

p4-5

Getuigenissen

Alle wegen leiden naar een rookstop

p7

'Mijn VNZ'

Jouw gloednieuw online kantoor

p15

Activiteitenkalender



Objectief & Gezond

2026-01 - nr. 129

Driemaandelijks gezondheidsmagazine

Afgiftekantoor
Brussel X - P401115

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds

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



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

VNZ zorgt voor het verschil

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds

Eind 2025 konden we onze 100.000ste titularis inschrijven en telden we in totaal bijna 140.000 leden. Bedankt voor dat vertrouwen!

We zijn bijzonder fier op onze constante groei, maar met 2% marktaandeel in Vlaanderen mag het nog altijd wat meer zijn. En daarom doen we graag een beroep op jou. Help ons door middel van mond-tot-mondreclame verder groeien, want het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds heeft heel wat troeven. En onbekend is – jammer genoeg – vaak onbemind.

Ik vat onze vele voordelen graag nog eens bondig samen.

Tandzorgen en orthodontie tot 1.400 euro, geboortevordelen tot meer dan 1.250 euro per baby (geboortepremie, luiers, kraamhulp...), tussenkomsten voor preventie (psychologische begeleiding, diëtist, podologische zolen...) tot meer dan 700 euro, kampvergoedingen tot 120 euro per kind, brillen & lenzen tot 100 euro en een bijdrage in het lidgeld van een sport- of fitnessclub tot 50 euro voor iedereen!

Voor 60-plussers betalen we vanaf dit jaar tot 40 euro uit voor voetverzorging en voor jonge kinderen (tussen 3 en 12 jaar) tot 75 euro voor de aankoop van een elektrische tandenborstel. Ook voor de menopauzeconsulent voorzien we 50 euro.

Het VNZ is bovendien bewust ongebonden en partijpolitiek neutraal. Wel trekken we overtuigd de Vlaamse kaart om onze kinderen en kleinkinderen de waarborg te bieden dat ook zij later zullen kunnen blijven rekenen op een sterke sociale zekerheid.

Onze uitmuntende Dienst Maatschappelijk Werk, de thuiszorgwinkel en uitleendienst ComfoPlus en de Neutrale Zorgkas Vlaanderen staan garant voor het sociale DNA van ons ziekenfonds. Met deze kleinschalige en menselijke aanpak trachten onze 163 medewerkers dagelijks het verschil te maken.

En dat deze aanpak door onze leden gewaardeerd wordt, moet blijken uit dit persoonlijk bericht: "Hallo Jürgen, ik kan het niet laten om even via deze weg een dikke pluim te geven aan uw medewerkers. Nog nooit in heel mijn leven zijn mijn man en ik door eender welke dienst zo aangenaam verrast geweest qua stijl, professionaliteit, kennis, vriendelijkheid, correctheid, snelheid, duidelijkheid, enz. Alsook de werking van het portaal 'Mijn VNZ'. Kortom, alle medewerkers zijn zo vriendelijk en behulpzaam, dat ik mij afvraag 'waar halen die in godsnaam zo'n goede medewerkers'. Dikke proficiat en zo dankbaar dat wij ooit lid zijn geworden van het beste ziekenfonds van het land!"

Samen met jou kunnen we beslist nog vele mensen bereiken en overtuigen om de stap te zetten naar ons Vlaams & Neutraal Ziekenfonds. Bezorg ons gerust contactgegevens van kennissen, familieleden of collega's die we met jouw groeten mogen benaderen. Als bijlage vind je de folder 'Leden-werven-leden' met meer info. Per afspraak die we kunnen realiseren krijg je een waardebon van 20 euro. Alvast veel dank bij voorbaat!

Van harte,

Jürgen Constandt

Voorzitter



Colofon

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

nr. 129 – lente 2026

Redactiecomité

Kathleen Bockstal, Jürgen Constandt, Elisa De Meyer, Dirk Dens, Joke Goris, Marnix Raes, Sarah Rongère, Erik Stoffelen, Marijke Vandenhove 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 artikelen 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.

Alle wegen leiden naar een rookstop

Stoppen met roken? Dat doet iedereen op z'n eigen manier. De volgende getuigenissen tonen aan dat er meer dan één manier is om succesvol van het roken af te geraken.

De e-sigaret van Ken bracht de bal aan het rollen

Ken (41) uit Arendonk stopte enkele jaren geleden met de hulp van de e-sigaret en vaped vandaag ook niet meer. *"Ik begon toen ik 15 was en rookte tot mijn 35ste. Ik heb drie jaar gevaped en in die periode stopte ik helemaal met tabak. Voor mij was het belangrijk om de handeling van het roken nog te kunnen stellen, maar ik heb de nicotineresterkte in de e-vloeistof snel - op een half jaar tijd - afgebouwd van 18 naar 3 mg/ml. Toen ik in de coronaperiode 15 kilometer moest rijden om aan e-vloeistof te raken, heb ik tegen mezelf gezegd: stop ermee! Ik heb van de ene op de andere dag de knop in mijn hoofd omgedraaid, vooral op karakter. Ik raad de e-sigaret als stopmiddel aan, maar het is niet het ultieme hulpmiddel. Dat bestaat ook niet, denk ik. Alle goede hulpmiddelen zijn welkom, maar het is vooral je eigen intentie om te willen stoppen en om er zélf mee bezig te zijn, die telt."*



Geneesmiddel Champix werkt voor Hildegard

Hildegard (58) uit Retie rookte sinds haar 18de. *"En de laatste tijd zelfs veel. 's Morgens al meteen vier sigaretten. Het is een verslaving. Ik ben tweemaal gestopt: een keer met Allen Carr en tien jaar geleden met Champix. Sinds kort gebruik ik dat geneesmiddel opnieuw, nicotinepleisters waren immers niet voldoende voor mij. Het werkt omdat mijn lichaam niet meer naar sigaretten vraagt. Roken geeft me ergens ook een goed gevoel en troost. De drang naar een sigaret is er nog niet helemaal uit, daarom doe ik nog even verder met Champix, om zeker te zijn. Ik ga de huisarts een vervolgkuur vragen. Door emotionele triggers begon ik in het verleden opnieuw, soms was een kleine gebeurtenis al genoeg. Maar dit keer wordt het een definitieve stop."*



Tabakstop-tabakoloog hielp Saskia

Saskia (70) uit Sint-Truiden stopte, maar begon telkens weer. *"Ik stopte wel tijdens mijn zwangerschappen. Later hield ik het lange tijd vol. Het moest, want ik kreeg voortdurend bronchitis en heb astma. Ik dacht dat ik definitief was gestopt, tot enkele maanden geleden. Mijn buurvrouw rookt, ik trok aan haar sigaret. Ik dacht dat het geen kwaad kon, maar was weer vertrokken. Ik hoest nu opnieuw meer, tegen mijn huisarts en longarts durf ik niets te zeggen. De schaamte komt met de verslaving. Maar ik ben weer op de goede weg. Sinds drie weken ben ik rookvrij dankzij de hulp van een vriendelijke tabakoloog die verbonden is aan Tabakstop, de telefoonlijn van Stichting tegen Kanker. Het klikt enorm met haar. Er volgen nog een paar sessies. Die zijn gratis en anoniem. Dat laatste maakt het gemakkelijk om open te zijn. Het is het 'kapstokske' dat ik nodig had. De tabakoloog laat me niet vallen, haar betrokkenheid is heel belangrijk."*



"Door emotionele triggers begon ik in het verleden opnieuw, soms was een kleine gebeurtenis al genoeg. Maar dit keer wordt het een definitieve stop."

Tabakoloog en rookstopapp deden Pascale stoppen

Pascale (59) uit Veurne begon pas te roken op haar 30ste, door een scheiding en met een nieuwe partner die veel rookte. *"Op den duur rookte ik mee. Na tien jaar stopte ik een keer met Champix, maar ik kwam veel kilo's bij en begon weer na een jaar. Ik deed nog eens een poging met Champix, maar toen kreeg ik er depressieve neigingen van. Uiteindelijk lukte het dankzij een tabakoloog. Ik gebruikte bij haar ook nicotinevervangers, maar kon de pleisters niet verdragen. Ik volgde vier sessies en vond de begeleiding heel goed. Doelen stellen was belangrijk. Zo gaf ik mezelf een beloning met het uitgespaarde geld. Ik hield mijn vorderingen bij met de*



rookstopapp 'Kwit', een goede hulp. Gestopt blijven is moeilijk, de zin om een trekje te nemen blijft. De begeleiding is nu gedaan, maar ik mag de tabakoloog altijd een berichtje sturen als ik het moeilijk heb."

Andreas stopte zonder hulp

Andreas (36) uit Hamme rookte bijna 16 jaar en stopte twee jaar geleden zonder hulpmiddelen.

In ons land stoppen drie op vier ex-rokers op die manier, een goede methode dus, als je je goed voorbereidt en het stoppen ernstig neemt. "Ik heb vijf of zes keer geprobeerd, vooral de laatste jaren

waren het serieuze stoppogingen", zegt Andreas. "Zonder hulpmiddelen omdat ik dingen als nicotinepleisters met roken associeer. Bovendien wilde ik ook niet stoppen met de sigaret om daarna verslaafd te worden aan iets anders. Ik heb me goed voorbereid op mijn stoppoging. Ik heb info opgezocht over de schadelijke effecten van roken en de verschillende fasen van het stopproces. Ik vertelde ook aan veel mensen dat ik ging stoppen. Dan is het gênant om een week later weer te beginnen. Ex-rokers zouden huidige rokers goed kunnen helpen met praktische adviezen over hoe je het aanpakt en hoe je de moeilijkheden overwint. Velen van hen zullen die rol met plezier opnemen."



Groeps cursus Allen Carr hielp Filip

Deinzenaar Filip (59) stopte in 2024 dankzij de groeps cursus van Allen Carr. Hij was al 45 jaar een verstokte roker. "Toen ik een trombose kreeg en twee weken in het ziekenhuis lag, drong mijn huisarts erop aan dat ik kapte met de sigaret. In het verleden

probeerde ik zeker vijf keer zelf te stoppen, maar dat lukte niet. Mijn huisarts gaf me het boek van Allen Carr; daarna heb ik meer uitleg gevraagd bij de Belgische afdeling. De cursus duurde van 9 tot 16 uur. Elk uur hadden we een pauze en mocht je een sigaret opsteken. Tijdens het laatste uur rookten we onze laatste sigaret en daarna waren we rookvrij. De motivatie om te stoppen ontstaat tijdens de cursus. Daarin wordt uitgelegd hoe roken en nicotine werken, waardoor je er anders naar gaat kijken. In plaats van het jammer te vinden dat je niet meer mag roken, ben je blij dat het niet meer hoeft. Allen Carr gebruikt ook geen medicatie, wat ik nog een voordeel vond."



Welke manier werkt voor jou? Zoek het uit!

Meer info op www.tabakstop.be en in de folder 'Stoppen met roken' van Gezond Leven.



Inwoners van het Vlaamse Gewest kunnen een beroep doen op erkende tabakologen om hen te helpen bij tabaksontwenning. Je hebt elk jaar recht op 4 uur individuele begeleiding of 12 uur begeleiding in groep. De tabakologen worden rechtstreeks vergoed door de Vlaamse overheid waardoor je enkel het remgeld betaalt. Voor een individuele begeleiding betaal je maximum 30 euro per uur en voor een groepsbegeleiding 4 euro per uur. Heb je recht op verhoogde tegemoetkoming, dan betaal je per uur maximum 4 euro (individuele begeleiding) of 2 euro (groepsbegeleiding).

VNZ-leden die stoppen met roken en geen recht hebben op een wettelijke tegemoetkoming, kunnen een tussenkomst van 50% genieten van het betaald bedrag (max. € 50 per kalenderjaar) en geldt voor alle rookstopmiddelen en -behandelingen.

Met de Allen Carr-methode stop je in één dag, tijdens een inspirerende training. Je ontdekt hoe je zonder angst, zonder strijd en zonder gewichtstoename definitief kunt stoppen. Geen wilskracht, geen pleisters, pillen of andere vervangmiddelen. Als VNZ-lid ontvang je bovendien een **mooie korting van € 50 vanuit Allen Carr** bovenop de tussenkomst tot 50 euro vanuit de VNZ-verzekering, waardoor jouw stap naar een rookvrij leven nog makkelijker te zetten is. Meer info: www.allencarr.be



Kinderen overnachten en ontbijten gratis!



“Het voorjaar fluistert: tijd om te dromen van vakantie.”

Kinderen overnachten én ontbijten gratis tijdens de paasvakantie!

De perfecte aanleiding voor een zorgeloze en voordelige uitstap met het hele gezin.

Paasvakantie: verblijf mogelijk tussen 3 en 19 april.

Geldig voor een verblijf van minimum twee nachten.

Heb jij onze magische Treelodges al ontdekt?



Hoog tussen de bomen van Dennenheuvel wachten gloednieuwe, luxueuze boomhutten. Hier komen natuur en comfort samen.

“Wat een magische plek,” vertelt een papa die er met zijn drie kinderen verbleef. “Supergezellig, tot in de puntjes verzorgd en helemaal gericht op samen genieten.” Slapen tussen de boomtoppen en ontspannen in de privé-sauna maakte het voor hen een ervaring om nooit te vergeten.

Ontdek en reserveer je treelodge met 30% korting op de lodgeprijs via [treelodgesbymontdespins.be](https://www.treelodgesbymontdespins.be).

Leve mama en papa!
Van 8 tot 10 mei (Moederdag) en van 12 tot 14 juni (Vaderdag).



We leggen mama's en papa's in de watten, met arrangementen op het ritme van de zee.

Formule:

- Verblijf van twee nachten
- Themabuffet op vrijdag
- Barbecue op zaterdag
- 2x ontbijtbuffet waarvan 1 uitgebreid ontbijt op zondag

Pakketprijs op basis van twee personen in een kamer:

- Comfort minikamer (tot max. 3 pers.): € 203 p.p.
- Comfort familiekamer (tot max. 7 pers.): € 248 p.p.
- Budget familiekamer (tot max. 7 pers.): €196,50 p.p.
- Kinderen (4-12 j.): € 48,50

30% extra kamerkorting op deze promoties!
Reserveer online met je promotiecode **LEDENVNZ**

Nog meer vakantievoordelen?

Ontdek ze allemaal via www.nzvakanties.be



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



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

Sunweb 3%

***eliza was here** 4%

NORDIC 5%
De Scandinaviespecialist

PARKOS 10%

brussels airport 10%

goboony € 65

VILLAGES CLUBS tot 12%
SOLEIL

Center Parcs tot 25%

sandam SOLUTIONS 15%



‘Mijn VNZ’: jouw gloednieuw online kantoor

In februari lanceerden we ons nieuw online kantoor ‘Mijn VNZ’. Het biedt alle vertrouwde mogelijkheden van het vorige platform, maar werd uitgebreid met nieuwe functionaliteiten. Meer overzicht, meer duidelijkheid, en vooral: meer grip op jouw gezondheid en administratie.

Een compleet overzicht van al je kosten en terugbetalingen

In ‘Mijn VNZ’ zie je nu in één oogopslag al je terugbetalingen én de bedragen die wij rechtstreeks aan zorgverleners betalen – zoals bijvoorbeeld je dokter, specialist, kinesist, tandarts of thuisverpleegkundige. Dat zijn kosten die je zelf niet hebt moeten voorschieten.

Je krijgt:

- een historiek tot twee jaar terug;
- detailinformatie per verstrekking: datum, zorgverlener, omschrijving, terugbetaald bedrag en (indien van toepassing) je persoonlijke bijdrage;
- de mogelijkheid om een overzicht in PDF te downloaden;
- een eenvoudige manier om fouten te melden.

Waarom is dit belangrijk? Omdat jij op die manier:

- een beter inzicht krijgt in jouw gezondheidsuitgaven;
- eenvoudig je aangerekende terugbetalingen kan opvolgen, met een duidelijk en transparant overzicht;
- eventuele fouten op facturen kan opsporen en melden.

Zo kan je beter begrijpen welke kosten er precies werden aangerekend.

Reis je tijdens je arbeidsongeschiktheid?

Meld het in enkele seconden

Ben je arbeidsongeschikt en ga je op reis? Dan kan je via ‘Mijn VNZ’ met één druk op de knop een melding maken of een goedkeuring aanvragen. Snel, correct en volledig digitaal.

Volmachten geven aan andere VNZ-leden

Wil je dat een partner, ouder of kind jouw dossier mag inkijken of aanvragen kan indienen? Dan kan je hen veilig en eenvoudig volmacht geven – enkel mogelijk voor personen die ook lid zijn bij het VNZ. Zo behoud je de controle, terwijl iemand anders toch mee kan opvolgen.

Kies hoe wij met jou communiceren

Nieuwsbrieven en meldingen: jij bepaalt zelf hoe we jou op de hoogte houden. Alles is instelbaar in je persoonlijke profiel. Groene klevers aanvragen en documenten downloaden Heb je kleefzegels nodig? Bestel ze meteen via het platform.



Daarnaast kan je bewijzen van aansluiting, uitkeringen en andere attesten downloaden wanneer je ze nodig hebt. Geen wachttijden, geen papierwerk.

Meld je aan en/of registreer je eenvoudig via Itsme

Heb je nog geen account op ‘Mijn VNZ’? In enkele stappen activeer je ‘Mijn VNZ’ via Itsme. Vanaf dan kan je je aanmelden via Itsme of met je gebruikersnaam.

Had je al een account op het vorige online kantoor ‘Mijn VNZ’? Voor jou verandert er niets: alles werd overgezet naar het vernieuwde online kantoor. Je meldt je ook gewoon aan via Itsme of met je gebruikersnaam.

Het wordt nóg beter

Achter de schermen blijven we verder werken aan ons online kantoor om het nog beter te maken. Je kan daarom nog aanpassingen verwachten in de nabije toekomst. En ook de nieuwe VNZ-webstek komt er binnenkort aan!

Met ‘Mijn VNZ’ heb je voortaan één digitale plek waar je al je gezondheidsuitgaven en ziekenfondsadministratie transparant, eenvoudig en betrouwbaar beheert. Zo hou jij meer tijd over voor wat écht telt.



Actieperiode 1 maart t.e.m. 15 april 2026

Lentepromoties van ComfoPlus



Snel weer in 'lente'vorm met TUNTURI

Deze ultra platte loopband CARDIO FIT T10 beschikt over zeven trainingsprogramma's en heeft een uiterst stille motor die tot 12 m/u aan kan. Hij is bovendien heel compact op te bergen en daardoor geschikt voor elke kamer in je huis of op kantoor.

Ledenprijs:

€459 €390



De Cardio Fit M40 magnetische stoelfiets is dan weer de perfecte keuze voor ouderen, mensen die revalideren of iedereen die thuis aan z'n conditie wil werken. Ontworpen met veel oog voor detail en gebruiksgemak.

Ledenprijs:

€149 €125



Orthopedisch zitkussen TERGOFIT

Ervaar ultiem zitcomfort met dit orthopedisch zitkussen van deze specialist in ergonomie, speciaal ontwikkeld om je rug, bekken en zitvlak optimaal te ontlasten. Of je nu lange dagen achter je bureau doorbrengt, veel onderweg bent of last hebt van lichamelijke klachten, dit kussen biedt de juiste ondersteuning.

Nu bij ComfoPlus verkrijgbaar aan slechts:

€50

(adviesprijs € 69)

Slaapcoach Moonbird

Moonbird is 's werelds eerste ademhalingstool die past in de palm van je hand. Moonbird begeleidt je bij ademhalings-oefeningen, waar je ook bent. Het helpt je om je gedachten te kalmeren, je focus te herpakken, je lichaam te ontspannen of om uitgerust weer wakker te worden. Moonbird meet bovendien jouw hartritme, hartritmevariabiliteit en -coherentie via de app en geeft direct informatie over hoe jij je ontspant, simpelweg door te ademen.

€179 €159



Wandelstok in de kijker - Flexyfoot

Is je oude wandelstok aan vervanging toe? De Flexyfoot wandelstok is een functionele én opvouwbaar wandelstok met schokdemping die geschikt is voor mensen die extra ondersteuning en evenwicht nodig hebben tijdens het wandelen. De Flexyfoot wandelstok heeft een hippe en sportieve uitstraling.

Nu verkrijgbaar aan:

€59 €45

Leveringskost inbegrepen bij alle promoties!

We bieden nu ook een LENTEONDERHOUD aan voor SCOOTERS.

Voor het vaste bedrag van 99 euro (exclusief eventuele wisselstukken) wordt je scooter volledig nagekeken én rijklaar gemaakt voor de lente. **Contacteer ons of maak een afspraak voor meer info via info@comfoplus.be of via 03 292 21 60.**



Aangifte doen bij je ziekenfonds

Wanneer je arbeidsongeschikt wordt, kan dit op heel wat vlakken een grote impact hebben. Je financiële stabiliteit, je maatschappelijke identiteit en je gezondheid worden hierdoor allemaal rechtstreeks beïnvloed. Als ziekenfonds staan we je hier in bij en geven we je graag wat extra informatie om meer duidelijkheid te scheppen. Recent werden trouwens nog een aantal zaken bijgestuurd.

Wanneer doe ik een aangifte bij het ziekenfonds?

Iemand die arbeidsongeschikt wordt en in dienst is bij een werkgever, dient niet meteen vanaf de eerste dag een dossier wegens arbeidsongeschiktheid te openen bij het ziekenfonds. Afhankelijk van je statuut, wordt er namelijk eerst een periode door je werkgever vergoed (gewaarborgd loon) voordat het ziekenfonds een uitkering kan opstarten.

Is je periode van arbeidsongeschiktheid korter dan de periode die de werkgever vergoedt en is de volledige periode dus gedekt? Dan is het niet nodig om een aangifte te doen. Als niet alle dagen gedekt worden door de werkgever, is het wel nodig om tijdig een dossier bij het ziekenfonds op te starten. Dit doe je door een getuigschrift van arbeidsongeschiktheid in te laten vullen door je dokter en dit aan je ziekenfonds te bezorgen. Sinds kort kan de behandelende arts de nodige informatie ook rechtstreeks via digitale weg aan het ziekenfonds bezorgen. Als zelfstandige kan je een dossier opstarten indien je periode van arbeidsongeschiktheid langer dan zeven dagen is. Je dagbedrag is afhankelijk van je gezinssituatie.

Als werkzoekende dien je vanaf de eerste dag een dossier op te starten zodat je ziekenfonds deze periode kan vergoeden. Je dagbedrag is afhankelijk van je werkloosheidsdossier.

Bezorg je aangifte zo snel mogelijk om te vermijden dat er een vermindering wordt toegepast wegens laattijdigheid.

Bediende	28 kalenderdagen
Arbeider	14 kalenderdagen
Interim, proefperiode, ...	8 kalenderdagen
Werkzoekende	8 kalenderdagen
Zelfstandige	8 kalenderdagen
Herval of verlenging	8 kalenderdagen

Hoe vaak kan ik één dag arbeidsongeschikt zijn zonder dat ik een medisch getuigschrift dien te bezorgen aan mijn werkgever?

Initieel werden er drie dagen per jaar voorzien, maar vanaf 2026 werd dit teruggeschroefd naar twee.

Kan je het werk nog niet hervatten na één dag arbeidsongeschiktheid, dan dien je vanaf de tweede dag wél een attest aan de werkgever te bezorgen. Indien je in 2026 reeds twee afzonderlijke dagen arbeidsongeschikt was zonder medisch attest voor de werkgever en ben je voor een derde keer arbeidsongeschikt voor een periode van één dag, moet je ook een medisch attest aan je werkgever bezorgen om je afwezigheid te staven.

Kan ik deeltijds werken als ik arbeidsongeschikt ben?

Er bestaat een mogelijkheid om deeltijds terug op te starten na een periode van volledige arbeidsongeschiktheid. Het is belangrijk dat je dit eerst meldt aan je ziekenfonds door een aanvraagformulier in te vullen en aan je ziekenfonds te bezorgen. Je mag het werk dan deeltijds hervatten vanaf de eerstvolgende werkdag.

Deze regeling bestaat zowel voor loontrekkenden als voor zelfstandigen.

Ik heb een lopend dossier van arbeidsongeschiktheid, maar heb goedkeuring om deeltijds te werken. Wie betaalt het gewaarborgd loon voor mijn deeltijdse activiteit als ik voor een korte periode weer volledig arbeidsongeschikt ben?

In 2026 wordt deze regeling aangepast en is de werkgever niet meer verplicht om hier een periode ten laste te nemen. Je bijpassing vanuit het ziekenfonds kan dan verhogen. Dit hangt af van de lengte van de ziekteperiode.

Na één jaar ging ik over op invaliditeit, welk effect heeft dit op fiscaal niveau?

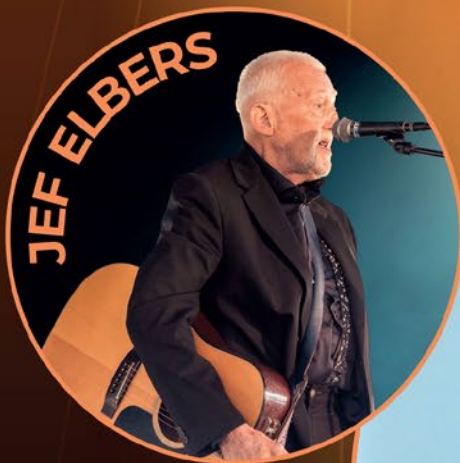
Gedurende het eerste jaar van arbeidsongeschiktheid bestaat de mogelijkheid om bedrijfsvoorheffing af te houden, zodat de eindafrekening via de belastingdienst niet te zwaar is.

Vanaf het tweede jaar van arbeidsongeschiktheid is dit echter niet meer het geval en gebeurt deze verrekening rechtstreeks met de belastingdienst. Het ziekenfonds kan geen afhoudingen doen.

In 2027 zal dit aangepast worden en zal er wel bedrijfsvoorheffing afgehouden kunnen worden om de eindafrekening van de belastingen, ook voor invaliden, te verlichten.

Zondag 15 maart 2026 14u30
Lotto Arena Antwerpen

86ste Vlaams Nationaal ZANGFEEST



JEF ELBERS



HUGO

SICAL



VICKY
VERSAEL

"Het Zangfeest staat voor samen-horigheid. Ik nodig iedereen uit om dit mee te komen beleven."

Bart Fierens,
voorzitter
ANZ

Er worden bussen ingelegd naar het Zangfeest. Voor €10 reist u comfortabel naar de Lotto Arena. Opstapplaatsen: www.zangfeest.org/bussen

Komt u met de wagen? Parkeer dan op een P+R. Met uw Zangfeestkaart reist u gratis met De Lijn.

Info & reservering: 03 - 237 93 92
info@anz.be

www.zangfeest.org
www.beat-tickets.be



Op de volgende twee pagina's tonen we naar goede jaarlijkse gewoonte een gedetailleerd overzicht van ons kantorennetwerk over heel Vlaanderen. Door de almaar toenemende digitalisering in onze sector en na grondige studie met betrekking tot de kantoordrukke zullen onze kantoren in Diest, Menen, Merelbeke, Schoten en Torhout vanaf 1 juli 2026 sluiten. Tegelijkertijd werden sommige veel bezochte kantoren ook extra geopend. Zo kregen onze kantoren in Gent en Sint-Niklaas bijkomende openingsdagen. Ontdek zeker ook ons volledig vernieuwd online kantoor. Je leest er meer over op pagina 7 in de rubriek 'Actueel'.

Op zoek naar een kantoor of postbus in jouw buurt?

www.vnz.be
015 28 90 90

Kortenberg



Tussen Brussel en Leuven ligt de Vlaams-Brabantse gemeente Kortenberg, waar Fons Noppen ruim vijftig jaar geleden de basis van het VNZ legde. Het VNZ-kantoor ligt er aan de drukke Leuvensesteenweg 214. **Anja Heylighen**

helpt er op woensdag onze leden graag verder. In de buurt vind je postbussen in Kraainem, Steenokkerzeel, Tervuren (Vosseme) en Zaventem.

Leuvensesteenweg 214 – 3070 Kortenberg

02 757 28 24

Openingsuren

Woensdag: **10.00 – 13.00 uur** (vrije raadpleging)

14.00 – 17.00 uur (op afspraak)

Nieuwe adressen VNZ-postbussen:

De Panne: Koningsplein 1 (DC De Boare), lichting op woensdag.

Opgelet: al onze kantoren en diensten zullen gesloten zijn op vrijdag 27 maart, Paasmaandag 6 april én vrijdag 15 mei.

Mol



Ons VNZ-kantoor in Mol ligt aan de Rozenberg 21, op een boogscheut van het drukke winkelcentrum. Mol is met het Zilvermeer een belangrijke toeristische trekpleister in de Kempen. Ons kantoor is vlot bereikbaar met het openbaar vervoer. Je wagen kan je kwijt op de parking van het Cultuurcentrum 't Getouw op zo'n 100 meter van ons kantoor.



Stefan Schraeyen staat onze leden uit de ruime regio te woord op maandag en woensdag. Binnenkort geniet Stefan van een welverdiend pensioen en zal **Katrien Jans** de fakkel overnemen. Op maandagnamiddag kan je een afspraak maken met **Eline Vercammen** van de Dienst Maatschappelijk Werk. In de ruime regio zijn er postbussen in Balen, Dessel, Leopoldsburg en Lommel (Lutlommel).



Rozenberg 21 – 2400 Mol

014 31 27 16

Openingsuren

Maandag: **9.00 – 13.00 uur** (vrije raadpleging)

14.00 – 17.00 uur (op afspraak)

Woensdag: **9.00 – 13.00 uur** (vrije raadpleging)

14.00 – 17.00 uur (op afspraak)

Dienst Maatschappelijk Werk

Maandag: **14.00 – 16.00 uur** (op afspraak)

Kantoren

Kantoren Antwerpen		
ANTWERPEN	Troonplaats 2	ma., di. en do.: 10-13 en 14-17
BERLAAR	Dorpsstraat 22	di.: 10-13 en 14-17
BOECHOUT	J.F. Willemsstraat 18	wo.: 10-13 en 14-17
BRECHT	Handelslei 30	wo.: 10-13 en 14-17
DEURNE	Turnhoutsebaan 289	wo.: 10-13 en 14-17
HEIST-O/D-BERG	Kattestraat 45	ma. en do.: 10-13 en 14-17
HERENTALS	Molenvest 14	di.: 10-13 en 14-17
HERENTHOUT	Bouwelsesteenweg 17	di. en do.: 10-13 en 14-17
KAPellen	Antwerpsesteenweg 72/2	di. en do.: 10-13 en 14-17
LIER	Antwerpsestraat 145	ma., di., wo. en do.: 9-13 en 14-17
MECHELEN	Hoogstratenplein 1	ma., di., wo. en do.: 9-13 en 14-17
MOL	Rozenberg 21	ma. en wo.: 9-13 en 14-17
NIJLEN	Albert Kanaalstraat 17	ma., di. en do.: 10-13 en 14-17
RAINST	Antwerpsesteenweg 3b	di.: 14-17 en do.: 10-13 en 14-17
SCHOTEN*	Deuzeldiaan 203	ma.: 10-13 en 14-17
TURNHOUT	Kempenlaan 25	di.: 10-13 en 14-17
WESTERLO	Boerenkrijglaan 22a	do.: 10-13 en 14-17
WILLEBROEK	Overwinningstraat 39	wo.: 10-13 en 14-17
ZANDHOVEN	Oude Baan 1a	ma.: 10-13 en 14-17

Kantoor Limburg		
HASSELT	Capucienenstraat 18	wo.: 10-13 en 14-17

Kantoren Vlaams-Brabant		
AARSCHOT	Schaluin 99	do.: 10-13
ASSE	Gemeenteplein 7	ma.: 14-17
BEERSEL (Alseberg-Rode)	Winderickxplein 12/4	wo.: 10-13 en 14-17
DIEST*	Antwerpsestraat 24	di.: 14-17
HAACHT	Wespelaarsesteenweg 2b	ma.: 14-17
KORTENBERG	Leuvensesteenweg 214	wo.: 10-13 en 14-17
LEUVEN	Vital Decosterstraat 83	do.: 10-13 en 14-17
OVERIJSE	Duïsburgsesteenweg 149	di. en do.: 10-13 en 14-17
TIENEN	Wolmarkt 9	di.: 10-13
VILVOORDE	Schaarbeeklei 47	ma.: 10-13 en 14-17

Kantoren Oost-Vlaanderen		
BRAKEL	Meerbeekstraat 119	wo.: 14-17
GENT	Einde Were 23b	di. wo. en do.: 9-13 en 14-17
MERELBEKE*	Poelstraat 40	do.: 14-17
SINT-NIKLAAS	Parklaan 11/7	ma.: 14-17 wo.: 10-13 en 14-17

Kantoren West-Vlaanderen		
BRUGGE	Koning Albert I-laan 98B/b1	ma.: 10-13 en 14-17 do.: 14-17
IEPER	J. Capronstraat 15	di.: 10-13 en 14-17
KORTRIJK	Vlasmarkt 9	ma. en wo.: 9-13 en 14-17 do.: 9-13
MENEN*	Bruggestraat 233	wo.: 10-13 en 14-17
OOSTENDE	Nieuwpoortsesteenweg 13	di.: 10-13 en 14-17
ROESELARE	Leenstraat 3	di.: 10-13 en 14-17
TORHOUT*	Elisabethlaan 2/2	wo.: 10-13 en 14-17
WAREGEM	Holstraat 31	do.: 10-13 en 14-17

* dit kantoor sluit op 1 juli 2026

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

Tip: gelieve op elk getuigschrift een groen klevertje aan te brengen.

Handig online kantoor 'Mijn VNZ'
www.vnz.be (24/7)



Postbussen

Postbussen Antwerpen		
AARTSELAAR	Ysselaarlaan 67	donderdag
ANTWERPEN	Lange Leemstraat 292	dinsdag
ANTWERPEN-KIEL	Atletenstraat 69	dinsdag
ARENDONK	Schutterstraat 37	maandag
BALEN	Postelweg 10	woensdag
BEERSE	Stekelbaarsstraat 46	vrijdag
BERCHEM	Passendalestraat 1a	maandag
BONHEIDEN	Muizensteenweg 63	woensdag
BOOM (De Schorre)	Kerkhofstraat 104	donderdag
BORNEM (ComfoPlus)	Lodderstraat 20	maandag
BORNEM (Mariekerke)	Weertstraat 57	dinsdag
BRASSCHAAT	Bredabaan 262	maandag
BRASSCHAAT (Maria-ter-Heide)	Eikendreef 18	donderdag
BRECHT	Eyndhovensteenweg 85	donderdag
BRECHT (Sint-Job-in-'t-Goor)	Dennenlaan 2	maandag
DESSEL	Broekstraat 4A	vrijdag
DEURNE	Collegelaan 106	maandag
DUFFEL	Lintsesteenweg 184	vrijdag
EDEGEM	Boniverlei 3	vrijdag
EKEREN	Weerstandersstraat 85	vrijdag
ESSEN	Over d'Aa 228	maandag
GEEL	Vinkenstraat 1	woensdag
GROBBENDONK	Vorselaarse Baan 2	donderdag
GROBBENDONK (Bouwel)	Kennedylaan 15	dinsdag
HEIST-O/D-BERG (Itegem)	Prof. Verbiststraat 7	maandag
HEIST-O/D-BERG (Schriek)	Leo Kempenaersstraat 115	vrijdag
HERSEL (Ramsel)	G. Vandenheuvelstraat 18	vrijdag
HOBOKEN	Moretusstraat 84	dinsdag
HOOGSTRATEN	Steenbakkersstraat 18	maandag
HOVE	Bollebeke 16	maandag
HULSHOUT	Heibaan 176	maandag
KALMTHOUT	Achterbroeksteenweg 23	dinsdag
KALMTHOUT (Heide)	Heidestatiestraat 23 bus 1	maandag
KASTERLEE (Lichtaart)	Veldstraat 32	donderdag
KONTICH	Abraham Hanslaan 16	woensdag
LAAKDAL (Eindhout)	Molenstraat 3	maandag
LAAKDAL (Groot-Vorst)	Houthoek 22	woensdag
LAAKDAL (Klein-Vorst)	Geelsebaan 24	woensdag
LAAKDAL (Veerle)	Diestse Baan 77	dinsdag
LIER (Koningshooikt)	Dorpsstraat 111 ('De Waaijer')	vrijdag
LILLE (Wechelderzande)	Beuk 3 (oude maalderij)	vrijdag
LINT	Kardinaal Cardijnlaan 37	maandag
MALLE (Westmalle)	Kasteellaan 33	maandag
MECHELEN	Van Benedenlaan 32	di. en do.
MECHELEN (Hombeek)	Bankstraat 143	maandag
MEERHOUT	Gasthuisstraat 1	woensdag
MERKSEM	Pinguinstraat 4	woensdag
MORTSEL	Sint-Benedictusstraat 49	dinsdag
NIEL	Matenstraat 22	woensdag
NIJLEN (Bevel)	Bevel-Dorp 124	maandag
NIJLEN (Kessel)	Nieuwstraat 29	vrijdag
PUTTE	Alice Nahonstraat 3	dinsdag
PUURS-SINT-AMANDS (Puurs)	Moerplas 58	maandag
RJKEVORSEL	Dorp 21	dinsdag
RUMST	Mechelsesteenweg 12	dinsdag
SHELLE	Provinciale Steenweg 341	woensdag
SCHILDE	Mastendreef 2	donderdag
SCHOTEN	Theo van Cauwenberghlei 87	woensdag
SINT-KATELIJNE-WAVER (O.L.V.-Waver)	Dijk 70	maandag
STABROEK	Grote Molenweg 58	woensdag
TURNHOUT (Zevendonk)	Kapelweg 149	woensdag
VOSSelaar	Eggestraat 37	dinsdag
WIJNEGEM	Turnhoutsebaan 611	maandag
WILRIJK	Jules Moretuslei 215	maandag
WILRIJK (Valaar)	Zonnedauwstraat 10	maandag
WOMMELGEM	Kerkplaats 3	maandag
WUUSTWEZEL	Doelen 20	donderdag
WUUSTWEZEL (Gooreind)	Nachtegaaldreef 1	dinsdag
ZANDHOVEN (Viersel)	Herentalsebaan 73	dinsdag
ZOERSEL (Halle)	Medelaar 75	vrijdag

Telefonisch contact via 015 28 90 90
 Elke werkdag tussen 8.30 en 17 uur (vrijdag tot 12 uur)

Postbussen Limburg		
BERINGEN	Mijnschoolstraat 89	maandag
BILZEN-HOESELT (Bilzen)	Heesveld 12	woensdag
BILZEN-HOESELT (Hoeselt)	Herenveldstraat 21	maandag
BOCHOLT (Kaulille)	Steenweg op Kleine Broegel 74	maandag
BREE	Kruittorenwal 2	maandag
DIEPENBEEK	Parklaan 14	vrijdag
DILSEN-STOKKEM (Lanklaar)	Mulheim 7	maandag
DILSEN-STOKKEM (Rotem)	Molenweg 10	woensdag
GENK	Bretheistraat 144	maandag
GINGELOM (Buvingen)	Mielenstraat 10	maandag
HAMONT-ACHEL (Hamont)	Gerststraat 5	vrijdag
HECHTEL-EKSEL (Hechtel)	Bosveldweg 20	maandag
HERK-DE-STAD	Nieuwstraat 4	woensdag
HEUSDEN-ZOLDER	Schansstraat 73	woensdag
KINROOI (Kessenich)	Meierstraat 25	woensdag
LANAKEN	Postweg 58	vrijdag
LANAKEN (Rekem)	Pater Verboislaan 4	woensdag
LEOPOLDSBURG (Heppen)	Leukenstraat 20	maandag
LOMMEL (Kolonie)	Sint-Bernardusstraat 25	woensdag
LOMMEL (Lutommel)	Torenstraat (aan de kerk)	vrijdag
LUMMEN	Schalbroekstraat 179	maandag
MAASMECHELEN (Opgrimbie)	Nieuwstraat 28	maandag
PEER	Achelmansstraat 47	vrijdag
PELT	Achelsendijk 28	maandag
PELT (Sint-Huibrechts-Lille)	Heikant 2	vrijdag
RIEMST	Maastrichtersteenweg 12	maandag
SINT-TRUIDEN	Zoutstraat 26	dinsdag
TESSENDERLO-HAM (Oostham)	Pastoriestraat 11	maandag
TONGEREN-BORGLOON (Broekom)	Koekelbronstraat 38	vrijdag
TONGEREN-BORGLOON (Koninksem)	Koninksemstraat 220	maandag
TONGEREN-BORGLOON (Tongeren)	Jules Frèrelaan 19	maandag
ZONHOVEN	Moverkensstraat 35	maandag

Postbussen Vlaams-Brabant		
BEGIJNENDIJK	Vissendijk 4	woensdag
BRUSSEL	Drukpersstraat 20	donderdag
BRUSSEL (Haren)	Vliegvelddijk 7	woensdag
DILBEEK	Dokter J. Appelmanslaan 1	woensdag
DILBEEK (Groot-Bijgaarden)	Brusselstraat 23	woensdag
DILBEEK (Scheepdaal)	Brasserweg 7	woensdag
GLABBEK	Meenselbeekstraat 3	dinsdag
GRIMBERGEN	Lagesteenweg 5/1	woensdag
HALLE (Buizingen)	Kerkhoflaan 23	woensdag
HERENT	Vilvoordse Baan 96	maandag
HOEILAART	Gemeenteplein 7	maandag
KAPELLE-O/D-BOS	Zetelstraat 15	maandag
KEERBERGEN	Aspergenveld 2	dinsdag
KRAAINEM	Dezangrélaan 64/3	dinsdag
LAKEN	Karel Bogaerdstraat 31	maandag
LENNIK	Assesteenweg 113	woensdag
LEUVEN (Gasthuisberg)	Herestraat 49	vrijdag
LEUVEN (Heverlee)	Duinberglaan 102	maandag
LEUVEN (Kessel-Lo)	Diestsesteenweg 345	woensdag
LUBBEK	Lostraat 10/1	maandag
MERCHTEM	Brusselsesteenweg 155	maandag
OPWIJK	Stationsstraat 40	vrijdag
OPWIJK (bij Lebbeke)	Steenweg op Dendermonde 237	dinsdag
PAJOTTEGEM (Galmaarden)	Muylebeekstraat 64	dinsdag
PAJOTTEGEM (Gooik)	Dorpsstraat 31	maandag
ROOSDAAL	Gootjesstraat 35	woensdag
SCHERPENHEUVEL-ZICHEM (Averbode)	Reppelsebaan 17	woensdag
SCHERPENHEUVEL-ZICHEM (Messelbroek)	Brielstraat 12a	donderdag
STEENOKKERZEEL	Wambeekstraat 37	woensdag
TERVUREN	Peperstraat 100	woensdag
TERVUREN (Vossem)	Smisstraat 1	dinsdag
ZAVENTEM	Hoddeveld 31	maandag
ZEMST (Weerde)	Vredelaan 123	vrijdag
ZOUTLEEUW	Grote Steenweg 33	maandag

Postbussen Oost-Vlaanderen		
AALST	Albrechtlaan 52	woensdag
AALTER	Brugstraat 109	woensdag
ASSENEDE (Boekhoute)	Ooststraat 16	maandag
BEVEREN-KRUIBEKE-ZWIJNDRECHT (Kruibeke)	O.L.V.-plein 22	woensdag
BEVEREN-KRUIBEKE-ZWIJNDRECHT (Melsele)	Grote Baan 249	woensdag

BEVEREN-KRUIBEKE-ZWIJNDRECHT (Verrebroek)	Verheyenplein 4	donderdag
BEVEREN-KRUIBEKE-ZWIJNDRECHT (Zwijndrecht)	Polderstraat 15	woensdag
BUGGENHOUT	Bovendonkstraat 149	woensdag
DEINZE	Sint-Hubertstraat 5	maandag
DEINZE (Nevele)	Ossekouter 19	maandag
DEINZE (Vinkt)	Heerdweg 39	maandag
DENDERLEEUV (Welle)	Kerkstraat 2	maandag
DENDERMONDE	Frans Van Schoorstraat 3	vrijdag
DENDERMONDE (Grembergen)	Rootjensweg 77 (Zorgpunt De Brug)	woensdag
DENDERMONDE (Kasteelstraat)	Kasteelstraat 7	woensdag
EVERGEM (Ertvelde)	Riemeweg 82	maandag
GENT	Kon. Astridlaan 178	dinsdag
GENT (Desteldonk)	Lindestraat 3	maandag
GENT (Gentbrugge)	Braemstraat 17	donderdag
GENT (Mariakerke)	Am. Casier De Ter Bekelaan 16	maandag
GENT (Oostakker)	Muldersveld 13	maandag
GENT (Sint-Denijs-Westrem)	Drie Sleutelstraat 5	vrijdag
GERAARDSBERGEN	Botermelkstraat 57	maandag
HAMME	Nijverheidsstraat 64	woensdag
HERZELE (Hillegem)	Perrestraat 35	maandag
KAPRIJKE (Lembeke)	Bloemstraat 24	maandag
LEDE (Impe)	Wijmenstraat 28	maandag
LIEVEGEM (Zomergem)	Park Ter Daelmen 18	maandag
LOCHRISTI (Beervelde)	Haanhoutstraat 86	maandag
LOKEREN (Moerbeke)	Moerhofstraat 28	maandag
MALDEGEM	Aardenburgkalseide 315	maandag
MERELBEKE-MELLE	Kerkstraat 1	dinsdag
NINOVE (Okegem)	Jan Ockeghemstraat 29	maandag
OOSTEEKLO	Oosthoek 25	dinsdag
OUDENAARDE	Bloemenhof 47	vrijdag
RONSE	Albert Massezstraat 3	vrijdag
SINT-LIEVENS-HOUTEM (Vlierzele)	Oordegemstraat 71	maandag
STEKENE (Noord)	Preekeplein 7	maandag
STEKENE (Zuid)	Brugse Heirweg 49	vrijdag
TEMSE	Krijgsbaan 165	woensdag
TEMSE (Steendorp)	Gelaagstraat 86	woensdag
WAASMUNSTER	Oudeheerweg-Ruiter 114	maandag
WETTEREN	Hekkerstraat 64	dinsdag
WICHELEN	Doornweg 98	woensdag
ZELE	Narcislaan 156	woensdag
ZOTTEGEM	Stationsstraat 20	maandag
ZWALM	Herpelstraat 22	woensdag

Postbussen West-Vlaanderen		
ANZEGEM (Kaster)	Varentstraat 52	vrijdag
BEERNEM	Burg. Claeysstraat 31	woensdag
BLANKENBERGE	Ruiterstraat 8	woensdag
DE HAAN	Raffaëllaan 11	dinsdag
DE PANNE	Koningsplein 1	dinsdag
DEERLIJK	Vichtestraat 13	maandag
DIKSMUIDE	Ijzerdijk 49	vrijdag
GISTEL	Brugse Baan 34	vrijdag
HARELBEKE	Molenstraat 29	maandag
HOOGLEDE	Hogestraat 126	woensdag
INGELMUNSTER	Sint-Amandstraat 25a	vrijdag
IZEGEM	Molenweg	maandag
KNOKKE-HEIST	Knokkestraat 292	vrijdag
KOKSIJDE (Wulpen)	Dijk 33	woensdag
KOMEN	Kastelenlaan 109	dinsdag
KORTEMARK	Stationstraat 13	woensdag
KORTRIJK (Bellegem)	Bellegemsestraat 33	vrijdag
KORTRIJK (Heule)	Sint-Joblaan 24	dinsdag
KORTRIJK (Stasegemsestraat)	Stasegemsestraat 112, Bus A1	maandag
KUURNE	Hoevedreef 44	donderdag
LEDEGEM	Provinciebaan 1	woensdag
MOORSLEDE	Roeselaarsestraat 25	woensdag
OOSTROZEBEKE	Sneppestraat 2	maandag
POPERINGE	Onze-Vrouwedreef 38	dinsdag
VEURNE	Noordburgweg 6A	woensdag
VLETEREN (Oostvleteren)	Fleternalaan 1	maandag
WERVIK	Barrierestraat 50	woensdag
WEVELGEM	Kortrijkstraat 97	donderdag
WEVELGEM (Moorsele)	Berkenlaan 40	maandag
ZEDLGEM (Veldegem)	Koning Albertstraat 144	maandag
ZWEVEGEM (Otegem)	Heestertstraat 54	maandag

DURF **ZORG**
BINNENLATEN



“Mijn vader wordt uitstekend ondersteund. De verzorgenden helpen hem precies zoals hij dat wil. Dat geeft mij rust.”

Zoon Guy

Net als Marcel 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

sociaalcentrum
thuiszorgdienst ● ● ●

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

Sociaal Centrum vzw biedt een thuiszorgdienst aan, in Lier en omgeving, voor hulpbehoevende of bejaarde mensen.

Gezinszorg Een verzorgende helpt je bij de dagdagelijkse taken zoals persoonlijke verzorging, boodschappen doen, helpen bij verplaatsingen, koken, wassen en strijken.

Poetsdienst Het onderhoud van de woning kan je in vertrouwen overlaten aan onze poetshulp.

Kraamzorg Een verzorgende helpt je bij de verzorging van je baby en bij licht huishoudelijke taken.



Aarzel niet om ons te contacteren : 03 491 86 67
sociaal.centrum@thuiszorg.plus - www.thuiszorg.plus





Online sessie
‘Meer bewegen, minder drempels’

In dit interactieve webinar maak je kennis met *Bewegen op Verwijzing*. Samen met Ulla ontdek je hoe meer bewegen haalbaar en plezierig kan zijn in jouw dagelijks leven. Je krijgt praktische tips en inzichten in hoe een beweegplan jou kan ondersteunen. Bovendien stel je, stap voor stap, samen met Ulla, je eigen eerste beweegplan op. Zo beschik je na de sessie meteen over concrete en persoonlijke handvaten om zelf aan de slag te gaan.

Woensdag 25 maart – 19:30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: **Ulla Lust** – bewegingscoach



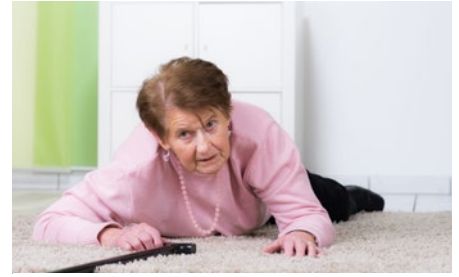
Online sessie
‘Hoe ondervoeding voorkomen?’

Ondervoeding bij ouderen is een veelvoorkomend, maar vaak onderschat probleem dat ernstige gevolgen kan hebben. Vroege herkenning en een gerichte aanpak zijn daarom essentieel. Tijdens dit webinar geeft de ervaren diëtiste tips over het belang van een gezonde levensstijl bij ouderen. Cynthia legt uit wat ondervoeding is, wat de belangrijkste oorzaken en risicofactoren zijn, en wat de rol is van de mantelzorger. Ze deelt ook praktische strategieën om de voedingsinname te verbeteren.

Dinsdag 14 april – 19.30 tot 20.30 uur

Locatie: online

Spreker: **Cynthia De Gelder** – diëtiste
AZ Sint-Blasius



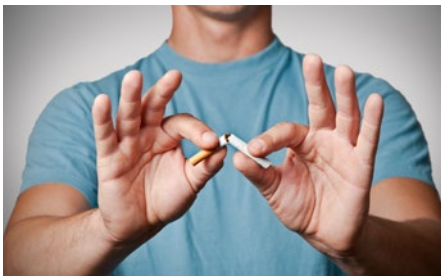
Infosessie
‘Valpreventie bij ouderen’

Vallen komt vaker voor dan we denken en kan grote gevolgen hebben. In het eerste deel van deze infosessie deelt een expert heldere en praktische tips om vallen in en rond de woning te voorkomen. Ineke toont ook hoe eenvoudige aanpassingen en dagelijkse gewoontes het risico sterk kunnen verminderen. Onze collega Tom licht daarna toe welke ondersteuning, adviezen en hulpmiddelen het ziekenfonds aanbiedt.

Donderdag 30 april – 14 tot 16 uur

Locatie: LDC Wijnveld, Wingerdstraat 14, 3000 Leuven

Spreker: **Ineke Malcorps** – expert
Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen
Tom Pelckmans –
ergotherapeut VNZ



Online sessie
‘Rookstop: zet de stap naar een rookvrij leven’

Elke stop poging brengt je dichterbij een definitieve stop! Iedereen heeft zijn eigen redenen en motivatie om ermee te stoppen. Een antwoord op jouw vragen over roken en stoppen met roken krijg je tijdens deze sessie, omdat elke roker het verdient geholpen te worden wanneer hij of zij wenst te stoppen.

Dinsdag 19 mei – 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: **Catherine Meurisse** –
apotheker, tabakoloog & coach



Online sessie
‘Vergeet dementie’

Dementie treft vandaag één op vijf Vlamingen. In dit webinar ontdek je de nieuwste wetenschappelijke inzichten én praktische handvaten om je risico op dementie te verkleinen. De auteurs van ‘Vergeet dementie’ leren ons hoe we onze hersengezondheid concreet kunnen beïnvloeden.

Dinsdag 26 mei – 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: **Sebastiaan Engelborghs**
hoogleraar en diensthoofd neurologie aan VUB en UZ Brussel
Barbara Ceuleers
journaliste bij VTM Nieuws



Online sessie
‘Perfectionisme: van overleven naar leven’

Herken jij jezelf in uitspraken als ‘goed is niet goed genoeg’ of ‘wat zouden anderen van mij denken’? Tijdens dit inspirerende webinar leer je wat kan helpen om jouw perfectionistisch patroon te doorbreken, en de stap te zetten van overleven naar leven.

Woensdag 24 juni – 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: **Evi Evenepoel** – erkend perfectionismecoach
Ann Rens – zaakvoerder van POP Consult & Coaching

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.



Zondag
3 mei 2026

VNZ-fietstocht

Neem deel aan de VNZ-fietstocht **ten voordele van Kom op tegen Kanker**.
Fiets 40, 60 of 100 km mét onderweg één goedgevulde bevoorradingspost.
Bij aankomst afgehuurde bewaakte fietsweide.



Datum: zondag 3 mei 2026
Vertrekuur: vanaf 8u (tot 11u)
Locatie: Vrijtijdscomplex Den Box, Dijkstraat 1 - 3150 Haacht
Routes: 60 km of 100 km & aparte familiefietstocht van 40 km
GPX-ritten worden per mail verstuurd na inschrijving.
Prijs: fietstocht € 5 (lid VWB) - € 7 (geen lid VWB)
Na afloop: Zal de spaghetti* smaken!

*Spaghetti-festijn tussen 11u30 & 14u en 17u & 19u
Kostprijs: volwassenen € 15 | kinderen (tot 12 jaar) € 9



Inschrijving & betaling fietstocht & spaghetti-festijn vereist, uiterlijk 29 april (scan QR-code)!
Rekeningnummer: BE48 4091 0097 5327



Zorgeloos fietsen



Met de fietsverzekering van de VWB

€40

1 Tarief voor het hele gezin

VNZ 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



wvb@wvb.be



052/33.29.80



www.wvb.be



Scan de QR code
en word vandaag lid

De meest voorkomende tarieven en terugbetalingen (tarieven 2026)

Huisartsen					
	Codenummer	Aard verstrekking	Honoraria	Verhoogde terugbetaling*	Normale terugbetaling
Raadplegingen	101010	Algemeen geneeskundige met verworven rechten	16,46	14,96	10,46
		MET GMD	16,46	15,46	12,46
	101032	Erkende huisarts	23,50	22,00	17,50
		MET GMD	23,50	22,50	19,50
	101076	Geaccrediteerde erkende huisarts	33,74	32,24	27,74
		MET GMD	33,74	32,74	29,74
Globaal Medisch Dossier (GMD)	101496	Opmaak of verlenging eGMD (101533)	38,82	38,82	38,82



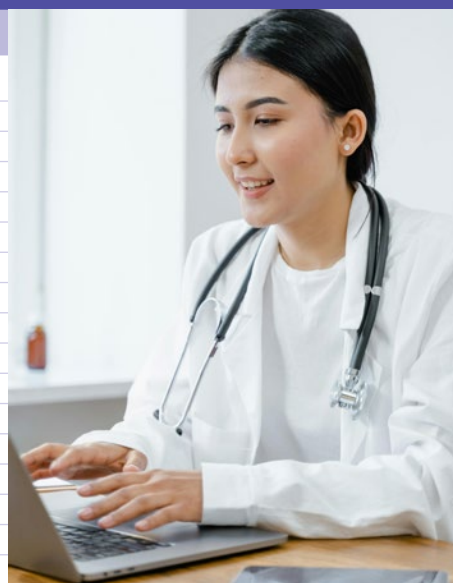
* Verhoogde terugbetaling = verhoogde tegemoetkoming (VT)

	Codenummer	Aard verstrekking	Honoraria	- 10 jaar		10-75 jaar		+75 jaar en chronisch ziek	
				Verhoogde terugbetaling*	Normale terugbetaling	Verhoogde terugbetaling*	Normale terugbetaling	Verhoogde terugbetaling*	Normale terugbetaling
Huisbezoeken	103110	Bezoek alg. geneesk. met verworven rechten	39,65	37,65	31,65	35,82	24,78	35,82	25,78
		MET GMD		39,65	31,65	35,82	25,78	36,97	29,95
	103132	Bezoek alg. geneesk. aanvul. opleiding	48,56	46,56	40,56	44,79	30,57	44,79	31,57
		MET GMD		48,56	40,56	44,79	31,57	45,93	36,67
	104215	Bezoek door erkende huisarts tussen 18 u en 21 u	64,59	61,87	52,38	58,66	42,64	58,66	43,64
		MET GMD		64,59	52,38	58,66	43,64	58,66	43,64
	104230	Bezoek door erkende huisarts 's nachts tussen 21 u en 8 u	111,69	107,52	83,08	102,87	73,19	102,87	74,19
		MET GMD		111,69	83,08	102,87	74,19	102,87	74,19
	104252	Bezoek door de erkende huisarts van zaterdag 8 u tot zondag 21 u op feestdagen	72,84	69,78	58,05	66,55	48,10	66,55	49,10
		MET GMD		72,84	58,05	66,55	49,10	66,55	49,10



Met een Globaal Medisch Dossier bij je huisarts doe je echt je voordeel!
WEETJE: personen t.e.m. 24 jaar met recht op de verhoogde tegemoetkoming betalen geen remgeld voor consultaties bij een huisarts of specialist wanneer zij over een GMD beschikken.

Specialisten					
	Codenummer	Aard verstrekking	Honoraria	Terugbetaling VT	Terugbetaling Andere
Raadpleging geaccrediteerd geneesheer-specialist*	102550	Inwendige geneeskunde	61,19	58,19	49,19
	102572	Kinderarts	52,78	49,78	40,78
	102594	Cardioloog	50,33	47,33	38,33
	102616	Gastro-enteroloog	50,33	47,33	38,33
	102631	Pneumoloog	55,61	52,61	43,61
	102653	Reumatoloog	76,86	73,86	64,86
	102675	Neuroloog	78,00	75,00	66,00
	102690	Psychiater	64,89	61,89	52,89
	102712	Neuropsychiater	64,89	61,89	52,89
	102756	Dermatoloog	43,04	40,04	31,04
	103471	Neuropediater	78,60	75,60	66,60
	105394	NKO-arts	37,20	34,20	25,20
	105593	Gynaecoloog	33,74	30,74	21,74
	105630	Uroloog	33,74	30,74	21,74
	105674	Orthopedist	33,74	30,74	21,74
	105711	Stomatoloog	33,74	30,74	21,74
105755	Oogarts	33,74	30,74	21,74	



Bij de artsen-specialisten bedraagt het remgeld 12 euro voor de gewoon verzekerden en 3 euro voor de personen die recht hebben op de verhoogde tegemoetkoming.

* Wie eerst naar de huisarts gaat en naar de specialist wordt doorverwezen, krijgt eenmaal per kalenderjaar bij bepaalde specialisten 5 euro (gewoon verzekerde) of 2 euro (VT) meer terugbetaald (enkel met GMD).

Kinesitherapeuten

	Codenummer	Aard verstrekking	Honoraria	Kinesist met overeenkomst		Kinesist zonder overeenkomst	
				Verhoogde terugbetaling*	Normale terugbetaling	Verhoogde terugbetaling*	Normale terugbetaling
Verstrekkingen in de praktijkkamer	567011	Individuele zitting 30 minuten, eerste 9 zittingen	31,64	29,14	25,39	29,14	19,05
	560011	Individuele zitting 30 minuten	31,64	29,14	25,39	29,14	19,05
	560055	Individuele zitting 30 minuten, indien 560011 niet mag aangerekend worden**		8,92	5,17	8,92	3,88
	560092	Consultatief onderzoek	31,64	29,14	25,39	29,14	19,05
Verstrekkingen bij de rechthebbende thuis	567136	Individuele zitting 30 minuten, eerste 9 zittingen	34,81	32,31	28,56	32,31	21,42
	560313	Individuele zitting 30 minuten	34,81	32,31	28,56	32,31	21,42
	560350	Individuele zitting 30 minuten, indien 560313 niet mag aangerekend worden**		10,37	6,62	10,37	4,97
	560394	Consultatief onderzoek	34,81	32,31	28,56	32,31	21,42
Verstrekkingen aan gehospitaliseerden	567206	Individuele zitting 30 minuten	31,64	29,14	25,39	29,14	19,05
	560501	Individuele zitting 30 minuten, indien 567206 niet mag aangerekend worden**	31,64	29,14	25,39	29,14	19,05
	560523	Individuele zitting die niet gekoppeld is aan het begrip duur	7,63	6,63	5,63	6,63	4,23

** De tegemoetkoming wordt kleiner als ze, voor sommige behandelingen, een bepaald aantal overschrijdt. De honoraria werden voor deze verstrekkingen niet officieel vastgesteld.

Tandartsen

	Codenummer	Aard verstrekking	Honoraria	Verhoogde terugbetaling	Normale terugbetaling	
Raadplegingen tot 19 jaar	371011	Raadpleging	31,84	31,84	31,84	
	371055	Bijkomend ereloon dringende raadpleging, op zaterdag, zondag of feestdag	11,81	11,81	11,81	
	371070	Bijkomend honorarium dringende raadpleging 's nachts tussen 21 en 8 uur	25,68	25,68	25,68	
Raadplegingen vanaf 19 jaar	301011	Raadpleging	31,84	31,84	25,84	
	301055	Bijkomend ereloon dringende raadpleging, op zaterdag, zondag of feestdag	11,81	11,81	8,31	
	301070	Bijkomend honorarium dringende raadpleging 's nachts tussen 21 en 8 uur	25,68	25,68	19,68	
Mondonderzoeken						
Preventieve verzorging tot 18 jaar	371615	Eerste preventief mondonderzoek	57,52	57,52	57,52	
	371571	Tijdens tweede semester	57,52	57,52	57,52	
Mondonderzoeken						
Preventieve verzorging van 18 tot 19 jaar	371593	Eénmaal per kalenderjaar	78,58	78,58	78,58	
	Verwijderen van tandsteen, per kwadrant en per kalenderjaar					
	372153	Rechter bovenkwadrant	17,98	17,98	17,98	
	372175	Linker bovenkwadrant	17,98	17,98	17,98	
	372190	Linker onderkwadrant	17,98	17,98	17,98	
	372212	Rechter onderkwadrant	17,98	17,98	17,98	
372234	Meerdere kwadranten	17,98	17,98	17,98		
Verzegelen van groeven en putjes						
Preventieve verzorging tot 19 jaar	372514	Op blijvende tand	17,98	17,98	17,98	
	372536	Per bijkomende tand	12,33	12,33	12,33	
Mondonderzoeken						
Preventieve verzorging vanaf 19 jaar	301593	Eénmaal per kalenderjaar	78,58	78,58	74,58	
	Verwijderen van tandsteen, per kwadrant en per kalenderjaar, vanaf de 19^{de} verjaardag					
	302153	Rechter bovenkwadrant	17,98	17,98	13,98	
	302175	Linker bovenkwadrant	17,98	17,98	13,98	
	302190	Linker onderkwadrant	17,98	17,98	13,98	
	302212	Rechter onderkwadrant	17,98	17,98	13,98	
302234	Meerdere kwadranten	17,98	17,98	13,98		
Vulling melktanden						
Conservatieve verzorging tot 15 jaar	373811	Op één tandvlak	58,55	58,55	58,55	
	373833	Op twee tandvlakken	78,07	78,07	78,07	
	373855	Drie of meer vlakken	97,58	97,58	97,58	
Vulling blijvende tanden						
Conservatieve verzorging tot 15 jaar	373892	Op één tandvlak	58,55	58,55	58,55	
	373914	Op twee tandvlakken	78,07	78,07	78,07	
	373936	Drie of meer vlakken	97,58	97,58	97,58	
Andere verstrekkingen						
Conservatieve verzorging tot 15 jaar	373951	Opbouw knobbel of incisale rand van blijvende tand	117,10	117,10	117,10	
	373973	Volledige opbouw blijvende tand	136,62	136,62	136,62	
Behandeling en vulling wortelkanalen van eenzelfde tand						
Conservatieve verzorging tot 19 jaar	374312	Eén wortelkanaal	111,45	111,45	111,45	
	374533	Twee wortelkanalen	134,05	134,05	134,05	
	374555	Drie wortelkanalen	201,84	201,84	201,84	
	374570	Vier of meer	268,10	268,10	268,10	
Vulling blijvende tanden, vanaf de 19^{de} verjaardag						
Conservatieve verzorging vanaf 19 jaar	304371	Op één tandvlak	53,93	53,93	47,43	
	304393	Op twee tandvlakken	59,58	59,58	50,08	
	304415	Op drie of meer vlakken	88,85	88,85	79,35	
Behandeling en vulling wortelkanalen van eenzelfde tand, vanaf de 18^{de} verjaardag						
Conservatieve verzorging vanaf 19 jaar	304312	Eén wortelkanaal	111,45	111,45	98,45	
	304533	Twee wortelkanalen	134,05	134,05	121,05	
	304555	Drie wortelkanalen	201,84	201,84	189,34	
	304570	Vier of meer	268,10	268,10	255,10	
Andere voorkomende verstrekkingen vanaf de 18^{de} verjaardag						
Conservatieve verzorging vanaf 19 jaar	304430	Opbouw knobbel of incisale rand van blijvende tand	100,15	100,15	85,15	
	304452	Opbouw van kroon van blijvende tand (min. vier vlakken)	120,18	120,18	105,18	



Wie niet jaarlijks naar de tandarts gaat, betaalt voor bepaalde prestaties meer remgeld. Maak daarom elk kalenderjaar een afspraak met jouw tandarts!



Schrijf het antwoord op de vragen in de voorziene vakjes. **Stuur het antwoord dat verschijnt in de gekleurde vakjes vóór 15 april 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 359 juiste inzendingen van de vorige puzzel. De juiste oplossing was: **ELEKTRISCH**.

Mevrouw Vanfraechem uit Meerbeek is de gelukkige winnares van een waardebon van 150 euro voor een verblijf in één van onze vakantiedomeinen.

1											Hoe noemen we iemand die anderen helpt om te stoppen met roken?	
2												Over welke preventie organiseren we op 30 april een infosessie?
3												Naar welke specialist ben je geweest als op je doktersbriefje de code '102572' genoteerd staat?
4												In welk land kunnen onze jongeren op avontuur gaan naar zon, zee en actie?
5												Hoeveel dagen kan je in 2026 arbeidsongeschikt zijn zonder een medisch getuigschrift aan je werkgever te moeten bezorgen?
6												In welke maand is het nieuwe online kantoor 'Mijn VNZ' gelanceerd?
7												Ter gelegenheid van welk feest kan je in de maand mei in Hoge Duin in Oostduinkerke een speciaal arrangement boeken?
8												Hoeveel euro is de bon waard die je ontvangt bij de actie 'Leden werven leden'?
9												Welke naam heeft het orthopedisch zitkussen, gespecialiseerd om je rug, bekken en zitvlak optimaal te ontlasten?
10												Onder welke naam bieden we een kostendekkende hospitalisatieverzekering aan als comfortmodule?

In beeld

Symposium langdurig zieken

Op zaterdag 18 oktober organiseerden het Vlaams Artsenverbond en het Actiecomitee Vlaamse Sociale Zekerheid een symposium over langdurig zieken. Verschillende sprekers bekeken dit thema met een kritische bril. Alle toespraken kan je herbekijken via www.akvsz.vlaanderen.



Collega's ontdekken de 'treelodges' bij NZ Vakanties

Eind oktober trokken enkele collega's naar Bomal (nabij Durbuy) voor de druk bijgewoonde opening van de luxueuze boomhutten door voorzitter Wim Van Beeck. NZ Vakanties beschikt hiermee weer over een extra troef voor jou in de Ardennen. Meer info op www.nzvakanties.be.



VNZ verwelkomt 100.000ste lid

Een mijlpaal in de geschiedenis van het VNZ. Recent mochten we onze 100.000ste titularis verwelkomen. Ledenadviseur Michael Discart kon deze Limburger na de nodige informatie en toelichting overtuigen van de vele troeven van het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds!



Leven volgens je cyclus: de kracht van de hormonale flow



Veel vrouwen groeien jammer genoeg op met de idee dat hun menstruatiecyclus vooral een maandelijks ongemak is. Maar wat als je cyclus ook een kompas kan zijn? Als je je cyclus begrijpt, kan je gericht inspelen op wat je lichaam nodig heeft. En dat levert verrassend veel op: meer balans, minder klachten, betere prestaties én meer zelfzorg zonder schuldgevoel. In dit artikel duiken we in de vier fases van een gezonde cyclus en hoe je per fase je energie, voeding en mentale welzijn kan ondersteunen.

Wat is een gezonde cyclus?

Een menstruatiecyclus duurt gemiddeld 21 tot 35 dagen. Een

gezonde cyclus hoeft niet perfect regelmatig te zijn, maar volgt wel een herkenbaar patroon:

- een stabiele cyclusbreedte die maximaal 7 dagen verschilt per maand;
- bloedverlies van 3 tot 7 dagen;
- weinig tot milde klachten die je niet beperken in je dagelijks leven;
- veranderingen in energie en stemming, zonder extreme schommelingen.

Opgelet: ernstige pijn, extreem bloedverlies, hevige stemmingswisselingen of cycli die sterk variëren, zijn signalen dat je hormonale balans extra aandacht nodig heeft.

De vier fasen van je cyclus

Elke cyclus bestaat uit vier fasen, elk met een eigen hormonale cocktail. Door de signalen van je lichaam te herkennen, kan je er gericht op inspelen.

1. Menstruatiefase (3 tot 7 dagen)

Sleutelwoorden: rust – intuïtie – loslaten

Hormonen: je cyclus start op de eerste dag van je menstruatie. Oestrogeen en progesteron staan laag; je lichaam vraagt om rust.

Hoe voel je je? Veel vrouwen ervaren een natuurlijke drang naar stilte, eenvoud en vertraging.

Tips voor deze fase:

- **Energie & planning**
 - Laat ruimte voor minder drukke dagen. Denk out-of-the-box om meer stil te kunnen vallen.
 - Focus op administratieve taken of zaken die geen groot sociaal uithoudingsvermogen vragen.
- **Voeding**
 - Kies voor verwarmende voeding: soepen, stoofpotjes, haverhoutpapjes.
 - Vul ijzer en magnesium aan via peulvruchten, (plantaardige) eiwitten, groene bladgroenten, zaden en pitten en donkere chocolade.
- **Mentaal & emotioneel**
 - Schrijf je gedachten, gevoelens, en gebeurtenissen neer. Dit helpt om helderheid te krijgen, want deze fase nodigt uit tot reflectie.

- Wees mild voor jezelf; dit is geen 'zwakke' fase, maar een noodzakelijke herstelperiode. Het krachtige nestje dat je lichaam heeft opgebouwd voor een eventuele baby, wordt afgebroken en uit je lichaam geleid, met bloed als transportmiddel.

2. Folliculaire fase (sterk variabel qua lengte - tot eisprong)

Sleutelwoorden: opbouw - creativiteit - nieuwe energie

Hormonen: oestrogeen stijgt en daarmee ook je mentale helderheid. Je voelt je lichter, optimistischer en opener.

Hoe voel je je? Dit is vaak de fase waarin nieuwe ideeën opborrelen en plannen vorm krijgen.

Tips voor deze fase:

- **Energie & planning**
 - Start nieuwe projecten.
 - Plan creatieve vergaderingen, brainstormsessies of activiteiten die concentratie vragen.
- **Voeding**
 - Lichte, frisse maaltijden ondersteunen deze flow: salades, volle granen, gefermenteerde voeding.
 - Extra B-vitamines helpen je energie op te bouwen.
- **Mentaal & emotioneel**
 - Probeer eens nieuwe sporten, gewoontes of routines. Je brein staat nu het meest open voor vernieuwing.

3. Ovulatiefase (een paar dagen voor en tijdens je eisprong)

Sleutelwoorden: verbinding met anderen - zelfvertrouwen - energiepiek

Hormonen: rond de eisprong piekt oestrogeen, en dat voel je: je bent energiek, sociaal en communicatief.

Hoe voel je je? Je straalt, staat sterk in je schoenen en bent vaak op je best in contacten met anderen.

Tips voor deze fase:

- **Energie & planning**
 - Plan presentaties, teammomenten, moeilijke gesprekken of sociale evenementen.
 - Dit is je meest extraverte en sociale fase.
- **Voeding**
 - Voeg extra antioxidanten toe (bessen, citrus, kleurrijke groenten) om de natuurlijke inflammatie rond de eisprong te temperen.
 - Voldoende eiwitten houden je bloedsuiker stabiel.
- **Mentaal & emotioneel**
 - Gebruik je zelfvertrouwen om knopen door te hakken of grenzen helder te stellen.

4. Luteale fase (10 tot 16 dagen vanaf je eisprong - varieert weinig qua lengte)

Sleutelwoorden: structuur - vertragen - opruimen

Hormonen: na de ovulatie stijgt progesteron, ook wel het rusthormoon genoemd. Je energie keert naar binnen en je lichaam bereidt zich voor, ofwel op een zwangerschap, ofwel op het liefdevol afbreken van je nestje.

Hoe voel je je? Je hebt meer behoefte aan rust, overzicht en voorspelbaarheid. PMS-klachten kunnen in deze fase ontstaan. (PMS - premenstrueel syndroom - zijn de lichamelijke en/of emotionele klachten die je vóór je menstruatie krijgt, zoals gevoelige borsten, gezwollen buik, prikkelbaarheid of vermoeidheid.)

Tips voor deze fase:

- **Energie & planning**
 - Focus op afwerken, structureren, ordenen.
 - Plan geen overvolle agenda in de laatste dagen voor je menstruatie.
- **Voeding**
 - Complexe koolhydraten (zoete aardappel, quinoa, haverwortel) werken stabiliserend en energiegevend; groene groenten helpen je oestrogenen afbreken.
 - Magnesiumrijke voeding (notenvruchten, bladgroenten, bananen) ondersteunt je zenuwstelsel.
 - Vermijd te veel cafeïne en suiker om stemmingsdipjes te beperken.
- **Mentaal & emotioneel**
 - Zelfzorg eerst: je grenzen aangeven is een investering in je volgende cyclus.
 - Mindfulness of rustige beweging (yoga, wandelen) houden je zenuwstelsel in balans.

Waarom werkt leven volgens je cyclus?

Steeds meer vrouwen ontdekken dat cyclisch leven geen trend is, maar een terugkeer naar biologisch, natuurlijk leven. De voordelen zijn opmerkelijk:

- **Minder hormonale klachten** door voeding, rust en planning af te stemmen op je fysiologie.
- **Hogere productiviteit zonder uitputting:** je werkt mét je energie in plaats van ertegenin.
- **Betere mentale gezondheid:** cyclisch leven helpt emoties te begrijpen in plaats van te bestrijden.
- **Meer lichaamsbewustzijn:** je leert je lichaamssignalen vroeg herkennen, waardoor je sneller kan bijsturen.
- **Meer mildheid** omdat je beseft dat je niet elke week hetzelfde hoeft te zijn.

Cyclisch leven is geen rigide systeem. Het is een uitnodiging om te luisteren naar je lichaam. Het leert je om elke fase te eren: de energieke, de creatieve, de verbindende én de rustgevende. Door inzicht te krijgen in je hormonale ritme creëer je een leven waarin je energie niet wegvloeit, maar meebeweegt.

Cyclisch leven is niet perfect leven. Het is leven op jouw tempo.

©Julie Deseck - Vrouw in cyclus

Dit artikel is geen vervanging van een persoonlijk consult. Ga altijd in gesprek met een zorgverlener als je tegen jezelf en/of je cyclus aanloopt.

KRUNSJ

onvergetelijke
jeugdvakanties



Ontdek hier alle
creatieve vakanties

Creativiteit

- ★ Workshop robots bouwen
- ★ Eigen boomhut bouwen
- ★ Snoeptaart maken
- ★ Action painting
- ★ Tie-dye



Ontdek hier alle
dierenvakanties

Dierenplezier

- ★ Paardrijden & paardenactiviteiten
- ★ Overnachten & activiteiten op een boerderij
- ★ Alpacaboerderij
- ★ Dierenpark Forestia



Ontdek hier alle
kriebels-in-de-buik-vakanties

Kriebels in de buik

- ★ Duinrell
- ★ Walibi
- ★ Bellewaerde
- ★ Plopsaland
- ★ Trampolinepark
- ★ Speelcomplex Den Deugniet

EEN OVERZICHT VAN DE
LEEFTIJDSGROEPEN VOOR DE
VERSCHILLENDE THEMA'S
VIND JE TERUG OP
KRUNSJ.BE



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

ZOMER
binnenland
& Nederland
5 TOT 16 JAAR

Krunsj organiseert ook tijdens de zomer van 2026 opnieuw tal van onvergetelijke vakanties. Ontdek hier welke thema's en activiteiten we deze zomer allemaal voor jullie in petto hebben!



Ontdek hier alle
avontuurlijke vakanties

Avontuur

- ★ Hoogteparcours & zipline
- ★ Via ferrata
- ★ Paintball
- ★ Lasershooten
- ★ Archery tag
- ★ Boog-, karabijn- en katapultschieten
- ★ Bijlwerpen
- ★ Avonturenpark
- ★ Muurklimmen
- ★ Wildcraft



Ontdek hier alle
waterpretvakanties

Waterpret

- ★ Opblaasbaar waterpark
- ★ Plopsaqua
- ★ Bellewaerde aquapark
- ★ Tikibad
- ★ Aqua Mundo (Center Parcs)
- ★ Sunparks Aquafun
- ★ Bananenboot
- ★ Rafting
- ★ Kajak (polo) & SUP
- ★ Island Trophy



VOORDELIG OP KRUNSIJ-VAKANTIE?

Hieronder vind je een overzicht van de kortingen waar je gebruik van kan maken. Deze kortingen zijn combineerbaar.

✘ Ledenkorting

Als de deelnemer lid is van het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds, krijg je tot **150 euro** korting*.

✘ Vroegboekkorting

Als je **vóór 15 maart** inschrijft, ontvang je voor ons zomeraanbod een korting van **10 euro** op een vakantie in binnenland of in Nederland en **20 euro** op een buitenlandse vakantie.

✘ Vriendjeskorting

Ben jij lid van het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds en heb je een vriendje dat geen gebruik kan maken van de ledenkorting? Dan geven we jouw vriendje **75 euro** korting op de eerste zomervakantie met Krunsi! Zo kunnen jullie samen een Krunsi-tastische vakantie uitkiezen.

✘ Gezinskorting

Er wordt een korting van **10 euro** voor een tweede kind en **15 euro** voor een derde kind toegepast als je hen inschrijft voor een vakantie in een zelfde vakantieperiode, namelijk de wintervakanties (herfst-, krokus- en paasvakantie) of de zomervakantie. De korting geldt ook wanneer je één kind inschrijft voor meerdere vakanties binnen dezelfde vakantieperiode.

✘ Fiscale aftrekbaarheid

Onze Krunsi-j-vakanties zijn fiscaal aftrekbaar voor kinderen jonger dan 14 jaar. We sturen het fiscaal attest automatisch naar je op. Bovendien dienen we het meteen voor jou in bij de overheid zodat hier automatisch rekening mee kan worden gehouden bij jouw belastingberekening.



ZOMERAANBOD BUITENLAND

13 TOT 18 JAAR

Zon, stadjes & waterplezier in Zuid-Frankrijk

13-15 jaar

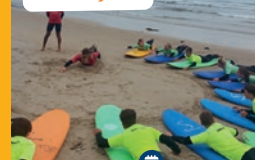


VR. 03.07 -
ZO. 12.07

€ 690*
€ 840

Surfen & zuiderse sfeer in Spanje

13-16 jaar



DI. 14.07 -
DO. 23.07

€ 570*
€ 720

Avontuur & natuur in de Spaanse bergen

13-15 jaar



VR. 31.07 -
ZO. 09.08

€ 570*
€ 720

Barcelona, waterpret & strand in Spanje

13-15 & 16-18 jaar



DI. 04.08 -
DO. 13.08

€ 590*
€ 740

Zon, zee & actie in Kroatië

13-15 & 16-18 jaar



VR. 24.07 -
ZO. 01.08

€ 700*
€ 850

Zon, natuur & cultuur in Malta

16-18 jaar



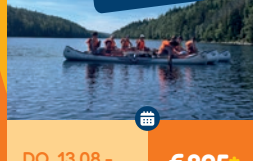
DI. 21.07 -
ZO. 26.07

€ 850*
€ 1.000

Kanovaren & trektocht in de Zweedse natuur

13-15 & 16-18 jaar

Reeds volzet!



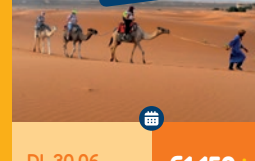
DO. 13.08 -
ZA. 22.08

€ 825*
€ 975

Cultuur, woestijn & verwondering in Marokko

16-18 jaar

Reeds volzet!



DI. 30.06 -
ZO. 12.07

€ 1.150*
€ 1.300

ONTDEK HIER ALLE
BUITENLANDSE
VAKANTIES



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

Met de HospiPlus- verzekeringen speel je op zeker

6 formules

Kostendekkend (basis)

HospiPlan & AmbuPlan

Kostendekkend (comfort)

HospiPlus & AmbuPlus

Naast jouw groepsverzekering

HospiContinu

Vaste vergoeding

HospiForfait

Tandverzekering

TandPlus

Medische kosten

MaxiPlan



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

VNZ zorgt voor het verschil

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds