



Gemeinsam für eine inklusive Gesellschaft

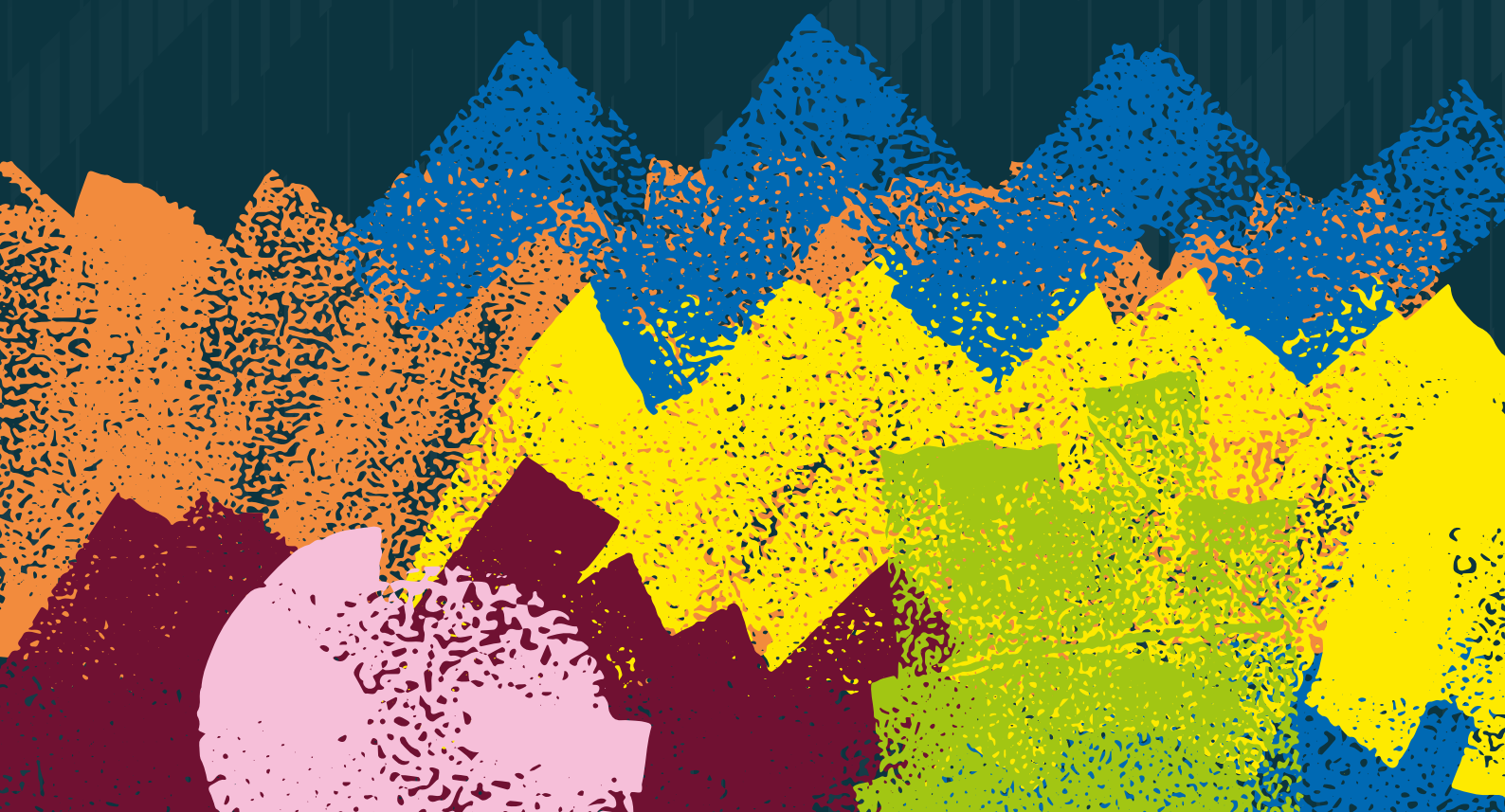
bpost

PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

BC10172
P801112

ICH KANN DAS!

Mein Jahr – Meine Vorsätze



Impulse

Ausgabe 1/2026

Halbjährliche Zeitschrift der Alteo VoG

Ostbelgien



Mit Unterstützung
der Deutschsprachigen
Gemeinschaft Belgiens



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
Alteo-Mitglied 2026	4
Zeit für gute Vorsätze	5
In den Schwarzwald	8
Wintertour nach Koblenz	10
Freizeitkoordination	12
Alteo braucht ihre Hilfe für das Führerschein-Projekt	13
Fotorückblick	14
Aktivitäten 1. Halbjahr 2026	16
Tagesaktivitäten 2026	18
Reisen mit Alteo 2026	20
Modulare Weiterbildung fürs Ehrenamt	21
Nachruf	22

Impressum



Redaktion Alteo VoG

Klosterstraße 29, B-4700 Eupen

Tel.: 087 27 96 96

Unternehmensnummer: 0422 463 803

Mwst. Nummer: BE 0422 463 803

Redaktion und Lektorat: Melanie Magney

Redaktion und Umschreibung der Texte in Leichter Sprache: Melanie Magney

Kontakte: Melanie Magney, Koordination, Tel.: 087 27 96 96

Vanessa Ziemons-Mullenders, Sekretariat, Tel.: 087 27 96 96

Infos Alteo VoG

Klosterstraße 29, B-4700 Eupen

E-Mail: alteo-dg@mc.be, www.alteo-dg.be

IBAN BE51 7925 5153 3362, BIC: GKCCBEBB

Verantwortliche Herausgeberin: Odette Threinen

Gestaltung & Druck: Pavonet, Euregiostraße 13, B-4700 Eupen

Ein Hallo an alle unsere Leser!
Ich hoffe, Sie sind in Gesundheit und
voller Zuversicht ins Jahr 2026 gerutscht.

Das Jahr 2025 hatte es in sich. In vielerlei Hinsicht.
Da sind wir doch richtig froh, nun in ein neues,
unverbrauchtes Jahr zu starten.
Unser Magazin möchte Sie dabei unterstützen.
Ein kluger erster Artikel zum Thema Vorsätze liefert gute Tipps.
Er soll eine Hilfestellung sein,
damit Sie Ihre Vorsätze dieses Jahr erfolgreich umsetzen können.

Natürlich darf an dieser Stelle der Blick zurück nicht fehlen,
denn er erinnert uns an wertvolle Erfahrungen und Geschehnisse.
Daher gibt es auf den Folgeseiten einige Reiseberichte und einen Fotorückblick.

Eine weitere Seite berichtet über die Aktivitäten der Freizeitkoordination und
informiert zu unserer Suche nach Referenten für unser Führerscheinprojekt.

Leider hatte das 2. Halbjahr 2025 auch Rückschläge für uns im Gepäck.
Wir mussten uns von einer wertvollen Ehrenamtlichen verabschieden und
das Thema „Loslassen“ hat uns mehrere Wochen beschäftigt.
Wir möchten uns gerade deshalb hier für Ihr Vertrauen und
die Energie und den Einsatz unserer Ehrenamtlichen bedanken.
Ohne Sie würde es Alteo nicht geben! Danke!

„Loslassen“ bedeutet auch Platz für Neues schaffen.
Auf den Folgeseiten möchten wir Ihnen daher die neuen Angebote präsentieren.
Dazu gehören viele Aktivitäten und 3 Reisen.
Schauen Sie doch mal rein. Da ist bestimmt auch was für Sie dabei.
Informationen zu weiteren Vorhaben folgen im laufenden Jahr.
Bei Fragen können Sie sich gerne
zwischen durch bei uns im Büro melden.

Ich kann jetzt nur noch eins sagen: Auf ein erfolgreiches Neues!

Bis bald

Ihre Melanie Magney
Regionalverantwortliche Alteo VoG



Alteo-Mitglied 2026

Werte Damen und Herren,

Wir haben das Jahr 2025 hinter uns gelassen und möchten Ihnen nun unseren Dank aussprechen. Denn unsere Vereinigung lebt dank Ihrer Unterstützung. Wir würden uns sehr freuen, wenn Sie auch in diesem Jahr Mitglied von Alteo werden.

Vielleicht lernen Sie Alteo aber gerade erst kennen? Alteo ist eine Organisation, die sich für mehr Inklusion in der Gesellschaft einsetzt. Wir organisieren für diese Menschen Weiterbildungen, Freizeitaktivitäten und Ferienreisen.

Wenn Sie Mitglied bei Alteo werden, haben Sie folgende Vorteile:

- Sie erhalten 2 x im Jahr unsere Zeitschrift „Impulse“ mit Informationen zu den neuen Aktivitäten.
- Sie erhalten gratis alle zusätzlichen Veröffentlichungen.
- Sie zahlen weniger für die Teilnahme an Aktivitäten und Reisen.

Sie möchten Mitglied werden?

Dann kontaktieren Sie bitte das Büro. Dort erhalten Sie alle Informationen.

Ihre Ansprechpartnerin ist:

Vanessa Ziemons-Müllenders

Telefon: 087 27 96 96

Mail: vanessa.ziemons-mullenders@mc.be



Wir freuen uns auf ein spannendes und erfolgreiches Jahr 2026 mit Ihnen!
Ihr Alteo-Team

Achtung:

- Bitte nutzen Sie bei Ihren Überweisungen immer die strukturierte Mitteilung, damit Ihre Zahlung richtig zugeordnet werden kann!
- Bitte zahlen Sie ihre Mitgliedsrechnung zeitig, damit Sie Ihre Zeitschrift „Impulse“ baldmöglichst zuhause erhalten können.

Zeit für gute Vorsätze und positive Ziele

von Edith Threinen

Der Wechsel von einem Jahr ins Nächste ist wie ein Zeichen.
Ein Zeichen für einen neuen Anfang.
Ich kann mir vornehmen,
dass ich im neuen Jahr Dinge besser mache.

Viele Menschen haben gute Vorsätze für das neue Jahr.
Diese Vorsätze betreffen oft ihre Gesundheit.

Viele Menschen wollen gesünder leben.

Sie wollen mehr Sport machen.
Zum Beispiel Joggen gehen.
Oder ins Fitness-Studio gehen.
Oder Yoga machen zur Entspannung.
Oder die Ernährung umstellen.
Das ist auch ein guter Plan.

Gerade in schweren Zeiten ist es wichtig, dass wir gut für uns sorgen.

Dann brauchen wir einen guten Ausgleich.
Unser Körper muss sich wohl fühlen.
Unsere Seele soll sich aber auch wohl fühlen.

Leider bleiben viele Vorsätze nur Pläne.

Die Vorsätze werden nicht durchgeführt.
Die Ausreden sind immer gleich:

- „Ich habe keine Lust.“
- „Ich habe heute keine Zeit.“
- „Ich bin zu schwach.“

Du willst daran etwas ändern.

Wie machst du das am besten?

Frage dich zuerst,
warum du etwas machen willst.
Was möchtest du damit erreichen?
So kannst du besser dein Ziel bestimmen.

Dein Ziel muss zu deinem Leben passen.

Das Ziel soll aus deinem Inneren kommen.

Du musst es wirklich wollen.

→ Dann findest du den Mut dazu.

Das Ziel soll positiv sein.

Du sollst dich darauf freuen!

→ Für solche Ziele findest du eher den Mut.

Dein Ziel muss realistisch sein.

Setze dir ein Ziel,

das du erreichen kannst.

→ Unmögliche Ziele machen traurig.

Dein Ziel muss konkret sein.

Zum Beispiel:

„Ich esse jeden Tag ein Stück Obst.“

Das ist besser als „Ich esse weniger Süßes.“

ODER

„Ich gehe jeden Freitag eine Stunde schwimmen.“

Das ist besser als „Ich will mehr Sport machen“.

Das Ziel braucht eine Zeit.

Du musst wissen,

wie lange es dauern kann.

Wann hast du das Ziel erreicht?

Woran merkst du,

dass du am Ziel bist?

→ Mache dir dafür einen Zeit-Plan,
denn guter Wille allein reicht nicht.

Und dann kann es losgehen!

Mache dich auf den Weg mit deinem Ziel.

Warte nicht lange.

Sonst hast du weniger Lust.

Andere Dinge kommen dazwischen.

Suche dir Unterstützung

Du kannst Hilfe von anderen suchen.
Freunde und Vereine helfen dir bestimmt.
Du kannst deine Ziele mit anderen teilen.
Gemeinsam geht es oft leichter und
das macht dich sicherer.
Nutze Apps! Sie zeigen dir deinen Fortschritt.

Belohnungen nutzen

Du sollst deine Erfolge sehen.
Wenn du ein Ziel erreicht hast,
darfst du dich selbst belohnen.
Zum Beispiel mit einem Besuch deines Lieblings-Kinos oder
indem du dir einen kleinen Wunsch erfüllst.
Die Belohnung soll natürlich zu deinem Ziel passen.
Gute Vorsätze sind immer wichtig.
Nicht nur zum Jahreswechsel.

Bleib dran!!

Wenn es nicht sofort klappt,
ist das nicht schlimm.
Wenn du etwas verändern möchtest,
kann schon mal was schief gehen.
Das ist aber ganz normal und
es ist kein Grund, aufzugeben!

Viel Spaß bei der Umsetzung!



In den Schwarzwald

von Hedwig Reuter

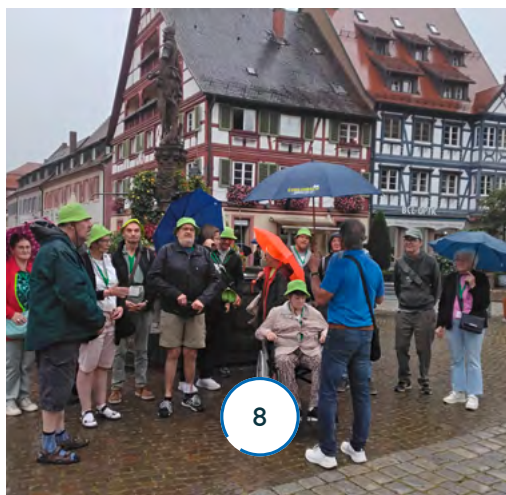
An einem hellen Vormittag im September geht die Reise los.
« Zur Schönen Aussicht » heißt das Hotel im Schwarzwald,
wo wir uns die nächsten Tage verwöhnen lassen.
Wir haben gemütliche Zimmer und
im freundlichen Essraum gibt es morgens und abends leckeres Essen.
In unserer Freizeit gehen wir in den Wellness-Bereich.
Wir genießen dort die Wärme im Whirlpool und in der Sauna.
Und danach ab ins Schwimmbad.

Wer es lieber trocken mag,
geht in der Umgebung spazieren und bewundert die schöne Aussicht.

Aber wir wollen auch etwas über die Menschen und
die Kultur im Schwarzwald erfahren.
Am ersten Tag machen wir in Gengenbach eine Stadt-führung.
Gengenbach ist eine alte Stadt mit vielen bunten Häusern und Kirchen.
Es gibt auch Denkmäler und Figuren,
die vom Leben und den Bräuchen der Menschen erzählen.

Die Führung endet vor dem « Winzerstübchen ».
Wir ziehen unsere nassen Regenmäntel aus und
werden mit Flammkuchen für unsere Ausdauer belohnt.

Der nächste Tag führt uns in einen Vogtbauernhof, den Hof Engel.
Wir staunen, wie die Menschen früher auf dem Land gelebt haben.
Ohne Strom und fließendes Wasser.
Wir machen selbst Butter aus Milch. Lecker!
Nach all den Anstrengungen gibt es ein super Mittagessen und
den besten Schwarzwälder Kirschkuchen.



Am dritten Tag fahren wir nach Straßburg zum Europa-Parlament.
Dort müssen wir viel warten und werden häufig überprüft.
Sehr viele Menschen besuchen heute das Europa-Parlament.
Endlich stehen wir vor dem Restaurant aber
da ist auch eine lange Warteschlange!

Nach dem Essen erzählt Herr Arimont von seiner Arbeit.
Er ist der ostbelgische Abgeordnete im Europa-Parlament.
Also einer von uns...

Danach dürfen wir selbst in den riesigen Saal,
wo das Parlament sich gerade versammelt.
Im Kopfhörer können wir hören,
was die Parlamentarier unten im Saal sagen.

Am fünften Tag der Reise geht es hinaus zum Titisee.
Wir machen eine Fahrt auf einem Schiff und
lassen uns den Wind um die Ohren sausen.

Aber was wäre eine Reise in den Schwarzwald ohne Kuckucksuhr?
Wir halten vor einem Geschäft mit Kuckucksuhren!
Dort gibt es große und kleine Uhren.
Altmodische und moderne oder billige und teure... für jeden ist was da.

Zufrieden und etwas müde steigen wir am letzten Tag in den Bus und lassen uns wieder
nach Hause fahren.

Auf dem Heimweg zieht es uns noch mal zur Raststätte Ramstein.
Eine Heimfahrt mit leerem Magen ... das geht ja gar nicht.

Alle kommen am Abend wohlbehalten und gut gelaunt zu Hause an.
Habt Dank für die schöne Zeit und bis zum nächsten Mal!

Euer Reiseteam:

Hedwig, Monika, Paul, Erna und Roger



Wintertour nach Koblenz

von Danny Weinberg

Wie schnell doch die Zeit vergeht...

Das stellen wir bei unserer Wintertour nach Koblenz fest.

Wir bleiben 2 Nächte im Hotel Diehls mit Blick auf den Rhein.

In Koblenz gibt es gleich 7 Weihnachtsmärkte.

Überall glitzert es und strahlende Lichter verzaubern uns.

Es wird fotografiert, was das Zeug hält.

Viele Gruppenfotos werden erstellt und

das auch mit Weihnachtsmann-Mützen.

Wir machen die Weihnachtsmärkte unsicher...

sowohl am Abend wie auch am Tag!

Aber ein bisschen Kultur darf nicht fehlen.

Wir besuchen die Festung Ehrenbreitstein und den Deutschen Eck.

Am zweiten Tag fahren wir nach Höhr-Grenzhausen.

Dort in der Keramikwerksatt bestaunen wir kunstvolle Objekte aus Ton.

Kunst ist ja bekanntlich „Futter für die Seele“!

Und für das Futter für den Körper ist auch bestens gesorgt.

Unsere Teller sind immer reich bestückt.



... und nachts huscht der Nikolaus durch den Flur:
alle Schuhe stehen vor den Zimmern!
Da ist so mancher am nächsten Morgen überrascht!

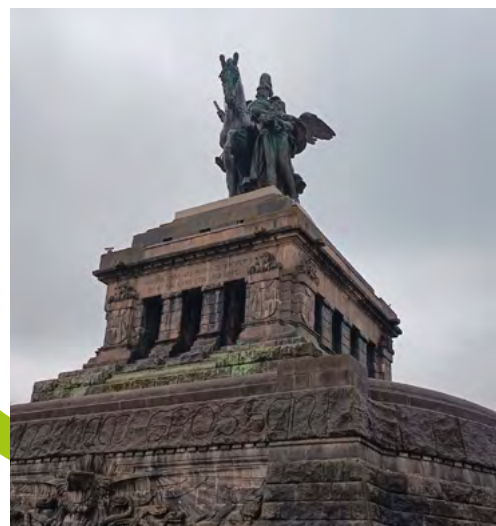
Leider heißt es bald wieder Koffer packen.
Auf der Heimfahrt machen wir Halt bei der berühmten Loreley.
Dort wird erneut fotografiert und lustige Aufnahmen entstehen.
Auch ein Abstecher zum Kloster Maria Laach passt noch ins Programm.
In der Klostergaststätte werden uns Getränke und Kuchen
serviert. Niemand soll hungrig heimfahren.

Reisebus Goenen hat uns wie immer zuverlässig gefahren und
die gute Laune war unser stetiger Begleiter während der drei Tage!
Was will man da mehr?

Ja, der Weihnachtszauber ist leider vorbei,
doch die Erinnerungen bleiben.

Wir freuen uns jetzt schon auf ein nächstes Mal!

Euer Reiseteam:
Constance, Daniela und Danny



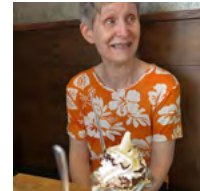
Freizeitkoordination

Auch im letzten Jahr waren Ehrenamtliche für uns im Einsatz.
Sie haben vielen Menschen Freude gebracht.

Begleitung zu Aktivitäten und Spaziergängen



Sowie zu Partys, Eis essen und Tagesausflügen



Die Möglichkeit bei einem Theaterstück mitzumachen und die Erfüllung eines Traums beim Zirkuscamp



Vermittlung in Feriencamps



Wenn auch ihr einen Freizeit-Wunsch habt, dann meldet euch gerne bei:

Claudia Kalff
Freizeitkoordination Alteo
Telefon: 0470 87 40 36
Mail: claudia.kalff@mc.be

Alteo braucht ihre Hilfe für das Führerschein-Projekt

Alteo bietet Menschen mit Lernschwierigkeiten oder anderen Schwächen Hilfe bei der Vorbereitung zur theoretischen Führerscheinprüfung.

Im Frühjahr und Herbst gibt es dazu Kurse im Norden und Süden der DG.

Diese Kurse werden von ehrenamtlichen Mitarbeitern geleitet.

Wir nennen diese Menschen hier Referenten.

Alteo sucht weitere Referenten oder Referentinnen:

- die sich recht gut mit der Straßenverkehrsordnung auskennen oder sich dieses Wissen aneignen wollen,
- die mit einem Computer-Programm arbeiten, mit dem die Kursinhalte vermittelt werden,
- die Geduld und Verständnis mitbringen, um den Teilnehmern das nötige Wissen zu vermitteln,
- die im Frühjahr oder Herbst Zeit haben, um den Kurs zu geben,
- die Spaß daran haben, jungen Menschen auf ihrem Weg in ein selbständiges Leben zu helfen.

Wir bieten den Interessenten eine bereichernde Beschäftigung.

Jeder Referent hat ein Mitspracherecht bei der Terminplanung der Kurse.

Die neuen Referenten erhalten bei Ihrer Tätigkeit:

- Begleitung und die Möglichkeit zu Weiterbildungen,
- ein dankbares Publikum,
- eine Ehrenamts-Entschädigung und
- Fahrkosten-Entschädigung.

Haben Sie Interesse?

Ihre Ansprechpartner ist:

Dirk Riemann

Telefon Büro: 087 27 96 96

Mobil: 0475 89 33 25

Mail: dirk.riemann@mc.be

Ostbelgien 

Mit Unterstützung
der Deutschsprachigen
Gemeinschaft Belgiens



Der Europäische Sozialfonds und
die Deutschsprachige Gemeinschaft
unterstützen das Projekt mit Geldmitteln.

Fotorückblick



Weihnachtsfahrt



Nordeifel



Herbstreise





Waffelbacken in Büllingen



Messe Worriken



Kreativatelier



Kegeln 2. Semester



Adventsbasteln Eupen



Nikolausfeier



Aktivitäten 1. Halbjahr 2026

Eupen



Kegeln

Freitags von 19:00 – 21:00 Uhr

Im Keglerheim, Hisselsgasse 87 in Eupen

09. Januar	13. März	08. Mai
20. Februar	10. April	12. Juni



Rummikub

Samstags von 10:30 – 12:30 Uhr

Im Victor Xhonneux Raum, Klosterstraße 70 in Eupen

10. Januar	14. März	09. Mai
14. Februar	11. April	13. Juni



Spieleabend

Dienstags von 19:00 – 21:00 Uhr

Im Victor Xhonneux Raum, Klosterstraße 70 in Eupen

13. Januar	10. März	12. Mai
10. Februar	14. April	09. Juni



Kreativatelier

Mittwochs von 18:00 – 20:00 Uhr

Im Victor Xhonneux Raum, Klosterstraße 70 in Eupen

14. Januar	11. März	13. Mai
11. Februar	08. April	10. Juni

Lontzen



Bowling

Mittwochs von 19:00 – 20:30 Uhr
Im S'Pace Bowlingcenter in Lontzen

28. Januar	25. März	27. Mai
25. Februar	29. April	24. Juni

Kelmis



Spieleabend

Donnerstags von 18:00 – 20:00 Uhr
Im JAZ, Patronagestraße 27 A in Kelmis

08. Januar	12. März	07. Mai
12. Februar	09. April	11. Juni

Sankt Vith



Spieleabend

Mittwochs von 19:00 – 21:00 Uhr
Bei Alteo Sankt Vith, Bleichstraße 8

28. Januar	25. März	27. Mai
25. Februar	22. April	24. Juni

Büllingen



Spieleabend

Donnerstags von 19:00 – 21:00 Uhr
Im Pfarrheim, Arnold-Ortmanns-Platz 1

15. Januar	19. März	21. Mai
19. Februar	16. April	18. Juni



Croque-Monsieur-Essen

Am Samstag, den 7. März 2026 von 14:00 – 16:00 Uhr
Im Pfarrheim, Arnold-Ortmanns-Platz 1

Tagesaktivitäten 2026

04. April	Osterfrühstück in Kelmis
09. Mai	Teilnahme an der diesjährigen Sonnenfahrt in Sankt Vith
23. Mai	Foto-Treffen mit dem Smartphone – draußen auf der Suche nach schönen Motiven
30. Mai	Tagesausflug in die Vulkaneifel – Besuch eines Erlebnishofes
12. Juni	Teilnahme an der Europiade in Bütgenbach – Worriken, 5 km Wanderung
13. Juni	„Gemeinsam bewegen, miteinander erleben“ – Tag für Inklusion, Sport, Musik, Bewegung und Gemeinschaft in Baelen – Membach
20. Juni	Venn-Wanderung Alteo – Treffpunkt Mont Rigi, Uhrzeit 14:15
27.–28. Juni	„Lauf für das Leben“ in Eupen – Alteo unterstützt die Aktion und bietet Unterhaltung an einem Spielestand
Oktober	Vormerken: Foto-Ausstellung zum Thema „Die unsichtbare Beeinträchtigung“

Für Fragen oder nähere Informationen wenden Sie sich an:

Alteo Eupen

Klosterstraße 29, 4700 Eupen

Tel.: 087 27 96 96

Mail: vanessa.ziemons-mullenders@mc.be



Osterfrühstück



Sonnenfahrt



Foto-Treffen



Vulkaneifel



Europiade



Gemeinsam bewegen,
miteinander erleben



Venn-Wanderung



Lauf für das Leben



Die unsichtbare
Beeinträchtigung

Reisen mit Alteo 2026

Frühjahr



Flugreise nach Kreta (Griechenland)

05. - 12. Mai 2026

Aufenthalt im Hotel Silva Beach
in Limenas Chersonissos

Leider schon ausgebucht!

Sommer



Sommerreise nach Oberursel im Taunus (Deutschland)

13. - 18. Juli 2026

Aufenthalt im „Parkhotel am Taunus“
Mit vielen interessanten Ausflügen in der Umgebung.

Herbst



Herbstreise nach Ostende an der belgischen Küste

06. - 11. September 2026

Aufenthalt im Hotel Vayamundo.
Mit einem vielseitigen Programm.



Eine **Anmeldung** für die Ateliers und
Reisen ist **unbedingt erforderlich!**

Für Fragen oder nähere Informationen wenden Sie sich an:

Alteo Eupen

Klosterstraße 29, 4700 Eupen

Tel.: 087 27 96 96

Mail: vanessa.ziemons-mullenders@mc.be



Modulare Weiterbildung fürs Ehrenamt

Sie haben Interesse an einem Ehrenamt oder Sie sind bereits aktiv?
Sie wünschen sich mehr Wissen zur Arbeit im Team und
im Umgang mit Menschen mit Beeinträchtigung?

Dann ist unsere modulare Weiterbildung genau das Richtige für Sie!!
An folgenden Terminen laden wir dazu ein, in die Welt des Ehrenamtes einzutauchen.

- **07. Februar 2026** im Viktor-Xhonneux-Saal, Klosterstraße Eupen
- **28. Februar 2026** bei Alteo VoG in Sankt Vith, Bleichstraße 8
- **14. März 2026** bei Alteo VoG in Sankt Vith, Bleichstraße 8
- **28. März 2026** im Viktor-Xhonneux-Saal, Klosterstraße Eupen



Jeweils von 9:30-16:00

Diese Weiterbildung ist für Alteo-Mitglieder kostenlos.
Für Nicht-Mitglieder beträgt der Gesamtpreis 325 Euro.
Mittagessen auf Anfrage (Suppe und belegte Brötchen zum sozialen Tarif).

Anmeldungen und Infos bei Alteo:

E-Mail: alteo-dg@mc.be

Tel.: 087 27 96 96

Ende November erreichte uns die traurige Nachricht zum Tode unserer langjährigen Ehrenamtlichen

Margot Freches.

Viele Jahre gehörte sie zum Team unserer Ehrenamtlichen.

Sie war ein sehr zuverlässiger und hilfsbereiter Mensch.

Sie hatte eine gute Beobachtungsgabe und zeigte uns oft eine andere Sicht auf die Dinge. Sie gab uns so wichtige Impulse.

Sie wollte selbst nie im Vordergrund stehen. Dabei konnte sie gut zuhören und war sehr warmherzig im Umgang mit Menschen mit Beeinträchtigung.

Wir haben eine vielseitige und engagierte Weggefährtin verloren.

Wir behalten Margot in guter Erinnerung.

Liebe Margot,
wir vermissen dich.



Alteo-Gewinnspiel

Hier an dieser Stelle möchten wir alle Leser zum diesjährigen Gewinnspiel einladen.

Jeder Leser ab 18 Jahre darf teilnehmen.

Was können Sie gewinnen?

Einen Gutschein von 100 Euro.

Dieser kann für Tagesfahrten oder bei der Buchung einer Reise bei Alteo eingelöst werden.

Wie können Sie teilnehmen?

In dieser Zeitschrift ist dieses Symbol  mehrere Male versteckt.

Zählen Sie diese Symbole im Heft und tragen Sie hier die gefundene Anzahl ein:



Das Symbol auf dieser Seite zählt mit.



Bitte teilen Sie uns hier Ihre Angaben mit:

Name und Vorname:

Mail-Adresse:

Telefonnummer:

Dann trennen Sie diese Seite aus dem Heft heraus und stecken Sie das Blatt in einen Briefumschlag.

Werfen Sie es anschließend in unseren Briefkasten in Eupen oder Sankt Vith. Oder Sie senden es direkt per Post an :

Alteo VoG
Klosterstraße 29
4700 Eupen



Vereinfachen Sie Ihre Formalitäten mit der App Meine CKK

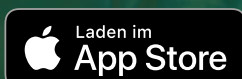
Ihre Krankenkasse – überall und jederzeit verfügbar!

Greifen Sie auf all Ihre Leistungen zu*:

- Beantragung Ihrer CKK-Vorteile
- Einsicht Ihrer Erstattungen und Zahlungen
- Versand Ihrer Krankmeldung
- Überblick Ihrer Schwangerschaft und Arbeitsunfähigkeit
- Aktualisierung Ihrer persönlichen Angaben
- Erkennungsaufkleber, Europäische Krankenversicherungskarte, isi+, EKE-Dokument...

* für Sie und Ihre Kinder unter 18 Jahren – Webversion verfügbar auf meine.ckk-mc.be

Infos und Tipps auf ckk-mc.be/app.
Oder scannen Sie den QR-Code, um die App herunterzuladen.



CKK. Mitten im Leben.