

miteinander

AUSGABE 1/2021

INFORMATIONENZEITSCHRIFT *der Christlichen Krankenkasse*



7 **ANTIBIOTIKA**
Verantwortungsvoller Umgang

8 **SOZIALLEISTUNGEN**
Das ändert sich 2021

10 **BELGIEN LEICHT ERKLÄRT**
Broschüre in leichter Sprache

4 **Infos zur Impfung
gegen das Coronavirus**

- ✓ Fragen & Antworten
- ✓ Impfstrategie in der DG



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



4-5 GESUNDHEIT

Impfung gegen das Coronavirus

Fragen und Antworten



6 GESUNDHEIT

Impfung gegen das Coronavirus

Impfstrategie in der DG



7 GESUNDHEIT

Antibiotika

Verantwortungsvoller Umgang



8-9 SOZIALES

Sozialleistungen

Das ändert sich 2021



10-11 SOZIALES

Belgien leicht erklärt

Alteo-Broschüre in leichter Sprache



Liebe Mitglieder,

Nach dem Beginn der Impfung verschiedener Zielgruppen zu Jahresanfang rückt für uns alle nun die Auseinandersetzung mit der folgenden Frage näher: Werde ich mich impfen lassen? Denn ab März erhalten zunächst die Altersklasse 65+ und verschiedene Risikogruppen ein Impfangebot, im weiteren Verlauf des Jahres dann die breite Bevölkerung.

Um diese Frage zu Ihrer Zufriedenheit beantworten zu können, benötigen Sie unterschiedliche Informationen: Welche Impfstoffe stehen zur Verfügung und wie wirken sie? Gibt es mögliche Nebenwirkungen? Wann erhalte ich meine Einladung, einen Impftermin zu vereinbaren? Wo wird in der Deutschsprachigen Gemeinschaft geimpft?

Auf diese und weitere Fragen haben wir in der vorliegenden Ausgabe des „Miteinander“ eine Reihe von Antworten zusammengetragen und liefern einen Überblick zur Impfstrategie in der Deutschsprachigen Gemeinschaft. Berücksichtigen Sie dabei bitte, dass es sich bei diesen Beiträgen um eine Momentaufnahme handelt, fortlaufend zum aktuellen Stand der Dinge informieren können Sie sich unter info-coronavirus.be oder ichlassemichimpfen.be.

Auch ich habe mich natürlich mit diesem Thema und der Frage, ob ich mich selbst impfen lassen möchte, auseinandergesetzt und festgestellt, dass viele gute Gründe dafür sprechen, sich gegen das Coronavirus impfen zu lassen und dazu beizutragen, die Herdenimmunität zu erreichen: Der Schutz alter und pflegebedürftiger Mitmenschen, der Schutz von Risikogruppen, die Entlastung des Krankenhaus- und Pflegepersonals, die Wiederöffnung zahlreicher wirtschaftlicher Sektoren oder auch des kulturellen Bereichs. Und unter dem Strich und nicht zuletzt: die Aussicht auf die Rückkehr in eine Normalität, wie wir sie alle vor der Verbreitung des Coronavirus zu Beginn des vergangenen Jahres kannten.

Und wenn dann eine Medizinerin mir gegenüber schlussfolgert, dass – unter Abwägung der unterschiedlichsten Argumente – die Impfung derzeit die einzige vertretbare Möglichkeit darstellt, die Pandemie zu besiegen, kann es für mich auf diese entscheidende Frage nur eine Antwort geben:

Ja, ich lasse mich impfen, sobald es mir ermöglicht wird.

Madeleine Grosch
Ihre Präsidentin

impresum

Verantwortlicher Herausgeber:

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

Redaktion:

Björn Marx, Friedhelm Keller, Annick Schinelli

Layout und grafische Gestaltung:

CITO Communication GmbH Eupen

info@cito.be | +32 (0)476 59 51 32

Titelfoto: © shutterstock

Fotos: CKK / www.shutterstock.com

Kundenberatung auf Termin in Ihrer Geschäftsstelle

In den CKK-Geschäftsstellen in **Eupen, Kelmis, St.Vith** und **Büllingen** stehen Ihnen unsere Kundenberater und Sozialarbeiter aktuell* auf vorherige Terminabsprache zur Verfügung. Es gelten die gängigen Öffnungszeiten (ckk-mc.be/kontaktpunkte).

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

Aufgrund der Unvorhersehbarkeit der Entwicklungen bezüglich der gesundheitlichen Situation empfehlen wir Ihnen, sich regelmäßig unter ckk-mc.be zur Erreichbarkeit unserer Mitar-

beiter in den Geschäftsstellen zu informieren. Eventuell notwendige Anpassungen werden selbstverständlich zu allererst auf unserer Webseite veröffentlicht.

Darüber hinaus stehen wir Ihnen natürlich weiterhin wie folgt zur Verfügung:

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

(*Stand: 11. Februar 2021)

Hospi+, +100, +200: Neuer Vorteil für Mitglieder

CKK-Mitglieder, die sich für eine der Krankenhausversicherungen aus dem Hospi+ -Angebot entscheiden, kommen nun in den Genuss eines weiteren Vorteils, der mit diesen Versicherungen verbunden ist: Seit dem 1. Januar 2021 werden Ihnen die gesetzlichen Anzahlungen im Falle eines Krankenhausaufenthalts erstattet.

Bislang wurde die Anzahlung erst im Rahmen der Endabrechnung gezahlt, die von den Krankenhäusern häufig erst nach drei Monaten versendet werden. Künftig können Sie jedoch die Quittung für die Anzahlung und den Zahlungsbeleg bei der CKK einreichen und erhalten dann die Erstattung der Anzahlung.

Die Höhe der Anzahlung und die Höhe der Erstattung hängen von unterschiedlichen Faktoren (u.a. Krankenhaus, Zimmerwahl) und der gewählten Versicherung (Hospi+, Hospi+ 100, Hospi+ 200) ab.

Weitere Infos: ckk-mc.be/anzahlung-hospi und bei Ihrem Kundenberater unter 087/32 43 33.

Verlängerung der Ostbelgien-Regelung bis Ende 2023

Kurz nach Redaktionsschluss der vorigen Miteinander-Ausgabe fiel seitens des Versicherungsausschusses des Landesinstituts für Kranken- und Invalidenversicherung (LIKIV) die Entscheidung, die Ostbelgien-Regelung (OBR) in ihrer bestehenden Form und bis zum 31. Dezember 2023 zu verlängern.

Diese für die Nutznießer positive Entwicklung konnte unter anderem durch den gemeinsamen Einsatz der Krankenkassen erreicht werden. Bis Ende 2023 gilt also weiterhin die am 1. Juli 2017 in Kraft getretene Regelung, die die Einwohner der neun deutschsprachigen Gemeinden sowie Weismes, Malmedy, Baelen, Bleyberg und Welkenraedt betrifft.

Diese können in zahlreichen, grenznahen deutschen Städten* Fachärzte aufsuchen, deren Leistungen von der belgischen Krankenversicherung erstattet werden. Ziel der OBR ist es, deutschsprachigen Belgiern eine fachärztliche Behandlung in deren Muttersprache zu garantieren.

*Weitere Informationen unter ckk-mc.be/ostbelgien-regelung

Wir bitten um Ihr Verständnis

Eine ganze Flut von Anfragen im Januar, aber auch die veränderten Arbeitsbedingungen unserer Mitarbeiter im Zuge der Maßnahmen zur Bekämpfung von Covid-19, haben zu Verzö-

gerungen bei der Bearbeitung geführt. Unter anderem war per Telefon zeitweilig nur eine verzögerte Kontaktaufnahme zu unseren Kundenberatern und Sozialassistenten möglich.

Wir bitten Sie, eventuelle Unannehmlichkeiten zu entschuldigen und werden alles daransetzen, unseren Dienst am Mitglied weiter zu optimieren.

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**, Malgravestraße 3, Tel. 087 89 82 77, *donnerstags 9:00 bis 12:30 Uhr*

* Außer am letzten Montag eines Monats.

Pensionsberatung

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

Sozialdienst

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

Impfung gegen das Coronavirus

Fragen und Antworten*

Vor dem Hintergrund der Impfstrategie gegen das Coronavirus (und die dadurch hervorgerufene Krankheit Covid-19) stellen sich berechtigterweise viele Fragen zur Verfügbarkeit der Impfstoffe oder auch zur Wirksamkeit und Sicherheit der unterschiedlichen Präparate. Wir haben für Sie eine Übersicht der wichtigsten Fragen und die Antworten darauf zusammengestellt.

▶ Welche Impfstoffe gibt es gegen das Coronavirus und wie wirken sie?

Verschiedene Arten von Impfstoffen gegen das Coronavirus sind von Wissenschaftlern entwickelt worden oder befinden sich in der Entwicklung. Die Methoden unterscheiden sich, aber alle Impfstoffe haben das gleiche Ziel: dem körpereigenen Immunsystem beizubringen, Covid-19 zu erkennen und Abwehrkräfte - die Antikörper - herzustellen. Das bedeutet, dass der Körper, wenn er von diesem Virus angegriffen wird, sofort bereit ist, es zu zerstören und so die Krankheit zu verhindern.

- ▶ **Inaktivierte oder abgeschwächte Virusimpfstoffe:** diese enthalten eine inaktivierte oder abgeschwächte Form des Virus. Sie lösen eine Immunantwort aus, ohne eine Krankheit zu verursachen.
- ▶ **Impfstoffe auf Proteinbasis:** diese enthalten harmlose Fragmente von Proteinen oder Proteinhüllen, die das Virus nachahmen. Sie lösen eine gefahrlose Immunantwort aus.
- ▶ **Virale Vektorimpfstoffe** (z.B. AstraZeneca und Janssen): diese enthalten ein gentechnisch verändertes Virus. Diese Viren verursachen keine Krankheit, sondern produzieren Proteine aus dem Virus, um eine gefahrlose Immunreaktion hervorzurufen.
- ▶ **Boten-RNA-Impfstoffe** (mRNA genannt, wobei "m" für "messenger" = "Bote" steht), (z.B. Pfizer-BioNTech, Moderna und CureVac): diese Impfstoffe, die an der Spitze der wissenschaftlichen Innovation stehen, verwenden eine RNA (Ribonukleinsäure, genetischer Code), um ein Protein zu produzieren, das laut der Weltgesundheitsorganisation (WHO) eine sichere Immunantwort auslöst. Nach der Impfung werden die Impfstoffpartikel, die die mRNA enthalten, schnell in die Körperzellen aufgenommen. Die Boten-RNA kann den Kern unserer Zellen, in dem sich unsere DNA befindet, nicht erreichen. Unsere eigene DNA wird also weder verändert noch beschädigt, ergänzt die wallonische Agentur für Lebensqualität Aviq.

▶ Welche Garantien gibt es für die Wirksamkeit und Sicherheit des Impfstoffs?

Impfstoffe zur Bekämpfung von Covid-19 erfüllen die gleichen **strengen Anforderungen** wie alle anderen Impfstoffe. In Europa wird eine Marktzulassung von der Europäischen Arzneimittelagentur nur dann erteilt, wenn ausreichend nachgewiesen ist, dass der Impfstoff von guter Qualität, wirksam und sicher ist.

Der Impfstoff von Pfizer-BioNTech mit dem Namen Comirnaty® erhielt am 21. Dezember die europäische Marktzulassung. Dieser Impfstoff ist die Grundlage für die Impfkampagne in Belgien.

Am Mittwoch, 6. Januar, erhielt auch der Boten-RNA-Impfstoff der amerikanischen Firma Moderna eine Zulassung für den europäischen Markt. Der Impfstoff des Herstellers AstraZeneca wurde am 29. Januar zugelassen und wird bis auf weiteres nur Personen im Alter zwischen 18 und 55 Jahre verabreicht. Weitere Impfstoffkandidaten werden derzeit geprüft, darunter die von Johnson & Johnson oder Curevac.

Um festzustellen, ob Impfstoffe wirksam sind, werden **klinische Studien an vielen freiwilligen Probanden** durchgeführt. An den Studien zum Corona-Impfstoff sind Zehntausende von Menschen beteiligt, also mehr als üblich. **Bestimmte Risikogruppen** wie z.B. ältere Menschen oder Menschen mit bestimmten Krankheiten (Herz- oder Lungenprobleme, Diabetes, Fettleibigkeit usw.) **sind vertreten**. Die Probanden werden nach dem Zufallsprinzip in zwei Gruppen aufgeteilt, von denen eine den Impfstoff und die andere ein Placebo oder einen Impfstoff gegen eine andere Krankheit erhält. Sie werden dann mehrere Monate lang beobachtet, um festzustellen, wer sich mit dem Coronavirus infiziert hat und wer nicht. Wenn es in der Gruppe, die den Impfstoff erhalten hat, deutlich weniger infizierte Personen gibt, gilt der Impfstoff als wirksam.

Inwieweit die Impfstoffe langfristig wirksam sind und ob gegebenenfalls eine jährliche Impfung notwendig ist, lässt sich nach heutigem Wissensstand nicht sagen. Klinische Studien und neue Wirksamkeitsstudien werden derzeit durchgeführt. **Die Europäische Arzneimittelagentur und in Belgien die Föderale Agentur für Arzneimittel und Gesundheitsprodukte (FAAG) überwachen alle Daten genau.**

▶ Sind die Impfstoffe angesichts ihrer schnellen Entwicklung sicher?

Die Entwicklung von Impfstoffen gegen das Coronavirus ist vor allem deshalb so schnell vorangekommen, **weil alle Beteiligten weltweit (Hersteller, Forscher und Regierungen) ihnen gleichzeitig eine hohe Priorität eingeräumt haben**. Die übliche Abfolge der **Impfstoffentwicklungsphasen** konnte somit **gleichzeitig durchgeführt** werden. Darüber hinaus haben Staaten und große Weltorganisationen (wie die Europäische Union) erhebliche Investitionen getätigt, insbesondere in die Forschung, aber auch in die für die Herstellung von Impfstoffen erforderlichen Strukturen. Die Entwicklung von Corona-Impfstoffen wird auch durch die in den letzten Jahrzehnten gewonnenen Forschungserkenntnisse (u.a. Arbeiten zur mRNA) beschleunigt, so die FAAG.

▶ Schützen Impfstoffe noch, wenn das Virus mutiert?

Im Allgemeinen mutieren Viren, indem sich das genetische Material des Virus verändert. Dies geschieht bei verschiedenen Viren unterschiedlich schnell, und Mutationen beeinflussen nicht unbedingt die Wirksamkeit eines Impfstoffes gegen das Virus. Manche Impfstoffe, beispielsweise diejenigen gegen Masern oder Röteln, bleiben jahrelang wirksam und bieten somit Langzeitschutz. Andererseits können sich Virusstämme



© shutterstock

für Krankheiten wie die Grippe verändern, sodass die Zusammensetzung des Impfstoffs im Hinblick auf seine Wirksamkeit jährlich aktualisiert werden muss.

Die Wissenschaftler und die Aufsichtsbehörden überwachen, ob sich das Coronavirus im Laufe der Zeit verändert und ob die Impfstoffe vor einer Infektion mit neuen Virusvarianten schützen können. **Sollte sich herausstellen, dass Anpassungen erforderlich sind, wird die Wissenschaft eine Antwort darauf geben, genau wie bei anderen Viren, denen wir uns auch angepasst haben.**

▶ Kann der Impfstoff Nebenwirkungen verursachen?

Ja, wie alle Medikamente, aber nicht jeder empfindet Nebenwirkungen. Sie sind in der Regel leicht bis mittelschwer und verschwinden nach einigen Tagen von selbst: Rötung an der Einstichstelle, Müdigkeit, Kopfschmerzen, Muskelschmerzen, Schüttelfrost, Fieber.

Länger andauernde oder schwere Nebenwirkungen, wie z.B. schwere allergische Reaktionen (Gesichtsschwellung, Atemnot) sind sehr selten, können aber nicht ganz ausgeschlossen werden. Eine Person, die solche Symptome aufweist, sollte sofort einen Arzt aufsuchen.

▶ Sollten sich Frauen, die schwanger sind, impfen lassen?

Auch bei Schwangerschaft wird von einer Impfung nicht mehr abgeraten, da die weltweite Datenlage bezüglich der Impfung schwangerer Frauen mittlerweile ausreichend belastbar ist. Wenn Sie Ihre Einladung für Ihren Impftermin erhalten haben, **konsultieren Sie bitte Ihren Hausarzt bzw. bei Ihrem Gynäkologen, bevor Sie den Termin vereinbaren.**

▶ Schützt die Impfung sofort und können Geimpfte trotzdem andere Menschen anstecken?

Nach der Impfung dauert es 10 bis 14 Tage, bis der Körper beginnt, Antikörper zu bilden. Wenn Sie also in diesem Zeitraum dem Virus ausgesetzt sind, ist Ihr Immunsystem noch nicht ausreichend durch den Impfstoff stimuliert und können Sie sich

trotzdem noch anstecken. Zwei Wochen nach der zweiten Impfung liegt die Wirksamkeit bei 95%. Ob eine geimpfte Person weniger wahrscheinlich andere ansteckt ist noch Gegenstand weiterer Untersuchungen und kann noch nicht abschließend beantwortet werden. **Daher ist es sehr wichtig, dass weiterhin alle Schutzmaßnahmen eingehalten werden.**

▶ Ist eine Impfung bei Personen erforderlich, die bereits an Covid-19 erkrankt sind?

Ja, denn laut Sciensano können wir nach derzeitigem Kenntnisstand nicht bestätigen, dass eine Person, die sich bereits mit Covid-19 angesteckt hat, immun gegen die Krankheit bleibt. Außerdem ist es nicht möglich, jeden Menschen vor der Impfung auf im Blut vorhandene Antikörper zu testen.

▶ Wie wird der Impfstoff verabreicht? Wie viel kostet er?

Der Impfstoff wird in der Regel **in den Muskel des Oberarms** injiziert. Die meisten heute verfügbaren Impfstoffe bestehen aus **zwei Dosen, die im Abstand von mehreren Wochen verabreicht werden** (drei Wochen für den Pfizer-Biontech-Impfstoff und vier Wochen für andere Impfstoffe). **Der Impfstoff ist für den Patienten kostenlos.** Von einem Kauf im Internet wird dringend abgeraten.

Quelle: EnMarche/Joëlle Delvaux, Julien Marteleur;
www.info-coronavirus.be



info-coronavirus.be

* Diese Informationen gelten bei Drucklegung am 11. Februar 2021. Da die Informationen zur Impfung gegen das Coronavirus fortwährenden Aktualisierungen unterliegen, empfehlen wir Ihnen, sich unter ichlassemichimpfen.be oder info-coronavirus.be zum aktuellen Stand zu informieren.

Impfung gegen das Coronavirus

Impfstrategie in der DG*

Die Strategie für die Deutschsprachige Gemeinschaft ist eingebettet in die gesamtbelgische Impfstrategie, in allen belgischen Gliedstaaten – also auch in der DG – wird ein in Phasen gegliederter, abgestimmter Fahrplan angewendet. Dessen Ablauf hängt u.a. von der Verfügbarkeit der Impfstoffe ab. Die Impfung ist freiwillig und kostenlos.

▶ Wer wird in welcher Phase geimpft?

Phase 1a: Beginn der Impfung Anfang Januar, in dieser Phase wurden die Bewohner und das Personal der Wohn- und Pflegezentren, das Krankenhauspersonal, die Gesundheitsdienstleister, Familien- und Seniorenhelfer sowie Betreuer geimpft.

Phase 1b: Diese Phase soll im März beginnen und umfasst folgende Personengruppen:

- ▶ Alle noch nicht geimpften Personen über 65 Jahre;
- ▶ Menschen zwischen 18 und 64 Jahren mit folgenden Risikofaktoren¹: Hämatologische Krebsarten; Chronisches Nierenleiden; Chronische Niereninsuffizienz – Dialysepatienten; Chronische Lebererkrankung; Down-Syndrom; Patienten, die auf eine Organtransplantation warten; Immungeschwächte Patienten (nicht HIV); Immunschwächesyndrom (AIDS-HIV); Seltene Krankheiten;
- ▶ Menschen zwischen 45 und 64 Jahren, bei denen folgende Risikofaktoren² vorliegen: Chronische Atemwegserkrankung; Chronische Herz-Kreislauf-Erkrankungen; Obesitas (krankhaft); Diabetes Mellitus Typ 1 & 2; Chronische neurologische Erkrankungen/Demenz; Bösartiges Neoplasma; Bluthochdruck;
- ▶ Spezifische Berufsgruppen.

Phase 2: Impfung der allgemeinen Bevölkerung (ab 18 Jahre). Der Beginn dieser zweiten Phase ist von der Herstellung und der Anlieferung der Impfstoffe abhängig.

▶ Wo wird geimpft?

In der **Phase 1a** wurden die Impfungen primär von einem „mobilen Team“ sowie den Koordinationsärzten der jeweiligen Einrichtungen verabreicht, auch das Personal der Pflegeeinrichtungen wurde eingebunden.

Für die **Phasen 1b und 2** werden in der Deutschsprachigen Gemeinschaft - wie auch in den anderen Landesteilen - Impfzentren eingerichtet: eins in Eupen (Gelände der ehemaligen Primarschule des KAE) und eins in St.Vith (ehemaliger Fußballplatz an der Malmedyer Straße). Die Bürgerinnen und Bürger werden aufgrund ihres Wohnorts einem der beiden Impfzentren zugewiesen. Für nicht mobile Menschen sollen spezielle Lösungen, beispielsweise mobile Impfungen, angeboten werden. Die diesbezüglichen Möglichkeiten werden zurzeit noch überprüft.

▶ Warum sollte ich mich impfen lassen?

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

Wann erhalte ich meine Einladung?

Achtung! Es ist wichtig zu wissen, dass Sie **vorher nichts selbst unternehmen können**, um einen Impftermin zu erhalten oder eine Impfdosis zu reservieren. Vielmehr werden Sie zu gegebenem Zeitpunkt persönlich vom Ministerium der DG dazu eingeladen, einen Impftermin zu vereinbaren.

Die impfberechtigten Personen werden in einer landesweiten Datenbank erfasst. Darin fließen Informationen aus dem Bevölkerungsregister ein, die voraussichtlich von den Krankenkassen um Angaben zu den Risikopatienten (definiert vom Hohen Gesundheitsrat in Zusammenarbeit mit verschiedenen Ärzten) ergänzt werden. Es werden keine medizinischen Daten aus Ihrer Akte weitergegeben, die geltenden Datenschutzbestimmungen werden Anwendung finden (Infos unter ckk-mc.be).

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

- ▶ Nach Erhalt der Einladung können Sie sich telefonisch oder per Internet für einen Impftermin bzw. eine Nachimpfung eintragen;

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

Wann die Impfungen für die allgemeine Bevölkerung (**Phase 2**) beginnen, ist noch nicht absehbar. Weitere Informationen hierzu werden zu gegebenem Zeitpunkt veröffentlicht. Sicher ist bislang, dass auch in dieser Phase alle Bürger eine Einladung erhalten werden.



ichlassemichimpfen.be

* Stand 11. Februar 2021. Alle Infos immer aktuell unter: ichlassemichimpfen.be oder info-coronavirus.be

**laut Gesundheitsministerkonferenz, auf Empfehlung des Hohen Rates für Gesundheit

Gehen Sie verantwortungsvoll mit Antibiotika um!



© shutterstock

Nach dem Vorbild der britischen „Antibiotic Guardians“ sensibilisiert der Föderale Öffentliche Dienst (FÖD) Volksgesundheit im Rahmen einer Aufklärungskampagne für einen verantwortungsvollen Umgang mit Antibiotika. Die Menschen werden dazu aufgerufen, als „Antibiotika-Hüter“ das Medikament ausschließlich dann einzunehmen, wenn es vom Arzt verordnet wurde, und dabei die ärztlichen Vorgaben strikt einzuhalten.

Antibiotika töten Bakterien oder hemmen ihr Wachstum, sodass das Immunsystem die verbleibenden Keime bekämpfen kann. Einige Antibiotika wirken gegen mehrere Arten von Bakterien (= Breitbandantibiotika), andere gegen eine oder zwei Arten von Bakterien (= Antibiotikum mit eingeschränktem Wirkungsspektrum).

▶ Wann sind sie erforderlich?

In der Regel verfügt der Körper über ausgezeichnete natürliche Abwehrmechanismen gegen Infektionen, die meisten heilen spontan. Jene Infektionen, die Antibiotika erfordern, haben dagegen oft schwerwiegende Symptome, die andauern oder sich wiederholen. Nur ein Arzt kann feststellen, ob ein Antibiotikum erforderlich ist, und wenn ja, welcher Art.

▶ Eine angemessene Verwendung

Wenn das gleiche Antibiotikum regelmäßig gegen ein Bakterium verwendet wird, kann das Bakterium „resistent“ werden. Das bedeutet, dass die Keime nicht mehr auf das Antibiotikum reagieren. Wenn die Infektion von einem resistenten Bakterium ausgelöst wird, hilft das Antibiotikum nicht mehr. Die Keime

können sich dann ungehindert vermehren und die Menschen schwer krank machen. Die richtige Verschreibung von Antibiotika ist der einzige Weg, um sicherzustellen, dass Bakterien empfindlich gegenüber Antibiotika bleiben.

▶ Achten Sie daher auf die folgenden Punkte:

- ▶ Nehmen Sie nur ein Antibiotikum, wenn ein Arzt eine Infektion diagnostiziert hat und er das Antibiotikum für erforderlich hält (manchmal erfordert dies zusätzliche Tests, z.B. über eine Blut- oder Urinprobe).
- ▶ Verwenden Sie nur die Antibiotikasorte, die der Arzt für die Infektion verschrieben hat.
- ▶ Halten Sie die vorgeschriebene Dosis ein.
- ▶ Hören Sie nicht zu früh auf.
- ▶ Bewahren Sie keine Antibiotika auf und nehmen Sie niemals ein Antibiotikum aus einer aufbewahrten geöffneten Schachtel.
- ▶ Antibiotika können Leben retten. Es liegt in der Verantwortung aller, dafür zu sorgen, dass sie richtig eingesetzt werden und dass sie noch wirksam sind, wenn man sie wirklich braucht.


cck-mc.be/antibiotika

antibioticguardian.com/german

Sozialleistungen: Das ändert sich 2021

Geburtsurlaub auf 15 Tage ausgedehnt

Väter oder Co-Elternteile (Partner(in) der biologischen Mutter) haben seit dem 1. Januar 2021 Anrecht auf 15 Tage Geburtsurlaub statt auf wie bisher 10 Tage, dies gilt sowohl für Arbeitnehmer als auch für Selbstständige. Im Januar 2023 wird der Geburtsurlaub auf 20 Tage ausgedehnt.

- **Arbeitnehmer** können bis zu 15 Tage Urlaub während der ersten vier Monate nach der Entbindung nehmen. Diese Urlaubstage können als ganze, einmalige Periode genommen werden oder in mehrere kürzere Phasen – jedoch nicht in halbe Tage – unterteilt werden, es sei denn, der Arbeitnehmer führt seine Arbeit teilzeitig aus. Während der drei ersten Tage zahlt der Arbeitgeber das normale Arbeitsentgelt, die restlichen zwölf Tage übernimmt die Krankenkasse. Die Entschädigung beläuft sich dabei auf 82% des nach oben begrenzten Brutto-Arbeitsentgelts, maximal 120,52 Euro pro Tag (mit sechs zu multiplizieren, denn es gilt die Sechstageswoche). Achtung: die Zahlung wird von der Krankenkasse gegen Ende des Geburtsurlaubs überwiesen. Der Antrag ist anhand eines spezifischen Formulars bei der CKK zu stellen cck-mc.be/formulare.
- Auch **Selbstständige** können während der ersten vier Monate, die auf die Geburt des Kindes folgen, bis zu 15 Urlaubstage aufeinanderfolgend oder in mehrere Phasen unterteilt nehmen. Dem Selbstständigen ist es dabei erlaubt, den Urlaub ganztägig oder halbtägig zu nehmen. Während dieser Zeit erhält der Antragsteller 80,82 € pro Tag (oder 40,41 € pro Halbtage) von seiner Sozialversicherungskasse (also nicht von der Krankenkasse). Er muss den Antrag daher auch bei seiner Sozialversicherungskasse einreichen: per Einschreiben und spätestens am letzten Tag des Quartals, das auf die Geburt folgt.



© shutterstock

Das Honorar zur Verwaltung der AMA wird künftig digital erstattet

Das Honorar zur Verwaltung Ihrer allgemeinen medizinischen Akte (AMA) wird seit dem 1. Januar auf elektronischem Wege von der Krankenkasse direkt an den Arzt gezahlt. Der Eröffnung einer AMA steht demnach nichts mehr im Wege!

Die allgemeine medizinische Akte (AMA) enthält die gesamten Angaben zu Ihrer Krankengeschichte, darunter sowohl die Aufzeichnungen des Hausarztes als auch diejenigen, die von Fachärzten an den Hausarzt übermittelt werden. Es handelt sich also um einen Überblick all Ihrer Gesundheitsdaten. Ihr Hausarzt steht Ihnen jederzeit als Ansprechpartner für Fragen zur AMA zur Verfügung.

Bitten Sie demnach Ihren Hausarzt, eine AMA für Sie zu eröffnen, denn damit sind zahlreiche Vorteile verbunden, unter anderem zahlen Sie 30% weniger Eigenanteil beim Hausarzt. Und wenn Sie vor dem ersten Geburtstag Ihres Babys eine AMA für Ihr Kind eröffnen, erstattet Ihnen die CKK bis zum seinem 18. Geburtstag alle Gesundheitsleistungen für Ihr Kind zu 100% (des amtlichen Tarifs).

Die AMA ist für den Patienten völlig kostenlos und wird jährlich automatisch verlängert – unter der einzigen Voraussetzung, dass Sie in den vergangenen zwei Jahren einmal Ihren Hausarzt aufgesucht haben.

Krisen-Überbrückungsrecht für die Selbstständigen

Das Krisen-Überbrückungsrecht wurde mit dem Ziel geändert, keinen Selbstständigen, der von der aktuellen Gesundheitskrise betroffen ist, auszuschließen, egal in welchem Sektor er arbeitet. Der Mechanismus bleibt so lange in Kraft, wie die Situation es erfordert.

- Bei **Zwangsunterbrechung**: Dieses Überbrückungsrecht ist für Selbstständige gedacht, die ihre Tätigkeit aufgrund von behördlichen Schließungsmaßnahmen unterbrechen müssen. Die Verdoppelung der finanziellen Hilfe wird im Januar und Februar verlängert. Ab März (frühestens) variiert der monatliche Betrag je nach Art der Sozialversicherungslage (Hauptberuf, Nebenberuf...), der Dauer der Unterbrechung und des Familienstandes.
- Bei einem **Umsatzrückgang**: Dieses Überbrückungsgeld ist für Selbstständige gedacht, die für einen bestimmten Monat nachweisen können, dass ihr Unternehmen einen Umsatzrückgang von mindestens 40% im Vergleich zum gleichen Monat im Jahr 2019 verzeichnet. Die finanzielle Unterstützung variiert je nach Art der Sozialversicherungslage und des Familienstandes.
- Im Falle einer **Quarantäne oder Kinderbetreuung**: Dieses Überbrückungsrecht ist für Selbstständige gedacht, die ihre Tätigkeit komplett unterbrechen müssen, weil sie unter Quarantäne gestellt werden oder sich unter bestimmten Umständen um ihre Kinder kümmern müssen. Der finanzielle Vorteil steht in einem angemessenen Verhältnis zur Dauer der Unterbrechung.



Es sei darauf hingewiesen, dass die Überbrückungsquartale, die zwischen dem 1. April 2020 und dem 31. März 2021 gewährt werden, als Erwerbszeit für die Rente von Selbstständigen angerechnet werden. Weitere Informationen: www.lisvs.be/de

Zusätzliches Krisengeld bei Arbeitsunfähigkeit bis Ende März 2021 verlängert

Während des Covid-19-Zeitraums erhalten bestimmte **Arbeitnehmer** im ersten Jahr ihrer Arbeitsunfähigkeit einen Zuschlag zu ihrem Krankengeld. Diese vorübergehende Maßnahme wird bis Ende März 2021 verlängert.

Für den Arbeitnehmer beträgt der Zuschlag 10% des Bruttotagesatzes seines Arbeitsentgelts, zuzüglich weiterer 5,63 Euro pro Tag. Die Summe aus Krankengeld und Zuschlag darf jedoch 79,80 Euro pro Tag nicht überschreiten. Es sei darauf hingewiesen, dass bis zum 31. Dezember 2020 ein Mindestbetrag von 61,22 Euro pro Tag gewährt wurde. Ab dem 1. Januar ist dieses Minimum auf das entgangene Arbeitsentgelt begrenzt.

Für den **Selbstständigen** beträgt der Tagessatz dank des zusätzlichen Krisengeldes 49,68 Euro pro Tag.

Wer Anspruch auf diese zusätzliche Geldleistung hat, braucht nichts zu unternehmen. Die Krankenkasse zahlt den Zuschlag mit dem normalen Krankengeld aus.

Garantiertes Mindestkrankengeld ab dem 5. Monat der Arbeitsunfähigkeit

Bei einer anerkannten Arbeitsunfähigkeit zahlt die Krankenkasse dem **Arbeitnehmer** Krankengeld. Der Tagessatz dieses Krankengeldes entspricht 60% des Brutto-Arbeitsentgelts. Allerdings ist dieser Betrag nach oben begrenzt. Bisher galt der Mindestsatz erst ab dem 7. Monat der Arbeitsunfähigkeit. Seit dem 1. Januar 2021 wird das Mindestkrankengeld ab dem 5. Monat gezahlt.

Die Föderalregierung hat beschlossen, den Arbeitnehmern im ersten Jahr ihrer von der Krankenkasse anerkannten Arbeitsunfähigkeit (primäre Arbeitsunfähigkeit), bereits zu einem früheren Zeitpunkt einen Mindestbetrag zuzusichern. Diese Maßnahme wird stufenweise, jeweils zum 1. Januar, durchgeführt, so

dass ab Januar 2024 das Mindestkrankengeld ab dem ersten Tag der Arbeitsunfähigkeit gezahlt wird. 2022 wird dies ab dem 4. Monat, 2023 ab dem 3. Monat der Fall sein.

Ab dem 1. Januar 2021 wird das Mindestkrankengeld, das zwischen dem 5. und 7. Monat der Arbeitsunfähigkeit gewährt wird, für alle auf 49,68 Euro pro Tag festgesetzt (mit sechs zu multiplizieren, denn es gilt die Sechstageswoche). Der Betrag ist jedoch auf das entgangene Arbeitsentgelt begrenzt, um zu verhindern, dass der Arbeitnehmer mehr Krankengeld als Arbeitsentgelt bezieht. Ab dem 7. Monat der Arbeitsunfähigkeit gelten die derzeitigen Mindestsätze weiter, die je nach Familienstand und je nachdem, ob der Arbeitnehmer als regelmäßiger Arbeitnehmer gilt oder nicht, variieren.

Konkret bedeutet dies eine Neuberechnung durch die Krankenkasse für Arbeitnehmer, die am 1. Januar 2021 zwischen dem 5. und 7. Monat ihrer Arbeitsunfähigkeit liegen.

Niedrigere Energierechnung bei Anrecht auf die erhöhte Kostenerstattung (EKE)

Personen, die Anrecht auf die erhöhte Kostenerstattung (EKE, früher „Vipo“) haben, haben im Rahmen des Sozialtarifs Anrecht auf niedrigere Ausgaben für Energiekosten, dies gilt für den Zeitraum vom 1. Februar bis zum 31. Dezember 2021. Diese Maßnahme wurde von der Föderalregierung vor dem Hintergrund der aktuellen Gesundheitskrise getroffen. Der Sozialtarif ist eine Ermäßigung, die auf die Kosten für Festnetz- und Mobiltelefonie sowie Internet, aber auch für Gas oder Elektrizität angewendet wird. Diese Ermäßigung wird automatisch angewendet, sie müssen nichts unternehmen. Weitere Informationen erhalten Sie beim Sozialdienst der CKK.

Weitere Infos zu diesen Themengebieten:

 087/32 43 33

 eupen@mc.be

 ckk-mc.be

Belgien leicht erklärt

Neue Broschüre der Alteo VoG

Demokratie bedeutet auch, allen Bürgerinnen und Bürgern komplexe Inhalte auf verständliche und anschauliche Weise nahezubringen. Dies gilt nicht nur, aber vor allen Dingen, wenn es um einen vielschichtigen Bundesstaat wie Belgien geht. Im Rahmen ihrer umfangreichen Expertise auf dem Gebiet der Informationsvermittlung in Leichter Sprache hat daher die Alteo VoG, Erwachsenenbildungsorganisation und Partnervereinigung der CKK, eine Broschüre in eben jener Leichten Sprache verfasst, die dem Leser unser Land verständlich macht: „Belgien leicht erklärt“.

Die 84-seitige Broschüre „Belgien leicht erklärt“ wurde parallel zur Neuauflage der Publikation „Belgien verstehen“ des Ministeriums der DG und in Zusammenarbeit mit diesem erstellt. Die Veröffentlichung richtet sich an öffentliche Einrichtungen (Parlament der DG, Bibliotheken, Mediatheken, ÖSHZ), an Schulen, aber auch an Privatpersonen, die bei komplexen Inhalten mit Verständnisschwierigkeiten konfrontiert sind. Dabei kann es sich beispielsweise um Menschen mit einer Beeinträchtigung, mit Lernschwierigkeiten oder mit Migrationshintergrund handeln, wenn diese die deutsche Sprache nur teilweise beherrschen. Diese Zielgruppen erhalten hier Informationen in kompakter und verständlich aufbereiteter Form.



Belgien leicht erklärt

Sie finden Belgien interessant?
Sie möchten mehr über Belgien erfahren?
In diesem Heft finden Sie Erklärungen in **Leichter Sprache**.

37 |

Die Regionen und Gemeinschaften entstehen 1970

Seit dem Jahr 1830 gibt es in Belgien 3 Einteilungen:

- der Staat mit dem Parlament und der Regierung in Brüssel
- die Provinzen
- die Gemeinden

Parlament und Regierung in Brüssel bestimmen über alle Belgier. Das nennt man auch Einheitsstaat. Die Belgier verändern **1970** diese Einteilungen. Sie unterteilen das Land noch mal in 3 Gemeinschaften und 3 Regionen.

Was genau bedeutet das?

Der Staat gibt einen Teil seiner Macht ab. Die Gemeinschaften und Regionen übernehmen jetzt Aufgaben vom Staat. Sie erhalten dafür vom Staat Geld, das sie für die neuen Aufgaben brauchen. Gemeinschaften und Regionen haben verschiedene Aufgaben.

Die Gemeinschaften

Flämische Gemeinschaft
Deutschsprachige Gemeinschaft
Französische Gemeinschaft

> Die Karte von Belgien mit den 3 Gemeinschaften.

▶ Professionelle Herangehensweise...

Bei der Erstellung wurden die Regeln der Leichten Sprache, die von der Alteo VoG unter anderem auch bei der Zusammenstellung der zweimonatlichen Mitgliederbroschüre „Impulse“ angewendet werden, beachtet. Alteo-Geschäftsführerin Doris Spoden betraute Melanie Magney vom Büro für Leichte Sprache mit der redaktionellen Arbeit. Diese achtete beispielsweise auf einfachen Satzbau, auf den Verzicht von Fremdwörtern und abstrakten Formulierungen sowie auf die logische und chronologische Anordnung der Informationen.

Auch sind in der Broschüre Wortkompositionen zugunsten der Lesbarkeit in ihre Wortstämme aufgegliedert worden, beispielsweise wird aus „Königsfamilien“ somit „Königs . familien“; schwierige Begriffe, für die eine solche Herangehensweise nicht möglich ist, werden im Glossar im hinteren Teil der Broschüre

in Leichter Sprache erklärt. Melanie Magney zufolge gibt es unterschiedliche Niveaus der Leichten Sprache; „Belgien leicht erklärt“ ist dabei auf dem Sprachniveau A2/B1 anzusiedeln und richtet sich somit an Leser, die einen Satzbau mit kurzen Sätzen bevorzugen.

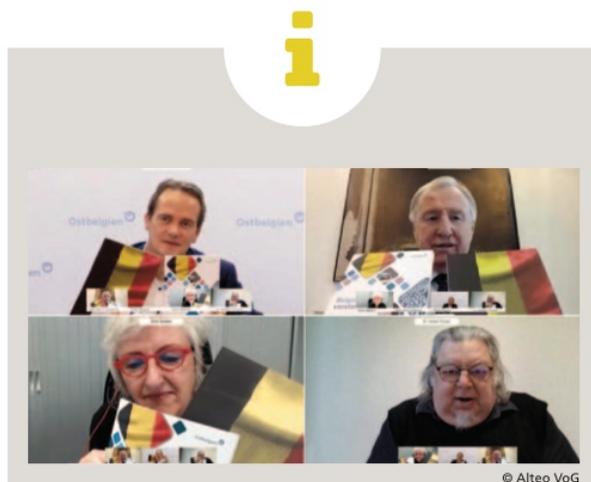
Der Eupener Grafiker Marc Derwahl von Eckraum Grafikdesign entwarf die Grafik und gestaltete das Layout. Er wendete dabei die Richtlinien zugunsten eines optimalen Erscheinungsbildes

der Leichten Sprache an, indem er unter anderem einer Leserlichen Schriftgröße, geräumigem Zeilenabstand und der Gliederung in Absätze hohe Bedeutung beimmaß und somit den Lesefluss erheblich fördert.

... zugunsten eines professionellen Konzeptes

Zu den Eckpfeilern der Leichten Sprache zählt auch eine nachvollziehbare Struktur, daher wird die Broschüre mit einem Überblick zur Geschichte des belgischen Staates, der unter anderem die Entstehung Belgiens, die Königsfamilie und die Zeiten der beiden Weltkriege umfasst, eingeleitet. Anschließend wird die Entstehung der Regionen und Gemeinschaften sowie des Föderalstaates thematisiert, bevor die demokratische Staatsform erklärt wird.

Alteo-Geschäftsführerin Doris Spoden ist der Ansicht, dass die Broschüre neben den eingangs erwähnten Zielgruppen auch für alle Privatpersonen, die sich einen kompakten, leicht verständlichen Überblick zu Belgien verschaffen möchten, von Interesse ist. Möglicherweise wird die deutschsprachige Broschüre „Belgien leicht erklärt“ als Vorlage für eine französische Fassung aufgegriffen. Doris Spoden freut sich, dass auf Grundlage der Zusammenarbeit aller Beteiligten eine Broschüre entstanden ist, „die Lust darauf macht, Belgien kennenzulernen“.



Stimmen zu „Belgien leicht erklärt“

Die Broschüre „Belgien leicht erklärt“ wurde zusammen mit der Veröffentlichung „Belgien verstehen“ der Öffentlichkeit am 1. Februar im Rahmen einer digitalen Pressekonferenz vorgestellt. Neben Doris Spoden, Geschäftsführerin der Alteo VoG, waren bei dieser Vorstellung DG-Parlamentspräsident Karl-Heinz Lambertz, DG-Ministerpräsident Oliver Paasch und Historiker Herbert Ruland zugegen. Nachfolgend einige O-Töne:

Ministerpräsident **Oliver Paasch** unterstrich, dass sich die Komplexität Belgiens gerade in Krisenzeiten bemerkbar mache. Aufgrund der Architektur des belgischen Staates sei es den Bürgerinnen und Bürgern nicht immer klar, wer welche Entscheidungen zu treffen habe. Vor diesem Hintergrund sei es wichtig, politische Bildung zu betreiben. Im Rahmen einer Korrekturlesung habe er zudem gemerkt, wie schwierig es sei, Korrektheit und leichte Sprache zu vereinheitlichen.

Parlamentspräsident **Karl-Heinz Lambertz**, der an „Belgien leicht erklärt“ mitgewirkt und das Vorwort verfasst hat, begrüßte die erstmalige Veröffentlichung einer Broschüre in leichter Sprache. Es sei schwierig, komplexe Sachverhalte in leichter Sprache zu verfassen, hob er die Arbeit von Melanie Magney hervor.

Historiker **Herbert Ruland** räumte mit einem Klischee auf und erklärte, dass sich „Jugendliche für Politik interessieren, wenn man sie ihnen verständlich erklären würde“. Deshalb seien die Broschüren ein wertvoller Mehrwert für die politische Bildung.



Hier können Sie die Broschüre bestellen:

Von der Gesamtauflage in Höhe von 5.000 Exemplaren sind bereits 3.500 Stück vergriffen – ein eindeutiger Beleg für den Bedarf, auf den die Alteo VoG mit „Belgien leicht erklärt“ reagiert und den Zuspruch, den die Broschüre erfährt.

Wenn Sie ein oder mehrere Exemplare der gedruckten Fassung bestellen möchten, können Sie diese zum Selbstkostenpreis von 1,80 €/Stück bei der Alteo VoG, Klosterstraße 29 in 4700 Eupen, oder unter **087/59 61 36** bzw. **alteo-dg@mc.be** beantragen.

Zudem kann die digitale Version im PDF-Format unter folgendem Link heruntergeladen werden:


alteo-dg.be

Wir wünschen viel Spaß beim Lesen!



Die neue Ferienbroschüre von Ocarina Ostbelgien ist da!

Auch in diesem Jahr haben unsere Jugendleiter wieder viel Herzblut in die Erarbeitung des neuen Ferienprogramms gesteckt und freuen sich auf unvergessliche Abenteuer an der belgischen Küste, in Maasmechelen und in Graide – genauso wie auf unsere Ferienanimationen in Kelmis, Nieder-Emmels und Walhorn!

Die Ferienbroschüre kann unter ocarina.be/de eingesehen werden oder aber wir senden die gedruckte Fassung auf Wunsch zu Ihnen nach Hause – kontaktieren Sie uns einfach!

Anmeldungen sind ab Montag, 1. März 2021 per E-Mail an eupen@ocarina.be oder telefonisch unter 087/59 61 34 (Mo-Fr, vormittags) möglich.

Man sieht sich!



Jugendleiterschulung 2021: Jetzt anmelden!

Den aktuellen Umständen zum Trotz organisiert Ocarina Ostbelgien die traditionelle Jugendleiterschulung - natürlich in angepasster Form. Denn die Schulung soll in der Woche vom 9. bis 16. April 2021 stattfinden und teilweise digital und teilweise physisch abgehalten werden, jedoch ohne Übernachtung.

Ocarina Ostbelgien bietet Jahr für Jahr ein vielfältiges Freizeitangebot an. Dafür bedarf es ausgebildeter Jugendleiter, die diese Angebote animieren, betreuen und entwickeln. Hierzu bieten wir in den Osterferien eine umfangreiche Jugendleiterschulung an. Die Grundausbildung startet in diesem Jahr online anhand der digitalen Plattform „Microsoft Teams“.

Das Ziel dieser Weiterbildung ist das Vermitteln verschiedener Animationstechniken: Die wichtigsten Prinzipien der Kinderpsychologie, Spielpädagogik und das Leben in einer Gruppe sind einige Bestandteile der Unterrichte. Um das Gelernte auch in die Praxis umzusetzen, folgt während unserer Ferienanimation in Kelmis ein Praktikum (4. bis 17. Juli).

Nach Abschluss des ersten Jahres folgt im zweiten Jahr eine Weiterbildung während einer Woche in den Osterferien. Hier werden die Module vertieft und speziell auf die Ferienaufenthalte mit Übernachtung eingegangen, ehe dann im Sommer eine Teilnahme an einem Ferienaufenthalt vorgesehen ist.

Nach den beiden Jahren verfügt der Jugendleiter über den DG-Jugendleiterausweis, der bei allen Jugendgruppen in Ostbelgien anerkannt ist, eine nationale Bescheinigung unseres Dachverbandes, sowie ein europaweit anerkanntes Erste-Hilfe-Diplom.

Da die Jugendleiterschulung in diesem Jahr größtenteils online stattfindet, entfällt der Teilnehmerbeitrag für den ersten Teil. Die Kosten des praktischen Teils belaufen sich auf 35 Euro für die Vollpension und Ausstattung der zwei Wochen im Sommer.

Du bist neugierig geworden? Du hast Interesse, Jugendleiter zu werden? Dann kontaktiere uns!

Infos und Anmeldung per E-Mail an eupen@ocarina.be oder telefonisch unter 087/59 61 34 (Mo-Fr, vormittags). Weitere Informationen findest du auch online unter ocarina.be/jugendleiterschulung



© Ocarina Ostbelgien

OCARINA
Man sieht sich!

Klosterstraße 29 – 4700 EUPEN

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

10 aus 49 mit Gewinnngarantie!

Wohnzimmer-Angebote der Eiche VoG

© Die Eiche VoG



Während beim Start ins neue Jahr allgemein Perspektivlosigkeit vorherrscht, hat man bei der Eiche VoG die Ärmel hochgekrempelet und eine Auswahl der Gesundheitskurse in die Wohnzimmer der Kursteilnehmer verlegt.

Und die Formel ist äußerst attraktiv: Frei nach dem Motto #10aus49 stehen für einen Kostenbeitrag von nur 49 Euro während 10 Wochen mindestens 10 Kurse zur Auswahl. Und der Preis gilt nicht pro Person, sondern **pro Haushalt**, und nicht für einen Kurs, sondern für **alle Kurse**.

Die Kursübersicht befindet sich auf der Website www.die-eiche.be und wird regelmäßig aktualisiert. Einfach hier den Gutschein für 49 erwerben, danach die Kursauswahl vornehmen und schon kommen die Eiche-Trainerinnen direkt auf Ihren Wohnzimmer-Teppich!

▶ Hula Fit in Kürzel

Ab 22. Februar kommen weitere Kurse hinzu. Schon jetzt steht fest, dass Lisa voraussichtlich montags um 18.30 Uhr mit Hula Fit dabei sein wird. Im Mittelpunkt dieses neuen Angebotes steht der Hula-Hoop-Reifen als effizientes Ganzkörpertraining mit Stärkung von Rumpf, Taille und Rückenmuskulatur.

Weiterführende Informationen im Eiche-Büro unter:

- ☛ 087/59 61 31 (wochentags von 9 bis 12 Uhr)
- ☛ oder per E-Mail an info@die-eiche.be.

ZEIT	KURS	KURSLEITUNG
Mo 18.30 Uhr	Hula Fit (ab 22.02)	Lisa
Mo 19.45 Uhr	Zumba Fit	Alex
Di 10.00 Uhr	Funktion 4	Janequa
Mi 16.00 Uhr	BALLance	Sabine
Do 13.30 Uhr	Qi Gong	Sissy
Do 18.00 Uhr	BALLance	Sabine
Do 19.15 Uhr	Zumba Fit	Véro
Do 20.30 Uhr	Hatha Yoga	Nicola
Fr 18.00 Uhr	Pilates	Natalie
Sa 11.00 Uhr	Rückenyooga	Steffi
So 11.00 Uhr	Strong Nation	Sandra



Infos & Anmeldungen

Die Eiche VoG

Citypassage / Kirchstraße 39b, 4700 EUPEN

☎ 087 59 61 31

✉ info@die-eiche.be

🌐 www.die-eiche.be

Neustart bei Alteo

Wie viele andere Bereiche hofft auch Alteo auf einen baldigen Neustart der Aktivitäten und Weiterbildungen. Derzeit laufen die Planungen für 2021 weiter und wir bleiben optimistisch, dass es bald auf allen Ebenen ein Wiedersehen geben wird.

▶ Werden Sie Mitglied!

Wenn Sie über die Aktivitäten von Alteo informiert bleiben möchten, dann werden Sie doch einfach in diesem Jahr Mitglied!

Eine Mitgliedschaft bedeutet:

- ▶ Alteo als aktive Organisation kennenlernen;
- ▶ immer genau wissen, was gerade organisiert wird;
- ▶ einen genauen Überblick haben, welche Weiterbildungen anstehen;
- ▶ mit Alteo auf Ferientrip gehen und zuerst informiert sein;
- ▶ einer interessanten und aktiven Organisation angehören;
- ▶ unser Team und unsere Arbeit aktiv unterstützen;
- ▶ uns einfach nur weiterempfehlen und damit anderen Menschen helfen

Viele Vorteile:

- ▶ Bis zu 4 Ausgaben der Infobroschüre „Impulse“, damit Sie immer gut informiert sind;
- ▶ Informationen in Leichter Sprache;
- ▶ Mitglieder zahlen weniger bei Aktivitäten und Reisen;
- ▶ Alle Informationen bekommen Alteo-Mitglieder als Erste;
- ▶ Alteo-Mitglied sein ist einfach spannend

Der Mitgliedsbeitrag

Der Mitgliedsbeitrag 2021 beträgt 12,-€, und wird einfach auf das Alteo-Konto: IBAN 51 7925 5153 3362, mit dem Vermerk „MB 2021“, überwiesen. Dann senden wir Ihnen Ihre Mitgliedskarte zu!

▶ Werden Sie ehrenamtlich tätig!

Alteo bietet die Möglichkeit, die Welt der beeinträchtigten Menschen kennenzulernen und zu entdecken. Als Ehrenamtler lernen Sie Menschen kennen, gestalten im Team gemeinsam Aktivitäten, begleiten Menschen auf Reisen, können sich ausprobieren und vieles mehr.

Alteo ist eine Sozialbewegung und in der ganzen deutschsprachigen Gemeinschaft aktiv. Ein Ehrenamt bei Alteo bietet viele Möglichkeiten und man kann sich in jenen Bereichen investieren, in denen man sich wohlfühlt - sei es in der Gremienarbeit oder in den praktischen Aufgaben. Wir suchen Menschen, die offen und verlässlich sind und uns in den spannenden Aufgaben unterstützen möchten. Interessiert? Dann kontaktieren Sie uns doch einfach! Wir freuen uns auf Sie.



© shutterstock

Alteo DG jetzt auf Facebook!

Sie wünschen aktuelle, kompakte Informationen zu unseren Aktivitäten und Initiativen? Sie sind im sozialen Netzwerk Facebook aktiv? Alteo DG von jetzt an auch! Finden und folgen Sie uns unter facebook.com/alteodg und bleiben Sie immer auf dem laufenden!

Infos & Anmeldung:

Klosterstraße 29, 4700 Eupen,

☎ 087 59 61 36

🌐 www.alteo-dg.be

✉ alteo-dg@mc.be

partner

miteinander

Neu!Geschäftsstelle
in Stavelot**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

LÜTTICHPlace 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**Adresse:**Avenue des Démineurs 2A • 4970 Stavelot
Tel.: 080 / 39 87 00

Behalten Sie den Durchblick!

Alle Infos und Angebote:
www.optival.beinfo@optival.be**QUALIAS**

Hilfs- und Pflegeartikel - Verkauf und Verleih

Partner: Christliche Krankenkasse

Hochwertiges Hilfs- und
Pflegematerial zum
vorteilhaften Preis!**BLASENSCHWÄCHE?**
Wir haben die Lösung!**-30%****&****4 + 1
GRATIS***gültig für das Sortiment Abri-San, Abena Men,
Gohy Lady, Gohy Men, solange der Vorrat reicht.Angebot gültig vom 1. bis zum 30. März 2021, solange der Vorrat reicht. Angaben ohne
Gewähr. Keine Haftung für Druckfehler. *Bedingungen in den Geschäften. Mitgliedern der
Christlichen Krankenkasse vorbehalten.

© shutterstock

EUPEN (LONTZEN)Neutralstraße 910
Tel. 087 88 17 15**ANGLEUR (SART-TILMAN)**Route du Condroz 475
Tel. 04 367 15 15www.qualias.be

CKK. Mitten im Leben.



Entdecken Sie Ihre CKK neu:
cck-mc.be/mitten-im-leben



Fotos: @shutterstock & freepik