

Is deze mail niet leesbaar? Bekijk hier de online versie

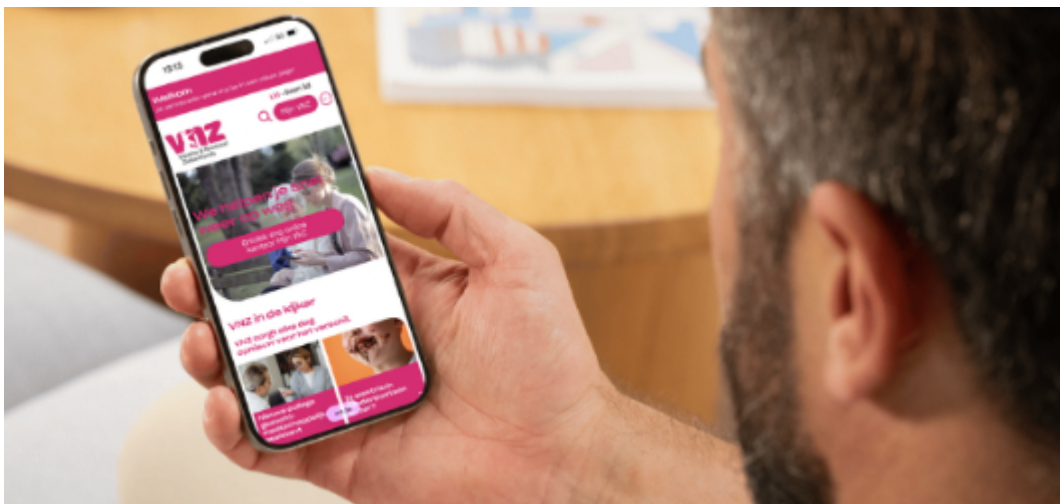


Nieuwsbrief

april 2026

Surftip: Ontdek onze nieuwe webstek

We lanceerden deze week onze nieuwe webstek! Als VNZ-lid dien je eenmalig aan te duiden dat je lid bent en krijg je voortaan de ledenversie te zien van vnz.be. Met nog meer nieuws en info op maat en een verbeterde zoekfunctie. Vind je iets niet meteen terug? Stuur dan je vraag naar marketing@vnz.be en we helpen je graag verder. Surfen maar!



Gezondheidstip: Zet de stap naar een rookvrij leven

Rook je, maar wil je graag stoppen? Elke stoppoging brengt je dichterbij een definitieve rookstop. Je bent op dinsdag 19 mei van 19.30 tot 21 uur welkom op de gratis online sessie 'Rookstop: zet de stap naar een rookvrij leven'.

Tijdens deze sessie krijg je een antwoord op je vragen over (stoppen met) roken en leer je hoe je stap voor stap kunt werken aan een rookvrij leven. Spreker is apotheker, tabakoloog en coach Catherine Meurisse.

[Schrijf je in!](#)



VNZ-tip: Ken je ons online kantoor al?

In ons recent vernieuwd online kantoor [Mijn VNZ](#) kan je al je ziekenfondszaken eenvoudig op één plek raadplegen. Je vindt er bijvoorbeeld een duidelijk overzicht van je verzekeringen en betaalde bijdragen, kan medische akkoorden consulteren en opvolgen welke terugbetalingen van gezondheidszorgen of uitbetalingen tijdens een periode van arbeidsongeschiktheid werden uitgevoerd.

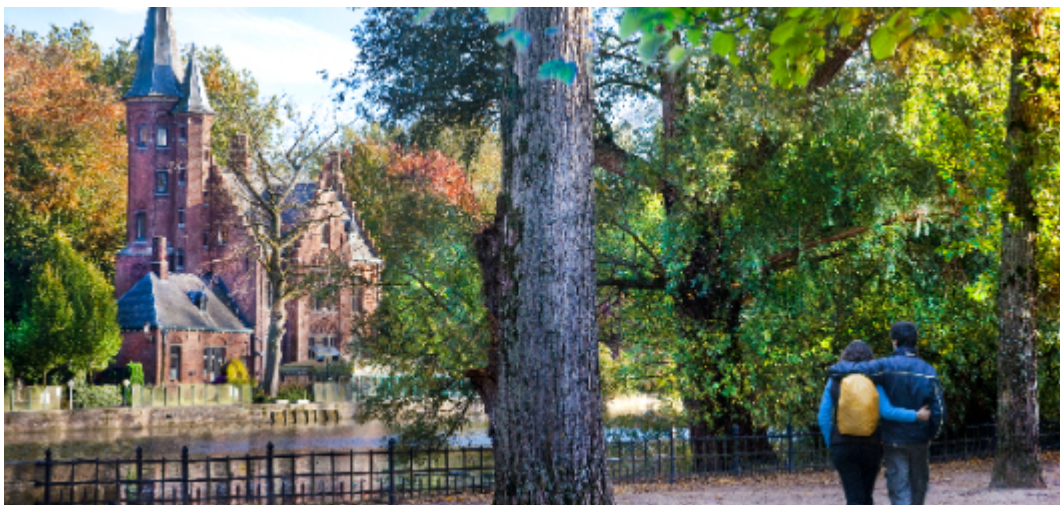
Je kan er vertrouwde documenten aanvragen, je digitale briefwisseling doornemen in je inbox, formulieren downloaden en opladen in enkele kliks. Ontdek nu [Mijn VNZ](#).



Wandeltip: Wandel mee tegen Alzheimer

Op zaterdag 11 juli 2026 vindt in (Sint-Michiels)Brugge tussen 8 en 15 uur de 23^{ste} Breydel & De Coninck-wandeloct plaats. Wandel 5, 8, 14 of 19 km mee en steun zo het Alzheimeronderzoek! Startplaats: PZ Onzelievevrouw, Barrièrestraat.

VNZ-leden ontvangen aan de stand van Stopalzheimer een goedgevulde tas met allerlei leuke, zoals Alzheimer-sokken, fluoband, puzzelboekje en meer. Maak je deelname nog betekenisvoller en laat je kilometers sponsoren. [Start een actiepajina voor Stopalzheimer](#). Trek je wandelschoenen aan en stap mee voor een toekomst zonder Alzheimer! Meer info op vind je [hier](#).



Ledentip: Afspraak met een VNZ-ledenadviseur?

Onze kantoren zijn op openingsdagen in de voormiddag telkens vrij toegankelijk tot 13 uur. Tussen 14 en 17 uur enkel op afspraak. Uiteraard zijn we elke werkdag tussen 8.30 en 17 uur (op vrijdag tot 12 uur) ook telefonisch bereikbaar via 015 28 90 90. Maar wist je trouwens dat je ook digitaal een afspraak met een VNZ-ledenadviseur kan maken? Ontdek hier hoe dat moet: [Maak een afspraak](#).



Vakantietip: Ontdek onze gloednieuwe vakantieguids

Droom je al van je volgende uitstap? Onze gloednieuwe vakantieguids staat boordevol vakantievoordelen en inspirerende ideetjes voor trips dichtbij en ver weg. Van ontspannende verblijven aan de Vlaamse kust tot verrassende uitjes in de Ardennen: je vindt er tal van kortingen en exclusieve deals om het meeste uit je vrije tijd te halen. Hij valt vanaf half april in je bus, maar je kan hem [hier](#) nu al gratis aanvragen!



Fietstip: Fietsen & smullen voor het goede doel

Trek je sportieve schoenen aan en kom op zondag 3 mei mee genieten van onze gezellige **VNZ-fietstocht**, gevolgd door een **heerlijk spaghetti-festijn** ten voordele van Kom op tegen Kanker! Kies jouw uitdaging en ga voor een **tocht van 40, 60 of zelfs 100 kilometer** door prachtige omgevingen. Samen trappen we niet alleen kilometers weg, maar dragen we ook bij aan een warm en belangrijk initiatief. Schuif daarna gezellig mee aan tafel en geniet van een heerlijk bord spaghetti. Wil je erbij zijn in *Het Jeugdhuis* (op Vrijtijdscomplex Den Dijk in Haacht)? [Schrijf je dan snel in via de link.](#)



Volg ons op Facebook, Instagram en LinkedIn voor:

- slimme gezondheids- en preventietips
- nieuwe infosessies en leuke wedstrijden
- alles over onze voordelen en extra verzekeringen
- interessante blogs en nieuwsberichten

En nog veel meer! #vlaamsenneutraalziekenfonds

Privacy Uitschrijven voor deze nieuwsbrief

© VNZ - Hoogstratenplein 1 - 2800 Mechelen - 015 28 90 90