

p8—9
Actueel
Terug-Naar-Werktraject

p12—13
ComfoPlus
Herfstpromoties

p22—23
Krunsj
Onvergetelijke jeugdvakanties

Objectief &Gezond

2026—03—nr. 131
Driemaandelijks gezondheidsmagazine

Afgiftekantoor
Brussel X - P401115

Vlaams & Neutraal Ziekenfonds

COMFO Plus VZW Jouw thuiszorgwinkel

















Advies, verhuur en verkoop van thuiszorghulpmiddelen

Kortingen voor VNZ-leden

Babyluiers met korting

Ook leveringen aan huis

Hulp bij de aanvraag van een rollator, scooter en/of rolstoel

2026

Ontdek meer voordelen op **comfoplus.be**
of bel **03 292 21 60 – info@comfoplus.be**

VNZ zorgt voor het verschil

VNZ
Vlaams & Neutraal Ziekenfonds

Van harte



Met de nazomer in het vooruitzicht brengen we je met deze septemberediti opnieuw een magazine vol informatie en inspiratie voor jouw gezondheid en welzijn.

In dit nummer besteden we bijzondere aandacht aan mentale gezondheid, een thema dat meer dan ooit onze aandacht verdient. In ons interview rond de problematiek van zelfdoding, in samenwerking met het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie, kortweg VLESP, staan we stil bij hoe belangrijk het is om signalen te herkennen, het gesprek aan te gaan en vooral: er te zijn voor elkaar.

Daarnaast houden we je graag op de hoogte van actuele gezondheidsthema's. Zo zetten we de campagne 'Terug-Naar-Werk' in de kijker. Daarnaast komt ook het zorgtraject Diabetes aan bod: een krachtig hulpmiddel om chronische aandoeningen beter op te volgen en de zorg af te stemmen op jouw noden. Beide initiatieven tonen aan hoe belangrijk het is om bewust om te gaan met onze gezondheid, zowel in periodes van ziekte als tijdens herstel.

Preventie en gezondheid gaan hand in hand, en dat merk je ook in het uitgebreide artikel rond hormoonverstoorders. Door correcte informatie en praktische tips wil het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds je helpen om gezondere keuzes te maken in het dagelijks leven.

Naast deze inhoudelijke thema's vind je in dit nummer ook aandacht voor ontspanning en verbondenheid. Of het nu gaat om vakantietips, activiteiten in het vierde kwartaal of het aanbod van onze diensten zoals ComfoPlus: we willen je inspireren om actief en betrokken te blijven. Gezondheid is immers meer dan de afwezigheid van ziekte - het is ook je goed voelen in lichaam én geest.

Achter dit alles staat een geëngageerde ploeg VNZ-medewerkers die zich dagelijks inzetten om jou te ondersteunen. Of het nu gaat om informatie, begeleiding of concrete hulp: wij blijven bouwen aan toegankelijke en kwalitatieve dienstverlening, dicht bij jou.

Je kan daarvoor terecht in onze 37 kantoren over heel Vlaanderen, telefonisch of per mail, digitaal of nog met een warm persoonlijk contact. En sinds kort is ook de VNZ-app actief. Download deze gerust en zo heb je 'Mijn VNZ' ook altijd bij de hand.

Zorg goed voor jezelf en voor elkaar.

Van harte,

Veronique Van Moer
Directeur Zorg en Welzijn

Colofon

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

nr. 131 – herfst 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.

WE MEDIA

Interview

Zelfmoord bespreekbaar maken en goed luisteren kan levens redden



fotograaf: **Jonathan Ramael**

Zelfdoding blijft een belangrijke uitdaging voor onze samenleving. Elke dag verliezen mensen hun leven door zelfmoord en nog veel meer mensen worstelen met donkere gedachten. Toch is er ook hoop: zelfdoding kan vaak voorkomen worden wanneer signalen tijdig worden herkend en mensen de juiste steun krijgen.

We spraken met **Gwendolyn Portzky**, directeur van het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP), over hardnekkige misverstanden, waarschuwingssignalen en hoe je iemand kunt helpen.

Wat doet het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie (VLESP)?

VLESP is de partnerorganisatie van de Vlaamse overheid voor de preventie van zelfdoding. We ontwikkelen, onderzoeken en evalueren methodieken die mensen met zelfmoordgedachten ondersteunen en helpen voorkomen dat problemen escaleren.
We doen dit steeds vanuit een wetenschappelijke benadering. Daarnaast zijn we een aanspreekpunt voor iedereen die vragen heeft over zelfdoding of suïcidepreventie. Dit doen we onder andere door de webstek **Zelfmoord1813.be**.

‘Zelfdoding ontstaat door een complex samenspel van verschillende factoren. Het belangrijke nieuws is dat preventie werkt. '

Waarom blijft preventie zo belangrijk?

Volgens de meest recente cijfers overlijden in Vlaanderen gemiddeld 2,4 mensen per dag door zelfdoding en worden dagelijks ongeveer 26 pogingen geregistreerd. Achter die cijfers schuilen duizenden mensen die zelf worstelen of zich zorgen maken om iemand in hun omgeving.
Zelfdoding ontstaat door een complex samenspel van verschillende factoren. Het belangrijke nieuws is dat preventie werkt. Door tijdig hulp te bieden, kunnen levens worden gered.

Welke evoluties zien jullie?

Over een periode van bijna 25 jaar zien we een daling van ongeveer 34 procent in het aantal zelfdodingen in Vlaanderen. Dat is een positieve evolutie. Toch blijven er aandachtspunten. Zo zien we de laatste jaren een stijging bij jonge vrouwen tussen 15 en 29 jaar. Daarom blijft blijvende aandacht voor preventie noodzakelijk.

Welke misverstanden komen het vaakst voor?

Een van de grootste mythes is dat je iemand op ideeën brengt door naar zelfmoordgedachten te vragen. Dat klopt niet. Door het gesprek aan te gaan, geef je iemand net de kans om uit zijn isolement te komen en hulp aan te bieden.

Ook het idee dat zelfdoding altijd impulsief gebeurt, klopt niet. Vaak gaat er een langdurig proces van psychisch lijden aan vooraf.

Daarnaast denken sommige mensen dat wie over zelfmoord praat het niet zal doen. Ook dat is onjuist. Uitspraken over zelfdoding moet je altijd ernstig nemen.

'Durf het gesprek aan te gaan. Benoem wat je hebt opgemerkt en vraag rechtstreeks of iemand aan zelfmoord denkt. '

Ten slotte is er ook nog steeds een hardnekkige mythe dat zelfmoord niet voorkomen kan worden. Hoewel niet elke zelfdoding voorkomen kan worden, is zelfmoord wel degelijk te voorkomen, en kan iemand met zelfmoordgedachten geholpen worden of hier terug uitkomen. De meeste mensen die ooit aan zelfdoding denken of een poging ondernemen, overlijden gelukkig niet door zelfdoding.

Hoe herken je waarschuwingssignalen?

Mensen die aan zelfdoding denken, geven vaak signalen dat het niet goed gaat. Dat kunnen uitspraken zijn zoals 'ik zie het niet meer zitten' of 'iedereen zou beter af zijn zonder mij'. Maar ook gedragsveranderingen kunnen een alarmsignaal zijn, zoals zich terugtrekken uit sociale contacten, slecht slapen, extreme hopeloosheid of plots ander gedrag dan gewoonlijk. Wanneer meerdere signalen langere tijd aanwezig zijn, is het belangrijk om alert te zijn.

Wat kan je doen als je je zorgen maakt?

Durf het gesprek aan te gaan. Benoem wat je hebt opgemerkt en vraag rechtstreeks of iemand aan zelfmoord denkt. Dat kan spannend voelen, maar het helpt vaak om het isolement te doorbreken.

Luister zonder te oordelen en probeer niet meteen oplossingen aan te dragen. Het belangrijkste is dat iemand zich gehoord voelt. Moedig de persoon vervolgens aan om professionele hulp te zoeken, bijvoorbeeld bij de huisarts of een psycholoog.

Wat als je bang bent om iets verkeerd te zeggen?

Die angst is begrijpelijk, maar mag je niet tegenhouden. Je hoeft niet de perfecte woorden te vinden. Luisteren, aanwezig zijn en tonen dat je bezorgd bent, maakt vaak al een groot verschil.



Hulp nodig?

Heb je zelf nood aan een gesprek of maak je je zorgen om iemand in je omgeving? Dan kun je terecht bij de Zelfmoordlijn 1813.

- Bel gratis naar **1813** (24 uur op 24, 7 dagen op 7)
- Chat, mail of informatie via **www.zelfmoord1813.be**
- Neem contact op met je huisarts of een andere hulpverlener

Je staat er niet alleen voor. Hulp vragen of aanbieden kan een eerste belangrijke stap zijn.



Vlaanderen verbeelding werkt · de Rand · Vlaams-Brabant · Plantentuin Meise · peloton · ring · radio2 · VNZ · Route You · Nieuwsblad · Lidl · Bloemplanters · De Vlaamse Rand Boomt



NZ Vakanties

Gratis verblijf voor kinderen tijdens de herfstvakantie!



Hoera, de herfst is er! Trek eropuit en bewonder de natuur in haar mooiste herfstkleuren.
Kinderen van 3 tot 12 jaar overnachten én ontbijten gratis.

Verblijf minimum 2 nachten tussen 30 oktober en 8 november.

Vier kerst of nieuwjaar in de Ardennen



De gezelligste tijd van het jaar beleef je bij ons!
Kerstarrangement: verblijf 2 nachten met aankomst mogelijk op 23 of 24 december.
Nieuwjaarsarrangement: Verblijf 2 of 3 nachten met aankomst mogelijk op 30 of 31 december.
Gratis fakkeltocht indien u boekt voor 30/10!

Formule (ontdek de volledige formule op onze webstek):
- overnachtingen in kamer naar keuze
- ontbijtbuffet
- 3-gangenmenu (inclusief dranken)
- feestmenu op 24/12 of 31/12 (inclusief dranken)

Prijs:
- **Dubbele kamer** vanaf € 310 per persoon*
- Kinderen van 3 t.e.m. 12 jaar vanaf € 96,50 per kind

Reserveer online en geniet 30% extra kamerkorting!
** Prijzen op basis van 2 volwassenen per kamer*
Promoties zijn enkel online boekbaar en niet geldig in de treelodges.
Reserveer online met je promotiecode **LEDENVNZ**

NZ VAKANTIES
VAKANTIE DOET LANGER LEVEN

Gastronomisch herfstweekend aan zee

Van vrijdag 23 tot zondag 25 oktober



Formule:
- 2 overnachtingen
- 2 x ontbijtbuffet
- Buffet op vrijdag
- Gastronomisch menu op zaterdag inclusief aperitief

Prijs:
Comfort minikamer: € 225 per persoon*
Comfort familiekamer: € 271 per persoon*

Pompoenkriebels tijdens de herfstvakantie



Beleef de herfst aan de Vlaamse kust met ons arrangement in halfpension!

Formule:
- Verblijf 2 of 4 nachten, aankomst mogelijk op 2 of 4 november
- 2 of 4 x ontbijtbuffet
- 2 of 4 x avondmaal
- Dagelijkse activiteiten voor groot en klein!

Prijs per persoon*	2 nachten	4 nachten
Comfort minikamer	€ 159	€ 318
Comfort familiekamer	€ 223	€ 446
Kinderen van 3 t.e.m. 12 jaar	€ 44,50	€ 89
Vanaf de 3de persoon (12 jaar en ouder) op dezelfde kamer	€ 89	€ 178

Nieuwjaar aan zee?
Ontdek het arrangement van 30 december tot 1 januari 2027 op onze webstek!

DENNENHEUVEL
NZ VAKANTIES

DURBUY
www.dennenheuvel.be
info@dennenheuvel.be
086 21 21 36

HOGE DUIN
NZ VAKANTIES

OOSTDUINKERKE
www.hogeduin.be
info@hogeduin.be
058 23 40 52

Actueel

In ziekte én op weg naar herstel: ondersteund terug naar het werk

Ben je momenteel in ziekte (of **arbeidsongeschikt**, zoals dat officieel heet)? Dan is het belangrijk om jezelf de tijd te geven maar wist je dat stappen zetten richting werk je herstel net kan versterken? Wanneer je voelt dat je fysiek of mentaal nog voldoende arbeidspotentieel hebt, kan een geleidelijke terugkeer je zelfvertrouwen en welzijn vergroten. Ook als je ziekte een grote impact heeft, sta je er niet alleen voor. Er bestaan verschillende vormen van ondersteuning om je terugkeer naar de arbeidsmarkt eenvoudiger te maken.

Je ziekenfonds kan je hierbij helpen via het Terug-Naar-Werktraject. Net zoals de preventieadviseur-arbeidsarts van je werkgever of jouw regionale bemiddelingsdienst (VDAB, Forem, Actiris of ADG). Samen zoeken we naar wat voor jou werkt!

Hoe kan je weer aan het werk als je aan de beterhand bent?

Je bent aan de beterhand en hebt nog arbeidspotentieel. Dat wil zeggen dat je fysiek of mentaal nog potentieel hebt om opnieuw aan het werk te gaan. Er zijn twee opties: ofwel zet je ziekenfonds de eerste stap, ofwel doe je dat zelf.

1. Je ziekenfonds zet de eerste stap. **De adviserend arts** van je ziekenfonds neemt het initiatief om een **Terug-Naar-Werktraject** op te starten. Na een medisch onderzoek verwijst hij/zij je door naar de Terug-Naar-Werkcoördinator voor een eerste afspraak. **(Route A)**
2. Je zet zelf de eerste stappen
   a. Je neemt tijdens je arbeidsongeschiktheid contact op met de **Terug-Naar-Werkcoördinator** van je ziekenfonds om een eerste afspraak vast te leggen, **(Route B)** of
   b. Je contacteert de **preventieadviseur-arbeidsarts** van je werkgever, of
   c. Je meldt je spontaan aan bij jouw regionale **bemiddelingsdienst** (VDAB, Forem, Actiris), *wanneer je langer dan een jaar arbeidsongeschikt bent*. **(Route C)**

Wat is een Terug-Naar-Werktraject?

Een Terug-Naar-Werktraject helpt je ontdekken welke mogelijkheden er zijn om opnieuw aan het werk te gaan. De **Terug-Naar-Werkcoördinator** van je **ziekenfonds** ondersteunt jou om de gepaste begeleiding voor de terugkeer naar de arbeidsmarkt te vinden. Dit kan variëren van kleine aanpassingen in je huidige functie tot een geleidelijke werkhervatting, het zoeken naar een nieuwe job of het volgen van een opleiding. Om de gepaste begeleiding mogelijk te maken kan doorverwezen worden naar partners zoals de regionale arbeidsbemiddelingsdiensten, preventieadviseur-arbeidsarts ...

Voor wie is een Terug-Naar-Werktraject?

Het traject staat open voor **werknemers**, **zelfstandigen** of **werkzoekenden** die:

- **arbeidsongeschikt** erkend zijn door de adviserend arts van hun ziekenfonds, en
- zich fysiek en mentaal goed genoeg voelen om weer aan het werk te gaan.

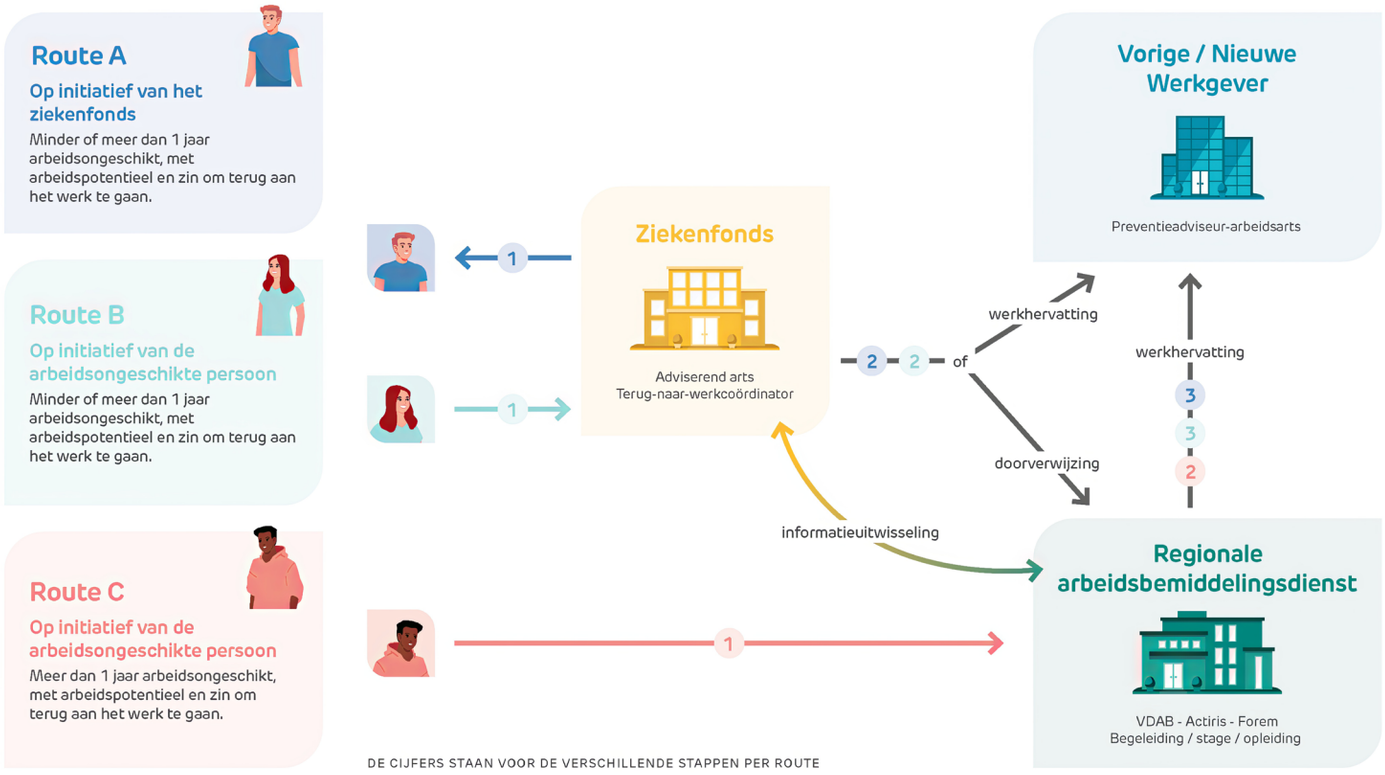
Hoe verloopt een Terug-Naar-Werktraject?

Het verloop van een Terug-Naar-Werktraject hangt af van wie het initiatief neemt om het op te starten, de adviserend arts of jijzelf. In beide gevallen is het doel hetzelfde: namelijk samen bekijken welke stappen richting werk haalbaar zijn.

1. De adviserend arts start het traject op

- Tien weken nadat je arbeidsongeschikt bent geworden, ontvang je een vragenlijst.
- Je moet die **verplicht** binnen de twee weken invullen en terugbezorgen aan de adviserend arts. Als die de vragenlijst niet binnen de twee weken krijgt of als de vragenlijst niet behoorlijk is ingevuld, vraagt hij/zij aan de Terug-Naar-Werkcoördinator om jou te contacteren. Zo nodig biedt die coördinator je de nodige ondersteuning bij het invullen van de vragenlijst.
- Op basis van de vragenlijst en van je medisch dossier bekijkt de adviserend arts tijdens de vierde maand van je arbeidsongeschiktheid of je beschikt over arbeidspotentieel.
  - Zo ja, dan ontvang je een uitnodiging voor een eerste afspraak bij de Terug-Naar-Werkcoördinator.
  - Zo neen, dan zal de adviserend arts op een later moment een nieuwe inschatting maken van je situatie. Als de adviserend arts dan oordeelt dat je in staat bent het traject te starten, word je op dat moment doorverwezen naar de Terug-Naar-Werkcoördinator.
- Binnen één maand na de doorverwijzing organiseert de Terug-Naar-Werkcoördinator een eerste afspraak. Volgende zaken worden toegelicht:
  - de rol van de Terug-Naar-Werkcoördinator bij de begeleiding en opvolging van het traject;
  - hoe het traject te starten;
  - de mogelijkheid om een re-integratietraject te volgen bij je huidige werkgever onder begeleiding van de preventieadviseur-arbeidsarts;
  - de mogelijkheid om een re-integratietraject te volgen bij de regionale arbeidsbemiddelingsdienst.

Trajecten en sleutelactoren om terug aan het werk te gaan tijdens arbeidsongeschiktheid



DE CIJFERS STAAN VOOR DE VERSCHILLENDE STAPPEN PER ROUTE

2. Je start het traject zelf op

Als je arbeidsongeschikt bent, kun je op elk moment de Terug-Naar-Werkcoördinator vragen om een eerste afspraak te organiseren.

- Je neemt contact op met de Terug-Naar-Werkcoördinator van je ziekenfonds, op gelijk welk moment.
- Indien nodig ontvang je een vragenlijst.
- Binnen één maand na de doorverwijzing organiseert de Terug-Naar-Werkcoördinator een eerste afspraak. Volgende zaken worden toegelicht:
  - de rol van de Terug-Naar-Werkcoördinator bij de begeleiding en opvolging van het traject;
  - hoe het traject te starten;
  - de mogelijkheid om een re-integratietraject te volgen bij je huidige werkgever onder begeleiding van de preventieadviseur-arbeidsarts;
  - de mogelijkheid om een re-integratietraject te volgen bij de regionale arbeidsbemiddelingsdienst.

Nieuw in 2026

De rol van Terug-Naar-Werk wordt steeds belangrijker in de huidige wetgeving. Daardoor veranderen de regels de komende periode. Wat betekent dat concreet voor jou wanneer je arbeidsongeschikt bent én arbeidspotentieel hebt?

- Personen in arbeidsongeschiktheid met arbeidspotentieel zijn verplicht om aanwezig te zijn bij het eerste contactmoment bij de Terug-Naar-Werkcoördinator. Wanneer je op dit contact afwezig bent zonder geldige rechtvaardiging heeft dit een impact op je uitkering.
- Personen in arbeidsongeschiktheid MET arbeidspotentieel ZONDER arbeidscontract: na contact met de Terug-Naar-Werkcoördinator moet je je binnen de 14 kalenderdagen verplicht inschrijven bij de regionale arbeidsbemiddelingsdienst (VDAB, Forem, Actiris of ADG). Daarnaast vragen wij om uw bewijs van inschrijving te bezorgen binnen zeven kalenderdagen na de laatste dag van de inschrijvingstermijn. Tot slot is het verplicht om aanwezig te zijn op dit geplande contactmoment bij de begeleider van de dienst voor arbeidsbemiddeling van uw regio of een partner van deze dienst. Het niet-naleven van deze afspraken heeft een impact op je uitkering.
- Personen in arbeidsongeschiktheid MET arbeidspotentieel en MET een arbeidscontract: na contact met de adviserend arts zal je verplicht worden om contact te hebben met de preventieadviseur-arbeidsarts van je werkgever. Wanneer je op dit contact afwezig bent zonder geldige rechtvaardiging heeft dit een impact op je uitkering.

Meer informatie?

- Neem een kijkje op de webstek van het RIZIV: **https://www.terugnaarwerktrajecten.be**
- Contacteer onze Terug-Naar-Werkcoördinatoren:
  - **via mail: terugnaarwerk@vnz.be**
  - **Telefonisch: 03 491 09 80**

sociaalcentrum
thuiszorgdienst

Kraamzorg



Ben je op zoek naar een helpende hand?
Wij zorgen voor een oplossing!

Of u nu kiest om thuis te bevallen of in het ziekenhuis, u kan steeds beroep doen op onze kraamzorg in Lier en omgeving.

De verzorgende is er voor elke nieuwe ouder, de pasgeboren baby en het gezin. Hij/zij helpt je bij de verzorging van je baby en bij licht huishoudelijke taken.

Kraamzorg kan geboden worden in de periode van 1 maand voor en 3 maanden na de bevalling of het ontslag uit het ziekenhuis.

Aarzel niet om ons te contacteren : 03/491.86.67
sociaal.centrum@thuiszorg.plus - www.thuiszorg.plus



Net als Febe kan ook jij rekenen op ondersteuning die jou toelaat thuis te blijven wonen, op jouw manier. Ze helpen bij je persoonlijke verzorging (wassen, aankleden), koken, doen boodschappen of bieden je een luisterend oor.

Meer weten? www.i-mens.be/durfzorgbinnenlaten

i-mens
thuis in zorg aan huis

Na een warme zomer zijn onze collega's opnieuw klaar om iedereen te woord te staan in onze kantoren. Intussen hebben we de openingsuren in de kantoren van Aarschot en Tienen uitgebreid van een halve naar een hele dag. Zo kunnen onze leden over heel Vlaanderen voortaan overal de keuze maken om het VNZ-kantoor in de voormiddag via het systeem van vrije raadpleging te bezoeken of in de namiddag op afspraak. Uiteraard is er ook nog het 38ste VNZ-kantoor dat 24 uur op 24 beschikbaar is, het online kantoor, dat voortaan ook via de nieuwe VNZ-app geopend kan worden.

Op zoek naar een kantoor of postbus in jouw buurt?
www.vnz.be
015 28 90 90

Sint-Niklaas





Ons kantoor in Sint-Niklaas, de hoofdstad van het Waasland, bevindt zich in de Parklaan 11, op wandelafstand van de Grote Markt. Elk jaar is deze grootste 'Grote Markt' in Vlaanderen het vertrekpunt van tientallen ballonvaarders. Dankzij onze enorme groei in het Waasland zijn onze openingsuren recent opgetrokken. Liesje en Marleen staan er elke maandagnamiddag en woensdag ter beschikking van onze leden. Op woensdagnamiddag kan je een afspraak maken met Melissa van de Dienst Maatschappelijk Werk.





Parklaan 11/7 – 9100 Sint-Niklaas
03 777 19 96
Openingsuren
Maandag: **14.00 – 17.00 uur** (op afspraak)
Woensdag: **10.00 – 13.00 uur** (vrije raadpleging)
14.00 – 17.00 uur (op afspraak)
Dienst Maatschappelijk Werk
Woensdag: **14.00 – 16.00 uur** (op afspraak)

Al onze kantoren en diensten zullen omwille van de jaarlijkse personeelsvergadering gesloten zijn op vrijdag 25 september.

Westerlo





De Kempen zijn voor het VNZ geen onbekend of onontgonnen gebied. Ons VNZ-kantoor in Westerlo, 'De groene parel der Kempen', is gelegen op de Boerenkrijglaan 22. Wist je trouwens dat ons kantoor in Westerlo en buurgemeenten een bereik heeft van bijna 4.000 VNZ-leden? Kantoorhoudster Katrien helpt er elke donderdag onze leden uit Westerlo en buurgemeenten verder.

Boerenkrijglaan 22a – 2260 Westerlo
014 54 63 69
Openingsuren
Donderdag: **10.00 – 13.00 uur** (vrije raadpleging)
14.00 – 17.00 uur (op afspraak)



Download de VNZ-app
Dan is je ziekenfonds altijd in jouw buurt!

Download in de App Store
ONTDEK HET OP Google Play

ComfoPlus

Actieperiode 1 september t.e.m. 31 oktober 2026

Herfstpromoties van ComfoPlus

Herfsttoppers van Medisana!





Heb je wat last van vakantiekilo's? Geen paniek, deze analyse-weegschaal helpt je verder. De BS 850 weegschaal meet niet enkel je gewicht, maar geeft je ook gedetailleerde informatie over o.a. lichaamsvet, spiermassa, botmassa, visceraal vet en nog veel meer. Zo krijg je een betrouwbare basis voor jouw fitnessdoelen en een beter inzicht in je eigen gezondheid.

Nu aan: **€ 45** ~~**€ 59,95**~~

Plaswekker Oopsie Heroes Plus



De plaswekker van Oopsie Heroes is de beste oplossing om bedplassen te verhelpen. De kleine en comfortabele Oopsie Heroes Plus sensor kan heel eenvoudig worden bevestigd op elk ondergoed of pyjamabroek. Zodra er urineverlies is gedetecteerd, stuurt de sensor een gepersonaliseerd geluidssignaal naar de app die je kind dan wakker maakt met behulp van een zelf te kiezen alarm. Binnen 6-12 weken na het gebruik van Oopsie Heroes is je kind verlost van nachtelijke ongelukjes en wordt je kleine spruit droog wakker!

Nu verkrijgbaar aan de ronde prijs van: **€85** ~~**€106,99**~~

Revilax relaxzetels, kwaliteit van Vlaamse bodem



De Comfortlax (foto links) is een elektrische relaxzetel met handbediening waarmee zowel de rug- en beensteun als de sta-op-functie afzonderlijk bediend kunnen worden. De zetel heeft een duurzame, onderhoudsvriendelijke bekleding (kunstleder) en is beschikbaar in het zwart, chocoladebruin, beige of antraciet. Zitdiepte: 52 cm, zithoogte: 49 cm, zitbreedte: 52 cm. Belastbaar tot 100 kg.

Comfortlax **€ 1.499** ~~**€ 1.760**~~

Revilax op maat



Een op maat gemaakte relaxzetel biedt een ongeëvenaard comfort voor mensen met een specifieke lichaamsbouw. Met sta-op-functie, verwarming en massagefunctie, stroomkabel of batterij ... De mogelijkheden zijn legio. Zelfs voor gebruikers tot 350 kg. Een relaxzetel op maat heb je al vanaf 2.291 euro. Plaats je een bestelling tussen 1 september en 15 oktober 2026, dan bieden we je **gratis** thuislevering én **20% korting.** Zo bespaar je al gauw enkele honderden euro's per zetel!

Zorg goed voor je gehoor en ontdek jouw ledenvoordeel!

Ook dit najaar organiseert ComfoPlus samen met Hoorcentrum Aerts opnieuw **hoortestdagen in jouw buurt.** De audioloog test snel en professioneel je gehoor. Zo krijg je meteen ook een duidelijk resultaat! Laat je gehoor dus testen tijdens één van

de hoortestdagen en geniet van extra voordelen: bij aankoop van een hooroplossing ontvang je een **omniumverzekering ter waarde van max. € 100.** Bovendien krijgen leden een **gratis onderhoudspakket.**
Maak eenvoudig een afspraak via het gratis nummer **0800 11 117 of schrijf je in via de webstek!**
Ontdek hier waar de hoortestdagen doorgaan:
www.hoorcentrumaerts.be/lp/comfopluspartner

HOORCENTRUM AERTS
DE HOORSPECIALIST

FITNESS toestellen VPS

Nu beschikbaar: professionele fitnesstoestellen van VPS.
Eén voor één hele unieke én weldoordachte toestellen.



Deze zijn nu beschikbaar aan een uitzonderlijke ledenkorting van maar liefst: 21%

Het betreft o.a. een hometrainer, een loopband, een roeitrainer, een krachtbank multistation, e.a.. Kijk voor meer info op onze webstek. In de nieuwe winkel staan diverse demo-toestellen van 5 tot 28 oktober als je wil komen kijken!

SCOOT ASSIST



Heb je nu al een scooter of driewieler, lees dan zeker even mee! ComfoPlus start een nieuwe samenwerking met Scoot Assist (pechbijstand). Als je scooter het onderweg eens laat afweten, is dat niet fijn. Dankzij een pechbijstand via Scoot Assist word je snel geholpen en word je veilig naar huis gebracht. Je scooter wordt zelfs rechtstreeks naar ComfoPlus gebracht voor herstelling.
Nu een uniek aanbod bij ComfoPlus. Geniet van 30% ledenvoordeel, ... Nu ben je voor **€ 55 (i.p.v. gebruikelijke € 79)** een heel jaar verzekerd van pechbijstand voor je scooter of driewieler.

Nu aan: **€ 55** ~~€ 79~~

Nieuws over onze ComfoPlus winkels Lier & Aalst

- Dit najaar steken we onze zorgwinkel aan de **Antwerpsestraat in Lier** in een nieuw jasje. Om die reden sluiten we even onze deuren van 4 t.e.m. 21 september. Daarna gaan we terug open.
- In **Aalst** verhuizen we naar een groter pand met een veel betere bereikbaarheid. Om die reden gaan we even dicht van 28 september t.e.m. 2 oktober. Maandag 5 oktober (ov) gaan we open op onze nieuwe grotere locatie aan de Gentse Steenweg 180. Hier is heel veel parkeerplaats voor de deur én ligt op amper 2 min van de op- en afrit van de E40.
- Kom zeker een kijkje nemen in de vernieuwde winkel! Stijn én Grace verwelkomen jullie graag met o.a. een **gratis goodie bag** voor de eerste 100 bezoekers (met veel leuke verrassingen in).

Bestellingen worden gratis aan huis bezorgd vanaf 50 euro.
Voor kleinere bestellingen rekenen we 8 euro aan.
Bestellen of meer info: info@comfoplus.be – 03 292 21 60
Lodderstraat 20B, 2880 Bornem







BEGELEIDE KAMPEERREIZEN

van Vlaamse Kampeertoeristen

Op zoek naar begeleide kampeerreizen in groep, op maat van jouw wensen? De begeleide kampeerreizen van Vlaamse Kampeertoeristen bieden grote individuele vrijheid, leuk gezelschap en het veilige gevoel niet alleen op weg te zijn. Extra tevredenheidsgarantie? De inzet en ervaring van een Vlaamse reisbegeleider.

Ontdek onze boeiende bestemmingen via www.vkt.be of scan de QR-code!

Vlaamse Kampeertoeristen



Ontvang je VNZ-documenten digitaal via doccle

Wat zijn de voordelen van doccle?

Al je documenten op één centrale plaats

Rekeningen makkelijk en snel betalen

GRATIS en altijd en overal bereikbaar via de app, tablet of PC

Je ontvangt een bericht bij elk nieuw document

Hoe ga je te werk?

Ga naar www.doccle.be of de doccle-app.
Meld je aan op je persoonlijke doccle-account of maak een account aan.

Selecteer 'Vlaams & Neutraal Ziekenfonds' in het overzicht van bedrijven.

Vul je persoonlijke VNZ-code in. Dit zijn de laatste vijf cijfers van je aansluitingsnummer.
Dit nummer kan je vinden op je groene klever.

2026

doccle.be

VNZ zorgt voor het verschil

VNZ Vlaams & Neutraal Ziekenfonds

Activiteitenkalender



Online sessie

‘Omgaan met haperend eetgedrag bij jongeren’

Maakt je tiener plots andere voedingskeuzes? Slaat hij of zij maaltijden over of is er opvallend veel aandacht voor gewicht, uiterlijk of gezond eten? Tijdens dit webinar geeft An ouders praktische tips om met veranderingen in eetgedrag om te gaan. Je leert hoe je het gesprek aangaat zonder te veroordelen, welke signalen extra aandacht verdienen en hoe je thuis een gezonde relatie met eten en lichaam kan ondersteunen.

Dinsdag 22 september – 19.30 tot 21 uur
Locatie: online
Spreker: **An Vandeputte** – directeur van het Vlaamse Kenniscentrum Eetexpert, klinisch psycholoog en gedragstherapeut



Workshop

‘Schermafspraken’

Werk, games en sociale media zorgen soms voor spanning in huis. Wanneer maak je ergens een punt van en hoe zorg je ervoor dat digitale media verbindend blijven? In deze interactieve ouder-kindsessie (12+) staan we stil bij elkaars mediagebruik. Via herkenbare situaties en open gesprekken krijgen ouders en jongeren, zonder belerende toon, concrete handvatten om beter met elkaars digitale gewoontes om te gaan.

Maandag 5 oktober – 19.30 tot 21 uur
Locatie: Jeugdhuis ROJM, Battelsesteenweg 50A, 2800 Mechelen
Spreker: **Freek Stevens** – spreker bij Digisaurus



Online sessie

‘Suïcidepreventie: in gesprek over zelfdoding’

Maak je je zorgen om iemand die zich niet goed voelt of mogelijk aan zelfdoding denkt? Dan is het niet altijd makkelijk om daarover te praten.
Tijdens dit webinar leer je signalen herkennen en ontdek je hoe je op een gepaste manier kunt reageren. De sessie is er voor iedereen die iemand in zijn omgeving wil ondersteunen, of meer wil weten over zelfdoding voorkomen.

Dinsdag 6 oktober – 19.30 tot 20.30 uur
Locatie: online
Spreker: **Eva Vergaert** – Stafmedewerker bij Centrum ter Preventie van Zelfdoding



Workshop

‘Veerkrachtwandeling in Geel’

Wil je even vertragen en je hoofd leegmaken? Tijdens deze wandeling staat mentale veerkracht centraal.
Samen met een wandelcoach trek je twee uur de natuur in. Je wandelt met aandacht, gebruikt je zintuigen en staat stil bij wat je voelt. Onderweg werk je rond de drie bouwstenen van de geluksdriehoek: jezelf kunnen zijn, je goed voelen en goed omringd zijn.

Woensdag 4 november – 9.30 tot 11.30 uur
Locatie: open zandvlakte aan de Malosewaver, ter hoogte van het kruispunt met Belsehei, Geel
Spreker: **Peggy Peeters** van PAKJEKRACHT



Online sessie

‘Een waardig levenseinde’

Hoe wil ik dat mijn zorg eruitziet als ik zelf niet meer kan beslissen? Welke keuzes kan ik vandaag al vastleggen voor later? En hoe kunnen we op een waardige manier omgaan met het levenseinde? Tijdens deze lezing maak je kennis met de mogelijkheden van zorgplanning. Leer hoe je jouw wensen, waarden en voorkeuren rond zorg en levenseinde tijdig kunt vastleggen en met je naasten en zorgverleners kunt bespreken. Ook de zorgvolmacht komt aan bod.

Donderdag 12 november – 19.30 tot 21 uur
Locatie: online
Spreker: **Linde Vande Casteele** Stafmedewerker LEIF vzw

Toekomstige activiteiten

Workshop

‘Onbewust (on)gezonde digitale gewoontes’

Vrijdag 25 september – 13.30 tot 15 uur
Locatie: LDC De Dendervallei, Alfons De Cockstraat 12a, Herdersem

Workshop

‘Mijn gezondheid digitaal’

Woensdag 7 oktober – 19 tot 20.30 uur
Locatie: Bibliotheek Utopia, Utopia 1,Aalst

Bekijk de activiteitenkalender op onze webstek voor andere data van deze workshops:
www.vnz.be/activiteitenkalender

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.

De mooiste tochten vind je in de wandel.be kalender



- Meer dan **1.000 tochten** voor ieder wandelniveau
- Piekfijn uitgestippelde **parcours**
- Wandel alleen of in groep & **op je eigen tempo**
- Tot **50% korting** voor leden van Wandelsport Vlaanderen vzw
  www.wandelsportvlaanderen.be/word-lid

Scan en zoek een tocht

wandelbe WandelSport Vlaanderen vzw

www.wandel.be/wandelkalender

Zorgeloos fietsen

VWB

Met de fietsverzekering van de VWB

PROMOTIE!!

Word nu lid tot eind 2027!
De overige periode van 2026 krijgt u er gratis bij.



€40 1 Tarief voor het hele gezin

VNZ Vlaams & Neutraal Ziekenfonds betaalt u heel het bedrag terug

Een all-in fietsverzekering voor alle type fietsen.

Lidmaatschap

- Ongevallenverzekering
- Burgerlijke aansprakelijkheid
- Rechtsbijstand
- Pechbijstand BENELUX
- Optie omnium/diefstal

Info via

vwb@vwb.be
052/33.29.80
www.vwb.be

Scan de QR code en word vandaag lid

Steekkaart

Diabetes komt steeds vaker voor!

Maar diabetes hoeft je leven niet te bepalen. Met de juiste begeleiding, een gezonde levensstijl en een goede opvolging kan je je diabetes beheren en actief werken aan je gezondheid.

Hoe vroeger je erbij bent, hoe beter!

Naar schatting heeft één op de tien Belgen diabetes. Toch weet meer dan één op de drie mensen met diabetes niet dat ze de aandoening hebben. Veel mensen denken dat diabetes alleen voorkomt bij ouderen of mensen met overgewicht, maar dat klopt niet. Diabetes kan iedereen treffen en komt steeds vaker voor bij verschillende bevolkingsgroepen.

Omdat diabetes zich vaak in stilte ontwikkelt, is het belangrijk om alert te zijn voor mogelijke signalen en tijdig in gesprek te gaan met je huisarts. Hoe vroeger diabetes wordt ontdekt, hoe beter de aandoening onder controle kan worden gehouden.

Wat is diabetes?

Diabetes is een chronische aandoening waarbij er te veel suiker in het bloed aanwezig is. Dit gebeurt omdat het lichaam onvoldoende insuline aanmaakt of omdat het lichaam insuline niet meer goed gebruikt. Insuline is een hormoon dat ervoor zorgt dat suiker uit het bloed wordt opgenomen in de lichaamscellen.

Wanneer diabetes niet behandeld wordt, kan dit op termijn leiden tot gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten, nierproblemen of oogschade. Daarom zijn een tijdige diagnose en een goede opvolging zo belangrijk.

Diabetes type 1: wanneer het lichaam geen insuline meer maakt

Bij diabetes type 1 valt het eigen immuunsysteem de insuline producerende cellen in de alvleesklier aan, waardoor die stopt met het produceren van insuline. Deze vorm van diabetes komt vooral voor bij kinderen en jongvolwassenen, maar kan op elke leeftijd ontstaan.

Mogelijke signalen zijn:

- veel dorst hebben;
- vaak moeten plassen;
- extreme vermoeidheid;
- onverklaarbaar gewichtsverlies.

Mensen met diabetes type 1 hebben levenslang insuline nodig. Daarnaast spelen gezonde voeding, voldoende beweging en een goede opvolging van de bloedsuiker een belangrijke rol. Momenteel bestaat er geen manier om diabetes type 1 te voorkomen, maar een vroege diagnose kan wel helpen om complicaties te beperken.

Diabetes type 2: de meest voorkomende vorm

Ongeveer negentig procent van de mensen met diabetes heeft diabetes type 2. Hierbij reageert het lichaam minder goed op insuline, waardoor suiker zich opstapelt in het bloed.

Diabetes type 2 ontwikkelt zich vaak geleidelijk en geeft niet altijd meteen klachten. Mogelijke signalen zijn:

- vermoeidheid;
- wazig zicht;
- veel dorst;
- wondjes die traag genezen;
- een verminderd gevoel in de voeten.

Omdat de symptomen vaak subtiel zijn, wordt de aandoening regelmatig pas ontdekt tijdens een bloedonderzoek of wanneer er al complicaties optreden.

Er bestaan ook andere vormen van diabetes, zoals zwangerschapsdiabetes of zeldzamere secundaire diabetes.



Een gezonde levensstijl maakt een verschil

Hoewel niet alle vormen van diabetes te voorkomen zijn, kan je het risico op diabetes type 2 wel aanzienlijk verkleinen door gezonde gewoonten aan te nemen.

Kies voor evenwichtige voeding

Een gezond voedingspatroon met veel groenten, fruit, peulvruchten en volkorenproducten helpt je bloedsuiker stabiel te houden. Beperk toegevoegde suikers en kies vaker voor gezonde vetten zoals noten, plantaardige oliën en vette vis. Drink daarnaast voldoende water – de algemene richtlijn is ongeveer 1,5 liter per dag.

‘Geen twee mensen met diabetes zijn hetzelfde. Daarom wordt de zorg afgestemd op jouw persoonlijke situatie, het stadium van de ziekte en het type diabetes.’

Blijf voldoende bewegen

Door regelmatig te bewegen, gaat je lichaam beter om met insuline. Probeer langdurig stilzitten te vermijden en bouw beweging in je dagelijkse routine in. Elke stap telt.

Zorg voor een gezonde levensstijl

Niet roken, voldoende slapen en een gezond gewicht behouden dragen allemaal bij aan een lager risico op diabetes en andere gezondheidsproblemen.

Elke patiënt is uniek

Geen twee mensen met diabetes zijn hetzelfde. Daarom wordt de zorg afgestemd op jouw persoonlijke situatie, het stadium van de ziekte en het type diabetes. Dankzij de verschillende vormen van begeleiding krijg je ondersteuning die aansluit bij jouw noden. Bovendien worden verschillende vormen van diabeteszorg en begeleiding terugbetaald.

‘Regelmatige medische opvolging helpt om de behandeling aan te passen wanneer nodig, complicaties te voorkomen en je levenskwaliteit te behouden.’

Regelmatige medische opvolging helpt om de behandeling aan te passen wanneer nodig, complicaties te voorkomen en je levenskwaliteit te behouden. Bespreek daarom samen met je huisarts welke begeleiding voor jou het meest geschikt is.

Het opstarttraject voor diabetes type 2

Ben je recent gediagnosticeerd met diabetes type 2? Dan helpt het opstarttraject diabetes type 2 je om vanaf het begin grip te krijgen op je aandoening. Het traject is afgestemd op jouw situatie en behoeften.

Via het opstarttraject krijg je begeleiding van je huisarts en, indien nodig, van andere zorgverleners zoals een diëtist of podoloog. Je kan er ook terecht voor diabeteseducatie en andere vormen van begeleiding die je helpen om je diabetes beter te begrijpen en beter onder controle te houden.

Binnen het opstarttraject worden bepaalde verstrekkingen volledig terugbetaald volgens de officiële tarieven. Opgelet! Het officiële honorarium wordt volledig terugbetaald maar als een niet-geconventioneerde zorgverlener supplementen aanrekent zal je deze wel zelf moeten betalen.

Als patiënt met een opstarttraject diabetes type 2 heb je recht op terugbetaling van diabeteseducatie, diëtetiek en podologie als je een verhoogd risico hebt op voetproblemen en een jaarlijks mondonderzoek.

Deze terugbetalingen moeten ervoor zorgen dat je als patiënt gemakkelijker en sneller een behandeling kan volgen.

Alle info over diabetes terugbetalingen vind je op **https://www.diabetesbeheren.be**.

Zorgtraject diabetes type 2

Naast het opstarttraject bestaat er ook het zorgtraject diabetes type 2, een afzonderlijk traject voor patiënten met een meer uitgesproken vorm van de ziekte. Vóór de aanvang van zo'n zorgtraject kan jouw huisarts voorstellen om een programma 'educatie en zelfzorg diabetes type 2' op te starten. De huisarts schrijft het voor maar de educatie zelf wordt gegeven door een diabeteseducator. Dit kan een verpleegkundige, kinesist, podoloog of diëtist zijn. Bij het zorgtraject geniet je eveneens van een terugbetaling van de diabeteseducatie, diëtetiek en podologie en een jaarlijks mondonderzoek. Ook het honorarium van consultaties bij de artsen van je zorgtraject wordt volledig terugbetaald. Voor huisbezoeken en eventuele supplementen gelden andere regels. Jouw zelfzorgmateriaal kan je iedere zes maanden gratis (gratis met een geldig zorgtraject) afhalen. Het pakket bestaat uit 150 teststrips en 100 lancetten. Elke drie jaar kan je bloedglucosemeter vernieuwd worden.

Begeleidingsprogramma’s

Voor kinderen, adolescenten en volwassenen met diabetes type 1 of diabetes type 2 in combinatie met meerdere insuline-injecties per dag zijn er ook begeleidingsprogramma’s die aangeboden worden in een gespecialiseerd centrum. Via zo’n programma leer je om te gaan met jouw ziekte. Er zijn ook specifieke begeleidingsprogramma’s voor bv. diabetespatiënten met voetwonden, of een draagbare insulinepomp enz.

Wacht niet tot je klachten hebt! Het is belangrijk om preventieve controles niet uit te stellen. Heb je vragen of herken je bepaalde symptomen? Aarzel dan niet om ze te bespreken met je huisarts.

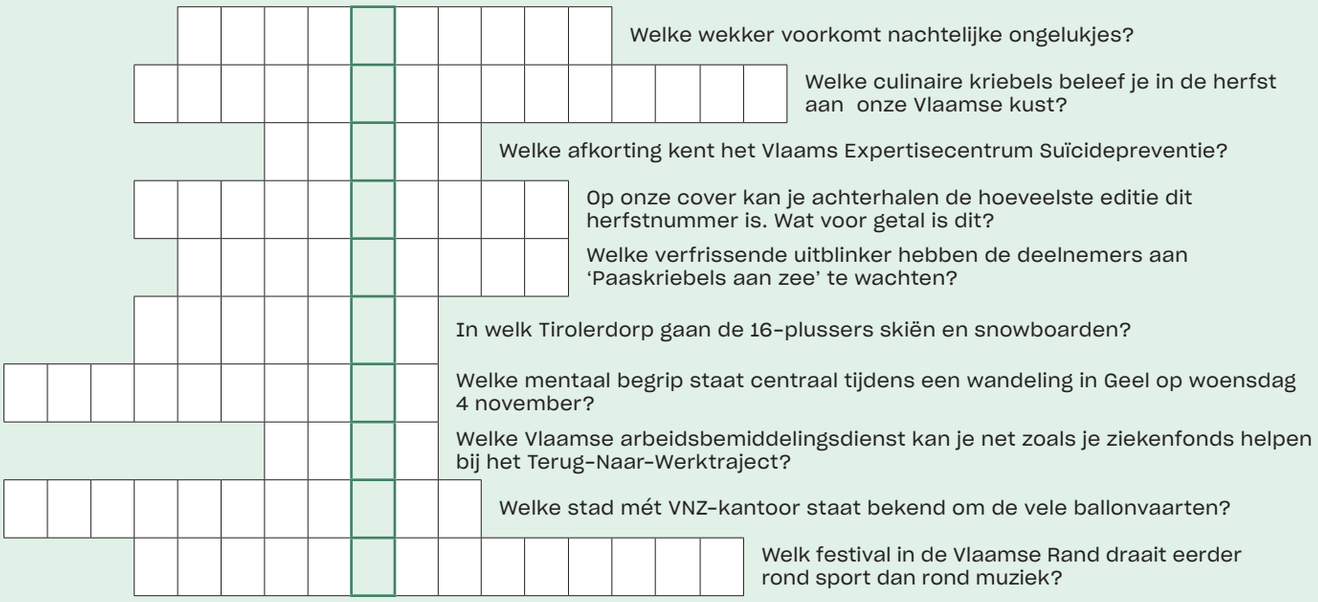
Alle info over diabetes terugbetalingen vind je op https://www.terugbetalingdiabetes.be.

Puzzel



Schrijf het antwoord op de vragen in de voorziene vakjes. **Stuur het antwoord dat verschijnt in de gekleurde vakjes vóór 15 oktober 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 386 juiste inzendingen van de vorige puzzel. De juiste oplossing was: **UITSTAPJES**. **Mevrouw X** uit **X** is de gelukkige winnares van een waardebon van 150 euro voor een verblijf in één van onze vakantiedomeinen.



1 Welke wekker voorkomt nachtelijke ongelukjes?

2 Welke culinaire kriebels beleef je in de herfst aan onze Vlaamse kust?

3 Welke afkorting kent het Vlaams Expertisecentrum Suïcidepreventie?

4 Op onze cover kan je achterhalen de hoeveelste editie dit herfstnummer is. Wat voor getal is dit?

5 Welke verfrissende uitblinker hebben de deelnemers aan 'Paaskriebels aan zee' te wachten?

6 In welk Tirolerdorp gaan de 16-plussers skiën en snowboarden?

7 Welke mentaal begrip staat centraal tijdens een wandeling in Geel op woensdag 4 november?

8 Welke Vlaamse arbeidsbemiddelingsdienst kan je net zoals je ziekenfonds helpen bij het Terug-Naar-Werktraject?

9 Welke stad mét VNZ-kantoor staat bekend om de vele ballonvaarten?

10 Welk festival in de Vlaamse Rand draait eerder rond sport dan rond muziek?

In beeld

VNZ op stap met Charlotte

VNZ heeft heel wat video's losgelaten op de sociale media. Over sterke voordelen zoals het sportvoordeel waarbij we 50 euro per jaar terugbetalen, ook bij sportevenementen zoals een natuurloop of de Ten Miles. Omdat weinig mensen dat voordeel kennen en verrast zijn dat het VNZ hier zo goed scoort, vragen we om dit filmpje, opgenomen in Gent met collega Charlotte, massaal te delen. Alvast dank!





VNZ op stap met Britt

Ook in Leuven waren we aanwezig om het VNZ kenbaar te maken. In deze studentenstad mocht collega Britt het woord voeren. Zo zochten we jonge Leuvenaars die na het afstuderen voor de eerste keer een ziekenfonds moeten kiezen. Ook hier vragen we om dit filmpje enthousiast te delen.

VNZ op stap met Glenn

Na Gent en Leuven kon Antwerpen niet ontbreken. Er werken bij het VNZ niet enkel vrouwen. Daarom mocht collega Glenn als ervaringsdeskundige en ledenwerver de baan op om te achterhalen waarom mensen voor hun ziekenfonds kozen. Uiteraard vragen we ook dit filmpje uitvoerig te delen.



Gezondheid

Hoe beperk je jouw blootstelling aan hormoonverstoorders?



Hormoonverstoorders zijn chemische stoffen die onze hormonen kunnen beïnvloeden. Omdat hormonen belangrijke processen regelen, zoals groei, ontwikkeling en voortplanting, kan langdurige blootstelling gevolgen hebben voor onze gezondheid. Het is onmogelijk om hormoonverstoorders volledig te vermijden. Ze zitten namelijk in veel producten die we dagelijks gebruiken. Gelukkig kun je met enkele eenvoudige gewoontes je blootstelling aanzienlijk beperken.

Wat doen hormoonverstoorders met je lichaam?

Hormoonverstoorders kunnen onder andere een invloed hebben op de vruchtbaarheid, de ontwikkeling van kinderen en het risico op bepaalde aandoeningen, zoals sommige vormen van kanker.

Dat betekent niet dat je meteen gezondheidsproblemen krijgt wanneer je ermee in contact komt. Het risico neemt vooral toe wanneer je gedurende lange tijd regelmatig aan deze stoffen wordt blootgesteld.

Waar kom je hormoonverstoorders tegen?

Je kunt op verschillende manieren in contact komen met hormoonverstoorders: via de lucht die je inademt, via voeding, via de huid en tijdens de zwangerschap zelfs via de placenta. Je vindt ze onder meer terug in: schoonmaakmiddelen, pesticiden, verzorgingsproducten, voedselverpakkingen, bepaalde kunststoffen, textiel en meubels.

Met andere woorden: zowel in de keuken, badkamer, tuin als kleerkast kunnen we ermee in aanraking komen. Kleine aanpassingen maken een groot verschil. De overheid controleert producten en beperkt het gebruik van schadelijke stoffen waar mogelijk. Toch blijven er onzekerheden bestaan over de effecten van sommige stoffen en combinaties van stoffen. Daarom geldt het voorzorgsprincipe: blootstelling beperken waar mogelijk.

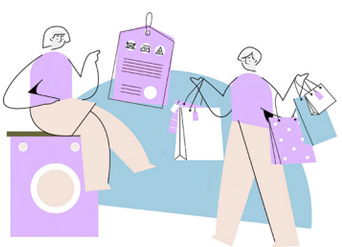
Met onderstaande tips kun je zelf eenvoudig aan de slag.

In de keuken



- Kies vaker voor verse en weinig bewerkte voeding. Bewerkt voedsel bevat vaak meer ongewenste stoffen en komt bovendien vaker in contact met verpakkingsmateriaal.
- Verwarm geen voedsel in plastic bakjes. Door warmte kunnen bepaalde stoffen vrijkomen uit het plastic.
- Vermijd beschadigde of oververhitte pannen met een anti-aanbaklaag.
- Was en schil groenten en fruit grondig om resten van pesticiden te verwijderen.
- Kies waar mogelijk voor biologische producten.

In de kleerkast



- Was nieuwe kleding vóór je ze draagt, zeker kleding die rechtstreeks op de huid komt, zoals ondergoed en T-shirts. Dit is extra belangrijk voor kledij van zwangere vrouwen, baby's en kinderen.
- Behandel waterdichte kleding en schoenen buiten en laat

ze goed verluchten, zodat eventuele chemicaliën en geuren verdwijnen.
- Geef de voorkeur aan natuurlijke stoffen zoals wol, biokatoen, hennep en linnen.

In de badkamer



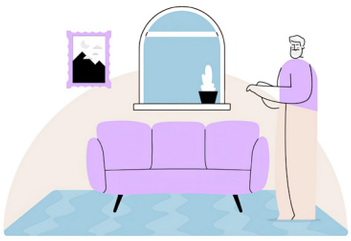
- Beperk het gebruik van producten die op je huid, nagels en haar blijven zitten: cosmetica, lotions, haarverf, parfum, nagellak .... Vervang ze zo veel mogelijk door producten met het EU Ecolabel. Hetzelfde geldt voor producten zoals shampoo, douchegel en zonnecrème.
- Kies bij voorkeur voor ongeparfumeerde producten. Als je toch parfum wilt gebruiken, spuit het dan liever op je kleren dan op je huid.
- Bescherm jezelf tegen de zon, want het voordeel van zonnecrème en schaduw wegen op tegen mogelijke schadelijke stoffen in de producten. Vraag raad aan je apotheker over neutrale zonnecrèmes.
- Wees niet bang van fluor. Zolang je de tandpasta niet inslikt, is fluor niet schadelijk voor je gezondheid.

In de speelkamer



- Koop speelgoed dat voldoet aan de Europese veiligheidsnormen en voorzien is van een CE-markering. Let op met speelgoed van buiten Europa, bijvoorbeeld bij online aankopen of zeer oud plastic speelgoed. Europese normen beperken hormoonverstoorders en andere schadelijke stoffen. Een fabrikant van speelgoed verklaart dat hij aan alle Europese veiligheidseisen voldoet door een CE-markering aan te brengen op het speelgoed.
- Spoel nieuw speelgoed met warm water voordat je kind ermee speelt, vooral speelgoed dat kinderen in hun mond steken.

In je huis



- Zorg voor verse lucht in je woning, zeker na aankoop van nieuw textiel of meubels.
- Was je nieuwe lakens voor gebruik.

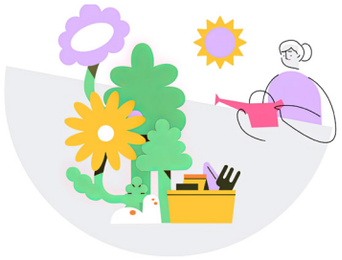
Bij het schoonmaken

- Vermijd luchtverfrissers of geurkaarsen, ze verspreiden chemische stoffen in de lucht. Verlucht liever als je een onaangename geur opmerkt.
- Gebruik liever geen bleekmiddel. Dit product is bijtend en schadelijk.
- Vervang wasverzachter door een scheutje azijn, het heeft hetzelfde effect zonder geurstoffen achter te laten.



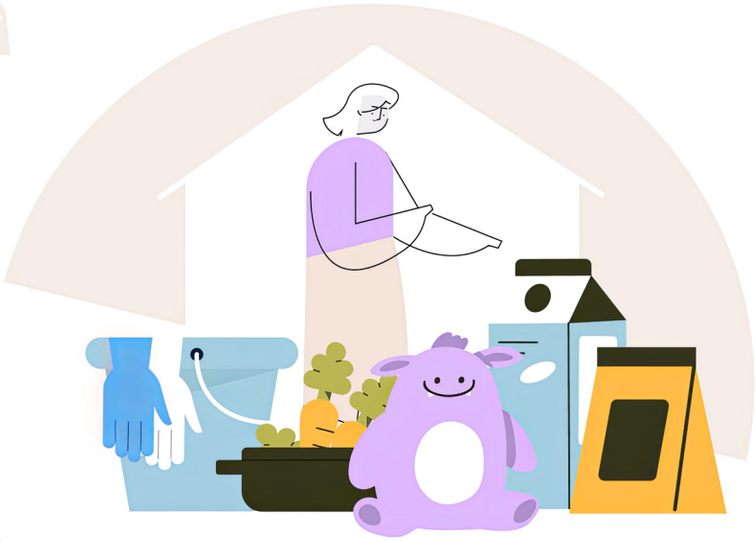
- Kies voor ecologische schoonmaakproducten: die zijn zachter voor het milieu en je gezondheid. Je kunt ook zelf een afwasmiddel maken, met soda, natriumbicarbonaat en warm water.

In je tuin



- Gebruik geen pesticiden of chemische onkruidverdelgers. Kies biologische of natuurlijke alternatieven.
- Let op met eieren van je eigen kippen. Als er dioxines in de grond aanwezig zijn, kunnen kippen die binnenkrijgen via bodemdeeltjes.

Dit artikel werd samengesteld op basis van informatie van Gezondheidsmakers en het Departement Zorg. Meer info:
www.departementzorg.be/hormoonverstoorders



Wil je meer te weten komen over hormoonverstoorders en PFAS?
Volg onze online infosessie op **donderdag 22 oktober 2026**. Schrijf je in via onze online activiteitenkalender.

KRUNSJ

onvergetelijke jeugdvakanties

Herfstkriebels

7 tot 9 jaar (2019-2017) &
8 tot 12 jaar (2016-2014)

HERFSTVAKANTIE

UITBLINKERS:
- ZOO Antwerpen
- Schaatsen
- Zwemmen in Sportoase
- Bowling
- Pompoenen snijden (10-12 j.) & spinnenballetjes maken (7-9 j.)

Ma. 02.11 – vr. 06.11	PRIJS € 220* €370	Deurne Kasteel Boterlaerhof	EIGEN VERVOER



Krokuskriebels



7 tot 9 jaar (2020-2018) &
8 tot 12 jaar (2017-2015)

UITBLINKERS:
- Graffitiworkshop
- Sea Dreams (binnenspeeltuin)
- Dolfijnenshow
- Zwemmen in Lago Olympia
- Jumpsquare (trampolinepark) (10-12 j.)
- Petten versieren (7-9 j.)

Ma. 08.02 – vr. 12.02	PRIJS € 220* € 370	Brugge De Karmel	EIGEN VERVOER

KROKUSVAKANTIE

ski & snow

13-15 jaar (2014-2012) &
16+ (vanaf 2011)

KROKUSVAKANTIE

SKIGEBIED:
- Skipas met toegang tot: Gerlitzen, Nassfeld, Turracher Höhe, Bad Kleinkircheim & Goldeck
- 328 km piste
  - 92 km blauwe piste
  - 206 km rode piste
  - 30 km zwarte piste
- Voor skiërs en snowboarders met én zonder ervaring

Sneeuwzeker
Volpension
Skipas van 5 dagen



Za. 06.02 – za. 13.02	13-15 J. € 770* €920	16+ J. € 830* €980	Locatie 1: 13-15 j. Oostenrijk, Ossiach Gasthof Hotel Zur Post	Locatie 2: 16+ j. Oostenrijk, Villach Jugendgästehaus	BUS

CONTACT Krunsj vzw | Kareelstraat 132, 9300 Aalst | 053 42 11 00 | info@krunsj.be | krunsj.be | Ondernemingsnummer: 0443.096.196 | RPR: Gent - afdeling Dendermonde

Paaskriebels aan zee

7 tot 9 jaar (2020-2018) **& 8 tot 12 jaar** (2017-2015)

Zo. 04.04 – vr. 09.04

PRIJS
€ 250*
€ 400

Oostduinkerke
Vakantiedomein
Hoge Duin

BUS OF EIGEN VERVOER



UITBLINKERS 7-9 J.:
- Plopsaqua
- Huifkartocht
- Kinderboerderij
- Pit-pat
- Paaseieren beschilderen

UITBLINKERS 10-12 J.:
- Plopsaqua
- Hoogteparcours
- Lasershooten
- Pit-pat
- Gocarten
- Hapjesfestijn



PAASVAKANTIE

(hoofd)animator worden bij KRUNSJ?

Duik met Krunsj het jeugdwerk in en word (hoofd)animator!

WAT MAG JE VERWACHTEN?
- Actieve & speelse sessies waarin je zelf aan de slag gaat
- Via persoonlijke begeleiding op zoek naar jouw talenten
- Vrienden voor het leven maken tijdens een onvergetelijke week
- Na een geslaagde stage: attest (hoofd)animator

VANAF 15 JAAR animator

VANAF 16 JAAR hoofdanimator

EIGEN VERVOER



Zo. 28.03 - vr. 02.04

Oostduinkerke
Vakantiedomein
Hoge Duin

PRIJS
€ 130*
€ 160

Aansluitend voorbereidingsweekend:
vr. 02.04 – zo. 04.04

Meer info en inschrijven op www.krunsj.be

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

HET WAS EEN ZOMER VOL...



NIEUWE VRIENDSCHAPPEN



UNIEKE ERVARINGEN



ZORGZAME ANIMATOREN



SPELPLEZIER

INSCHRIJVINGEN **WINTERAANBOD**:
24.08.2026
OM 10U

AL ZIN IN **DE ZOMER** VAN 2027?

Inschrijvingen zomeraanbod vanaf
02.01.2027
OM 10U

Mijn VNZ, altijd binnen handbereik!



Waar je ook bent en wanneer je het wil, kan je:

Mijn brieven raadplegen (VNZ-briefwisseling)
Kleefbriefjes of de Europese Ziekteverzekeringskaart (EZVK) bestellen
Terugbetalingen consulteren
Een overzicht afdrukken voor je verzekering
Formulieren opladen en digitaal verzenden
Je persoonlijke gegevens beheren
Volmachten geven of vragen
Je uitkeringsdossier en VNZ-verzekeringen consulteren

2026

Ontdek meer voordelen op **vnz.be** of bel **015 28 90 90**

VNZ zorgt voor het verschil

VNZ
Vlaams & Neutraal Ziekenfonds