

p4-5

Interview
Diabetes Liga vzw

p9

**Vraag het aan
je kantoorhouder**
Ziekenvervoer: dringend
of niet-dringend?

p20-21

Gezondheid
Schermen als springplank

Objectief & Gezond

2026-02 - nr. 130
Driemaandelijks gezondheidsmagazine

Afgiftekantoor
Brussel X - P401115

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds

Laat alle zorgen varen op reis



24 op 7 bijstand van Mutas in
alle Europese landen
Ook in enkele toeristische landen rond
de Middellandse Zee
Vraag je Europese
Ziekteverzekeringskaart tijdig aan
bij je ziekenfonds of vind deze
terug via Mijn VNZ

MUTAS

Alarmcentrale
+32 2 272 09 00

VNZ zorgt voor het verschil

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds

De zomer staat voor de deur - een periode van ontspanning, reizen en tijd met familie en vrienden. Ook in deze lichtere maanden blijft het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds in de buurt.

We zetten volop in op gebruiksgemak en digitale toegankelijkheid. Met trots stellen we jou ons volledig vernieuwde online kantoor Mijn VNZ voor. Dit platform biedt je nog meer functionaliteiten en maakt het eenvoudiger dan ooit om jouw dossier zelf te beheren, attesten aan te vragen, over een Europese ziekteverzekeringskaart te beschikken of je terugbetalingen op te volgen, waar en wanneer het je best past. Intussen hebben ruim 65.000 VNZ-leden hun online kantoor al geactiveerd!

Ook onze webstek www.vnz.be kreeg een frisse, moderne uitstraling, met een duidelijke structuur en nog meer praktische informatie, zodat je snel vindt wat je nodig hebt.

In deze editie vind je opnieuw heel wat interessante en relevante onderwerpen die aansluiten bij de zomerperiode. Zo gingen we in gesprek met de Diabetes Liga, die waardevolle inzichten deelt over leven met diabetes en het belang van goede ondersteuning. Verder informeren we jou uitgebreid over medische zorgen in het buitenland. Of je nu dichtbij huis blijft of verder reist, een goede voorbereiding is essentieel om zorgeloos te kunnen genieten van jouw vakantie.

Wist je trouwens dat de Europese Ziekteverzekeringskaarten (en deze van eventuele kinderen) steeds geactualiseerd in het online kantoor Mijn VNZ terug te vinden zijn?

Daarnaast geven we jou een handig overzicht van de vakantieregeling van onze kantoren, zodat iedereen precies weet wanneer en waar men bij ons terecht kan. Ook besteden we aandacht aan een actueel en herkenbaar thema: kinderen en hun gebruik van sociale media en schermen. Hoe bewaar je als ouder of grootouder het evenwicht en stimuleer je een gezonde omgang met digitale media?

Kortom, ook deze zomer staan wij voor jou klaar - digitaal én dichtbij. Wij blijven inzetten op toegankelijke, heldere en warme dienstverlening, zodat alle VNZ-leden zich goed ondersteund voelen, waar men ook is. Het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds zorgt immers graag voor het verschil!

Wij wensen jou alvast een zonnige, zorgeloze & gezonde vakantie toe.

Van harte,

Tom David Van Meel

Directeur Tweede lijn & Operationele processen



Colofon

'**Objectief & Gezond**' is het driemaandelijkse gezondheidsmagazine van het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds

nr. 130 – zomer 2026

Redactiecomité

Kathleen Bockstal, Jürgen Constandt, Elisa De Meyer, Dirk Dens, Joke Goris, Marnix Raes, Sarah Rongère, Erik Stoffelen, Marijke Van den hove en Veronique Van Moer.

Redactiesecretaris

Elisa De Meyer

Coördinator

Erik Stoffelen

Verantwoordelijke uitgever

Jürgen Constandt

Secretariaat

Hoogstratenplein 1
2800 Mechelen – T 015 28 90 90
objectiefengezond@vnz.be

Opmaak

www.CIGAR.AGENCY

Druk

The Mailing Factory

De redactie streeft naar het verstrekken van correcte informatie en baseert zich hiervoor op betrouwbare bronnen. De artikels in dit nummer hebben louter een informatieve waarde. Het redactiecomité kan niet aansprakelijk gesteld worden voor de verstrekte informatie.

'Objectief & Gezond' wordt gedrukt op houtvrij papier met een totale oplage van 71.100 exemplaren.

Lid Unie van de Uitgevers van de Periodieke Pers.

Minder toegevoegde suikers: kleine stapjes, groot effect



Suiker zit overal, maar minder zoet eten hoeft helemaal niet moeilijk te zijn. Met een paar slimme keuzes krijg je meer energie, voel je je fitter én ontdek je hoe verrassend lekker gezonde alternatieven kunnen zijn. Voor dit interview spraken we met **Karen Ruys**, diëtiste-diabeteseducator bij de Diabetes Liga vzw (Kenniscentrum & Infolijn). Zij deelt heldere inzichten en haalbare tips om suiker te minderen zonder schuldgevoel en strenge regels, maar met goesting en gezond verstand. Niet alleen voor mensen met diabetes, maar voor iedereen.

Wat zijn de gezondheidsvoordelen van minder toegevoegde suiker, onder andere op energie en welzijn?

Wie veel toegevoegde suikers eet, krijgt vaak te weinig vezels, vitaminen en mineralen binnen. Suikerrijke, sterk bewerkte producten bevatten bovendien vaak ook veel energie, zout en verzadigd vet. Producten met veel snelle suikers geven wel een snelle energieboost, maar die wordt vaak gevolgd door een energiedip. Snelle suikers vind je vooral in producten zoals geraffineerde suiker, honing, siropen, frisdrank, snoep, koek, wit brood, witte pasta, witte rijst en vruchtensap.

Minder toegevoegde suikers eten helpt om je energiepeil stabiel te houden en pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel te beperken. Door vaker te kiezen voor vezelrijke en onbewerkte producten voel je je doorgaans fitter, langer verzadigd en mentaal scherper.

Ook je mondgezondheid vaart er wel bij: suikers voeden bacteriën in de mond die zuren produceren die het tandglazuur aantasten. Op langere termijn verlaagt een gezonder voedingspatroon bovendien het risico op overgewicht en aandoeningen zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten en bepaalde kankers.

'We hoeven toegevoegde suikers niet te schrappen uit onze voeding, maar we dienen er wel bewust mee om te gaan.'

Zijn natuurlijke suikers gezonder dan toegevoegde suikers in bewerkte voedingsmiddelen?

We hoeven toegevoegde suikers niet te schrappen uit onze voeding, maar we dienen er wel bewust mee om te gaan. Natuurlijke, ongeraffineerde suikers zoals agavesiroop, honing, kokosbloesemsuiker ... bevatten immers **even veel calorieën** als suiker en zijn niet per se gezonder.

Een klein voordeel is dat ze iets minder geraffineerd zijn waardoor er nog een deel mineralen en andere nuttige voedingsstoffen in achterblijven. Maar het is niet de bedoeling dat we deze mineralen en voedingsstoffen uit gesuikerde producten halen. Het is beter om ze uit voedingsmiddelen zoals groenten en fruit te halen die barsten van de nuttige vitaminen, mineralen en vezels.

Suiker zit vaak verstopt in producten. Hoe kunnen consumenten ze beter herkennen?

We weten dat snoep, koekjes en frisdranken veel suiker bevatten, maar **ook producten die niet zoet smaken** - zoals kant-en-klare maaltijden, ketchup, slasauzen, sommige vleeswaren en brood - kunnen (veel) toegevoegde suikers bevatten.

Om precies te weten welke suikers er in het voedingsmiddel zitten, kan je de ingrediëntenlijst bekijken. In deze lijst staan de ingrediënten in volgorde van hoeveelheid: van het eerste ingrediënt in de lijst zit er het meest in het voedingsmiddel. Een handige tip is om niet te kiezen voor producten waarin een vorm van toegevoegde suikers **bij de eerste drie ingrediënten** staat.

Let wel op: in de ingrediëntenlijst worden vaak **andere benamingen** gebruikt om de aanwezigheid van grote hoeveelheden vrije suikers te camoufleren. Enkele van zulke benamingen zijn: dextrose, fructosesiroop, glucosestroop, sucrose,...

Wat zijn haalbare stappen om minder suiker te eten?

1. **Begin klein** en bouw rustig op. Minderen hoeft niet in één keer: verminder geleidelijk de hoeveelheid suiker of zoetstof in koffie, thee en andere dranken.
2. Kies zo veel mogelijk voor **onbewerkte producten** zoals vers fruit, natuuryoghurt, volkorenproducten en havermout, en **kook vaker zelf**. Plan je maaltijden, zo heb je meer controle over de ingrediënten. Gebruik natuurlijke smaakmakers zoals kruiden, specerijen, gember of citroen om gerechten op smaak te brengen zonder extra suiker. Ook bij ontbijtgranen loont het om bewust te kiezen voor vezelrijke alternatieven met minder suiker, zoals havermout of zelfgemaakte granola.
3. **Water** is de beste dorstlesser. Vervang suikerhoudende dranken en (light) frisdrank door water, bruiswater of thee zonder suiker. Voor wie variatie wil, kan water op smaak gebracht worden met munt, gember, citroen of fruit. Een stuk fruit is altijd een betere keuze dan een glas fruitsap.
4. Beperk snacks en tussendoortjes door koekjes, snoep en gebak niet als dagelijkse gewoonte te zien. Kies liever voor yoghurt met vers fruit, noten, groenten met hummus of volkoren crackers. **Leg gezonde snacks binnen handbereik**.
5. **Regelmatig en evenwichtig eten** helpt om minder hunkering naar zoet te ervaren. Zorg dat elke maaltijd voldoende vezels, eiwitten en gezonde vetten bevat en drink voldoende water, want dorst wordt soms verward met zin in suiker. Heb je toch zin in iets zoet, dan kan afleiding helpen, zoals een korte wandeling.
6. **Bewust eten** speelt een belangrijke rol. Neem de tijd voor maaltijden, eet met aandacht en zonder afleiding, en sta stil bij de oorzaak van je zin in zoet: is het echte honger, gewoonte of emotie? Stress en vermoeidheid kunnen de behoefte aan suiker vergroten, dus zorg voor voldoende slaap en ontspanning.

7. Pas bovenstaande tips ook toe als je als ouders je kind wil helpen om minder suiker te eten, zonder het als een verbod te doen aanvoelen. Kinderen leren vooral door te kijken, dus **zelf het goede voorbeeld** geven is de eerste en belangrijkste stap. Betrek kinderen bij het kiezen en bereiden van maaltijden.

Voor meer informatie: zie diabetes.be/9-tips-om-minder-suiker-te-eten.



Wat is het voordeel van lid worden van de Diabetes Liga?

Als lid van de Diabetes Liga krijg je toegang tot betrouwbare informatie, persoonlijke ondersteuning en praktische hulpmiddelen om beter met diabetes om te gaan. Je ontvangt het ledenmagazine 'Diabetes Info', krijgt uitnodigingen voor activiteiten en infosessies en hebt toegang tot DiaBuddy, een gesprek met iemand die je écht begrijpt. Tegelijk steun je onderzoek en initiatieven die de levenskwaliteit van mensen met diabetes verbeteren.

Meer informatie: diabetes.be/lidwoorden



Als VNZ-lid krijg je tot 30 euro terugbetaald op je inschrijving in een diabetesvereniging.

Meer informatie:

vnz.be/voordelen/terugbetaling-diabetes



Meer informatie over gezonde voeding via vnz.be/blog/de-voedingsdriehoek



Zomerse promotie in juni en augustus



€ 50 per persoon per nacht, inclusief ontbijt

Voorwaarden:

Verblijf van 31 mei tot 2 juli en van 23 augustus tot 3 september.

Geldig voor een verblijf van minimum 2 nachten van zondag tot donderdag.

Tarief op basis van 2 personen in een dubbele kamer.

Een midweek aan zee tegen een onklopbare prijs

Van maandag 24 tot vrijdag 28 augustus



Formule:

- Verblijf van vier nachten
- 4x ontbijtbuffet en avondmaal

Prijs (kamer + halfpension):

Comfort minikamer*: € 301 per persoon

Comfort familiekamer*: € 414 per persoon

*Prijs per persoon op basis van 2 personen in een kamer. Ledenkorting reeds verrekend. Single tarief op aanvraag.

Zomervakantie: 3+1 nacht gratis of 5+2 nachten gratis



Kom helemaal tot rust in de prachtige natuur van de Ardennen!

Geniet 3 nachten + 1 GRATIS of 5 nachten + 2 GRATIS*.

* Niet geldig op onze treelodges.

Gastronomisch herfstweekeinde aan zee

Van vrijdag 23 tot zondag 25 oktober



Formule:

- 2 overnachtingen
- 2x ontbijtbuffet
- Buffet op vrijdag
- Gastronomisch menu op zaterdag (inclusief aperitief)

Prijs:

Comfort minikamer*: € 225 per persoon

Comfort familiekamer*: € 271 per persoon

* Prijs op basis van 2 volwassenen per kamer.

30% extra kamerkorting op deze promoties!

(behalve midweek Hoge Duin)

*** Prijzen op basis van 2 volwassenen per kamer**

Reserveer online met je promotiecode **LEDENVNZ**



DENNENHEUVEL
NZ VAKANTIES

DURBUY

www.dennenheuvel.be

info@dennenheuvel.be

086 21 21 36



HOGEDUIN
NZ VAKANTIES

OOSTDUINKERKE

www.hogeduin.be

info@hogeduin.be

058 23 40 52

De zon opzoeken in het zuiden?

Droom je van een zomer-vakantie in het buitenland? Bij Sunweb vind je ongetwijfeld een bestemming waar zon, zee en ontspanning samenkomen.

Boek je vliegvakantie via www.sunweb.be en geniet van **3% voordeel**.

Kortingscode: NZMNS2026



Op zoek naar vakantievoordelen en -inspiratie?

Scan de QR-code en bestel onze gratis vakantiegeds.



Meer info? Openingsuren Helpdesk Vakanties:

Maandag - vrijdag van 9 tot 16 uur

info@nzkvakanties.be - www.nzkvakanties.be

Gratis vakantienummer **0800 95 180**



NZ VAKANTIES
VAKANTIE DOET LANGER LEVEN

Nieuwe digitale toepassingen in Mijn VNZ

Goed nieuws! Voortaan kan je via ons online kantoor **Mijn VNZ** snel en eenvoudig jouw medische vragenlijst invullen én digitaal ondertekenen, zonder papier, zonder gedoe. Ook jouw SEPA-mandaat voor betaling via domiciliëring breng je voortaan in enkele klikken in orde.

Je medische vragenlijst eenvoudig digitaal invullen

Ben je arbeidsongeschikt? Dan vraagt de adviserend arts je tien weken na de aanvang van je arbeidsongeschiktheid om een medische vragenlijst in te vullen. Die informatie is belangrijk voor de verdere opvolging van je dossier en de uitbetaling van je uitkeringen. Vanaf nu hoeft je dit niet langer op papier te doen!

Dankzij de nieuwe digitale vragenlijst in ons online kantoor doorloop je het volledige proces in enkele eenvoudige stappen, volledig op jouw eigen tempo en vanaf jouw computer, tablet of gsm. De weergave is overzichtelijk en gebruiksvriendelijk opgebouwd, zodat je stap voor stap door het dossier wordt geleid en niets over het hoofd ziet. Jouw antwoorden worden automatisch opgeslagen terwijl je de vragenlijst invult, zodat je op elk moment kan stoppen en later gewoon verdergaan waar je gebleven was.

Heb je alle stappen doorlopen? Dan kan je het ingevulde document digitaal tekenen en kunnen wij er direct mee aan de slag. Je kan er ook voor kiezen om het op te slaan en dan bepaal je zelf wanneer je het indient. Je ontvangt vervolgens een e-mail met een persoonlijke link om het document digitaal te ondertekenen. Deze link blijft zeven dagen geldig, zodat je rustig de tijd hebt om alles na te lezen voor je jouw handtekening plaatst.

Jouw handtekening, digitaal en rechtsgeldig

Na het invullen van de vragenlijst kan je het document meteen digitaal ondertekenen. Dat is niet alleen bijzonder praktisch, het heeft ook dezelfde juridische waarde als een handgeschreven handtekening. Je hoeft dus niets te printen of per post te versturen. Zodra jij je digitale handtekening hebt geplaatst, ontvangen wij het document onmiddellijk. Zo kunnen wij sneller aan de slag en ben jij eerder geholpen. Een win-win voor iedereen.

Jouw SEPA-mandaat eenvoudig online regelen

Naast de medische vragenlijst kan je via Mijn VNZ nu ook jouw SEPA-mandaat volledig digitaal in orde brengen. Een SEPA-mandaat geeft ons de toestemming om betalingen automatisch van jouw rekening te innen, zodat jij nooit meer hoeft te denken aan vervaldagen of overschrijvingen. Geen stress, geen gemiste betalingen, geen onnodige administratieve rompslomp.

Het instellen van jouw SEPA-mandaat verloopt snel en veilig. Je vult jouw rekeninggegevens in, bevestigt de opdracht digitaal



en alles is geregeld. Van zodra het mandaat actief is, verlopen jouw betalingen automatisch en correct, volledig op de achtergrond, zonder dat jij er nog naar hoeft om te kijken.

Veilig en betrouwbaar

Vanzelfsprekend wordt alles via Mijn VNZ met de hoogste aandacht voor veiligheid en privacy verwerkt. Jouw gegevens zijn beschermd en worden enkel gebruikt voor de verwerking van jouw dossier, volgens de geldende privacywetgeving.

Hoe ga je aan de slag?

Aan de slag gaan is eenvoudig.

1. Surf naar mijn.vnz.be.
2. Log in met jouw persoonlijke gegevens of maak snel en makkelijk een account aan.
3. Navigeer naar de rubriek 'Arbeidsongeschiktheid en uitkeringen' en kies voor 'Medische vragenlijst' of navigeer naar de rubriek 'Ziekenfondsdossier' en kies voor 'SEPA-mandaat'. Beide documenten kan je ook terugvinden onder de rubriek 'Documenten'.
4. Start de stappenmodule.
5. Teken jouw documenten digitaal.

De stappen worden duidelijk uitgelegd en spreken grotendeels voor zich. Heb je toch een vraag of loop je ergens vast? Dan staat onze VNZ-ploeg zoals altijd voor je klaar via telefoon, e-mail of in het kantoor.





Actieperiode 1 juni t.e.m. 15 juli 2026

Zomerpromoties van ComfoPlus

Sport gezond met onze Polar Grit

De Polar Grit X2 is een compact en robuust sporthorloge. Uitgerust met een krasbestendig AMOLED-scherm, tal van trainingsprogramma's en een batterij die tot zeven dagen zonder laadbeurt kan. Nu met waanzinnige ledenprijs om deze zomer gezond en begeleid te starten met sporten.



Nu met 120 euro ledenkorting: **€ 359** ~~€ 479~~

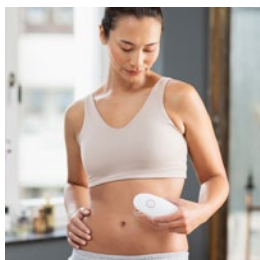
Verwen jezelf of je geliefde én koop een massage toestel van Medisana

Met het Medisana draadloos nekmassage toestel NM 990 haal je de perfecte combinatie van luxe, gebruiksgemak en diepgaande ontspanning in huis. Het is je persoonlijke masseur, altijd beschikbaar wanneer je er nood aan hebt. Ontspan, laad je op en voel je weer als nieuw. Dit veelzijdige apparaat is trouwens niet alleen perfect voor je nek en schouders, maar kan ook worden gebruikt op je rug, buik en zowel boven- en onderbenen.



Nu aan straffe ledenprijs van: **€ 62** ~~€ 84,95~~

Nog een leuk geschenkidee: ga voor een cupping massage apparaat. Het maakt gebruik van vacuümtechnologie om zuigkracht op de huid uit te oefenen. Dat verbetert je bloedcirculatie, verlicht de spierspanning en bevordert de algemene ontspanning.



Nu aan ronde ledenprijs van: **€ 60** ~~€ 79,95~~

De RS670 is een elegante loungestoel met

heerlijke rugmassage voor luxueus comfort en ontspanning thuis. Nu verkrijgbaar (in wit of grijs) aan een onklopbare ledenprijs van **€ 695** (~~€ 1.089~~)

Elke koper neemt trouwens automatisch deel aan de ComfoPlus tombola. De uiteindelijke winnaar krijgt zijn zetel met bijhorende poef GRATIS*.



Wie nu een Midnight Dream koopt, maakt automatisch kans op een terugbetaling via onze ComfoPlus tombola*. De Midnight Dream heeft een onderlaag uit koudschuim die voor een optimale ventilatie en aanpassing aan de bedbodem zorgt. De middenlaag is vervaardigd uit drukverdelend traagschuim, met een densiteit van 55 kg/m³. Je lichaamswarmte zorgt ervoor dat de matras zich zonder drukpunten naar jouw contouren vormt. Slapen wordt een waar genot! De matras is standaard voorzien van een witte comforthoes, maar is ook beschikbaar met een zuurbestendige en afwasbare hoos (zonder meerprijs).



| | | |
|----------------|--------------------|----------------|
| 80 x 200 x 22 | € 944 | € 749 |
| 90 x 200 x 22 | € 1.036 | € 799 |
| 140 x 200 x 22 | € 1.598 | € 1.249 |
| 160 x 200 x 22 | € 1.781 | € 1.399 |
| 180 x 200 x 22 | € 1.982 | € 1.549 |

Neem gerust contact met ons op voor afwijkende maten!

GENIET deze zomer van een fietsuitstap met het hele gezin

Onze Thule fietszitjes én fietskarren staan opnieuw in zomerpromotie tegen een sterk verhoogde 25% ledenkorting! Kijk ook op www.comfoplus.be voor de twee andere modellen.



Fietszitje Yepp Maxx
€ 110 (~~€ 149,95~~)



Fietskar Chariot Lite Double
€ 675 (~~€ 949,95~~)

Neem zeker een kijkje in onze koopjeshoek op comfoplus.be!

Bij ComfoPlus zijn we steeds begaan met je veiligheid én zichtbaarheid. Alle fluo-én reflecterende kledij van WOWOW zijn nu verkrijgbaar tegen 40% ledenkorting! (enkel geldig zolang de voorraad strekt)

Telefoon ComfoPlus: 03 292 21 60

* Voorwaarden ComfoPlus tombola

Op vrijdag 17 juli worden alle kopers van zowel een Medisana loungestoel of van een Midnight Dream matras samen in één pot gegooid én worden er 2 winnaars uitgeloot. Eentje krijgt zijn stoel volledig terugbetaald, de andere zijn matras.

Ziekenvervoer: dringend of niet-dringend?

Ziekenvervoer is het vervoer van en naar een ziekenhuis voor een medische consultatie of behandeling. Je kan met je eigen wagen rijden of eventueel een beroep doen op een ziekenwagen of taxi.

Ziekenvervoer kan enerzijds gepland zijn. Deze ritten zijn niet dringend en worden vooraf vastgelegd, zoals bijvoorbeeld een onderzoek in het ziekenhuis. Anderzijds kan ziekenvervoer ook dringend en dus ongepland zijn, zoals een opname via de spoeddienst.

Dringend ziekenvervoer

Dringend ziekenvervoer wordt uitgevoerd na een oproep naar de 112-hulpcentrale. Je verkeert in een ongeplande, levensbedreigende situatie waarbij dringende medische hulp aangewezen is. Een ziekenwagen, eventueel samen met de MUG (mobiele urgentiegroep), zal je zo snel mogelijk naar het ziekenhuis voeren.

Kostprijs dringend ziekenvervoer via 112

Ziekenvervoer is niet gratis, zelfs niet wanneer het dringend is. Je zal een factuur ontvangen voor de interventie, ook wanneer de zorgverlener heeft geoordeeld dat je niet naar het ziekenhuis moet vervoerd worden. Je betaalt met andere woorden een bedrag voor het ter plaatse komen van de ziekenwagen.

Het bedrag dat je moet betalen is een **vaste forfaitaire vergoeding**. Dat wil zeggen dat het aantal afgelegde kilometers geen invloed heeft op de kostprijs. Het bedrag wordt elk jaar geïndexeerd en bedraagt momenteel **75,36 euro**. **Er is geen bijkomende tussenkomst in deze kostprijs voorzien? Je hoeft de factuur dus niet naar het VNZ te sturen, maar kan deze eventueel wel aan je hospitalisatieverzekering bezorgen.**

Niet-dringend ziekenvervoer via Mutas

Heb je een geplande afspraak, opname of onderzoek in het ziekenhuis, maar kan je je niet zelf met de wagen verplaatsen? De zorgcentrale van Mutas staat 7 op 7 klaar om samen met jou een oplossing te zoeken voor je vervoer. Zowel voor zittend, liggend als rolstoelvervoer kan je hen contacteren. Ook voor professioneel reeksvervoer in het kader van chemo- of radiotherapie, nierdialyse of andere revalidatietrajecten kan Mutas je verder helpen.

Kostprijs ziekenvervoer Mutas

Het VNZ heeft een vast tarief met Mutas afgesproken. Zo kom je niet voor verrassingen te staan, maar weet je vooraf al welk bedrag je zelf zal moeten betalen. **Voor niet-dringend**



ziekenvervoer voorziet het VNZ een extra tussenkomst.

Enmalige ritten worden tot 50% vergoed, terwijl professioneel reeksvervoer zelfs tot 90% wordt terugbetaald. Er zijn wel bepaalde maxima per type vervoer vastgelegd. Zo wordt er maximum 75 euro per taxirit terugbetaald en 150 euro per rit uitgevoerd door een ziekenwagen. Bezorg je factuur na betaling aan het VNZ om van de extra terugbetaling te kunnen genieten.

Hoe Mutas contacteren?

Je kan Mutas telefonisch contacteren via 078 15 95 95 of online je vervoer aanvragen via mutas.be/lisa. Hou je rijksregisternummer bij de hand. De datum en het uur van je afspraak is noodzakelijke informatie die je aan Mutas moet meedelen.



Sta niet voor een gesloten deur!

Al onze kantoren en diensten zullen gesloten zijn op vrijdag 10 juli, maandag 20 juli, dinsdag 21 juli en vrijdag 14 augustus. Onze kantoren in Antwerpen, Gent, Kortrijk, Lier en Mechelen blijven voor de rest normaal geopend!

Voor onze andere kantoren geldt volgende zomerregeling:

Kantoren Antwerpen

| | |
|-------------------|---|
| Antwerpen | normale uurregeling |
| Berlaar | open op 14 en 28 juli en 11 en 25 augustus |
| Boechout | open op 8 en 22 juli en 5 en 19 augustus |
| Brecht | open op 8 en 22 juli en 5 en 19 augustus |
| Deurne | open op 8 en 22 juli en 5 en 19 augustus |
| Heist-op-den-Berg | open iedere maandag van juli en augustus |
| Herentals | open op 14 en 28 juli en 11 en 25 augustus |
| Herenthout | open iedere dinsdag van juli en augustus |
| Kapellen | open iedere dinsdag van juli en augustus |
| Lier | normale uurregeling |
| Mechelen | normale uurregeling |
| Mol | open iedere woensdag van juli en augustus |
| Nijlen | open iedere dinsdag en donderdag van juli en augustus |
| Ranst | open iedere donderdag van juli en augustus |
| Turnhout | open op 14 en 28 juli en 11 en 25 augustus |
| Westerlo | open op 9 en 23 juli en 6 en 20 augustus |
| Willebroek | open op 8 en 22 juli en 5 en 19 augustus |
| Zandhoven | open op 13 en 27 juli en 10 en 24 augustus |

Kantoren Limburg

| | |
|---------|--|
| Hasselt | open op 8 en 22 juli en 5 en 19 augustus |
|---------|--|

Kantoren Vlaams-Brabant

| | |
|-------------------------|--|
| Aarschot | open op 10 en 24 juli en 7 en 21 augustus |
| Asse | open op 14 en 28 juli en 11 en 25 augustus |
| Beersel (Alseberg-Rode) | open op 9 en 23 juli en 6 en 20 augustus |
| Haacht | open op 14 en 28 juli en 11 en 25 augustus |
| Kortenberg | open op 9 en 23 juli en 6 en 20 augustus |
| Leuven | normale uurregeling |
| Overijse | open iedere dinsdag van juli en augustus |
| Tienen | open op 8 en 22 juli en 5 en 19 augustus |
| Vilvoorde | open op 14 en 28 juli en 11 en 25 augustus |

Kantoren Oost-Vlaanderen

| | |
|--------------|--|
| Brakel | open op 9 en 23 juli en 6 en 20 augustus |
| Gent | normale uurregeling |
| Sint-Niklaas | open op 9 en 23 juli en 6 en 20 augustus |

Kantoren West-Vlaanderen

| | |
|-----------|---|
| Brugge | open iedere maandag van juli en augustus |
| Ieper | open op 8 en 22 juli en 5 en 19 augustus |
| Kortrijk | normale uurregeling |
| Oostende | open op 8 en 22 juli en 5 en 19 augustus |
| Roeselare | open op 8 en 22 juli en 5 en 19 augustus |
| Waregem | open op 10 en 24 juli en 7 en 21 augustus |

Opgelet: onze kantoren zijn in de voormiddag vrij toegankelijk. In de namiddag werken we enkel op afspraak!

In deze kantoren wordt tijdens de zomermaanden juli en augustus de permanentie van de Dienst Maatschappelijk Werk niet onderbroken:

Mechelen: Maandag 10 - 12 Vrije raadpleging
Donderdag 14 - 16 Op afspraak

Lier: Maandag 10 - 12 Vrije raadpleging
Woensdag 14 - 16 Op afspraak

In Antwerpen, Brecht, Brugge, Hasselt, Heist-op-den-Berg, Kortrijk, Leuven, Mol, Nijlen, Ranst, Sint Niklaas en Tienen helpen we je graag op afspraak verder.

Maak een afspraak via de webstek of 03 491 86 50 of dmw@vnz.be.



Op de vorige pagina drukken we naar jaarlijkse gewoonte het overzicht af van wanneer onze kantoren in de zomerperiode geopend zijn. Ook op onze vernieuwde webstek kan je dit terugvinden onder de rubriek Contact/Onze kantoren & postbussen. Voortaan moet je trouwens ook eenmalig aangeven of je onze webstek bezoekt als lid of niet-lid. Heb je intussen al ons vernieuwd online kantoor Mijn VNZ met tal van nieuwicheden ontdekt? Door de toenemende digitalisering en besparingen in de sector zullen onze kantoren in Diest, Menen, Merelbeke, Schoten en Torhout vanaf 1 juli definitief sluiten.

Op zoek naar een kantoor of postbus in jouw buurt?

www.vnz.be

015 28 90 90

Asse



Op de grens van het Pajottenland en de Brabantse Kouters ligt Asse, ook bekend van de jaarlijkse Hopduvelfeesten. Centraal op het Gemeenteplein staat ons VNZ-kantoor. In hetzelfde gebouw is ook 't Smiske gehuisvest, goed gekend bij kleinkunst- en folkliedhebbers in heel Vlaanderen. Op maandagnamiddag helpt Karl onze leden uit deze Vlaams-Brabantse regio verder.

Gemeenteplein 7 – 1730 Asse

02 460 55 85

Openingsuren

Maandag: 14.00 – 17.00 uur (op afspraak)

Nieuwe adressen VNZ-postbussen:

Schoten: Venusstraat 4, lichting op woensdag

Diest: Begijnenstraat 20, lichting op maandag

Torhout: Bassinstraat 7, lichting op woensdag

Ranst (Broechem)



In het landelijke Broechem, waar de Kleine Nete vloeit, ligt ons kantoor aan de Antwerpsesteenweg 3, vlak tegenover dorpscafé de Lindenboom waar een ruime parking is.

Cindy is er als kantoorhouder elke dinsdagnamiddag en donderdag op post. Het VNZ is hier sterk ingebed. Voor de Dienst Maatschappelijk Werk is Yana elke donderdagnamiddag op afspraak beschikbaar.



Antwerpsesteenweg 3B – 2520 Ranst

03 485 72 17

Openingsuren

Dinsdag: 14.00 – 17.00 uur (op afspraak)

Donderdag: 10.00 – 13.00 uur (vrije raadpleging)

14.00 – 17.00 uur (op afspraak)

Dienst Maatschappelijk Werk

Donderdag: 14.00 – 16.00 uur (op afspraak)

Volg je het VNZ al op Instagram, Facebook, TikTok of LinkedIn?



Blikvangers in 2025



Januari

Met onze **4 vernieuwde bedrijfswaarden** willen we het verschil maken voor onze leden én voor onze medewerkers: open beleid, professioneel, vriendschappelijk en zorgend zijn onze kernwaarden.

Maart

In maart vond de **(zelf)evaluatie van de Raad van Bestuur** plaats. Hiertoe ontvingen de bestuurders een anonieme bevraging. Deze evaluatie, uitgevoerd halverwege de bestuursperiode 2022–2028, dient om de effectiviteit en het functioneren van het bestuursorgaan te toetsen en waar nodig te optimaliseren.



Vanaf de lente kan je ook in Oostende terecht in het gloednieuwe verkooppunt van **ComfoPlus**, in samenwerking met Thuisverpleging Aan Zee. Onze 'Zorg-winkel aan Zee' vind je recht tegenover de hoofdingang van AZ-Oostende.

April

Op 1 april worden de waarborgen van **HospiPlan** aanzienlijk versterkt. Voortaan worden ereloonsupplementen tot 150% en kamersupplementen tot 75 euro per dag terugbetaald.

Mei

Het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds ondersteunt al vele jaren de organisatie **Kom op tegen Kanker**. 2 VNZ-ploegen nemen in het Hemelvaart weekend van 29–31 mei en 1 juni deel aan de 1.000 km voor Kom op tegen Kanker.

Alle arbeidsongeschikte leden krijgen begin mei een nieuwsbrief over de voordelen van begeleiding bij werkhervatting. Hiermee benadrukken we het belang van **Terug-Naar-Werk (TNW)** en spelen we in op het activeringsbeleid, dat meer en meer de nadruk legt op ondersteuning bij re-integratie.

Jürgen Constandt
Zonder splitsing dreigt ziekte- en invaliditeitsverzekering helemaal te ontspreken

De auteur
Jürgen Constandt is voorzitter van het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds en ondervoorzitter van het Overlegcomité van Vlaamse Verenigingen.

De kwestie
De verdeling in grondbehouding, maar ook wat betreft de opbrengsten, blijft te groot worden. Het is belangrijk dat het ziekte- en invaliditeitsverzekering objectief te verdelen.

De conclusie
Makkelijk reguleren is niet aantrekkelijk voor de ziekte- en invaliditeitsverzekering.

en Vlaanderen, maar ook in België. Het bewijst dat de gemeenten amper vooruitgang maken. Inmiddels wil het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds de gemeenten oproepen, en die moeten uit de voorblijvende situatie komen. Het is belangrijk dat het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds de gemeenten oproept om de verdeling van de opbrengsten te herzien. Het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds heeft nog niet een eerdere ervaring, en die wil er ook niet meer komen. Het is belangrijk dat de gemeenten vooruitgang maken. Het is belangrijk dat de gemeenten vooruitgang maken. Het is belangrijk dat de gemeenten vooruitgang maken.

Vrije Tribune in De Tijd van 9 mei 2025.



Juni

Nieuwe VNZ-uitstraling in alle kantoren en een gloednieuw kantoor in Waregem! Tijdens de openingsreceptie op 19 juni kunnen leden, lokale partners en sympathisanten met onze voormalige en nieuwe kantoorhouder kennismaken. Het kantoor bevindt zich op een centrale locatie met gratis parkeergelegenheid voor de deur.

September

Vanaf september is het voor artsen en tandartsen **verplicht om elektronisch te factureren**. Hierdoor krijgen patiënten sneller een terugbetaling en hoeven ze geen papieren getuigschriften meer in te dienen bij het ziekenfonds.

De Vlaamse regering verhoogt de **premie voor de Vlaamse sociale bescherming**; deze stijgt in 2026 naar 100 euro per jaar. Wie recht heeft op een verhoogde tegemoetkoming betaalt minder. Niettemin dekt deze persoonlijke bijdrage amper 10% van de waarborgen van dit eerste stuk Vlaamse sociale zekerheid.



Oktober

Op maandag 6 oktober verwelkomt het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds jongeren met een gezonde dosis nieuwsgierigheid. Tijdens de **JOL-dag** (Jeugdige Onder-nemerschap Lier) laten we zien wat er allemaal achter de schermen bij een ziekenfonds gebeurt.

Het Vlaams Artsenverbond en AK-VSZ organiseren i.s.m. het VNZ op 18 oktober een wetenschappelijk symposium onder de titel **'Is dit land langdurig ziek?'**. Sprekers Jan Denys dr. Bart Garmyn, prof. Lode Goderis, dr. Heidi Reynders, dr. Jan Van Meirhaeghe en dr. Karel Vermeyen analyseren de problematiek elk vanuit hun eigen vakgebied. Alain Mouton treedt op als moderator en wijdt er zelfs een hoofdartikel aan in het weekblad Trends.

Wereld Menopause dag: bij het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds vinden we het belangrijk dat elke vrouw de juiste onder-

steuning krijgt tijdens de **menopauze**. Daarom voorzien we binnen ons aanvullend pakket vanaf 2026 een tegemoetkoming **tot 50 euro** voor de begeleiding door een erkende menopauzeconsulent.

Op 25 oktober werden hoog tussen de bomen vijf sprookjesachtige boomhutten op het domein van Dennenheuvel feestelijk geopend door Wim Van Beeck.

December

Ons vertrouwde ledenmagazine 'Objectief & Gezond' verschijnt in een nieuw kleedje. Het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds verwelkomt zijn **100.000ste titularis!** Michael Discart wist deze Limburger te overtuigen van de vele VNZ-troeven.



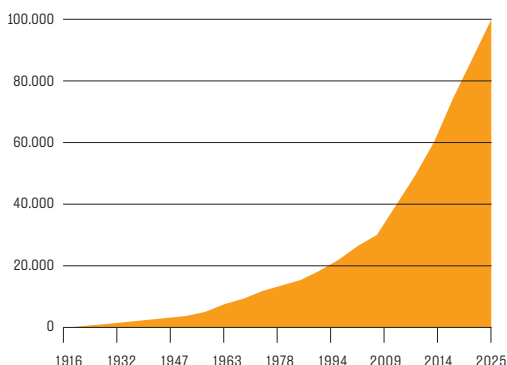
100.000ste lid

Leden

Het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds telde op 31 december 2025 **100.310** titularissen in regel met de wettelijke ziekteverzekering. Het aantal personen ten laste bedroeg **37.115**. Dit brengt ons globaal ledentotaal op 31 december 2025 op **137.425**. Het voorbije jaar kende ons ziekenfonds een netto vooruitgang van **1,52%**.

Historische ledenevolutie Vlaams & Neutraal Ziekenfonds (1916-nu)

De kaap van 100.000 titularissen overschreden!



Rekeningen 2025

| Globaal overzicht 2025 | |
|---|----------------------|
| Gezondheidszorgen (kliniekrekeningen, doktersbriefjes, geneesmiddelen...) | 325.391.473 |
| Uitkeringen (arbeidsongeschiktheid, invaliditeit...) | 153.701.956 |
| Administratieve uitgaven | 15.442.509 |
| Vlaamse sociale bescherming | 10.133.789 |
| Hospitalisatieverzekeringen | 6.835.096 |
| Aanvullende verzekering | 6.733.084 |
| Voorhuwelijks sparen | 1.030.101 |
| Totaal | € 519.268.008 |

| Rekening administratiekosten 2025 | |
|-----------------------------------|------------|
| Inkomsten | 15.941.447 |
| Uitgaven | 15.442.509 |
| Goederen en diensten | 3.703.907 |
| Personeelskosten | 11.403.074 |
| Afschrijvingen | 206.762 |
| Andere bedrijfskosten | 128.766 |

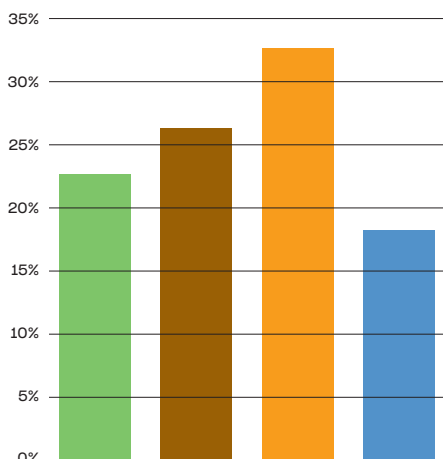
| | |
|-----------------------------|--------------------|
| Werkingsresultaat | € 498.937 |
| Gecumuleerde reserve | € 7.509.217 |

| Resultaten eigen diensten 2025 | Resultaat | Totale reserves |
|--------------------------------|--------------------|---------------------|
| Aanvullende diensten | 102.587 | 5.142.009 |
| Dienst Maatschappelijk Werk | 70.174 | 240.173 |
| Dienst Informatie aan de leden | 19.556 | 68.210 |
| Globaal diensten | € 192.317 | € 5.450.392 |
| VMOB HospiPlus | € 5.862.987 | € 35.507.160 |

Verdeling per leeftijd

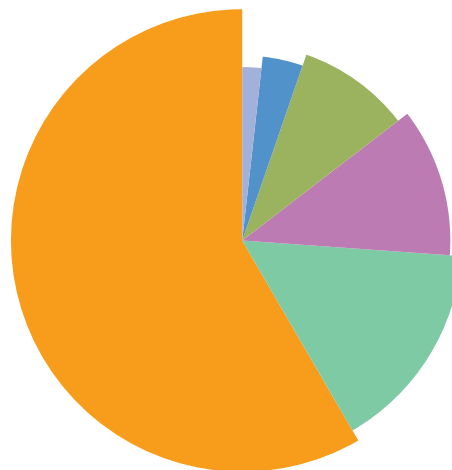
28,8% van onze leden is jonger dan 25 jaar. Ruim **13,8%** is actief als zelfstandige. Onder onze leden zijn niet minder dan **153** verschillende nationaliteiten vertegenwoordigd.

| | |
|---------------|--------|
| ● 0-20 | 22,72% |
| ● 21-40 | 26,36% |
| ● 41-65 | 32,65% |
| ● 66-plussers | 18,27% |



Geografische spreiding

| | |
|-----------------------------|--------|
| ● Antwerpen | 58,07% |
| ● Vlaams-Brabant en Brussel | 15,28% |
| ● Oost-Vlaanderen | 12,13% |
| ● West-Vlaanderen | 9,29% |
| ● Limburg | 3,47% |
| ● Wallonië en buitenland | 1,79% |



Zorg dragen voor je mentale gezondheid: je staat er niet alleen voor!



In het leven is niet alles altijd eenvoudig. Stress, angst, eenzaamheid of het gevoel overweldigd te zijn, kunnen zich nestelen en leiden tot een slecht gevoel en ernstigere aandoeningen.

Wist je dat 1 op de 4 landgenoten op een bepaald moment psychische moeilijkheden ervaart? Wanneer deze negatieve gevoelens zich opstapelen, neemt de veerkracht af en kan de gezondheid eronder lijden.

Als de symptomen een impact hebben op je dagelijkse leven, is het belangrijk om erover te praten voordat het slecht gevoel zich nestelt en de mentale gezondheidsproblemen verergeren. Je kunt beginnen door erover te praten met iemand uit je omgeving: een vriend, een familielid, je huisarts, een collega of een vertrouwenspersoon.

Als de moeilijkheden blijven aanhouden ondanks de steun van je persoonlijke netwerk, staan professionals klaar om je te begeleiden. Hulp vragen is geen teken van zwakte, maar een essentiële stap om je beter te voelen.

Een aanbod van geconventioneerde psychologische zorg

Dankzij het aanbod van de geconventioneerde psychologische zorg wordt deze financieel betaalbaar en soms volledig gratis.

Dit aanbod omvat drie soorten:

1. Gemeenschapsgerichte sessies

Deze sessies zijn toegankelijk voor grote groepen

(minstens 10 personen) en worden georganiseerd op gemeenschapsgerichte locaties bij mensen in de buurt, zoals scholen, sportclubs, buurthuizen... De deelnemers leren er omgaan met symptomen van psychische klachten en versterken zo hun weerbaarheid en zelfzorg. Deze sessies zijn gratis, zonder voorafgaande inschrijving en onbeperkt voor iedereen, ongeacht de leeftijd.

2. Eerstelijns psychologische ondersteuning

Wanneer symptomen een impact hebben op het dagelijks functioneren, wordt aangeraden een afspraak te maken met een geconventioneerde psycholoog of orthopedagoog.

De zorgverlener zal tijdens een eerste gratis gesprek (intake) samen met jou kijken hoeveel sessies er nodig zijn en welke soort. De zorgverlener stelt zo een behandelplan op.

De kostprijs voor de daaropvolgende sessies is afhankelijk van de leeftijd.

Individuele sessies: de traditionele vorm van psychologische opvolging (een geconventioneerde zorgverlener en een patiënt).

Groepsessies: georganiseerd in kleine groepen laten ze toe om symptomen te bespreken onder begeleiding van een geconventioneerde psycholoog of orthopedagoog. Zo wordt wederzijds leren gestimuleerd en leren deelnemers van elkaar én van de psycholoog hoe ze ermee kunnen omgaan.

3. Eerstelijns psychologische behandeling

Dit zijn **kortdurende behandelingssessies** die verder gaan dan het versterken van weerbaarheid en worden aanbevolen wanneer basispsychologische ondersteuning niet volstaat. Ze kunnen **individueel of in groep** georganiseerd worden.

Wat kost het concreet?

Je bent ouder dan 24 jaar: de eerste sessie bij een geconventioneerde eerstelijns klinisch psycholoog of

orthopedagoog is altijd gratis. Voor de volgende individuele sessies betaal je 11 euro (of 4 euro als je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming). Gemeenschapsgerichte sessies zijn steeds gratis, voor een groepssessie betaal je 2,5 euro. Je bent jonger dan 24 jaar: je hebt recht op een aantal gratis individuele sessies bij een geconventioneerde klinisch psycholoog of orthopedagoog. Gemeenschapsgerichte Sessies zijn steeds gratis. Groepssessies kan je onbeperkt meevolgen; die krijg je altijd terugbetaald.

Jonger dan 15 jaar

Het maximum aantal sessies dat je binnen deze soort zorg kan krijgen binnen een periode van 12 maanden:

- **Gemeenschapsgerichte sessies:**
 - zo veel als je nodig hebt
- **Psychologische ondersteuning in de eerste lijn:**
 - max 10 individuele sessies
 - zo veel groepssessies als je nodig hebt
- **Psychologische behandeling in de eerste lijn:**
 - max 20 individuele sessies
 - zo veel groepssessies als je nodig hebt

Van 15 tot en met 23 jaar

Het maximum aantal sessies dat je binnen deze soort zorg kan krijgen binnen een periode van 12 maanden:

- **Gemeenschapsgerichte sessies:**
 - zo veel als je nodig hebt
- **Psychologische ondersteuning in de eerste lijn:**
 - Afhankelijk van het soort netwerk en het type sessie:
 - Netwerk kinderen en jongeren: max 10 individuele sessies
 - Netwerk volwassenen: max 8 individuele sessies
 - Groepssessies: zoveel als je nodig hebt, ongeacht het type netwerk.
- **Psychologische behandeling in de eerste lijn:**
 - max 20 individuele sessies
 - zo veel groepssessies als je nodig hebt

Vanaf 24 jaar oud

Het maximum aantal sessies dat je binnen deze soort zorg kan krijgen binnen een periode van 12 maanden:

- **Gemeenschapsgerichte sessies:**
 - zo veel als je nodig hebt.
- **Psychologische ondersteuning in de eerste lijn:**
 - max 8 individuele sessies
 - zo veel groepssessies als je nodig hebt
- **Psychologische behandeling in de eerste lijn:**
 - max 20 individuele sessies
 - zo veel groepssessies als je nodig hebt

Het aantal individuele sessies wordt bepaald volgens je noden via het **persoonlijk behandelplan**.

1. Eerstelijns psychologische behandeling

Dit zijn **kortdurende behandelingssessies** die verder gaan dan het versterken van weerbaarheid en worden aanbevolen wanneer basispsychologische ondersteuning niet volstaat. Ze kunnen **individueel of in groep** georganiseerd worden.

Waarvindjeengeconventioneerdezorgverlener?

Iedereen kan psychische kwetsbaarheid ervaren. Zorgnetwerken zijn georganiseerd voor **kinderen en jongeren (tot en met 23 jaar)** en voor **volwassenen (vanaf 15 jaar)**, waarbij jongeren tussen **15 en 23 jaar** het netwerk kunnen kiezen dat het best bij hen past. Je kunt een zorgverlener in jouw buurt vinden via de

zoekmotor van het RIZIV:

webapps.riziv-inami.fgov.be/silverpages/Psycholoogist (geef je leeftijd en postcode in om toegang te krijgen tot het netwerk van jouw regio).



Weet dat je ook terecht kan bij de **diensten voor geestelijke gezondheidszorg, centra voor gezinsplanning of niet-geconventioneerde psychologen**.

Je **ziekenfonds** kan je ook informeren over de mogelijkheden waar je terecht kan voor hulp. Meer informatie: www.spreekerover.be



Doorbreek het taboe: praten over je mentale gezondheid is al zorgen voor jezelf.



Infosessie
'Koken met beperkt budget'

Ontdek hoe je met eenvoudige ingrediënten, slimme keuzes en een beetje creativiteit toch gezond, gevarieerd en heerlijk kunt koken zonder veel geld uit te geven. Met praktische tips en inspirerende recepten kan je meteen zelf aan de slag. Samen maken we gezond eten betaalbaar én plezierig!

Donderdag 25 juni – 14 tot 15.30 uur

Locatie: LDC Het Schoppeke, Kanunnik Davidlaan 25, 2500 Lier

Spreker: **Sarah Dries** – senior stafmedewerker Gezond Leven



Online sessie
'Voel je goed in je lijf'

Hoe voelen kinderen en jongeren zich in hun lichaam en waarom is dat zo belangrijk voor hun welzijn en ontwikkeling? We bespreken wat ouders, leerkrachten en hulpverleners kunnen doen naar bescherming toe en omgang met sociale media.

Donderdag 3 september – 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: **Lore Vankerckhoven**
– postdoctoraal onderzoeker aan KU Leuven & vrijwillig medewerker Eetexpert



Online sessie
'Digitale detox'

Digitalisering biedt kansen, maar zorgt vaak ook voor stress en overprikkeling. Tijdens dit webinar ontdek je wat digitale detox inhoudt, waarom deconnecteren zo belangrijk is en hoe je meer rust creëert in een wereld vol prikkels. Je krijgt praktische tips om bewuster om te gaan met digitale media én makkelijker mentaal los te koppelen.

Donderdag 17 september – 19.30 tot 20.30 uur

Locatie: online

Spreker: **Griet Deca** – Co-founder van Tryangle BV & Chief Happiness

Al onze sessies zijn gratis en voor iedereen toegankelijk. Inschrijven kan via onze activiteitenkalender op www.vnz.be/activiteitenkalender. Let op: de plaatsen zijn beperkt, dus wees er snel bij.



Vind een **aangepaste fiets**
in jouw buurt



**Gedeeld fietsplezier
voor iedereen**



www.gfietst.be

Medische zorgen in het buitenland

Vakantie, dan denk je niet meteen aan ziek worden. Maar weet je eigenlijk wat je moet doen als je toch medische bijstand nodig hebt in het buitenland? We leggen graag uit welke maatregelen je moet nemen vóór je vertrek, hoe je verzekerd bent en wat je moet doen als je medische bijstand nodig hebt.

Vraag tijdig je Europese ziekteverzekeringskaart (EZVK) aan

Vóór je op vakantie vertrekt, moet je nagaan of je recht hebt op medische bijstand op je reisbestemming, of je een speciaal reisdocument nodig hebt en wat de reisadviezen zijn van FOD Buitenlandse Zaken (www.diplomatie.belgium.be/reisadviezen).

Met de Europese ziekteverzekeringskaart kan je in openbare instellingen dringende medische verzorging krijgen tijdens een tijdelijk verblijf in alle landen van de Europese Unie en ook in Noorwegen, IJsland, Liechtenstein, Noord-Macedonië, het Verenigd Koninkrijk en Zwitserland. Met de EZVK worden je medische kosten ter plaatse geregeld. Het is wel mogelijk dat je (achteraf) nog een persoonlijk aandeel moet betalen. Je kan je Europese ziekteverzekeringskaart gratis bij je ziekenfonds aanvragen of raadplegen in je online kantoor Mijn VNZ. Heb je nog een Europese ziekteverzekeringskaart? Kijk dan voor je vertrek zeker de geldigheidsdatum van je kaart na (deze vind je in de rechterbenedenhoek van je kaart).

Een **speciaal reisdocument** heb je nodig als je naar Albanië, Algerije, Bosnië-Herzegovina, Marokko, Montenegro, Servië, Tunesië of Turkije wil reizen. Dit document kan je bij ons of via je online kantoor aanvragen: we hebben dan je vakantieperiode en -bestemming nodig.

Als men in het buitenland je EZVK of reisdocument niet aanvaardt, of je nadien nog kosten ontvangt, dan kan je deze achteraf bij ons indienen om een terugbetaling te vragen. Hiervoor hebben we de originele facturen nodig, een kopie van eventuele voorschriften, een betaalbewijs en een ingevuld formulier Buitenlandse Zorgen dat je via ons kan verkrijgen. Je kan het ook downloaden op onze webstek of via Mijn VNZ.

Ben je **arbeidsongeschikt**? Als je op vakantie gaat naar een land van de Europese Unie, Noorwegen, IJsland, Liechtenstein of Zwitserland, dan volstaat het dat je dit aan ons meldt. Maar ga je op vakantie naar een ander land, dan moet je eerst toestemming van de adviserend arts krijgen vóór je mag vertrekken. Geef dus minstens twee weken op voorhand je



vakantieperiode en land van bestemming door! Dit kan via e-mail of telefonisch, maar ook via Mijn VNZ.

Reisbijstand Mutas

Mutas is onze alarmcentrale die medische en administratieve bijstand verleent als je in het buitenland dringende medische zorgen nodig hebt en die indien nodig de repatriëring naar huis organiseert (ook in geval van overlijden). Het is belangrijk om Mutas altijd te contacteren bij een ziekenhuisopname of een dringende medische noodsituatie zodat ze je verder kunnen helpen (dag en nacht bereikbaar op het nummer +32 2 272 09 00). Mutas verstuurt ook geneesmiddelen, prothesen en andere toestellen die ter plaatse niet verkrijgbaar zijn. Als je zuurstoftherapie of dialyse nodig hebt tijdens je



vakantie, contacteer Mutas dan minstens een maand voor je vertrek!

Je hebt recht op Mutasbijstand in alle landen van de Europese Unie en in Noorwegen, IJsland, Liechtenstein, Noord-Macedonië, het Verenigd Koninkrijk en Zwitserland, maar ook in Albanië, Algerije, Bosnië-Herzegovina, Egypte, Israël, Jordanië, Kosovo, Marokko, Montenegro, Servië, Tunesië en Turkije. Tijdens een cruise bepaalt de vlag van het schip of je gedekt bent of niet. Als het schip onder de vlag van een gedekt land vaart, ben je gewaarborgd voor medische zorgen aan boord. Als het schip aanmeert in een niet-gedekt land, ben je daar niet verzekerd voor medische bijstand. In zo'n situatie is het aangeraden om een private reisverzekering te nemen.

Je hebt drie maanden recht op Mutasbijstand, daarna kun je geen beroep meer doen op Mutas. Voor gepensioneerden gaan de drie maanden pas in vanaf dat de eerste zorgen in het buitenland hebben plaatsgevonden. Als je op vakantie gaat naar een andere bestemming, of langer dan drie maanden in het buitenland wil verblijven, adviseren we daarom altijd om een private reisverzekering te nemen die medische kosten dekt (ambulante en hospitalisatiekosten) en repatriëring organiseert. Kinderen en jongeren die het Groeipakket genieten zijn wereldwijd gedekt tijdens een vakantie. En tijdens een studie of stage in het buitenland zijn ze een heel academiejaar verzekerd, maar enkel in de landen van de Europese Economische Ruimte (EER), het Verenigd Koninkrijk en Zwitserland. Bezorg ons voor het vertrek zeker een studie- of stagebewijs van de buitenlandse instelling.

Voorwaarden om gebruik te kunnen maken van onze dienstverlening

- Je bent in orde met de verplichte ziekteverzekering en je ziekenfondsbijdrage.
- Het tijdelijk verblijf in het buitenland (maximum 3 maanden) moet van recreatieve aard zijn. Als je naar het buitenland reist omwille van (vrijwilligers)werk kan je geen beroep doen op Mutas, en raden we je aan om een private reisverzekering te nemen.
- Het moet gaan om dringende medische verzorging.
- Je moet Mutas bij een ziekenhuisopname verwittigen binnen de 48 uur.
- Dialyse, zuurstoftherapie ter plaatse en zuurstoftherapie in een vliegtuig worden ten laste genomen op voorwaarde dat de reis het risico niet verhoogt en de luchtvaartmaatschappij akkoord gaat. Voor de zuurstoftherapie is een akkoord van de adviserend arts vereist.

In bepaalde gevallen kan je geen beroep doen op Mutas. Dit is het geval als je op vakantie gaat naar een niet-gedekt land, op zakenreis bent of tegen de reisadviezen van FOD Buitenlandse Zaken in toch naar het buitenland reist. Controleer daarom voor je vertrek altijd het reisadvies van FOD Buitenlandse Zaken (www.diplomatie.belgium.be/reisadviezen). Als er een negatief reisadvies is op de dag van vertrek is er geen dekking van Mutas. Ook medische kosten ten gevolge van

een bestaande aandoening, gevaarlijke sporten (bv. alpinisme, parasailing of diepzeeduiken) of deelname aan een wedstrijd, geplande zorgen, een eigen ernstige fout, een zelfgeorganiseerde repatriëring of kosten van een begrafenis ter plaatse worden niet gedekt. Je kunt de statuten en een volledige lijst van uitsluitingen raadplegen op www.vnz.be/voordelen/reisverzekering.



Geplande zorgen

Ga je naar het buitenland om daar medische verzorging te genieten of wil je bewust medische zorgen tijdens je vakantie inplannen? Dat kan, maar enkel in de landen van de EER en Zwitserland. Hou er dan ook rekening mee dat de terugbetaling voor geplande zorgen altijd gebeurt volgens Belgische voorwaarden en tarieven. Dit betekent dat je een terugbetaling volgens niet-geconventioneerd tarief krijgt, maar enkel voor medische zorgen die ook in België worden terugbetaald. Voor bepaalde medische zorgen is een voorafgaand akkoord vereist en dien je dus dezelfde aanvraagprocedure te volgen die hier van toepassing is.

Onze tips voor een zorgeloze vakantie

- Zet het telefoonnummer van Mutas in je telefoon: **+32 2 272 09 00**.
- Neem je Europese ziekteverzekeringskaart of reisformulier mee op vakantie. Je vraagt deze gemakkelijk aan via je online kantoor Mijn VNZ.
- Geef je vakantie tijdig door als je arbeidsongeschikt bent (via Mijn VNZ, arbeidsongeschiktheid@vnz.be of 03 491 09 80).
- Neem genoeg medicatie mee voor tijdens je vakantie.
- Neem ook eens een kijkje op onze webstek voor meer informatie: www.vnz.be/voordelen/reisverzekering. Je vindt er het volledig overzicht van alle landen waar onze alarmcentrale Mutas bijstand biedt en ook een link naar het reisadvies van FOD Buitenlandse Zaken.
- Heb je nog vragen? We helpen je graag verder!



Vertrek voorbereid op vakantie met onze EHBO reiskit

De koffer is gevuld met belangrijke EHBO-benodigdheden voor het hele gezin én wordt vervolledigd met vinger-, knokkel- en blarenpleisters. Daarnaast bevat deze ook speciale kinderpleisters en nog veel meer. Een **must** om gerust op vakantie te vertrekken!



Nu beschikbaar bij ComfoPlus aan

€ 49 euro (i.p.v. € 69)

www.comfoplus.be – 03 292 21 60

MUTAS

Puzzel

Schrijf het antwoord op de vragen in de voorziene vakjes. **Stuur het antwoord dat verschijnt in de gekleurde vakjes vóór 15 juli naar onze redactie:** Objectief & Gezond, Hoogstratenplein 1 in 2800 Mechelen of objectiefengezond@vnz.be. Je maakt kans op een **waardebon van 150 euro** voor een verblijf naar keuze in één van onze vakantiedomeinen.



Er waren 412 juiste inzendingen van de vorige puzzel. De juiste oplossing was: **LENTEBRIES. Mevrouw Hertogs uit Hamont** is de gelukkige winnares van een waardebon van 150 euro voor een verblijf in één van onze vakantiedomeinen.

| | | | | | | | | | | | |
|----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
| 1 | | | | | | | | | | | Welke organisatie zorgt voor niet-dringend ziekenvervoer? |
| 2 | | | | | | | | | | | Uit welke Vlaamse provincie kwam ons 100.000ste VNZ-lid? |
| 3 | | | | | | | | | | | Namens welke liga geeft Karen Ruys tips om suiker te minderen? |
| 4 | | | | | | | | | | | In welke Vlaams-Brabantse gemeente heeft het VNZ een kantoor naast een muziekwinkel die geliefd is bij folkiefhebbers over heel Vlaanderen? |
| 5 | | | | | | | | | | | Hoeveel procent kamerkorting genieten VNZ-leden in Oostduinkerke of Bomal? |
| 6 | | | | | | | | | | | Op welk type sporthorloge geeft ComfoPlus een fikse ledenkorting van 120 euro? |
| 7 | | | | | | | | | | | Welk mandaat kan je voortaan ook volledig digitaal in orde brengen via je online kantoor? |
| 8 | | | | | | | | | | | Waar moet je je goed in voelen volgens Eetexperte Lore Vankerckhoven? |
| 9 | | | | | | | | | | | Waar opende het VNZ een gloednieuwkantoor in juni 2025? |
| 10 | | | | | | | | | | | Welk rapport toont aan dat digitale media diep verweven zijn met het dagelijkse leven van kinderen en jongeren? |

In beeld

VNZ op stap om te ontspannen

De zomer is het ideale seizoen om uitstapjes te maken! We duimen alvast voor goed weer en mocht het heel goed weer worden, dan doet een frisse duik vaak wonderen. Per tien ingezonden werwingstips via marketing@vnz.be verloten we trouwens nog een zeer grote VNZ-badhanddoek. Zo kunnen we zelfs op het strand tonen dat VNZ het verschil maakt.



VNZ op stap om te steunen

Op vrijdag 5 juni zullen alweer een tiental VNZ-collega's 50km stappen, van kantoor Antwerpen naar kantoor Sint-Niklaas. Voor het goede doel! Op die manier maken ze het mogelijk dat het VNZ jaarlijks twee fietsploegen inzet op de 1.000 km fietsen voor Kom op tegen Kanker. Steunt u deze moedige stappers en de belangrijke strijd tegen deze ziekte? Dat kan via een storting op **BE14 7331 9999 9983** met vermelding van **GIFT 170221076**. Giften vanaf 40 euro zijn fiscaal aftrekbaar.

VNZ op stap om te groeien

Waar men gaat langs Vlaamse wegen komt men het VNZ tegen. Of het nu een jaarmarkt, een grootse rommelmarkt, een zomerfeest, een braderij of een lokale beurs is, het VNZ is vaak op stap om ons voordelenpakket ruimere bekendheid te geven. Wil je ons trouwens nog een zetje geven? Dat kan want onze steunactie voor nieuwe leden loopt permanent. Ontdek ze op vnz.be/leden-werven-leden.

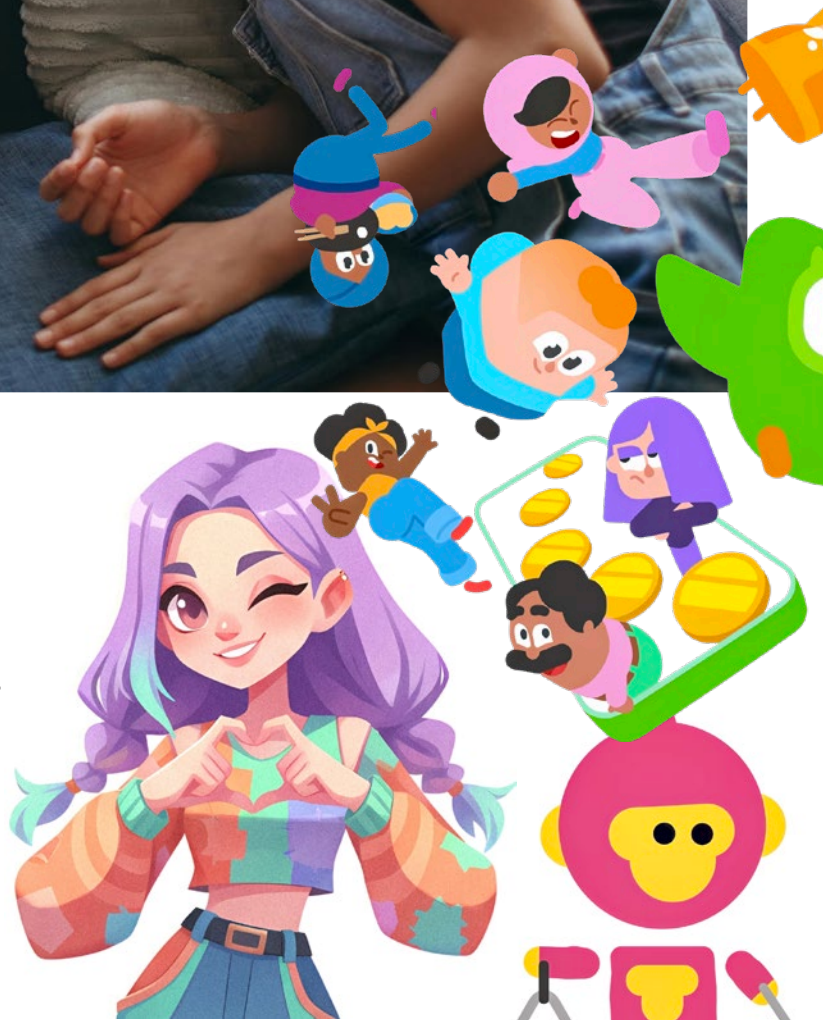


Schermen als springplank: hoe digitale media kinderen in beweging kunnen brengen



'Kinderen moeten minder op hun scherm zitten.' Het is een zin die veel ouders herkennen. Zeker in vakantieperiodes, wanneer dagen minder structuur hebben, groeit de bezorgdheid over schermtijd. Maar het verhaal is niet zwart-wit. Schermen zijn vandaag een vast deel van het leven van kinderen. De vraag is dus niet alleen: hoe beperken we schermtijd? Belangrijker is: hoe gaan we er slim mee om?

Uit het onderzoeksrapport *Apenstaartjaren 2024* blijkt dat digitale media diep verweven zijn met het dagelijkse leven van kinderen en jongeren. Voor veel jongeren is contact met





vrienden zelfs de belangrijkste reden om online te zijn. Ze chatten, gamen samen en spreken af via hun smartphone. Digitale media zijn voor hen geen aparte wereld, maar een verlengde van hun sociale leven. Dat betekent niet dat alles zomaar kan, maar wel dat schermen meer zijn dan passief scrollen.

Van scherm naar buiten

Schermen kunnen kinderen ook letterlijk in beweging brengen. Apps zoals **ObsIdentify** maken van een wandeling een ontdekkingsstocht: kinderen herkennen planten en dieren door er een foto van te nemen. Met **Merlin** leren ze vogelgeluiden herkennen en beter luisteren naar hun omgeving. Het scherm wordt dan geen eindpunt, maar een hulpmiddel om nieuwsgierigheid aan te wakkeren.

Digitale media kunnen ook groepsactiviteiten versterken. In het jeugdwerk zien we hoe digitale hulpmiddelen worden ingezet om spel en fantasie in de fysieke ruimte te versterken. Een sterk voorbeeld daarvan is **Playtrix**, een platform dat jeugdwerkers ondersteunt bij het opzetten van interactieve buitenspellen, zoals bosspellen of stadsspellen. Met opdrachten, QR-codes of digitale hints worden kinderen aangespoord om samen te werken, te bewegen en strategisch na te denken. Het scherm ondersteunt het spel, maar staat niet centraal.

Jonge makers

Schermen zijn al lang geen kijkdoos meer. Kinderen maken zelf muziek, beelden en verhalen. Ze produceren een nummer met **Soundtrap**, experimenteren met ritme via **Chrome Music Lab** of ontwerpen een affiche in **Canva**. In **Minecraft**

bouwen ze werelden, leren ze plannen en samenwerken. En met **Duolingo** oefenen ze woordjes voor een reisbestemming. Creativiteit begint vaak online, maar stopt daar niet.

Wat kan je als ouder doen?

Een positieve kijk op schermen betekent niet dat grenzen verdwijnen. Integendeel: duidelijke afspraken blijven belangrijk, maar vertrekken vanuit interesse werkt vaak beter dan vanuit verbod.

Enkele eenvoudige tips:

- Toon interesse in wat je kind online doet en speel of kijk af en toe mee.
- Stel vragen zoals: *Wat vind je hier leuk aan? Met wie speel je? Wat leer je ervan?*
- Gebruik schermtijd als opstap naar iets offline: samen iets bouwen, wandelen, koken of creëren.
- Maak samen afspraken over wanneer schermen aan en uit gaan, zodat kinderen mee verantwoordelijkheid opnemen.
- Geef zelf het voorbeeld: ga zelf bewust om met meldingen en leg ook als ouder geregeld je smartphone weg.

Kinderen die met hun ouders praten over (sociale) media, voelen zich vaak sterker online en trekken sneller aan de bel wanneer iets fout loopt.

Waar vind je hulp en advies?

Merk je dat schermgebruik moeilijk loopt of zoek je extra ondersteuning? Dan kan je als ouder terecht bij:

- Gamechangers.be, voor hulp bij online verslavingen
- Childfocus.be, hulplijn voor problemen bij je kinderen online
- Medianest.be, alles over opvoeden in een digitale wereld
- Chatlicense.com, samen met je kind de digitale wereld verkennen

Mediaraven **versterkt** kinderen, jongeren en iedereen die met hen werkt in de digitale wereld door hen te ondersteunen in **mediawijsheid** en **creativiteit**.

We stimuleren een veilige en inclusieve digitale omgeving waarin kinderen en jongeren hun eigen verhaal kunnen vertellen, media kunnen creëren en kritisch kunnen omgaan met informatie.

www.mediaraven.be

www.apenstaartjaren.be



KRUNSJ

onvergetelijke
jeugdvakanties

INTERVIEW MET KRUNSJ-VRIJWILLIGERS

HOOR, SAARTJE & LINDSAY



dan ook op elke vakantie eens tijd vrij te maken om samen met de groep even te snoezelen. Met hulpmiddelen uit onze ondersteuningsboxen, zoals geluidsdempende hoofdtelefoons en pictogrammen, spelen we in op overprikkeling en andere individuele noden. We proberen voortdurend in de gaten te houden hoe iedereen zich voelt en zorgen zo voor een veilige en fijne vakantie voor elk kind.

✘ 'Persoonlijke aanpak', wat betekent dit voor jullie en hoe uit zich dit op vakantie?

Een persoonlijke aanpak betekent voor ons dat we elk kind of elke jongere echt als individu benaderen. We luisteren actief, stappen meteen naar een kind toe wanneer het even moeilijk gaat en vragen wat het nodig heeft. Wat werkt voor de ene, werkt niet automatisch voor de andere, dus zoeken we samen naar een aanpak die past bij hun noden, gevoelens, talenten en interesses. Soms vraagt dat nabijheid, soms humor of een rustig gesprek, maar altijd met oprechte aandacht en zorg.

✘ Hoe ga je om met uitdagingen tijdens een vakantie? Hoe helpt je team hierbij?

Bij uitdagingen sta je er bij Krunsj nooit alleen voor. We zoeken elkaar als animatorenteam meteen op en overleggen samen, zodat verschillende ideeën en perspectieven samenkomen. Die wederzijdse ondersteuning helpt om creatief te denken en de juiste aanpak te vinden, zonder dat iemand dit alleen moet dragen. Uitdagingen maken je sterker: je leert samenwerken, krijgt nieuwe inzichten van elkaar en groeit niet alleen als animator, maar ook als persoon.

✘ Welke kleine momentjes zorgen ervoor dat jij denkt: 'hier doe ik het nu voor'?

Het zijn de kleine momenten die alles betekenen: samen lachen om onnozele dingen, een knuffel voor het slapengaan, een tekening of armbandje krijgen, of horen dat dit 'de beste vakantie ooit' was. Je ziet kinderen en jongeren openbloeien, voelt dat de groep één geheel wordt en merkt dat iedereen zich gezien en gelukkig voelt. Of het nu een spontaan zingende groep is op uitstap, een fijn gesprek of samen de dag afsluiten met het team: er zijn tal van momenten op vakantie waarop je voelt: 'hier doe ik het voor'.

✘ Wat maakt Krunsj voor jou de plek waar elk kind zichzelf kan zijn?

Krunsj voelt voor mij als een tweede familie. Vanaf het moment dat je op vakantie aankomt, hangt er een sfeer van thuiskomen. Die warme, spontane band tussen animatoren zorgt ervoor dat kinderen zich meteen op hun gemak voelen. Als animator doen we er bewust alles aan om elk kind te zien en te horen. We spelen in op hun noden, luisteren naar hun input en passen ons aanbod daarop aan, bijvoorbeeld via een open spelaanbod waarbij kinderen zelf kunnen kiezen wat hen het meest aanspreekt. Die gezamenlijke visie dragen alle animatoren mee, en dat voel je doorheen de hele vakantie. Ik ben vroeger zelf meerdere keren meegegaan als deelnemer en dat waren telkens ongelooflijk mooie weken. Die ervaring wil ik nu doorgeven: echt luisteren naar kinderen, hen ruimte geven om te spreken, samen te spelen, plezier te maken en nieuwe vriendschappen te laten ontstaan. Zo kan elk kind bij Krunsj zijn eigen plekje vinden en een week lang helemaal zichzelf zijn.

✘ Welke ondersteuning bied je aan op vakantie?

Tijdens de vakantie bieden we ondersteuning op maat van elk kind. We zorgen voor duidelijkheid via dag- en weekplanningen, visuele afspraken en vaste teams. Daarnaast passen we activiteiten aan zodat iedereen kan meespelen en maken we op elke vakantie een snoezelruimte waar kinderen tot rust kunnen komen of net extra prikkels kunnen opzoeken. Ik probeer

Vraag van een ouder

Welke verzekering heeft mijn kind op Krunsj-vakantie?

De veiligheid van onze deelnemers is voor onze animatoren een prioriteit. Toch kan er af en toe iets onverwachts gebeuren. Tijdens al onze vakanties is je kind daarom verzekerd via een **persoonlijke ongevallenverzekering**.

Schreef je in voor een **buitenlandse vakantie**? Dan voorzien we extra een **reisbijstandsverzekering** én een **gratis annulatieverzekering**. Moet je onverwacht annuleren en valt de reden binnen de voorwaarden van de verzekering? Dan kan je rekenen op een **volledige terugbetaling** van het inschrijvingsgeld. Zo kan je je kind met een gerust hart op vakantie laten vertrekken.



Kriebelt het om zelf aan de slag te gaan als vrijwilliger bij Krunsj?

✘ Cursus animator (vanaf 15 jaar) & cursus hoofdanimator (vanaf 16 jaar)

✘ Zo. 28.03.2027 - vr. 02.04.2027

✘ €130* - €160
Vakantiedomein Hoge Duin
Oostduinkerke

✘ Meer info & inschrijven



Eerder interesse om te **koken** voor een groep kinderen of om **kinderen met ondersteuningsnoden te begeleiden**? Stuur ons een mailtje (info@krunsj.be) of berichtje via WhatsApp (053 42 11 00) voor meer info!



Het wordt een Krunsj-zomer vol ...



fantastisch
leuke activiteiten



zorgzame
animatoren



nieuwe
avonturen

onvergetelijke
ervaringen



lachende
gezichten

nieuwe
vriendschappen



Meer info en inschrijven op www.krunsj.be

* Prijs met korting voor leden van het Vlaams & Neutraal Ziekentfonds die in regel zijn met de ziekenfondsbijdrage.

Vier 110 jaar Vlaams & Neutraal Ziekenfonds met CITYWOW



Het leukste stadspel
voor jong en oud

Ontdek met CITYWOW
de geschiedenis van het
Vlaams & Neutraal Ziekenfonds
en profiteer als lid van een
mooie korting op het stadspel!

Gebruik je kortingscode en boek
vandaag jullie stadspel!

25% korting voor VNZ-leden

VNZ110JAA2YZ98Q

geldig van 1/5/2026 tot 1/5/2027



Ontdek meer info op
citywow.be

VNZ zorgt voor het verschil



VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds