihren Partnern bietet Die Eiche gleich an vier Tagen ein tolles Programm.

Zu einem **Tag der Offenen Tür** begrüßen wir Sie am Samstag, den 25. September im Eiche-Zentrum in Eupen und am Sonntag, den 26. September in Bütgenbach bei Medifit. Dabei können Sie kostenlos an den Bewegungsangeboten teilnehmen. Es werden klassische und neue Kurse vorgestellt.

Entdecken Sie, welche Möglichkeiten entstehen, wenn starke Partner wie die **Eiche** (Gruppenkurse), **Medifit** (Fitnessstudio) und **myFitness** (Personal Training) zusammenarbeiten.

Und zudem fördert die **Christliche Krankenkasse CKK** seit Jahren mit der Sportprämie (40 EUR pro Jahr) ihre Mitglieder.

Gewinner sind am Ende Sie als Kundin bzw. Kunde, weil Sie in einem tollen Ambiente mit gut ausgebildeten Trainern zu einem äußerst fairen Preis etwas für Ihre Gesundheit tun können.

An einem Büffet mit kleinen Snacks können Sie sich mit Mitarbeiter:innen der Eiche und des CKK-Gesundheitstreffs sowie mit Kursleiter:innen unterhalten und sich über das Angebot informieren.

▶ Sportmesse in Worriken

In Worriken findet am Sonntag, den 26. September gleichzeitig eine **Ausstellung** statt. Die Eiche informiert dort mit Medifit und dem Gesundheitstreff der CKK von 10 bis 17 Uhr an einem gemeinsamen Stand. Auch hierzu sind Sie herzlich eingeladen.

▶ Fitnessstudios und Seniorensport

Zum Ausklang können Sie sich für Montag, den 27. September am **Tag der Fitnessstudios** in Bütgenbach zu einer Gratis-Kurstunde einschreiben. Am Mittwoch, den 29. September können Sie zum **Tag des Seniorensports** ebenfalls gratis an mehreren Kursen teilnehmen.

Samstag 25. September – Eupen

Fitnessraum Die Eiche (Zentrum Citypassage)

10.00 Uhr	Funktionsgymnastik	Bella	45 Min.
11.00 Uhr	Yoga & Klang	Stephanie	90 Min.
13.00 Uhr	Strong Nation	Sandra F	45 Min.
14.00 Uhr	Power Pump	Stefie	45 Min.
15.00 Uhr	Zumba Gold	Valérie	30 Min.
15.30 Uhr	Zumba Fitness	Alexandre	30 Min.
16.00 Uhr	Zumba Step	Sandra G	45 Min.
17.00 Uhr	Line Dance	Petra & Yvonne	60 Min.

Samstag 25. September – Eupen

Ruheraum Die Eiche (Zentrum Citypassage)

10.00 Uhr	Yoga für Schwangere	Annik	45 Min.
11.00 Uhr	Faszientraining	Janequa	45 Min.
12.00 Uhr	Body Style	Janequa	45 Min.
13.00 Uhr	BALLance	Sabine	45 Min.
14.00 Uhr	Smovey	Natascha	45 Min.
15.00 Uhr	Pilates	Natalie	45 Min.
16.00 Uhr	Wirbelsäulengymnastik	Joanna	45 Min.

Sonntag, 26. September – Bütgenbach

Medifit (Zur Domäne)

10.00 Uhr	Cycling	Alain	45 Min.
11.00 Uhr	Power Pump	Evelyne	45 Min.
12.15 Uhr	Tabata	Daniela	30 Min.
13.00 Uhr	Jumping	Jean-Louis	45 Min.
14.00 Uhr	Strong Nation	Sandra	45 Min.
15.00 Uhr	BALLance	Sabine	45 Min.
16.00 Uhr	Smovey	Natascha	45 Min.

Infos & Anmeldungen



Die Eiche VoG

Citypassage / Kirchstraße 39b, 4700 EUPEN

☎ 087 59 61 31

✉ info@die-eiche.be

🌐 www.die-eiche.be

Alteo VoG startet wieder ab September!

Ab September 2021 startet Alteo endlich wieder mit Weiterbildungen, Kursen und Freizeitaktivitäten.

Wir sprechen Menschen mit und ohne Beeinträchtigung an und wir sind in der ganzen Deutschsprachigen Gemeinschaft aktiv. Unterstützt und begleitet werden die Aktivitäten von vielen engagierten, ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern.

Wer uns kennenlernen möchte, sei es als Teilnehmer.in oder als Ehrenamtliche.r, ist herzlich willkommen.

Wir starten mit folgenden Angeboten:

- SPIELE-ABENDE (Gesellschaftsspiele) in Eupen, Kelmis, St. Vith
- BOWLING in Lontzen
- MUSIK UND TANZ in Eupen
- DJEMBE (Trommeln) in Eupen
- MAL-ATELIER in Eupen/Nispert
- SCHWIMMEN in Kelmis
- EDB - Energie durch Bewegung in Bütgenbach, Eupen, Hergenrath



© Alteo

Alteo Kursangebot im Herbst

Einführung in die „Leichte Sprache“



© Inclusion Europe

Was ist „Leichte Sprache“?
Durch die „Leichte Sprache“ erklärt man Dinge so einfach, damit jeder gut verstehen kann, was gemeint ist.

Nicht nur Stufen oder Bürgersteigkanten können Barrieren sein, sondern auch komplizierte Ausdrucksweisen mit Schachtelsätzen, Fremdwörtern und Fachjargon.

Und dies betrifft nicht mehr nur Menschen mit Lernschwierigkeiten oder geringen Deutschkenntnissen. Immer mehr Menschen haben Schwierigkeiten, Sachverhalte gut zu verstehen.

Sich der „Leichten Sprache“ bedienen zu können, verlangt eine Ausbildung und anschließend viel guten Willen.

Deshalb bietet Alteo Einstiegskurse in die „Leichte Sprache“. Die eintägigen Kurse dienen als Einstieg in die Anwendung der „Leichten Sprache“.

Das Kursangebot richtet sich an Personen, die eine Anwendung der „Leichten Sprache“ erlernen und künftig in ihrem privaten Umfeld und im Berufsalltag einsetzen möchten.

Die nächsten Kurse finden statt

- in Eupen am Dienstag, den 14. September 2021
 - in St. Vith am Dienstag, den 21. September 2021
- jeweils von 9.30 bis 15.30 Uhr

Alteo sucht Ehrenamtliche

Corona und die Flut haben uns verändert. Viele Menschen möchten ihrem Leben nun vielleicht eine neue Richtung geben und sich engagieren. Alteo bietet Interessierten einen Zugang in die Welt der Menschen, die eine Beeinträchtigung haben. Es gibt viele Gründe, ein Ehrenamt auszuüben.

Hier einige Beispiele: Man wird glücklicher, denn ein Ehrenamt fördert die geistige Gesundheit; man lernt neue Leute kennen; es gibt Struktur im Leben; man macht andere glücklich; man lernt neue Fähigkeiten; man gibt seinem Leben einen neuen Schub; und, und, und...

Wie wäre es mit einem Ehrenamt bei Alteo ?

Bei Alteo lernen Sie, wie vielseitig und bunt diese Welt sein kann. Sie lernen Menschen kennen, gestalten im Team gemeinsam Aktivitäten, begleiten Menschen auf Reisen, können sich ausprobieren und vieles mehr.

Infos & Anmeldung:

Klosterstraße 29, 4700 Eupen,

☎ 087 59 61 36

🌐 www.alteo-dg.be

✉ alteo-dg@mc.be

partner

miteinander



© Roelenstock



Unser Angebot zum Schulanfang

50% Rabatt

beim Kauf eines
neuen Brillengestells
in allen unseren **Kinderkollektionen.**

Alle Infos und Angebote:

www.optival.be

info@optival.be

EUPEN

Neutralstraße 910 • 4710 Eupen (Lontzen)

Tel. 087 88 08 16 • Fax 087 88 12 17

ÖFFNUNGSZEITEN:

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

STAVELOT

Avenue des Démineurs 2A • 4970 Stavelot

Tel. 080 39 87 00

LÜTTICH

Place du XX Août 42 • 4000 Lüttich

Tel. 04 221 33 20 • Fax 04 221 55 20

VISÉ

Place du Marché 9 • 4600 Visé

Tel. 04 379 76 11 • Fax 04 379 87 11

THEUX

Place Vinëve 37 • 4910 Theux

Tel. 087 31 47 33 • Fax 087 31 68 33

HUY

Avenue des Ardennes 1/03 • 4500 Huy

Tel. 085 84 29 16 • Fax 085 84 35 15

SOUMAGNE

Avenue de la Résistance 255 • 4630 Soumagne

Tel. 04 370 68 78



QUALIAS

Hilfs- und Pflegeartikel - Verkauf und Verleih

Partner: Christliche Krankenkasse

Hochwertiges Hilfs- und
Pflegematerial zum
vorteilhaften Preis!

Weiterhin im Home-Office?

-20%

auf ergonomische
Stühle und Sitzhilfen*

* Angebot gültig vom 1. bis 30. Oktober 2021. Gilt für Mitglieder der Christlichen Krankenkasse, die regelmäßig ihre Beiträge zur Zusatzversicherung zahlen. Bedingungen in den Geschäftsstellen.

© istockphoto



EUPEN (LONTZEN)

Neutralstraße 910

Tel. 087 88 17 15

ANGLEUR (SART-TILMAN)

Route du Condroz 475

Tel. 04 367 15 15

www.qualias.be

DAS SOLLTEST DU ZUR COVID-19-IMPfung WISSEN

ICH BIN JUNG UND GESUND, WARUM SOLL ICH MICH IMPFEN LASSEN?



Foto: ©istock ©istock ©istock

Wie sortiere ich Informationen zur COVID-19-Impfung?

- ✓ Wer ist der Autor der Information?
- ✓ Welches Ziel verfolgt er mit dieser Aussage?
- ✓ Wann hast du die Informationen erhalten?
- ✓ Wurden die Informationen auch auf anderen Seiten veröffentlicht?
- ✓ Beinhaltet die Nachricht widersprüchliche Angaben?



ckk-mc.be/impfung-jugendliche

MACH DEN
FAKTENCHECK
UND ENTSCHEIDE
DANN!

