

# miteinander

AUSGABE 3/2021

INFORMATIONSZEITSCHRIFT *der Christlichen Krankenkasse*



**6** **GELASSEN IN DEN  
RUHESTAND**  
Der CKK-Pensionsdienst an  
Ihrer Seite

**8** **REGELMÄSSIGE ZAHNPFLEGE**  
Damit Behandlung und Rechnung  
weniger schmerzen

**10** **RAUCHEN IN ZEITEN  
VON CORONA**  
Infos & Tipps zur Abkehr  
vom Tabak

## 4 Werbung clever hinterfragen!

Du bestimmst, was  
auf deinen Teller  
kommt!

CKK Christliche Krankenkasse | Klosterstraße 66 | B-4700 Eupen



Besuchen Sie uns  
auch im Internet!

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



## 4-5 SOZIALES

Werbung clever  
hinterfragen!

Du bestimmst, was auf deinen  
Teller kommt!



## 6-7 SOZIALES

Gelassen in den  
Ruhestand

CKK-Pensionsdienst an Ihrer Seite



## 8 GESUNDHEIT

Damit Behandlung und  
Rechnung weniger  
schmerzen

Regelmäßige Zahnpflege



## 9 GESUNDHEIT

Der große Marsch für  
geistige Gesundheit  
und Wohlbefinden!

Wir sind dabei!



## 10-11 GESUNDHEIT

Rauchen in Zeiten  
von Corona

Entwöhnung wird schwieriger



## Liebe Mitglieder,

bei der Christlichen Krankenkasse stehen Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden im Mittelpunkt: Unsere Kundenberater:innen unterstützen Sie in allen Fragen rund um die Pflichtversicherung, die Zusatzversicherung und unsere wahlfreien Versicherungen. Unser Sozialdienst erfasst Ihre Lebenssituation in ihrer Gesamtheit und hilft Ihnen bei der Wahrnehmung Ihrer Rechte. Unsere Bewegungen helfen Ihnen dabei, körperlich und geistig fit zu bleiben. Und unser Präventionsdienst informiert Sie darüber, wie Sie Ihre Gesundheit fördern und Krankheiten vorbeugen können.

Was die Gesundheitsprävention betrifft, sollten Sensibilisierung und kritische Auseinandersetzung unserer Überzeugung nach bereits bei Kindern und Jugendlichen gefördert werden. Deshalb hat CKK-Gesundheitsinfo die Kampagne „Werbung clever hinterfragen! Du bestimmst, was auf deinen Teller kommt!“ ins Leben gerufen. Mit Humor und Leichtigkeit wird den Zuschauern vermittelt, welche Tricks und Techniken die Nahrungsmittelwerbung anwendet, um jungen Konsumenten ihre Produkte „schmackhaft zu machen“. Kinder, Erwachsene und Pädagogen können ab Seite 4 dieser Ausgabe des Miteinander oder unter [ckk-mc.be/werbung-clever-hinterfragen](http://ckk-mc.be/werbung-clever-hinterfragen) einen gleichermaßen interessanten wie informativen Blick hinter die Kulissen der Werbeindustrie werfen.

Für Kinder und Jugendliche noch Zukunftsmusik, für manch anderen Leser zum Greifen nah: der Ruhestand. Neben den eingangs erwähnten Leistungen verfügt die CKK auch über einen Pensionsdienst, der Sie in allen Fragen rund um Ihren Ruhestand begleitet. Ein Interview mit Mitarbeiterin Sakina Shakir finden Sie ab Seite 6 der vorliegenden Ausgabe, die darüber hinaus viele weitere spannende und aufschlussreiche Beiträge zu Ihrer Gesundheit bereithält.

Ich wünsche Ihnen schöne, erholsame Sommermonate und alles Gute!

**Madeleine Grosch**  
Ihre Präsidentin

## impressum

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

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

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

## Wir machen Urlaub!

Die Geschäftsstelle in **St. Vith** bleibt vom 19. Juli bis zum 6. August einschließlich geschlossen. Wenn Sie einen Termin für eine andere Geschäftsstelle vereinbaren möchten, kontaktieren Sie uns unter **087/32 43 33**.

## Bis zu 60 Euro für die Freizeitaktivitäten Ihres Kindes!



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

## Unsere Erreichbarkeit

Die CKK-Geschäftsstellen in **Eupen** und **St. Vith** sind aktuell vormittags (9.00 bis 12.30 Uhr) **geöffnet**, nachmittags empfangen wir Sie dort auf Termin. In **Kelmis** und **Büllingen** sind unsere Kundenberater und Sozialarbeiter ausschließlich auf vorherige Terminvereinbarung erreichbar. Die Geschäftsstelle in **Raeren** bleibt derzeit geschlossen.

Befolgen Sie beim Besuch unserer Geschäftsstellen bitte die vor Ort geltenden Hygienemaßnahmen. Vielen Dank.

Kontaktieren Sie uns zur Terminvereinbarung oder für weitere Informationen bitte anhand folgender Kommunikationskanäle:

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

**Achtung!** Aufgrund von Bauarbeiten wird die Geschäftsstelle in der Klosterstraße in Eupen vom 18. August bis zum 2. September nur begrenzt zugänglich sein. Wir erhalten unsere Dienste aber natürlich auch in diesem Zeitraum aufrecht.

## BAGIC:

## Fortbildung für Projektkoordinatoren in Ostbelgien

Ab September startet die Volkshochschule mit einer neuen BAGIC-Ausbildung und bietet eine umfassende Kursreihe an. Die Schulungstage werden als Bildungsurlaub anerkannt und schließen als Weiterbildung mit einem offiziellen Zertifikat in der Erwachsenenbildung ab. Die BAGIC-Weiterbildung richtet sich an Personen, die im soziokulturellen, im öffentlichen oder im privaten Sektor mit der Projektarbeit betraut sind, ist aber ebenso für Ehrenamtler interessant.

Die modularen Unterrichte vermitteln Grundkompetenzen in den verschiedenen Phasen der Projektarbeit, von der Entwicklung, Planung, Finanzverwaltung und Steuerung des Projektes bis zur Nachbearbeitung. Neben den unterschiedlichen Lernbereichen ist eine individuell betreute Projektarbeit Teil der Ausbildung.

Der Kurs erstreckt sich über drei Jahre und findet zweiwöchentlich donnerstags sowie an einigen Samstagen statt. Sollten im September keine Präsenzveranstaltungen möglich sein, starten die Kurse im Online- bzw. Hybrid-Unterricht. Anmeldung und Auskünfte erteilt Ihnen die

### VHS Bildungsinstitut VoG

Rotenbergplatz 19  
4700 Eupen

087/ 59 46 30

[info@vhs-dg.be](mailto:info@vhs-dg.be)

## Der Sozialdienst der Christlichen Krankenkasse...

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

# Werbung clever hinterfragen!

## Du bestimmst, was auf deinen Teller kommt!

Werbung ist einfach immer und überall – wir haben kaum noch Möglichkeiten, uns ihr zu entziehen. Vor allem Kinder stehen im Fokus der Werbetreibenden, denn sie sind nicht nur der Konsument von morgen, sondern beeinflussen ihre Eltern bereits heute in der Kaufentscheidung. Das Problem: Kinder sind sich der manipulativen Absichten hinter der Werbebotschaft nicht bewusst und sind für diese daher empfänglicher als Erwachsene. Die Lösung: „Werbung clever hinterfragen! Du bestimmst, was auf deinen Teller kommt“ – die neue Präventionskampagne von CKK-Gesundheitsinfo. Damit unsere Kinder lernen, Werbung nicht nur anzuschauen, sondern tatsächlich zu durchschauen!

„Werbung clever hinterfragen“ ist ein digitaler Baukasten, der aus vier Videoclips, einem pädagogischen Dossier und einem zusammenfassenden Synthese-Merkblatt besteht, der ab jetzt kostenlos unter [ckk-mc.be/werbung-clever-hinterfragen](http://ckk-mc.be/werbung-clever-hinterfragen) zur Verfügung steht. Das Informationsmaterial richtet sich an Pädagogen, die Schülerinnen und Schüler des 5. und 6. Primarjahrs zu den Techniken, die sich hinter Werbung verbergen, eingehend informieren und die Kritikfähigkeit der Heranwachsenden schärfen möchten.

Über das begleitende pädagogische Material hinaus sind die selbsterklärenden Clips jedoch auch für Eltern interessant, die mit ihren Kindern gemeinsam die Werbebotschaft entschlüsseln und vielleicht auch selbst einen Blick „hinter die Kulissen“ werfen möchten. Der Aufhänger: Die Werbung für Nahrungsmittel – und damit für niederschwellige Produkte des täglichen Bedarfs, die auf Quengeln und Drängeln hin gerne mal im Einkaufswagen landen!

### ▶ Schauen wir genau hin!

Werbung ist eine von einem Unternehmen finanzierte Botschaft, mit der es seine Produkte und seine Marke bekannt machen möchte. Die wohl bekannteste Form ist die kommerzielle Werbung, die von einer Werbe- oder Kommunikationsagentur auf die jeweilige Zielgruppe zugeschnitten wird. Die Strategie lässt sich wie folgt zusammenfassen: eine Botschaft, die die Vorteile und Qualitäten eines Produktes hervorhebt, wird zu einem festgelegten Zeitpunkt anhand eines ausgewählten Kanals für eine vordefinierte Zielgruppe verbreitet.

Beispiel: Ein Fruchtgetränk, das Energie liefert, wird im Werbeblock eines Zeichentrickfilms am Nachmittag im Kinderfernsehen beworben. Doch Werbung findet selbstverständlich nicht nur im Fernsehen statt: „klassische“ Medien wie die Zeitung, das Radio oder die Plakatwerbung sind ebenso effiziente Kom-

munikationskanäle wie soziale Netzwerke oder Online-Spiele. In Bezug auf die Häufigkeit der Schaltung und die Gewichtung der Botschaft wird eine Werbung dann den Vorzügen des jeweiligen Kommunikationskanals angepasst.

### ▶ Werbung und Wahrheit

Das belgische Gesetz verbietet trügerisches oder irreführendes Geschäftsgebaren, beispielsweise in Bezug auf Preis, Zusammensetzung, gesundheitliche Risiken, Menge oder geographische Herkunft. Daher nutzt die Werbung andere Strategien, um ansprechende Informationen hervorzuheben und das zu verschweigen, was sich nicht verkaufen lässt:

- ▶ Sie zeigt eine idealisierte Welt (idyllische Kulisse, attraktive Menschen,...);
- ▶ Sie weckt Emotionen (berührende Geschichten, Humor,...);
- ▶ Sie spielt mit der Wahrheit (Wortspiele wie „der wahre Geschmack“, „natürlich“ ...).

### ▶ Zwischen Wissenschaft und Kreativität: die Werbestrategie

Um eine emotionale Bindung mit der Zielgruppe zu schaffen und ein starkes Bild der Marke transportieren zu können, setzt das Lebensmittelmarketing verschiedene Werbestrategien ein. Verführung und Kundenbindung sind die strategischen Ziele, und um diese zu erreichen, werden unterschiedliche Kommunikationskanäle (Fernsehen, Internet, soziale Netzwerke, Werbespots, Influencer) genutzt.

Das Neuromarketing basiert auf der Analyse der Hirnfunktion und drängt den Verbraucher dazu, eine emotionale statt eine rationale Entscheidung für ein Produkt zu treffen. Wie? Indem das Individuum unterbewusst in seiner Identität, seinen Gefühlen, seinem Verlangen nach Gruppenzugehörigkeit oder auch in sich immer wiederholenden Botschaften angesprochen wird.

Um den Konsum eines Produktes mit einer positiven Emotion zu verbinden und die Zielgruppe somit zu verführen, nutzen Werbemacher unterschiedliche Strategien, wie beispielsweise den Einsatz von Musik, die Inszenierung eines Prominenten oder auch die Darstellung einer idealen Familie. Steht das Kind nun dem beworbenen Produkt gegenüber, wird es sich an diese Emotion erinnern und Lust haben, es zu kaufen. Durch diesen langfristig eingesetzten Verfügungsprozess zielen Werbemacher darauf ab, dass – hat sich die Emotion erst einmal festgesetzt – sich das Kind im Erwachsenenalter zu einem treuen Konsumenten der Marke entwickelt.



© ckk-mc.be

© shutterstock / Oksana Kuzmina



### Der Influencer

Eine der neuesten Techniken im Werdebereich ist das Influencer-Marketing – also das Marketing durch Beeinflussung – das vor allen Dingen durch die Entwicklung von Videoplattformen wie YouTube oder jüngst TikTok begünstigt wurde. Influencer sind Personen, die aufgrund ihrer starken Präsenz in sozialen Netzwerken eine hohe Glaubwürdigkeit innerhalb einer Zielgruppe genießen und die von Unternehmen damit beauftragt werden, Produkte und Dienstleistungen zu bewerben. Dies geschieht beispielsweise in Form eines „Unboxing“ (Auspacken von und Experimentieren mit Spielen oder anderen Produkten) oder durch die Verkostung von Lebensmitteln. Die auf dem Influencing basierende Kommunikation ist sehr viel wirkungsvoller als traditionelle Werbung, da sie die Techniken des viralen Marketings (Mund-zu-Mund-Propaganda) und der Produktplatzierung übernimmt und daher glaubwürdiger als konventionelle Werbung zu sein scheint. Kinder sind gegenüber Influencern und ihrer Form des Marketings eine äußerst verletzbare Zielgruppe.

### Auswirkungen von Werbung...

... auf die **Gesundheit**: Kommerzielles Lebensmittelmarketing verleitet Kinder zum Konsum zu fetter, zu salziger und zu süßer Lebensmittel – die Heranwachsenden entwickeln eine Vorliebe für Junkfood. Die damit einhergehenden gesundheitlichen Probleme sind vielfältig, wie stetig ansteigendes Übergewicht oder psychische Störungen.

...auf das **Verhalten**: Werbung weckt Bedürfnisse, die jedoch entbehrlich und vergänglich sind. Es werden stetig neue Produkte auf den Markt gebracht, die vorangegangene ersetzen. Die Suche nach der Befriedigung von Wünschen und Bedürfnissen wird zu einer Quelle des „Wohlbefindens“. Um diese Bedürfnisse zu befriedigen, verführen die Werbetreibenden Kinder dazu, eine „Macht der Belästigung“ zu entwickeln: Da Kinder etwa 70 bis 80 % der Kaufentscheidungen eines Haushalts beeinflussen, entwickeln die Marken eine Kommunikation, die sich direkt an die Kinder als „Verbraucher“ richtet. Um der Rolle als „Spielverderber“ zu entgehen und einfach nur „ihre Ruhe“ zu haben, werden Eltern unter dem Einfluss der Wünsche des Kindes häufig zu Produkten greifen, die nicht wirklich notwen-

dig sind. Dadurch hält das Produkt Einzug in das Konsumverhalten eines Haushaltes, und das Marketing hat sein Ziel erreicht.

... auf die **Beziehung zu anderen**: Im Alter von 10 bis 12 Jahren suchen Kinder den Anschluss an die „Peergroup“, also an eine Gruppe von Gleichaltrigen. Werbetreibende versuchen daher, Kinder zum Kauf von Produkten (Kleidung, Snacks,...) zu verleiten, mit denen es ihnen gelingt, sich in eine solche Gruppe zu integrieren. Indem sie eine Werbebotschaft kreieren, die ein Produkt als „cool“ oder „leicht zu teilen“ (bspw. Mini-Snacks) anpreist, wecken sie bei den Kindern die Kauflust, um ihresgleichen zu gefallen.

... auf die **Identitätsbildung**: Werbung bedient Stereotypen jeglicher Art. Männliche und weibliche Rollen bleiben in den Lebensmittelwerbungen äußerst „kodierte“, d.h. Frauen besetzen mehrheitlich immer noch die häuslichen, ästhetischen und inaktiven Rollen, während den Männern in erster Linie die Rolle als Experte oder Autoritätsperson zukommt. Darüber hinaus suggeriert die Lebensmittelwerbung gemäß dem Übertragungswert Mutter-Tochter oder Vater-Sohn, sich für die gleichen Gewohnheiten wie das Elternteil des gleichen Geschlechts zu entscheiden. Und natürlich inszeniert Werbung idealisierte Körper (schlank, verführerisch) für Mädchen wie auch für Jungen. Solche Bilder beeinflussen die Vorstellung, die die Jugendlichen von ihrem Körper und ihrer Sexualität haben, mit allen negativen Folgen für ihr Selbstbild.

... auf den **künftigen Konsum**: Werbung möchte so früh wie möglich auf Kinder abzielen, um diese langfristig zu binden und als künftige Konsumenten zu gewinnen. Diese konsumieren dann die Produkte ihrer Kindheit aus Gewohnheit oder aus Nostalgie. Marken gleichen ihre Produkte an, beispielsweise in Bezug auf Form und Verpackung, um sich so allen Lebensstadien des Konsumenten anzupassen.

Sie möchten mehr erfahren?



[ckk-mc.be/werbung-clever-hinterfragen](http://ckk-mc.be/werbung-clever-hinterfragen)

# Gelassen in den Ruhestand...

## ...denn der CKK-Pensionsdienst steht Ihnen zur Seite

Mit fortschreitendem Alter mehren sich die Fragen rund um die gesetzliche oder die – unter verschiedenen Bedingungen mögliche – vorzeitige Pension („Frühpension“). Es gibt unterschiedliche Anlaufstellen für den Fall, dass Sie sich zu Ihrer Verrentung informieren möchten, dazu gehört auch der Pensionsdienst der Christlichen Krankenkasse. CKK-Mitarbeiterin Sakina Shakir berichtet zur Funktionsweise dieses Dienstes und beantwortet Fragen, mit denen sich Antragsteller im Vorfeld befassen sollten.

Frau Shakir, mit dem Begriff „Pension“ verbindet man das Ende der beruflichen Laufbahn, er ist daher scheinbar eher für ältere Personen von Belang. Ist dem wirklich so oder können sich auch junge Antragsteller mit ihren Fragen an den Pensionsdienst der CKK wenden, um beispielsweise eine „Zwischenbilanz“ ihrer Karriere zu ziehen?

Natürlich bieten wir auch Antragstellern, die nicht unmittelbar mit ihrer Verrentung konfrontiert sind, eine erste Anlaufstelle und können mit diesen auf Grundlage der zur Verfügung stehenden Angaben das künftige Rentengeld simulieren, also einen ersten Eindruck liefern. Tatsächlich allerdings sind solche Zahlen aufgrund der häufigen Gesetzesanpassungen, beispielsweise bezüglich des Rentenalters oder der Berechnungsformel, leider nur bedingt aussagekräftig. Wirklich belastbare Angaben zur Rente können frühestens ein Jahr vor der tatsächlichen Verrentung gemacht werden. Allerdings informieren wir auch zur Hinterbliebenenrente und zur Übergangsbilanz, wenn Bedarf besteht.

Worauf muss ein Antragsteller achten, wenn er die für seine Pensionsakte notwendigen Dokumente zusammenstellt?

Über die Webseite [www.mypension.be](http://www.mypension.be) sammelt der föderale Pensionsdienst (auch als „Landespensionsamt“ bekannt) Daten zu den Leistungen und den in Belgien anerkannten Karrierezeiträumen des Antragstellers und stellt sie diesem zur Verfügung. Wenn sich ein Antragsteller an den Pensionsdienst der CKK wendet, sondieren wir gemeinsam mit ihm die Lage und prüfen, ob die Angaben vollständig sind. In der Regel sind diese Angaben zwar komplett, doch decken wir immer wieder Lücken auf. Diese fehlenden Angaben werden dann von uns geprüft und dem föderalen Dienst nachgereicht, damit dieser die Akte ergänzen kann.

Zu den Angaben, die der föderale Pensionsdienst nicht erfasst, gehören Informationen zu einer (teilweise) im Ausland geleisteten Laufbahn. Eine Herausforderung, mit dem Sie als Pensionsdienst in einem Grenzgebiet sicherlich häufiger konfrontiert werden?

Das ist richtig, doch führt dies kaum zu Problemen, da es zum Alltag unserer Arbeit gehört. Der Antragsteller informiert uns zur Laufbahndauer, die er im Ausland geleistet hat, und wir speisen diese Informationen dann manuell in die Datenbank des föderalen Pensionsdienstes ein.

Worauf muss eine arbeitsunfähige Person achten, die bis zum Erreichen des Pensionalters Krankengeld bezieht? Wann sollte sie ihre Pension beantragen?

Bei Erreichen des gesetzlichen Rentenalters\* muss kein Antrag gestellt werden. Die Akte wird zu Pensionsbeginn von der Kran-

kenkasse geschlossen, der Nutznießer wird ab dann vom föderalen Pensionsdienst entschädigt – er erhält statt Krankengeld also fortan seine Rente. Beim Antrag auf Frühpension gestaltet sich dies anders: hier muss der Krankengeldempfänger seine Krankenkasse schnellstens informieren, damit der Wechsel vom Krankengeld- ins Pensionssystem fließend gewährleistet und eine Doppelbezuschussung vermieden wird. In manchen Fällen ist es interessant, die Höhe des Krankengeldbetrags und des vorzeitigen Pensionsgeldes zu vergleichen, denn letztgenanntes kann bei einer entsprechenden Anzahl geleisteter Laufbahnjahre interessanter und ein Wechsel ins Pensionssystem demnach vorteilhaft sein.

Es gibt zahlreiche Anlaufstellen, beispielsweise den Pensionsdienst der Krankenkasse, den föderalen Pensionsdienst oder den Pensionsdienst der Wohngemeinde. Reicht es für den Antragsteller aus, sich an einen dieser Dienste zu wenden oder muss der Antragsteller jeden dieser Dienste separat kontaktieren?

Wir als Pensionsdienst der Krankenkasse gewähren eine Komplettbetreuung, wer sich also bei uns meldet, erhält eine ganzheitliche Begleitung. Bei spezifischen Fragen, beispielsweise zur Arbeitslosigkeit mit Betriebszuschlag, arbeiten wir eng mit der CSC zusammen.

Worin besteht der Unterschied zwischen einer Arbeitnehmerrente und einer Rente für Arbeitgeber, also Selbstständige? In welches System zahlen die jeweiligen Personen ein und welche weiteren Maßnahmen können in Bezug auf die Altersvorsorge getroffen werden?

Die Altersrente eines Arbeitnehmers wird auf Grundlage der während der beruflichen Laufbahn verdienten Löhne bzw. Gehälter berechnet, die Altersrente des Selbstständigen hingegen auf Grundlage der eingezahlten Sozialversicherungsbeiträge. Bei diesen beiden Systemen handelt es sich also um unterschiedliche „Kassen“. Eine ergänzende Altersvorsorge gibt es in Form von Gruppenversicherungen, die von Arbeitgebern für ihre Arbeitnehmer eingerichtet werden, oder in Form des Pensionssparens, das Privatpersonen bei einer Bank abschließen können.

Welche Perioden werden für die Berechnung der Laufbahndauer hinzugezogen und beispielsweise bei Genehmigung einer vorzeitigen Pension berücksichtigt? Und umgekehrt: für welche Lebensereignisse gilt dies nicht?

In der Regel gilt, dass jegliche Perioden, in denen Sozialabgaben geleistet wurden, in die Laufbahndauer einberechnet werden – auch Phasen der Arbeitslosigkeit oder der Krankheit werden als



Sakina Shakir



© Shutterstock / Rawpixel.com

„gleichgestellte Perioden“ also der Laufbahn hinzuaddiert und beispielsweise beim Antrag auf Frühpension berücksichtigt. Dem gegenüber gibt es Lebensereignisse, die nicht oder nur teilweise berücksichtigt werden, wenn sich beispielsweise ein Elternteil um die Erziehung eines Kindes gekümmert und in dieser Zeit keine Sozialabgaben entrichtet hat. In letzterem Fall besteht die Möglichkeit, dass 36 Monate als gleichgestellte Periode anerkannt werden können.

**Was können Personen unternehmen, die nur während einer bestimmten Phase ihres Lebens berufstätig waren und im Alter möglicherweise lediglich Anspruch auf eine Mindestrente haben? Gibt es Sonderzuschüsse (bspw. aus einem Sozialfonds), die beantragt werden können?**

Als Voraussetzung für die Bewilligung der Mindestrente gilt eine 30jährige Berufslaufbahn mit mindestens 208 pro Jahr geleisteten Arbeitstagen. Personen, die dies bei Renteneintritt nicht erreichen und keinen Anspruch auf die Mindestrente haben, können unter verschiedenen Bedingungen ein Anrecht auf die Einkommensgarantie für Betagte (EGB) geltend machen. Der Grundbetrag beläuft sich für alleinstehende Personen auf 1.184,20 Euro und für zusammenlebende Personen auf 789,47 Euro.

**Wie kann sich ein Antragsteller optimal auf das Gespräch mit dem Pensionsdienst vorbereiten?**

Er sollte lediglich seinen Personalausweis sowie den dazugehörigen PIN-Code mitbringen. Zudem sollte er, falls er Teile seiner beruflichen Laufbahn im Ausland geleistet hat, die genauen Zeiträume kennen, damit wir eine Übersicht erstellen können. Sollte dies nicht möglich sein, können wir den Versicherungsverlauf im Ausland beantragen.

**Wie gestaltet sich die Begleitung durch den Pensionsdienst der CKK in der Regel, wie lange dauert also durchschnittlich der Begleitprozess und wie häufig stehen Sie mit dem Antragsteller in Kontakt?**

Das geht meistens alles ganz schnell. Voraussetzung ist natürlich, dass die Akte, die der Antragsteller vorlegt, möglichst komplett ist. Häufig kann der Pensionsantrag bereits im Rahmen des ersten Begleitgesprächs eingereicht werden, daraufhin sendet das Landespensionsamt dem Antragsteller dann alle notwendigen Unterlagen zu. Wir stehen auch für die Begleitung bei weiteren administrativen Schritten gerne zur Verfügung.

**Richtet sich der Pensionsdienst der CKK ausschließlich an Mitglieder der Christlichen Krankenkasse oder auch an Personen, die bei einer anderen Krankenkasse versichert sind?**

Eine Komplettbegleitung ist Mitgliedern der CKK und der CSC vorbehalten – eine dieser Mitgliedschaften ist also Voraussetzung, damit wir aktiv werden. Ein Erstgespräch ist aber auch für Personen möglich, die bei einer anderen Krankenkasse versichert sind.

**Vielen Dank für das Gespräch!**

\* Informationen zum gesetzlichen und vorzeitigen Pensionsalter finden Sie unter [sfpd.fgov.be](https://www.sfpd.fgov.be) in der Rubrik „Pensionsalter“.

Weitere Infos unter:



[ckk-mc.be/pensionsdienst](https://ckk-mc.be/pensionsdienst)

## Regelmäßige Zahnpflege

# Damit Behandlung und Rechnung weniger schmerzen

Die Angst vor dem Zahnarzt betrifft alle Altersgruppen, alle sozialen Schichten, Frauen und Männer gleichermaßen. Sie reicht von einfachen Ängsten bis hin zu Phobien, die oft schon in der Kindheit beginnen und sich bis ins Erwachsenenalter fortsetzen können. Dank moderner Behandlungsverfahren und bei regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen ist die „Furcht“ vor dem Zahnarzt jedoch unbegründet.

Denis Delvenne ist zahnmedizinischer Berater der Christlichen Krankenkasse. Ihm zufolge ist die Angst vor dem Zahnarzt bei Erwachsenen häufig mit schlechten Erfahrungen in der Kindheit verbunden oder an die Angst vor Bohrer, Spritze und Zange gekoppelt. Und was ist mit der Angst vor Schmerzen? „Diese Angst ist vor allem im kollektiven Unterbewusstsein verwurzelt und hat heutzutage eigentlich keine reale Grundlage mehr“, so Delvenne. „Ich betreue zum Beispiel seit dreißig Jahren Patienten, die bei ihren zahlreichen Besuchen nie über besondere Schmerzen geklagt haben, die aber feuchte Hände und Herzklopfen haben, sobald sie meine Praxis betreten!“. Zudem habe die prophylaktische Arbeit, also Vorsorgeuntersuchungen, zwar zu einer allgemein besseren Zahngesundheit, aber gleichzeitig zum paradoxen Effekt geführt, dass viele Menschen bis ins Jugend- oder Erwachsenenalter nie wirklich behandelt worden seien. „Wenn diese dann zum ersten Mal nicht für die Prophylaxe, sondern für eine Heilbehandlung in die Praxis kommen, reagieren Sie nicht selten wie verängstigte kleine Kinder“, so der Praktiker.

## Einige einfache Tipps für die Pflege Ihrer Zähne

- Gehen Sie mindestens einmal im Jahr zu Ihrem Zahnarzt, auch wenn Sie keine Schmerzen oder Probleme haben. Für Kinder werden zwei Besuche pro Jahr empfohlen.
- Putzen Sie Ihre Zähne mindestens zweimal täglich und wenigstens 2 Minuten lang mit Zahnpasta, um Plaque zu entfernen. Tun Sie dies jeden Morgen und Abend.
- Wählen Sie eine fluoridhaltige Zahnpasta. Verwenden Sie gegebenenfalls eine altersgemäße Zahnpasta (weniger Fluorid für Kinder).
- Ersetzen Sie Ihre Zahnbürste alle drei Monate.
- Verwenden Sie Zahnseide, um Zahnstein zu vermeiden.
- Achten Sie auf gesundes Essen und Trinken.
- Essen Sie nicht mehr als fünfmal am Tag. Der Zahnschmelz braucht Zeit und Ruhe, um sich zu erholen.
- Trinken Sie Wasser. Limonaden und Fruchtsäfte greifen den Zahnschmelz an.



© Shutterstock / Vetertravel

### ▶ Bessere Zähne dank regelmäßiger Überwachung...

In Belgien ist fast jeder dritte Patient von einer Angst vor einer zahnmedizinischen Behandlung betroffen, Frauen laut Statistik häufiger als Männer<sup>1</sup>. Das geht so weit, dass eine Behandlung, die eigentlich dringend erforderlich wäre, auf unbestimmte Zeit verschoben wird. Doch ein solcher Aufschub kann zu Lasten der Gesundheit und zu Lasten des Geldbeutels gehen, denn mangelnde Pflege begünstigt Zahnfleischentzündungen oder Parodontitis, eine schwere Infektion, die zur Lockerung der Zähne führt und sogar den Kiefer teilweise zerstören kann. Folge einer mangelnden Überwachung der Zahngesundheit kann zudem sein, dass sich Karies in der gesamten Mundhöhle leichter verbreitet.

Auf solche Krankheiten des Zahn- und Mundbereichs kann heutzutage dank unterschiedlicher Behandlungstechniken reagiert werden: mit Vollnarkose (bei Heilbehandlungen), der Anwendung von Lachgas (MEOPA-Technik), Hypnose (bei entsprechender Ausbildung des Zahnarztes) oder auch mit psychologischen Ansätzen wie Kurztherapie und kognitiver Verhaltenstherapie (CBT), welche die Symptome einer Phobie „an der Wurzel“ behandelt und es dem Patienten ermöglicht, seine Ängste allmählich in positive Vorstellungen umzuwandeln.

### ▶ ...damit Behandlung und Rechnung weniger schmerzen

Erhebungen der VoG „Question Santé“<sup>2</sup> zufolge wagen sich zahlreiche Patienten nur unregelmäßig zum Zahnarzt, weil sie sich vor den damit verbundenen Kosten fürchten, die häufig hoch und selten vorhersehbar seien. Die befragten Personen wiesen u.a. auch auf die Schwierigkeit hin, Vertragszahnärzte ausfindig zu machen und sich im komplexen Vergütungssystem zurechtzufinden. Denis Delvenne bestätigt, „wie wichtig transparente Informationen zu den Kosten einer Behandlung sowie zum Vertragsstatus des Zahnarztes sind“, und erklärt, „dass jeder Patient Anrecht darauf hat, sich von seinem Zahnarzt einen Kostenvorschlag erstellen zu lassen.“ Eine gute Kommunikation und darauf basierend ein echtes Vertrauensverhältnis

© Shutterstock / Yuganov Konstantin



nis zum Zahnarzt ist laut Delvenne der beste Weg, um finanziell oder anderweitig begründete Ängste zu beseitigen. Die Wahl eines Zahnarztes, der beruhigend und fürsorglich auftritt, der in einer entspannten Atmosphäre praktiziert und bei dem sich der Patient wohlfühlt, ist von großer Bedeutung.

Dennoch bleiben die wichtigsten Faktoren für Ihre Zahngesundheit die Einhaltung einer guten Mundhygiene (siehe Kasten Seite 8) und die regelmäßige Durchführung von Vorsorgeuntersuchungen. Durch den jährlichen Kontrollbesuch beim Zahnarzt vermeiden Sie Komplikationen und erhalten zudem eine um 15 Prozent höhere Erstattung seitens der Pflichtversicherung, als wenn Sie ihn nur alle zwei Jahre oder seltener aufsuchen.

Weitere Infos unter:



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

- 1 „Dentophobie: 30% de la population est atteinte“, Vinciane Votron, rtbf.be, 17. August 2016
- 2 „Soins dentaires et précarité: quand la peur du dentiste est un moindre mal“

Quelle : EnMarche/Julien Marteleur

## Der große Marsch für geistige Gesundheit und Wohlbefinden!

Die aktuelle Gesundheitskrise hat nicht nur die psychische Belastung jener Menschen, die eine gesundheitliche Betreuung benötigen, sondern darüber hinaus auch vieler weiterer Bürgerinnen und Bürger verschlimmert. Anhaltende soziale Vereinsamung und eingeschränkte zwischenmenschliche Bindungen haben zu einem allgemeinen Zustand des Unwohlseins geführt. In diesem Zusammenhang zielt die Organisation des großen Marsches für geistige Gesundheit und Wohlbefinden darauf ab, wieder zu einer ausgeglichenen psychischen Gesundheit und einem erfüllten Beziehungsleben zurückzufinden. Die CKK lädt Sie ein, an dieser Veranstaltung teilzunehmen!

Die CKK sieht in der psychischen Gesundheit einen grundlegenden Faktor für das allgemeine Wohlbefinden, investiert in diesen Bereich und beschäftigt sich fortwährend mit diesem Thema (pädagogische Unterlagen, Vorträge, Workshops usw.). Daher freuen wir uns, den großen Marsch für geistige Gesundheit und Wohlbefinden zu unterstützen, der von verschiedenen Universitäten und Hochschulen sowie von mehr als 80 Fachverbänden und Einrichtungen ins Leben gerufen wurde.

Vom 20. Juni bis zum 10. Juli wird der insgesamt 1000 km lange, in 21 Etappen gegliederte Marsch sämtliche Gegenden der Wallonie und Brüssels durchqueren. Dabei wird in jeder Stadt, die sich entlang der Route befindet, ein Zwischenstopp eingelegt, der es den Teilnehmern erlaubt, nach Belieben einzusteigen und 50 km, 20 km, 5 km oder 1 km der jeweiligen Etappe mitzuwandern. Zum Abschluss jeder Etappe wird jeweils eine Aktivität (Vortrag, Konzert, Ausstellung...) angeboten, die von lokalen Akteuren der psychischen Gesundheit organisiert wird.

Am 27. Juni führt der Marsch ab Malmedy über Eupen (Station Ochsenalm, Hütte um 13 Uhr) mit einer Reststrecke von 17,5 km nach Henri-Chapelle. Das Thema an diesem Tag ist „Mentale Gesundheit und Wohlbefinden in jedem Alter“. Die Teilnahme ist kostenlos, eine Anmeldung unter [grande-marche-sante.be](http://grande-marche-sante.be) jedoch erforderlich. Alle Vorschriften zum Schutz der Gesundheit werden eingehalten.

Herzliche Einladung an alle!

# Rauchen in Zeiten von Corona: Entwöhnung wird schwieriger

**Angst, Stress, Müßiggang, Einsamkeit oder gar Depressionen... die Gesundheitskrise und die damit einhergehenden restriktiven Maßnahmen haben viele Raucher dazu gebracht, ihren Tabakkonsum zu steigern. Aber Rauchen erhöht das Risiko, an einer schweren Form von Covid-19 zu erkranken. Mehr denn je stehen Tabakspezialisten Menschen zur Seite, die sich von ihrer Sucht befreien und ihre Gesundheit und Gelassenheit zurückgewinnen möchten.**

Die Gesundheitskrise bremst Entwöhnungswillige aus. Die Zahlen des wissenschaftlichen Instituts für Volksgesundheit Sciensano - das regelmäßig Erhebungen über die Auswirkungen der Pandemie auf das Wohlbefinden der belgischen Bevölkerung durchführt - bestätigen dies eindeutig. Je nach Monat, in dem die Umfrage durchgeführt wurde, geben zwischen 32 und 39% der befragten Raucher an, dass sie seit Beginn der Krise mehr

rauchen als vorher<sup>1</sup>. Dieser Anstieg ist in der Altersgruppe der 35- bis 44-Jährigen und bei Frauen ausgeprägter, obwohl die Gründe dafür nicht speziell erforscht wurden.

## ▶ Stress und Angst als Suchtrisiko

„Durch die soziale Isolation verlieren die Menschen die Unterstützung ihrer Freunde, sind von ihren Hobbys und ihrer Entspannung abgeschnitten und langweilen sich. Auch das Arbeiten von zu Hause aus spielt eine Rolle. Die Pausen sind weniger strukturiert, man muss das Haus nicht verlassen, Rauchen wird einfacher“, sagt Suzanne Gabriels, Expertin für Tabakprävention bei der belgischen Stiftung gegen Krebs. Stress ist ein weiterer offensichtlicher Faktor, der Menschen dazu bringt, häufiger zur Packung zu greifen. In der letzten verfügbaren Scien-



© shutterstock / Hayati Kayhan

## Hilfe und finanzielle Unterstützung bei der Raucherentwöhnung

In der Deutschsprachigen Gemeinschaft erstattet das Ministerium der DG die Kosten für die Raucherentwöhnung anteilig zurück. Wenn Sie also in der Deutschsprachigen Gemeinschaft leben, können Sie Ihren Antrag auf Rückerstattung unter Vorlage folgender Dokumente beim Ministerium einreichen:

- ▶ Bescheinigung für die Erstattung der Behandlungskosten für die Raucherentwöhnung des Patienten, ausgefüllt und unterschrieben durch den behandelnden Arzt;
- ▶ Original-Behandlungsbescheinigung des Arztes mit der Angabe des gezahlten Honorars.

Falls der Arzt während eines Termins mehrere Leistungen ausübt und Sie Ihre Original-Behandlungsbescheinigung bei der Krankenkasse einreichen:

- ▶ Eine Kopie der Original-Behandlungsbescheinigung des Arztes;
- ▶ Eine Quittung der Krankenkasse, die die Rückerstattung seitens der Krankenkasse auflistet.

Schwangere Frauen müssen eine Schwangerschaftsbescheinigung durch den behandelnden Gynäkologen einreichen.

## ▶ Höhe der Erstattung

Folgende Beträge werden für die Raucherentwöhnung gewährt:

- Sitzung 1: 30 Euro
- Sitzung 2-8: 20 Euro (pro Sitzung)

Schwangere Frauen erhalten für die erste bis achte Sitzung eine Rückerstattung von 30 Euro pro Sitzung.

Quelle: ostbelgienlive.be. Das System zur Erstattung der mit der Raucherentwöhnung verbundenen Kosten wird derzeit von der DG überarbeitet. Wir werden Sie im Miteinander zu entsprechenden Entwicklungen informieren. Falls Sie in der Wallonie oder Brüssel leben, gelten die gleichen Beträge, diese werden jedoch von Ihrer Krankenkasse erstattet.



© shutterstock / dean bertoncelij

sano-Umfrage<sup>2</sup> gibt jeder fünfte Erwachsene an, unter Angstzuständen oder Depressionen zu leiden - egal ob Raucher oder nicht. „Die Menschen haben Angst vor Krankheit, finanziellen Schwierigkeiten usw. Angst wirkt sich auf das Risiko aus, wieder in die Sucht zurückzufallen, den Entschluss zum Aufhören zu verschieben oder den Konsum zu steigern“, so die Präventionsexpertin weiter, die dazu auffordert, sich nicht entmutigen zu lassen. „Mit dem Rauchen aufzuhören, erfordert Kraft, und die kann uns in einer solchen Phase fehlen, aber wir müssen mit den falschen Vorstellungen aufräumen: Nichtraucher stresst weniger als Rauchen!“

Tabak ist ein Reizmittel, das den Blutdruck und die Herzfrequenz erhöht. Die beim Rauchen empfundene Entspannung hat mit nichts anderem zu tun als mit der momentanen Linderung von Symptomen, die mit dem Nikotinentzug zusammenhängen. Dutzende von Studien belegen<sup>3</sup>, dass Menschen, die erfolgreich mit dem Rauchen aufgehört haben, sich weniger ängstlich und depressiv fühlen. „Sobald Sie es schaffen, den mit der Sucht verbundenen Stress abzubauen, werden Sie sich wirklich entspannter fühlen. Dazu können Sie mit der Hilfe von Nikotinersatzprodukten und der Unterstützung eines Tabakologen an der Änderung Ihrer Gewohnheiten arbeiten. Stress ist ein Thema, das in der Sprechstunde oft zur Sprache kommt. Er gehört zum Leben, und jeder kann Wege finden, damit umzugehen“, ermutigt Suzanne Gabriels.

## ▶ Gesundheitskrise als Chance

Während die Krise den Tabakkonsum bei einem beträchtlichen Teil der Raucher erhöht hat, war sie für manchen anderen auch eine Chance: 16-20 % der Raucher, die im letzten Jahr an Sciensano-Umfragen teilgenommen haben, gaben an, dass sie das Rauchen reduziert oder sogar eingestellt haben. „Die Angst, sich mit einer schweren Form von Covid anzustecken, und die Tatsache, dass seit der Krise den Gesundheitsfragen im Allgemeinen mehr Aufmerksamkeit geschenkt wird, hat einige Menschen ermutigt. Für ‚Geselligkeitsraucher‘ gab es weniger Verlockungen. Die Situation hat auch dazu beigetragen, dass man das Wandern als Möglichkeit der Entspannung, als Anlass, neue Gewohnheiten zu entwickeln, wiederentdeckt hat.“

Quelle: EnMarche/Sandrine Warsztacki

- 1 Fünfte Gesundheitsumfrage zu Covid-19, Sciensano, Dezember 2020.
- 2 Sechste Gesundheitsumfrage zu Covid-19, Sciensano, März 2021.
- 3 Aus einem Vergleich von 26 Studien schließen britische Forscher, dass die Raucherentwöhnung den gleichen Nutzen wie die Einnahme eines Medikaments zur Behandlung von Angststörungen hat oder gar noch wirksamer ist. Change in mental health after smoking cessation, Gemma Taylor, British Medical Journal, 2014

© Ocarina



# Mächtig viel los bei Ocarina!

## Rhetorika-Finale am 3. Juli!

Nachdem das Finale der Rhetorika, des Redner-Wettbewerbs für Abiturienten, im vergangenen Jahr aufgrund der Corona-Einschränkungen zwei Tage vor dem geplanten Termin abgesagt werden musste und dann im August nachgeholt werden konnte, entschied sich das Rhetorika-Team dieses Jahr frühzeitig für eine Verschiebung von Generalprobe und Finale in den Sommer.

Am **1. Juli** wird demnach die **Generalprobe** im Parlament der DG mit Unterstützung der lokalen Rotary-Clubs stattfinden, am **3. Juli** um 19.30 Uhr dann das **große Finale** im Veranstaltungsraum der EastBelgica im Eupen Plaza. Zu Anmeldung und Platzreservierung unter Berücksichtigung der dann geltenden Corona-Maßnahmen wird zeitnah unter [rhetorika-dg.be](http://rhetorika-dg.be) und auf Facebook informiert.

Das Rhetorika-Team freut sich sehr, dass den Finalist(inn)en auch in diesem Jahr alle Veranstaltungen - wenn auch in abgewandelter, teils digitaler Form - angeboten werden konnten.

Wir freuen uns auf ein spannendes Finale mit interessanten Redebeiträgen!

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

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

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

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

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

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

Wer Interesse hat, sollte nicht zögern und sich schnell anmelden, bevor alle Plätze vergeben sind. Wir freuen uns auf eure Teilnahme!

Für alle Daheimgebliebenen:

## Ferienstimmung in Kelmis und Nieder-Emmels!

Ocarina Ostbelgien bietet auch in diesem Jahr wieder Spiel, Sport und Spaß für alle Daheimgebliebenen an. Thema der diesjährigen Ferienanimationen ist „Charlie und die Schokoladenfabrik“.

In **Kelmis** findet die Animation vom **5. bis 9. sowie vom 12. bis 16. Juli** in den Räumlichkeiten des César-Franck-Athenäums statt, in **Nieder-Emmels** vom **26. bis 30. Juli** im Kultursaal. Die Kinder werden von montags bis freitags von 8.30 bis 12.00 Uhr und von 13.30 bis 16.00 Uhr von ausgebildeten Jugendleitern betreut und animiert. Während der Mittagszeit ist eine Aufsicht gewährleistet.

Anmeldung und Informationen bei Ocarina Ostbelgien: [eupen@ocarina.be](mailto:eupen@ocarina.be) oder **087/59 61 27**

Der Teilnahmebeitrag beläuft sich auf 40 Euro pro Woche. Mitglieder der Christlichen Krankenkasse erhalten pro Woche eine Erstattung in Höhe von 25 Euro (insofern der Beitrag zur Zusatzversicherung regelmäßig gezahlt wird).

**OCARINA**  
Man sieht sich!

**Klosterstraße 29 – 4700 EUPEN**

☎ 087 59 61 34  
✉ [eupen@ocarina.be](mailto:eupen@ocarina.be)  
🌐 [www.ocarina.be/de](http://www.ocarina.be/de)  
📘 [www.facebook.com/ocarina-eupen](https://www.facebook.com/ocarina-eupen)



© Fotolia / sabine hrdler

## Achtung! Fertig! Los!

Nach einer halbjährigen Zwangspause steht die Ampel für den Neustart der Fitness- und Gesundheitskurse endlich wieder auf Grün. Die Innenkurse dürfen wieder starten. Nachdem die Eiche VoG mit Begeisterung und großem Aufwand während zwanzig Wochen ihre treuen Kunden mit den **Wohnzimmer-Kursen** durch die **Pandemie begleitet** hat, dürfen in Bütgenbach, Eupen, Kelmis und Sankt Vith die Türen jetzt endlich wieder geöffnet werden. Und darauf freuen wir uns!

Noch konnten die genauen Stundenpläne nicht für alle Kurse in den verschiedenen Ortschaften festgelegt werden. Auch waren bei Redaktionsschluss die zum Zeitpunkt der Kursdurchführung geltenden Corona-Maßnahmen noch nicht bekannt.

Fest steht aber, dass nahezu alle beliebten und bekannten Kurse auch jetzt wieder ihren Platz im Eiche-Programm haben werden. Nachfolgend eine kleine Übersicht. Das aktuelle Gesamtprogramm finden sie auf [www.die-eiche.be](http://www.die-eiche.be) oder per Post auf Nachfrage im Eiche-Büro.

### EUPEN AB 14. JUNI 2021

Mo	09:30 Uhr	Funktionsgymnastik (s)	Isabella	EU-005
Mo	11:00 Uhr	Funktionsgymnastik (m)	Isabella	EU-133
Mo	14:30 Uhr	Funktionsgymnastik (m)	Janequa	EU-007
Mo	17:00 Uhr	Strong Nation	Sandra F	EU-192
Di	09:30 Uhr	Funktionsgymnastik (s)	Isabella	EU-008
Di	13:00 Uhr	Funktionsgymnastik (xl)	Janequa	EU-009
Di	13:00 Uhr	Zumba Gold	Valérie	EU-029
Do	13:30 Uhr	Qi Gong	Sissy	EU-197
So	11:30 Uhr	Strong Nation	Sandra F	EU-265

### SANKT VITH AB 03. SEPTEMBER 2021

Fr	13:30 Uhr	Seniorengymnastik	Andrée	SV-601
----	-----------	-------------------	--------	--------

### BÜTGENBACH AB 14. JUNI 2021

Mo	08:45 Uhr	Cycling	Natascha	BU-401
Mo	09:45 Uhr	Smovey	Natascha	BU-402
Di	19:00 Uhr	Cycling	Johan	BU-407
Mi	17:45 Uhr	Jumping	Jean-Louis	BU-411
Mi	19:00 Uhr	Viniyasa	Julia	BU-420

### KELMIS AB 14. JUNI 2021

Mo	18:45 Uhr	Zumba Fit	Alex	KE-502
Mi	16:30 Uhr	Zumba Gold	Valérie	KE-506
Mi	17:45 Uhr	Zumba Fit	Valérie	KE-507
Do	18:30 Uhr	Bodystyle	Janequa	KE-509

## Ausfahrten und Reisen

Wir hoffen, dass die Umstände es zulassen werden, dass wir im Herbst wieder die eine oder andere Tagesfahrt durchführen dürfen. Mit den Reisen möchten wir jedoch bis nächstes Jahr warten und hoffen, dass dann alle Bedenken ausgeräumt sind. Zum jetzigen Zeitpunkt gehen wir davon aus, dass die Flugreise in die Toskana im März oder April 2022 stattfinden kann.

Weiterführende Informationen erhalten Sie auf Anfrage telefonisch (wochentags von 9 bis 12 Uhr) oder per E-Mail.



### Infos & Anmeldungen

## Die Eiche VoG

Citypassage / Kirchstraße 39b, 4700 EUPEN

☎ 087 59 61 31

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

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

# Mit Alteo<sup>VoG</sup> nach Ostende!

© Shutterstock / SL-Photography



Endlich geht es wieder los! Alteo organisiert für Menschen mit und ohne Beeinträchtigung eine Herbstreise zum Wohlfühlen an die belgische Küste!

Die Alteo-Herbstreise führt uns vom 13. bis 17. September nach Ostende und richtet sich im Besonderen an ein älteres Publikum, denn die ganze Reise und auch das Ferienprogramm sind speziell auf die Möglichkeiten von älteren Mitreisenden ausgerichtet.

In und um Ostende gibt es viel Sehenswertes zu entdecken: wir entdecken die wunderschöne Stadt und lernen die Geheimnisse der Nordsee kennen. Dabei erkunden wir zum Beispiel den Hafen und die attraktive Innenstadt, wir besichtigen das Umland

und genießen die schöne Strandpromenade. Und wenn wir uns ausruhen möchten, dann lassen wir uns einfach auf einer netten Terrasse bei einem leckeren Eis den Wind um die Nase wehen...

Los geht es am Montag, den 13. September. Unser Bus fährt in St.Vith ab und fährt über Eupen nach Ostende. Untergebracht sind wir in Vollpension im Drei-Sterne-Hotel « Royal Astrid ». Umsorgt und unterstützt werden die Teilnehmer vom Alteo-Ferienteam. Und am Freitag, den 17. September, geht es dann wohlbehalten zurück in unsere Heimat.

**Informationen und Anmeldung telefonisch oder per E-Mail. Wir freuen uns auf eure Teilnahme!**

## Alteo startet in den Sommer 2021!

Nach der langen „Pause“ aufgrund der Corona-Maßnahmen freuen wir uns auf einen Sommer voller Aktivitäten! Zwar kann auch in diesem Jahr unsere Sommerreise nicht stattfinden, doch haben wir uns alternativ etwas Neues einfallen lassen!

Deshalb starten wir erstmals unser Alteo-Sommerprogramm in Ostbelgien und entdecken unsere Region von einer ganz besonderen Seite: Vom 22. Juni bis zum 30. Juli stehen Ausflüge, Fahrten, Wanderungen, Bowling, Pétanque, Mini-Golf und vieles mehr auf dem Programm. Ob in Kelmis, Hauset oder St.Vith – alle Aktivitäten können bequem mit dem Linienbus erreicht werden.

Organisiert und begleitet werden alle Aktivitäten wie immer von unseren Alteo-Ehrenamtlichen, die sich freuen, dass es jetzt endlich wieder losgeht!

**Wir laden euch, eure Freunde, Familien und Bekannten herzlich dazu ein, an unseren Sommeraktivitäten teilzunehmen. Eine Liste aller Veranstaltungen kann unter [alteo-dg.be](http://alteo-dg.be) eingesehen oder telefonisch bzw. per E-Mail angefragt werden.**

**Infos & Anmeldung:**

Klosterstraße 29, 4700 Eupen,

☎ 087 59 61 36

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

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

partner

miteinander



© Rodenstock



## Der Sommer kann kommen!

Beim Kauf einer Korrekturbrille erhalten Sie

### 20% Ermäßigung

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

Alle Infos und Angebote:

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

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

### EUPEN

Neutralstraße 910 • 4710 Eupen (Lontzen)

Tel. 087 88 08 16 • Fax 087 88 12 17

#### ÖFFNUNGSZEITEN:

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

### STAVELOT

Avenue des Démineurs 2A • 4970 Stavelot

Tel. 080 39 87 00

### LÜTTICH

Place du XX Août 42 • 4000 Lüttich

Tel. 04 221 33 20 • Fax 04 221 55 20

### VISÉ

Place du Marché 9 • 4600 Visé

Tel. 04 379 76 11 • Fax 04 379 87 11

### THEUX

Place Vinëve 37 • 4910 Theux

Tel. 087 31 47 33 • Fax 087 31 68 33

### HUY

Avenue des Ardennes 1/03 • 4500 Huy

Tel. 085 84 29 16 • Fax 085 84 35 15

### SOUMAGNE

Avenue de la Résistance 255 • 4630 Soumagne

Tel. 04 370 68 78



## QUALIAS

Hilfs- und Pflegeartikel - Verkauf und Verleih

Partner: Christliche Krankenkasse

Hochwertiges Hilfs- und  
Pfleagematerial zum  
vorteilhaften Preis!

Sie sind von  
**Blasenschwäche**  
betroffen?

**-30%**

Ermäßigung auf  
Inkontinenz-Material\*

\* Ermäßigung ganzjährig anwendbar auf das gesamte Angebot an Inkontinenz-Material. Gilt für Mitglieder der Christlichen Krankenkasse, die regelmäßig ihre Beiträge zur Zusatzversicherung zahlen. Bedingungen in den Geschäftsstellen.



© Medi

### EUPEN (LONTZEN)

Neutralstraße 910

Tel. 087 88 17 15

### ANGLEUR (SART-TILMAN)

Route du Condroz 475

Tel. 04 367 15 15

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

# Vorteile von bis zu 975 Euro!

Die CKK bietet Ihnen zahlreiche Vorteile und Leistungen für Ihr Wohlbefinden und das Ihres Kindes!

- ✓ 350 € Geburtsprämie
- ✓ 240 € für psychologische Begleitung
- ✓ 70 € für Osteopathie
- ✓ 40 € für Sport und/oder Ernährungsberatung
- ✓ 50 € für Verhütung
- ✓ ...

Und mit der Hospi-Solidar eine Absicherung, dank derer Sie niemals mehr als 275 € pro Krankenhausaufenthalt zahlen!

Entdecken Sie alle Vorteile unter

[cck-mc.be/happybirth](http://cck-mc.be/happybirth)

