

Objectief & Gezond

p2

Mijn VNZ

Altijd binnen handbereik!

p7

Actueel

Samen voor dementie

p17-18

Steekkaart

Klik op je
digitale gezondheid



nr. 127 - herfst 2025

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



Registreren is kinderspel op
vnz.be en klik bovenaan op 'Mijn VNZ'

VNZ zorgt voor het verschil

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds

Van harte

Nu de zomer stilaan ten einde loopt, sta ik graag stil bij een aantal belangrijke zaken en nieuwe projecten rond de eerste lijn. Onze sociale zekerheid is cruciaal en staat voor heel wat uitdagingen. Zo verloopt de digitalisering in onze sector steeds sneller. Het aantal 'papieren' doktersbriefjes dat we te verwerken krijgen, neemt jaarlijks af. Na de huisartsen en tandartsen volgen nu ook de specialisten de weg van de digitale doktersbriefjes. Dit alles zal vanaf oktober in een stroomversnelling komen omdat de (tand)artsen vanaf dan verplicht zullen worden elektronisch te factureren.

Deze evolutie brengt met zich mee dat we vanaf oktober –net als de andere ziekenfondsen– de resterende fysieke doktersbriefjes niet langer zullen verwerken in onze kantoren, maar pas na een externe scanning. Om ervoor te zorgen dat deze nieuwe werkwijze niet vertragend werkt, worden alle te verwerken stukken de avond of nacht zelf opgehaald in je vertrouwde VNZ-kantoor.

Het VNZ heeft altijd ingezet op een tweesporenbeleid. Wij hebben evenveel oog voor de leden die kiezen voor een persoonlijk contact in onze kantoren als voor wie liever maximaal inzet op digitale dienstverlening. We werken daarom aan een nog performanter online loket met nieuwe functionaliteiten. Tegelijkertijd zijn onze kantoren meer dan ooit bereikbaar om je informatie of advies op maat te geven. Dat kan in de voormiddag tijdens een open of vrije raadpleging of in de namiddag op afspraak. Het wegvallen van het uitbetalen van doktersbriefjes in een kantoor zorgt ervoor dat we tijd en ruimte creëren voor meer kwalitatieve adviezen rond specifieke zorgvragen of het afsluiten van nieuwe verzekeringsproducten.

Jaarlijks ontvangen wij meer dan 200.000 telefoontjes. Een nieuwe telefooncentrale zal ons binnenkort nog beter in staat stellen onze leden snel en doeltreffend te woord te staan. Daarnaast ontvangen we natuurlijk heel wat post. Daar dient nog vaak een groen kleefbriefje op aangebracht te worden en daarop zal niet langer melding gemaakt worden van het adres en de verzekerbaarheidscode.

De postduif heeft evenwel wat van zijn pluimen verloren want het gebruik van email en het online opladen van stukken is fors toegenomen. Dat laatste gebeurt via onze webstek vnz.be waar pas afgestudeerden trouwens ook digitaal lid kunnen worden. Onze webstek wordt trouwens toegankelijker gemaakt voor mensen met een beperking. Ons sociaal karakter is immers een deel van ons DNA en dat uit zich ook in een sterk uitgebouwde Dienst Maatschappelijk Werk.

Tot slot doe ik nog een warme oproep voor het kermisfestival van onze jeugddienst Krunsj. Op de achterzijde van dit magazine vind je het volledige programma. In tijden van geopolitieke spanning is het hartverwarmend dat heel wat animatoren het beste van zichzelf geven om onze (klein)kinderen een dag vol spel en ontspanning aan te bieden. Voor wie een fantastisch zomerkamp beleefde, wordt het een heerlijk terugzien van kampvriendjes. Voor alle andere kinderen en (groot)ouders is deze kermisdag een mooie gelegenheid om Krunsj spelenderwijs te ontdekken.

Van harte,

Erik Stoffelen
Directeur eerste lijn



Colofon

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

nr. 127 – herfst 2025

Redactiecomité: Kathleen Bockstal, Jürgen Constandt, Joke Goris, Tibor Gurka, Marnix Raes, Sarah Rongère, Erik Stoffelen, Tina Van Craen, Marijke Van den hove en Veronique Van Moer.

Redactiesecretaris: Tina Van Craen

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 70.000 exemplaren.

Lid Unie van de Uitgevers van de Periodieke Pers.



Duurzaam leven: praktische tips voor een betere toekomst

Volgens Van Dale is 'duurzaam' iets dat weinig slijtage of bederf ondergaat en dat het milieu zo min mogelijk belast. Denk bijvoorbeeld aan energiebronnen zoals wind, zon en waterkracht. Maar kunnen ook individuen een verschil maken? "Door bewuste keuzes te maken, kunnen we samen bijdragen aan een beter milieu", aldus Chantal van Gent, zaakvoerder van 'De Duurzame Organisatie'.

Hoe is uw interesse in duurzaam huishouden gegroeid?

Na mijn opleiding tot opruimcoach zag ik een verband tussen opruimen, verminderen en minimaliseren, in combinatie met overzicht hebben in je huis en ook het verduurzamen van je huis. Individueel werken als opruimcoach bleek te veel maatwerk, maar ik merkte wel dat heel veel mensen op zoek zijn naar duurzaamheidstips. Van daaruit ben ik gestart met het geven van advies aan accommodaties en touroperators, en geef ik lezingen over duurzame oplossingen in het huishouden.

Wat is voor u 'duurzamer leven'?

Voor mij gaat duurzaam leven over je bewust zijn van de impact die je hebt op de planeet en dat je probeert je leven zo in te richten dat je meer teruggeeft dan neemt. Het is een persoonlijke afweging, waarbij iedereen op zijn eigen manier een bijdrage kan leveren. Veel mensen ontdekken dat het verminderen van consumptie, minimaliseren en overzicht houden in huis niet alleen rust brengt, maar ook bijdraagt aan een duurzamer leven.

Hoe begin je aan dat 'bewuster' leven?

Het begint bij bewustwording en kleine veranderingen die op lange termijn een groot verschil maken. Vraag je dus af waar je aan wil werken. Wat is haalbaar? En, waar gaat je interesse naar uit? Hou hierbij rekening met je omgeving. Jij bent misschien gemotiveerd, maar is jouw partner dat ook? En hoe staan jouw kinderen tegenover veranderingen? Als je aanpassen doet in jouw leven, breng ze dan stap voor stap aan. Het is ook fijn om iets te proberen voor een week en te zien wat het met jou/jullie doet. Als het niet werkt, dan moet je ermee stoppen. Het heeft geen zin om iets te doen waar je niet gemotiveerd voor bent.

Op welke manieren kan je werken aan duurzaam leven?

Een van de meest directe manieren om je huishouden duurzamer te maken, is door energie te besparen. Vervang oude gloeilampen door energiezuinige ledverlichting. Ze verbruiken veel minder stroom en gaan veel langer mee. Daarnaast is het verstandig om apparaten, wanneer je ze niet gebruikt, volledig uit te schakelen in plaats van ze op stand-by te laten staan. Dit scheelt niet alleen energie, maar ook geld op de lange termijn. Overweeg ook de overstap naar groene stroom. Veel energieleveranciers bieden tegenwoordig de mogelijkheid om stroom af te nemen die wordt opgewekt uit wind, zon of waterkracht. Het is een eenvoudige manier om je ecologische impact te verminderen zonder dat je je levensstijl drastisch hoeft aan te passen.

Beperk ook je watergebruik: neem een korte douche in plaats van een bad, en gebruik een waterbesparende douchekop. Laat geen water lopen tijdens het tandenpoetsen of afwassen. Overweeg het opvangen van regenwater voor planten of voor het schoonmaken.

Gebruik oude huis-, tuin- en keukenmiddelen zoals azijn,





citroen of zuiveringszout (ook gekend als baksoda of baking soda) om schoon te maken zonder schadelijke stoffen. Agressieve schoonmaakmiddelen zijn vaak grote vervuilers, zowel van het afvalwater als van de lucht die je inademt. Ook voor je lichamelijke verzorging kan je kiezen voor meer natuurlijke producten, zoals zeep- en shampoo-bars. Je bespaart hiermee heel wat op plastic flacons.

Onze voedingskeuzes hebben eveneens een grote impact op het milieu. Door één of twee dagen per week plantaardig te eten, kun je al veel bijdragen aan het verminderen van de CO₂-uitstoot en het besparen van water en landgebruik. Vervang bijvoorbeeld vlees door champignons, linzen, peulvruchten of andere plantaardige eiwitbronnen. Let ook op de houdbaarheidsdatum van voedingsmiddelen. Het is vaak niet nodig om een pot yoghurt of een stuk kaas meteen weg te gooien zodra de TGT-datum ('Te Gebruiken Tot') is verstreken. Vertrouw op je zintuigen: veel voedingsmiddelen blijven nog een tijdje eetbaar na de aangegeven datum. Een weekmenu opstellen helpt bovendien om verspilling tegen te gaan en je boodschappen efficiënter te plannen. Maak altijd een boodschappenlijstje om impulsaankopen te voorkomen en koop dus alleen wat je echt nodig hebt. Koop lokaal en biologisch geproduceerde voedingsmiddelen wanneer dat mogelijk is. Dit vermindert de CO₂-uitstoot die gepaard gaat met transport en productie. Vermijd (over)verpakte producten en neem herbruikbare tassen mee bij het winkelen. Zo draag je bij tot het verminderen van plastic afval en verpakkingsafval. Kleine veranderingen, zoals het gebruik van een herbruikbare waterfles en broodtrommel, maken samen ook een groot verschil.

Wat je koopt, heeft invloed op het milieu, omdat elk item een productieproces doorloopt en ook vervoerd moet worden.

Kies dus vaker voor tweedehands kleding, meubels en andere spullen. Dit vermindert de vraag naar nieuwe producten en voorkomt dat spullen onnodig worden weggegooid. Werp eens een kritische blik naar de spullen in je kast en op zolder. Heb je alles echt nodig? Wat kan je wegdoen of hergebruiken? Spullen die je niet meer gebruikt, kunnen doorgegeven worden aan anderen, of kan je verkopen via tweedehandsplatforms. Zo voorkom je dat sommige zaken onnodig in de kast blijven liggen en draag je bij aan een circulaire economie.

Hoe je je verplaatst, heeft ook invloed op het milieu. Probeer meer gebruik te maken van de fiets of van het openbaar vervoer. Misschien kan je wel carpoolen of elektrisch rijden?

Duurzaam leven hoeft dus helemaal niet moeilijk of ingewikkeld te zijn. Je kan zelf écht bewust keuzes maken, en kleine stappen vooruit zetten om je impact op ons milieu en de planeet te verkleinen.

Wil je graag meer informatie over een klimaatbewust en betaalbaar huishouden?

Het VNZ organiseert een online lezing met Chantal op **dinsdag 16 september 2025**. Schrijf je in via onze online activiteitenkalender.



TIP!

YUKA is een gebruiksvriendelijke app voor consumenten die gezonder willen leven en bewuster kopen. Deze app biedt betrouwbare informatie over duizenden producten en geeft handige alternatieven. Hierdoor weet je wat je beter wel en liever niet in je winkelmandje kan leggen.

Wanneer de dagen terug korter worden, wordt vakantiegevoel des te warmer.

Halloween- kriebels

Maandag 27 t.e.m.
donderdag 30.10



- Verblijf van 3 nachten
- Op basis van halfpension (ontbijt en diner inbegrepen)
- Zee op wandelafstand, speelparadijs voor je (klein)kinderen!

Tarieven

- **Comfort minikamer** (max. 3 personen): € 210 p.p.*
- **Comfort familiekamer** (max. 8 personen): € 270 p.p.*
- **Kinderen 3 t.e.m. 12 jaar:** € 76,50 per kind

Vanaf de 3de persoon van + 12 jaar in dezelfde kamer: € 120 p.p.

* Prijs op basis van 2 volwassenen per kamer



Kerst in de Ardennen

Van 23 t.e.m. 25.12 of
van 24 t.e.m. 26.12



- Verblijf van 2 nachten met aankomst op 23 of 24 december
- Verwelcoming met warme wijn of chocolademelk
- 2 x ontbijtbuffet
- Viergangenmenu op 24/12 (inclusief dranken)

Tarieven

- **Comfortkamer:** € 306 p.p.*
- **Wellnesskamer:** € 406 p.p.*
- **Kinderen 3 t.e.m. 12 jaar:** € 93 per kind

* Prijs op basis van 2 volwassenen per kamer



Nieuwjaars- arrangement

Dinsdag 30.12
t.e.m. donderdag
01.01.2026



- Verblijf van 2 nachten
- **30/12:** Aankomst & diner in buffetvorm
- **31/12:** Ontbijtbuffet – Feestelijke Sea'lvestermenu (inclusief aperitief, water, fris, pils, huiswijn, koffie/ thee tijdens de maaltijd) – Dansavond met DJ
- **01/01:** Uitgebreid ontbijt tot 11 uur

Tarieven

- **Comfort minikamer** (max. 3 personen): € 290 p.p.*
- **Comfort familiekamer** (max. 8 personen): € 325 p.p.*
- **Kinderen 3 t.e.m. 12 jaar:** € 87,50 per kind

Vanaf de 3de persoon van + 12 jaar in dezelfde kamer: € 175 p.p.

* Prijs op basis van 2 volwassenen per kamer

Scan de QR-code voor meer informatie en reservatie of surf naar www.hogeduin.be



Al knallend het nieuwe jaar in!

Van 30.12 t.e.m. 01.01
of van 31.12 t.e.m.
02.01.2026



- Verblijf 2 nachten met aankomst op 30 of 31 december
- 2 x ontbijtbuffet
- Driegangenmenu op 30/12 of 1/1 (exclusief dranken)
- Vijfgangenmenu op 31/12 (incl. aperitief en dranken)
- Feestelijke dansavond met DJ
- Late check-out tot 12 uur

Tarieven

- **Comfortkamer:** € 358 p.p.*
- **Wellnesskamer:** € 483 p.p.*
- **Kinderen 3 t.e.m. 12 jaar:** € 111,50 per kind

* Prijs op basis van 2 volwassenen per kamer

Scan de QR-code voor meer informatie en reservatie of surf naar www.dennenheuvel.be



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



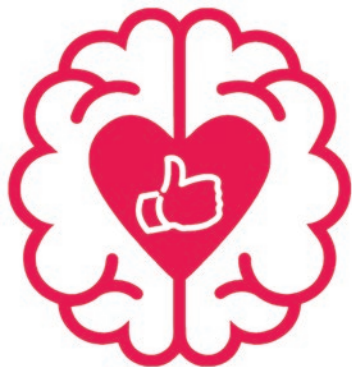
DURBUY
www.dennenheuvel.be
info@dennenheuvel.be
086 21 21 36

30% extra kamerkorting op deze promoties: reserveer online met je promotiecode **LEDENVNZ**



Nog meer vakantievoordelen? Ontdek ze allemaal via www.nzvakanties.be





**GOED VOOR JE HART =
GOED VOOR JE HERSENEN**

www.2voordeprijsvan1.be

Twee voor de prijs van één? Waarom preventieve maatregelen bij dementie zo belangrijk zijn!

Mensen worden steeds ouder, en steeds gezonder ouder. En dat is een positieve evolutie! Dat komt deels omdat er de voorbije decennia veel aandacht ging naar preventie voor gezonde longen (minder roken, minder luchtvervuiling) en een gezond hart (voldoende bewegen, geen overgewicht). Maar we mogen natuurlijk ook onze hersenen niet vergeten. Want wat zouden we zonder zijn?

Tegen dementie bestaat helaas nog geen medicijn. Hebben we dan helemaal niets in de pap te brokken tegen deze ziekte? Toch wel! Het wordt steeds duidelijker dat het risico op dementie op hoge leeftijd stevig verlaagd kan worden door een hersengezonde leefstijl. Maar liefst 45% van de gevallen van dementie zou kunnen vertraagd of zelfs vermeden worden door het verbeteren van onze leefstijl.

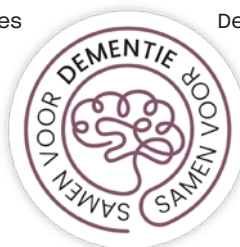
Een eenvoudige regel daarbij is dat wat goed is voor je hart, ook goed is voor je hersenen. Twee voor de prijs van één!

Maar hoe doe je dat dan? 10 eenvoudige tips helpen je op weg!

1. **Eet je gezond:** Eet minder rood en/of bewerkt vlees en beperk je inname van toegevoegde suikers. Kies daarentegen vaker voor magere vleessoorten, vis, groenten, noten en fruit. Geef de voorkeur aan olijfolie in plaats van boter in je keuze van vetstof.
2. **Blijf sociaal actief:** Een sterk sociaal netwerk beschermt je tegen depressie, hartziekten en zelfs dementie.
3. **Als je je hersenen hoort kraken, zijn ze goed bezig:** Hoe meer je je hersenen uitdaagt, hoe sterker en scherper ze blijven. Blijf nieuwsgierig en blijf nieuwe dingen leren.
4. **Drink je gezond:** Hoe minder alcohol je drinkt, hoe beter.
5. **Tussen je twee oren zitten je hersenen:** Goed kunnen horen is niet alleen belangrijk voor een vlotte

communicatie, maar ook voor je hersengezondheid. Een goed gehoor, al dan niet ondersteund met een hoortoestel, verbetert je levenskwaliteit en verlaagt het risico op dementie.

6. **Niet te hoog, niet te laag, mikken op 120/80:** Een hoge bloeddruk verhoogt je risico op dementie. Check dus regelmatig je bloeddruk en onderneem actie indien nodig.
7. **Stap je gezond:** Bewegen houdt niet alleen je lichaam fit, maar versterkt ook je hart en bloedvaten. En dat heeft een directe impact op je hersengezondheid.
8. **Fruit, elke dag graag:** Gezonde voeding, met voldoende fruit, is essentieel voor je hersengezondheid.
9. **Zitten of staan maakt het verschil:** Te veel en te lang aaneensluitend zitten, brengt schade toe aan ons lichaam en vermindert de hart- en hersengezondheid. Ga dus af en toe eens rechtstaan en loop wat rond.
10. **Gebruik je gezond verstand:** In de media duiken soms nieuwe preventie maatregelen op. Zo zou chocolade of dagelijks naar de sauna gaan, goed zijn voor je hersenen. Wees kritisch op dergelijke berichten, want zo eenvoudig is het allemaal niet.



Deze publiekscampagne rond hersengezondheid wordt geïnitieerd door het Expertisecentrum Dementie Vlaanderen samen met de Alzheimer Liga Vlaanderen, Stopalzheimer, de Stichting voor Alzheimer Onderzoek en Baluchon Alzheimer, verenigd in SAMEN VOOR DEMENTIE, in samenwerking met alle ziekenfondsen.

De campagne is een gevolg van het recent gegroeide inzicht uit wetenschappelijk onderzoek dat tot wel 45% van de toekomstige dementie vermeden of vertraagd kan worden door nu in te zetten op een hersengezonde leefstijl. Het is nooit te vroeg, maar ook nooit te laat om daar werk van te maken.

www.2voordeprijsvan1.be



Het allerbeste voor uw geestelijke gezondheid.

Een abonnement op doorbraak met

25% korting.

DOORBRAAK
DOORBREEK DE BUBBEL



[HTTPS://ABONNEMENT.DOORBRAAK.BE/ABONNEMENT.PHP?KC=2025VNZ](https://abonnement.doorbraak.be/abonnement.php?KC=2025VNZ)



DOORBRAAK.BE

GORDEL

7 sept 2025

GRATIS!

FIETS OF WANDEL MEE EN GENIET VAN LEUKE OPTREDENS!

Focuspunten Huizingen & Asse-Zellik



Meer info



Interview met Guilian Dewaele: “Bewegen blijft belangrijk, op élké leeftijd”

Hoe belangrijk is het nu echt om in beweging te blijven als je ouder wordt? En wat is de link met het voorkomen van valincidenten? Wij spraken met Guilian Dewaele, één van onze vier ergotherapeuten over valpreventie en het belang van actief blijven. Hij helpt onze leden in West-Vlaanderen verder.

Waarom is bewegen op latere leeftijd zo belangrijk?

Beweging heeft op elke leeftijd voordelen, maar voor ouderen is het extra belangrijk. Het helpt niet alleen om de bloeddruk en het gewicht onder controle te houden, maar houdt ook het geheugen scherp en bevordert een goede nachtrust. Dat alles draagt bij aan het algemeen welzijn en vermindert de kans op angst en depressie. Bovendien verlaagt regelmatig bewegen het risico op chronische aandoeningen zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten, dementie en zelfs bepaalde kankers.

Hoe helpt beweging bij het voorkomen van valincidenten?

Voor ouderen is beweging essentieel om het immuunsysteem te versterken en valpartijen te voorkomen. Door regelmatig te bewegen, worden spieren sterker, botten stabiel en het evenwicht beter - allemaal factoren die het risico op vallen aanzienlijk verkleinen.

Wat zijn haalbare manieren voor ouderen om actief te blijven?

Het belangrijkste is dat beweging leuk en haalbaar blijft. Je hoeft geen topsporter te zijn, ook huishoudelijke taken zoals stofzuigen of koken tellen mee. Een richtlijn van 8.000

stappen per dag is een goed doel, maar ook wandelen, zwemmen, yoga of fietsen op een hometrainer zijn uitstekende opties. Veel gemeenten bieden wandelroutes of fit-o-meters aan, wat extra motivatie kan geven.

Wat als iemand niet weet hoe te beginnen met meer bewegen?

Dan is een Bewegen-Op-Verwijzing-coach een goede start. Die helpt bij het opstellen van een persoonlijk beweegplan dat past bij jouw situatie. Dit kan op voorschrift van je huisarts of kinesist. En als extra stimulans voorziet het ziekenfonds een jaarlijkse terugbetaling van 40 euro op een sportabonnement.

Wat kunnen ouderen doen als ze minder mobiel zijn en risico lopen op vallen?

Ook dan blijft beweging belangrijk. Denk aan lichte oefeningen, fietsen op een hometrainer of eenvoudige spierversterkende activiteiten. Daarnaast is het cruciaal dat je woning aangepast is aan je noden. Wij, als ergotherapeuten, kunnen je hierbij helpen om obstakels te verwijderen, drempels weg te werken en de mobiliteit in huis te verbeteren.

Welke kleine aanpassingen kunnen het valrisico thuis verminderen?

Goede schoenen met stevige zolen, voldoende verlichting, regelmatige oogcontroles en kleine ingrepen zoals nachtlampjes of antislipmaten maken al een groot verschil. Ook voldoende eten en drinken is belangrijk, want uitdroging en verminderde spierkracht verhogen het valrisico.

Wat doet een ergotherapeut precies voor ouderen?

Een ergotherapeut bekijkt samen met jou kamer per kamer hoe de woning veiliger kan worden gemaakt. Denk aan extra trapleuningen, handgrepen of advies over hulpmiddelen. Ook risicoplekken zoals losliggende draden of gladde vloeren worden aangepakt. Het doel is steeds om de zelfredzaamheid te vergroten en ouderen langer zelfstandig thuis te laten wonen. Bovendien maken we je wegwijs in het hele gamma van tegemoetkomingen om aanpassingen deels te financieren.

Hoe kunnen mensen in contact komen met een ergotherapeut van het ziekenfonds?

Je kan telefonisch contact opnemen van maandag tot donderdag tussen 8.30 en 17 uur, en op vrijdag tot 12 uur via het nummer 03 491 86 50. Mailen kan naar dmw@vnz.be. Huisbezoeken en advies zijn volledig gratis.



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 dagelijkse 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



ZIT ER EEN VERZORGENDE IN JOU?

Met een restje van gisteren tovert verzorgende Marianne een heerlijke maaltijd op tafel én een lach op iemands gezicht. Heb jij dat ook in je? En heb jij een hart voor zorg? Word onze nieuwe collega.



Laat je nog meer inspireren door de andere verhalen en check meteen onze jobs via de QR-code.

zorg voor anderen,
blijf jezelf

imens
thuis in zorg aan huis

Op donderdag 19 juni openden we tijdens een druk bijgewoonde openingsreceptie ons gloednieuw kantoor in het centrum van Waregem. Ook daarna was het VNZ deze zomer met een tentje en enthousiaste medewerkers aanwezig op tal van dorpsdagen, braderijen en 11 juli-feesten om zoveel mogelijk mensen kennis te laten maken met onze unieke missie én ons sterk voordelenpakket.

Op zoek naar een kantoor of postbus in jouw buurt?

www.vnz.be
015 28 90 90

Lier



In de Pallieterstad Lier, toegangspoort tot de Kempen en omspoeld door de Grote en Kleine Nete, bevindt zich de administratieve zetel van het VNZ. Heel wat diensten en collega's hebben er hun vaste werkplek. Ook onze thuiszorgwinkel ComfoPlus heeft er een winkel. Van maandag tot en met donderdag staan onze kantoorhouders Peggy, Kim, Veronique, Cindy, Ingrid, Siga en Evi ter beschikking van onze 7.500 leden, wat net geen 20% van de Lierse bevolking betekent! Voor de Dienst Maatschappelijk Werk helpt Michelle Tanghe onze leden verder. In de buurt zijn er postbussen in Koningshooikt, Bevel en Kessel.

Antwerpsestraat 145, 2500 Lier
03 491 09 99

Openingsuren

Maandag t.e.m. donderdag:

09.00 – 13.00 uur (vrije raadpleging)

14.00 – 17.00 uur (op afspraak)

Dienst Maatschappelijk Werk

Maandag: **10.00 – 12.00 uur** (permanentie)

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

Waregem



Hoedje af voor zo'n prachtig gloednieuw kantoor, hoorden we na de opening half juni. Waregem heeft duidelijk iets met hoeden... Wie daaraan twijfelt, zakt best eens af naar Waregem Koerse. Ons kantoor in de Holstraat bevindt zich pal in het centrum met gratis parkeerplaats voor de deur voor wie wat verder woont. Kantoorhouder Patrick Haek helpt er onze leden elke donderdag de ganse dag verder. In de ruime omgeving tellen we zo'n 1.700 leden. Postbussen in de regio zijn er in Deerlijk, Harelbeke, Oostrozebeke en Zwevegem (Otegem).

Holstraat 31, 8790 Waregem
056 60 05 01

Openingsuren

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

14.00 – 17.00 uur (op afspraak)

Nieuwe adressen VNZ-postbussen:

Herent: Vilvoordse Baan 96, lichting op maandag.

Halle (Buizingen): Kerkhoflaan 23, lichting op woensdag.

Kapelle-op-den-Bos: Zetselstraat 15, lichting op maandag.



Actieperiode 1/9 – 15/10

Veilig terug naar school

Een fietshelm op het hoofd... daar staan niet alle jongeren voor te springen. De blitse helmen van Giro brengen daar misschien verandering in!

Giro Quarter FS MIPS

Lichte 'low-profile' helm voor jeugdige rijders in skate/BMX-stijl, voorzien van zweetafvoerende pads en verluchtingsgaten.



~~€75~~ €59

Verkrijgbaar in 3 maten (hoofdomtrek):

- Small (51-55 cm)
- Medium (55-59 cm)
- Large (59-63 cm)

Giro Scamp II

Giro's kleinste lichtgewicht helm, ontworpen voor jonge fietsers. De comfortabele helm is voorzien van ventilatieopeningen en een handig pasvormsysteem voor optimale verstelbaarheid.



~~€50~~ €35

Verkrijgbaar in 2 kleuren en 2 maten:

- X-Small (45-49 cm)
- Small (49-53 cm)

De X-Small is ontworpen voor kinderen vanaf 1 jaar; de Small voor kinderen vanaf 5 jaar.

Wowow reflecterende kledij

Tot 31 december 2025 bieden we **25% korting** op ons aanbod reflecterende kledij. Tijdens de actieperiode doen we daar nog een schepje van **5% bovenop** voor deze modellen:



Wasabi (kinderen)

~~€9,99~~ €7

Comic Veggie (kinderen)



~~€14,99~~ €10



Santiago

~~€99,99~~ €69

Roadie



~~€29,99~~ €21

Alle modellen zijn verkrijgbaar in verschillende maten.

Ontdek het volledige aanbod via deze link: comfoplus.be/catalogus/veilig-onderweg




Bij de aankoop van een Giro-helm of een artikel van Wowow krijg je er tijdens de actieperiode gratis een handig lichtje bij, dat je makkelijk aan een fluohesje of een rugzak kan bevestigen!

Fietslichtset Blackburn Luminate 360

Met deze oplaadbare fietslichtset zorg je ervoor dat je in het donker langs alle kanten gezien wordt! De waterdichte set bestaat uit een krachtig voorlicht (400 lumen), een rood achterlicht en twee oranje lichtjes die je kan bevestigen aan de zijkanalen van de voorvork van je fiets.



~~€120~~ €50

Nieuw in het aanbod: TitaniumBaby autostoeltjes

Het autozitje **Booster Tano** is geschikt voor kinderen van 22 tot 36 kg en voorzien van het betrouwbare Isifix-systeem voor een eenvoudige installatie.



~~€39,95~~ €29



De autostoel **Smart Nitro Evo** is geschikt voor baby's en kinderen tot 12 jaar. Dankzij wegneembare kussens groeit de stoel mee met je kind. Hij is eenvoudig te installeren met het Isifix-systeem en voorzien van een steunpoot om kantelen te voorkomen.

~~€199,95~~ €159

Meer informatie en specificaties vind je terug via deze link:



Revilax relaxzetels, kwaliteit van eigen bodem

De Comfortlax is een elektrische relaxzetel met handbediening waarmee zowel de rug-, de beensteun als de sta-op-functie afzonderlijk bediend kunnen worden. De zetel heeft een duurzame, onderhoudsvriendelijke kunstlederen bekleding en is beschikbaar in het zwart, chocoladebruin, beige of antraciet.

Zitdiepte: 52 cm, zithoogte: 49 cm, zitbreedte: 52 cm.
Belastbaar tot 100 kg.



Comfortlax
~~€1.760~~ €1.499

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 2025, dan bieden we je gratis thuislevering en **20% korting**. Zo bespaar je al gauw enkele honderden euro's per zetel!

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

Wist je dat we in 2025 maar liefst **20% korting** bieden op ons volledige aanbod Preventie & Meten?

Van hometrainers tot bloeddrukmeters:
comfoplus.be/catalogus/meten-weten



KAMPEERBEURS

verruim je horizon



Ben je een fervente kampeerder of droom je ervan om met de camper of caravan op pad te gaan? Kom dan zeker naar de kampeerbeurs van Vlaamse Kampeertoeristen voor een dag vol inspiratie, informatie en gezelligheid.

Toegang is volledig gratis.

WAT MAG JE VERWACHTEN?

- ▲ Lancering groepsreizen 2026
- ▲ Advies en informatie
- ▲ Diverse standhouders
- ▲ Verzekeringen op maat
- ▲ Gezellige ambiance

WAAR

Daknamstadion Lokeren

Daknamstraat 91, Lokeren

WANNEER

Zaterdag 8 november 2025

van 10 tot 17 u



Scan voor
meer info



Wetenschappelijk symposium van het VAV en AK-VSZ

“Is dit land langdurig ziek?”

Zaterdag 18 oktober 2025 — 8u30

Herman Teirlinck Auditorium (KBC)
Havenlaan 2 — 1000 Brussel



www.vlaamsartsenverbond.org



AKTIEKOMITEE
Vlaamse Sociale Zekerheid

www.akvsz.vlaanderen

- 8u30 — *Onthaal*
9u00 — Verwelkoming door **dr. Karel Vermeyen**, voorzitter AK-VSZ
9u15 — Inleiding door moderator **Alain Mouton**, journalist Trends
9u20 — Werken, een gezondheids(zorg)-doelstelling door **prof. dr. Lode Goderis** (KU Leuven)
9u45 — Re-integratie: samenwerking tussen huisarts, arbeidsarts en adviserend arts door **dr. Bart Garmyn**
10u10 — Re-integratie van langdurig zieken en de rol van de adviserend arts anno 2025 door **dr. Heidi Reynders**, arts-directeur Landsbond van de Neutrale Ziekenfondsen
10u45 — België is ziek! door **Jan Denys**, arbeidsmarktexpert
11u10 — *Koffiepauze*
11u35 — Debat met sprekers en deelnemers, moderator: **Alain Mouton**
12u30 — Slotwoord door **dr. Jan Van Meirhaeghe**, VAV-voorzitter
12u45 — *Receptie*
14u15 — *Einde*

DEELNAMEKOSTEN — VAV-lid / lid Doktersgild Van Helmont of VNZ 35 euro. Niet VAV of VNZ-lid 45 euro. Studenten gratis mits aanmelding via info@vlaamsartsenverbond.org — Gratis parking via Ulensstraat 17.

INSCHRIJVINGEN — Gelieve in te schrijven vóór 1 oktober via www.vlaamsartsenverbond.org of secretariaat@vlaamsartsenverbond.org en te betalen op rekening BE22 4073 0622 5147 van het Vlaams Artsenverbond vzw, Dascottelei 78 - 2100 Antwerpen (Deurne) met vermelding van uw volledige naam.

Met de steun van:



www.kbc.be/mediservice



**Rode Kruis
Vlaanderen**

www.rodekruis.be



www.vnz.be



**OVERLEGCENTRUM VAN
VLAAMSE VERENIGINGEN**

www.ovv.vlaanderen



'Liefde op leeftijd' i.s.m. VI@s Gent

In deze interactieve lezing neemt de spreker je mee in de persoonlijke en indringende verhalen van oudere volwassenen, die in het videoproject 'Lust op leeftijd' openhartig reflecteren op hun relationele en intieme levenservaringen.

Opgelet: beperkt aantal deelnemers!

Woensdag 3 september – 14 tot 16 uur

Locatie: Reinaertstraat 28, Gent

Spreker: Els Messelis
gerontologe en schrijfster



Gezondheids- wandeling

Mentale veerkracht staat centraal tijdens deze twee uur durende wandeling. We wandelen vertraagd en met volle aandacht en zetten al onze zintuigen in. De wandelcoach helpt ons onderweg te verbinden met de natuur en te luisteren naar onze gevoelens.

Woe 24 september – 9.30 tot 11.30 uur

Locatie: Averbode – Boonstraat

Woe 5 november – 9.30 tot 11.30 uur

Locatie: Peertsbos Herental, parkeerterrein Vorselaarsebaan 60

Spreker: Peggy Peeters
van 'Pak je Kracht!'



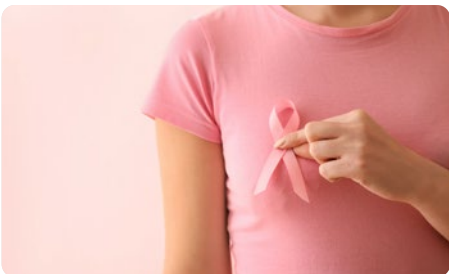
'Mentaal welzijn: Kleine gewoonten, grootse effecten'

Mentale gezondheid is belangrijk, maar in de drukte van elke dag schiet zelfzorg er vaak bij in. Gelukkig heb je geen grote ingrepen nodig. Tijdens dit interactieve webinar ontdek je welke gewoonten je elke dag kan toepassen om je veerkracht te versterken.

Dinsdag 14 oktober – 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: Ann Rens
zaakvoerder van POP
Consult & Coaching, HR
consultant, coach en trainer



'Bevolkingsonderzoek Borstkanker'

Het Centrum voor Kankeropsporing (CvKO) organiseert in opdracht van de Vlaamse overheid de drie bevolkingsonderzoeken naar kanker. In dit webinar krijg je uitleg over het bevolkingsonderzoek borstkanker. Op het einde van de presentatie kan je vragen stellen.

Donderdag 30 oktober – 19.30 tot 20.30 uur

Locatie: online

Spreker: Dr. Matt Goosse
programmamanager
bevolkingsonderzoek borstkanker



'Preventie tegen dementie'

Wat kunnen we zelf doen om het risico op dementie te verkleinen? Welke levensstijladviezen maken een verschil? Ook als dementie al in je omgeving aanwezig is, ontdek je wat kan bijdragen aan het welzijn van je naaste én jezelf. Aansluitend licht ons DMW toe hoe ze jou en je naaste kan bijstaan bij deze diagnose.

Donderdag 6 november – 14 tot 16 uur

Locatie: DC 't Schoppeke, Kanunnik Davidlaan 25, Lier

Spreker: Laura Weyns
educatie medewerker
Alzheimerliga



'Grip op je Glucose'

Ben jij vaak moe, prikkelbaar of kamp je met hardnekkige kilo's rond je buik? Dan is het tijd om je bloedsuikerspiegel onder de loep te nemen. Of je nu diabetes hebt of niet: een stabiele bloedsuiker is de basis voor een gezond, energiek en evenwichtig leven. In dit gratis webinar legt Charlotte uit waarom schommelende glucosewaarden zoveel invloed hebben op je lichaam én je brein.

Dinsdag 18 november – 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: Charlotte Pots
diabeteslifestylecoach

Al onze sessies zijn gratis en voor iedereen toegankelijk.

Inschrijven kan in op vnz.be/activiteitenkalender of via info@gezondplus.be.



VLAAMSE WIELRIJDERSBOND

Beleef je fietspassie en word lid



Scan en
word lid!



Inbegrepen

- Verzekering (B.A. & L.O.)

*Ook voor
e-biker*

- Fietsbijstand - 24/7 Benelux

- Abonnement op magazine
'Vlaamse Wielrijder & Biker'

PROMOTIE!!

Word nu lid tot eind 2026!

De overige periode van 2025 krijgt u er gratis bij.

1 TARIEF voor het hele gezin!!

40 EURO

& **VIZ** betaalt u het
hele bedrag terug!

Nieuw & Uniek in het VWB-aanbod:

OMNIUM & DIEFSTAL verzekering

voor slechts €100 per fiets

Info & voorwaarden?

Neem contact met ons op.

INFO & LID WORDEN VIA www.VWB.be

Contact via vwb@vwb.be of 052/33 29 80

Ben jij al lid van
**Wandelsport
Vlaanderen vzw?**

- ▶ Groot aanbod wandeltochten
in de **wandel.be** kalender
- ▶ Gratis **wandel.be** magazine
- ▶ **Altijd verzekerd** op pad
- ▶ Korting op **wandelreizen**
- ▶ Korting op **wandelkledij**

Wandelsport
Vlaanderen vzw



Ontdek alle voordelen:

www.wandelsportvlaanderen.be

www.wandel.be

Klik op je digitale gezondheid

Er zijn tegenwoordig tal van gezondheidsplatformen die je online via een webstek of een app op je smartphone kan raadplegen. Deze platformen staan soms ook met elkaar in verbinding. Een gezondheidsportaal kan je best omschrijven als je persoonlijke digitale brievenbus en archief voor al je medische documenten. In deze steekkaart gidsen we je door dit digitale landschap.

Wat is het nut van digitale samenwerkingsplatformen?

Medische gegevens zitten vaak nog verspreid bij de verschillende zorgverleners en zorginstellingen die je ooit hebt geraadpleegd. Door jouw geïnformeerde toestemming te geven, maak je ze 24/7 beschikbaar voor de zorgverleners die jou momenteel opvolgen. Daardoor kunnen ze je sneller én beter behandelen en voorkomen dat je onnodige onderzoeken moet ondergaan. Het is ook veiliger: bv. medicatie-interacties, eventuele allergieën en andere cruciale gegevens worden immers meteen gedeeld. Bovendien vergemakkelijkt de elektronische gegevensuitwisseling de samenwerking en communicatie tussen jouw zorgverleners. Het elektronisch delen van medische gegevens moet uiteraard beveiligd zijn en met respect voor jouw rechten als patiënt.

Op basis van jouw geïnformeerde toestemming

Je kan jouw toestemming registreren in het ziekenhuis waar je behandeld wordt of bij een bezoek aan de huisarts met jouw elektronische identiteitskaart (eID). Je kan ze ook zelf beheren rechtstreeks op het platform. Je kiest zelf je identificatiemethode via het beveiligde overheidsplatform CSAM, bv. met eID of itsme. Als je niet wenst dat andere zorgverleners jouw medisch dossier kunnen inkijken, kan je weigeren om toestemming te geven. Je hoeft geen reden voor deze weigering op te geven. De weigering heeft ook enkel betrekking op het uitwisselen van medische gegevens. Het betekent niet dat je de behandeling zelf weigert. Je kan op elk moment je toestemming intrekken of een weigering ongedaan maken. Administratieve en toezichthoudende functies (bv. ziekenfonds, arbeidsgeneeskundige diensten, verzekeraars) hebben geen toegang.

www.mijngezondheid.belgie.be

Mijngezondheid is dé toegangspoort voor iedere burger om gezondheidsgegevens digitaal te bekijken. De gegevens worden hier verzameld, maar ze worden wel aangeleverd door andere applicaties die verder nog aan bod komen.



Nadat je je geregistreerd hebt, heb je o.a. toegang tot de volgende gegevens:

- overzicht van de afgeleverde geneesmiddelen van de voorbije zes maanden, zowel voorgeschreven als op eigen initiatief aangekocht. Ook je arts, tandarts en apotheker hebben toegang;
- de medische gegevens van je kind. Vanaf 16 jaar kan een minderjarige zelf zijn medische gegevens raadplegen en hebben ouders geen toegang meer om de privacy van de minderjarige te beschermen. Jongeren van 16 tot 18 jaar beslissen zelf of ze hun medische informatie al dan niet willen delen met hun ouders;
- een overzicht van de vaccinaties;
- het resultaat van een bevolkingsonderzoek (bv. darmkanker- of borstkankerscreening);
- resultaten van laboratoria (bloedonderzoek, analyses,...) en beeldvorming;
- verslagen na een operatie en je ontslagbrief van het ziekenhuis met richtlijnen voor je opvolging.



Je kan ook klikken naar je zogenaamde gezondheids-samenvatting. Dit is een beknopte omschrijving van jouw huidige gezondheidstoestand, aangemaakt door de huisarts die je medische gegevens beheert.

Het is niet mogelijk om via mijngezondheid.be een medische afspraak te boeken of te annuleren. Daarvoor neem je contact op met de zorgverlener of het ziekenhuis.

www.CoZo.be

CoZo (staat voor Collaboratief Zorgplatform) is een initiatief van het UZ Gent. Momenteel zijn meer dan 35 ziekenhuizen en 35 psychiatrische instellingen aangesloten bij CoZo, en daarnaast ook nog revalidatiecentra, laboratoria en i-mens. Dankzij je registratie op CoZo weet je huisarts bv. welke onderzoeken en behandelingen je in het ziekenhuis hebt ondergaan en kent hij de details van jouw ziekenhuisopname nog vóór je het ziekenhuis hebt verlaten.



www.vitalink.be

Vitalink is de officiële gezondheidskluis van de Vlaamse overheid voor eerstelijnsgegevens van bv. je huisarts of thuisverpleging. Vitalink focust o.a. op het delen van preventieve gezondheidsgegevens, zoals vaccinaties, resultaten van bevolkingsonderzoeken en het dossier van Kind & Gezin.



www.helena.care

Helena zorgt voor de rechtstreekse communicatie tussen patiënt en zorgverlener. In dit portaal vind je jouw medische gegevens en documenten terug die je zorgverleners uit de eerste lijn van je bijhouden. Enkel de behandelende arts zelf kan jouw medisch dossier beheren omdat Helena verbonden

is met de medische software waarmee jouw huisarts werkt. Je vraagt je vaste huisarts (GMD-arts) om jouw documenten (bv. voorschriften, attesten, lab-resultaten) te delen via Helena. Je kan je ook met je apotheker connecteren.

Je activeert een account via de gebruikelijke weg (CSAM). Voor toegang voor je kinderen jonger dan 12 jaar, moet je je arts vragen een volmacht aan te maken. Kinderen vanaf 12 jaar of anderen beheren zelf de toegang tot hun dossier. Zij kunnen jou wel volmacht verlenen als ouder of mantelzorger.



Mijn geneesmiddelen

Op dit platform van het Riziv kan je je voorschriften raadplegen, beheren, reserveren en afhalen. Dit kan ook voor de mensen van wie je een mandaat hebt gekregen. Er is ook een app beschikbaar die je kan installeren op je gsm. Via een beveiligde toegang (itsme) kan je bij de apotheek een voorschrift tonen op je gsm. Wanneer jouw arts een medicatieschema heeft opgesteld, kan je dit eveneens raadplegen. Je kan dan nagaan welke medicatie je moet innemen per dag en per week. Via mijngezondheid.be kan je opmerkingen delen over het gebruik zoals bijvoorbeeld bijwerkingen. Je voorschrijver en apotheker kunnen deze notities zien. Zij kunnen je behandeling zo beter opvolgen en je hoeft het niet te onthouden tot je volgende afspraak.



Online loket 'Mijn VNZ'

Als ziekenfonds hebben we een handig online loket 'Mijn VNZ' waar heel wat zaken kunnen aangepast of geraadpleegd worden. Alle troeven van 'Mijn VNZ' vind je op pagina 2 van dit nummer.



Seks, schermen en schaamte: zo praat je met je kind over seks en relaties

Als ouder wil je je kind helpen opgroeien tot een gelukkige en verantwoordelijke volwassene die goed heeft nagedacht over keuzes. Kinderen en tieners hebben ook recht op informatie. Dat betekent praten over lastige onderwerpen zoals het lichaam, gevoelens, relaties en seksualiteit. Maar hoe begin je daaraan? Wat als je kind ineens een moeilijke vraag stelt? Of wat als je tiener liever met zijn smartphone praat dan met jou?

Veel ouders worstelen met deze vragen. Toch is het belangrijk om van jongs af aan een open sfeer te creëren waarin je kind weet: ik mag alles vragen, ook over seks.

Begin vroeg, praat vaak en voel je comfortabel

Jonge kinderen hebben minder schaamte en zijn vaak erg nieuwsgierig. Gebruik dat moment om gewoon te praten. Vraag bijvoorbeeld hoe hun dag was, toon interesse in hun gevoelens en laat zien dat geen enkel onderwerp verboden is. Kinderen hebben vaak al heel wat vragen over baby's, jongens en meisjes, verliefdheid, ruzies, enz. Je hoeft niet ineens 'het grote gesprek' te voeren. Seksuele opvoeding is geen eenmalige babbel, maar een reeks kleine gesprekjes die je blijft voeren, op maat van je kind.

Lichaamsveranderingen in de puberteit kunnen verwarrend zijn. Jongens krijgen een natte droom, meisjes worden ongesteld. Leg die dingen dus op voorhand uit. Zo weet je kind wat er gaat komen en schrikt het niet. Hetzelfde geldt voor thema's als veilig vrijen, relaties of grenzen aangeven. Merk je dat je kind afgeleid raakt of geen vragen meer stelt? Dan is het gesprek voorlopig voldoende geweest. Je hoeft niet alles in één keer te vertellen.

Hoe je het aanpakt: kies je moment

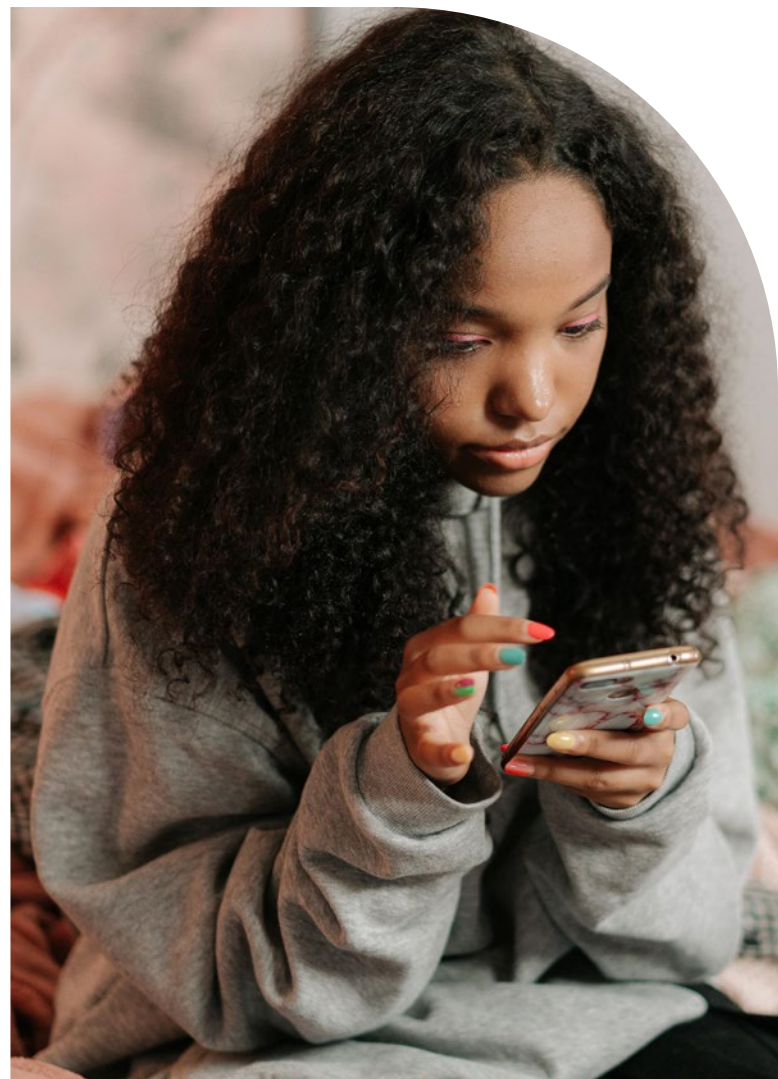
Niet elk gezin zit graag rond de tafel voor een zwaar gesprek. En dat hoeft ook niet. Soms lukt het beter als je iets anders doet, zoals samen afwassen of in de auto zitten. Je kijkt elkaar dan niet recht aan en dat maakt het vaak makkelijker. Gebruik ook situaties uit het dagelijkse leven als aanleiding: een scène op TV, een artikel in de krant, of een gesprek dat je kind heeft opgevangen. Ook boekjes laten rondslingeren is een prima idee, dan kan je kind op eigen tempo informatie oppikken. Maar het is geen vervanging voor een goed gesprek.

Je kind kan totaal onverwacht een vraag stellen aan de kassa van de supermarkt. Of je weet het antwoord gewoon niet

meteen. Dat is helemaal oké. Zeg dan bijvoorbeeld: "Dat is een goeie vraag, ik denk er even over na en kom er straks op terug." Zo laat je zien dat je de vraag ernstig neemt. Lach je kind nooit uit en wimpel de vraag zeker niet af. Elke vraag verdient een antwoord.

Als je tiener liever zwijgt

Tieners zijn vaak wat gesloten. Ze zoeken hun informatie online en lijken jou niet meer nodig te hebben. Toch blijven ouders belangrijk, zeker als er iets misloopt. Blijf dus aangeven dat je beschikbaar bent. Zeg bijvoorbeeld: "Je kan altijd bij me terecht." Geef eventueel ook een boek of een betrouwbare webstek mee, zoals allesoverseks.be voor 15-plussers of watwat.be voor jongeren onder 15. Voor kinderen onder 12 jaar is de Dokter Bea-show een leuke en leerzame tip. Toon ook dat jij het soms moeilijk vindt om over seks te praten. Dat maakt het voor je kind makkelijker om zich open te stellen.





Gebruik duidelijke taal

Vage woorden als 'je onderkant' kunnen verwarrend zijn. Het is geen probleem als je de juiste termen gebruikt: penis, vagina, borsten... Kies vooral woorden die bij jou en je kind passen, en die voor jullie natuurlijk aanvoelen. Zo vermijd je dat kinderen denken dat het vies of genant is om vragen over hun geslachtsdelen te stellen.

Veel ouders hebben de neiging om vooral te waarschuwen: voor soa's, zwangerschap, ongewenste seks... Dat is belangrijk, maar als je alleen de gevaren benoemt, verlies je geloofwaardigheid. Seks mag ook leuk, fijn en spannend zijn. Je puber moet niet alleen weten wat hij níét wil, maar ook wat hij wél graag heeft. Bijvoorbeeld: "Ik wil iemand volledig kunnen vertrouwen en dat die ander naar mij luistert." Dat helpt om duidelijke grenzen te stellen. Je kind zal ongetwijfeld aangeven wanneer je té veel in de diepte gaat.

Over naaktfoto's en online flirten

Soms sturen tieners naaktfoto's van zichzelf. Als ouder schrik je daar misschien van. Maar de eerste stap is altijd: luister naar je kind. Waarom sturen ze foto's en naar wie? Sturen ze die enkel naar hun lief of ook naar klasgenoten of onbekenden?

Wijs erop dat er bij foto's altijd een kleine kans bestaat dat de foto's worden doorgestuurd of op het internet belanden. Raad hen dus aan om, als ze foto's willen sturen, ze dat enkel doen naar mensen die ze volledig vertrouwen en waarmee ze afspraken hebben gemaakt.

Tegenwoordig kunnen er zelfs naaktfoto's van je kind opduiken die met artificiële intelligentie zijn gemaakt. Je kind

heeft zelf geen sexy foto getrokken, maar wordt met behulp van AI uitgekleeft. Het is dus cruciaal dat ze voelen dat ze bij jou terecht kunnen als ze in de problemen zitten. Praat ook met hen over hoe ze moeten reageren als ze een seksuele foto doorgestuurd krijgen. Deze zonder toestemming doorsturen is absoluut niet oké en zelfs strafbaar.

Kinderen en tieners zoeken vaak informatie op het internet. Maar online info is niet altijd juist, en soms zelfs schadelijk of discriminerend. Als ouder ben jij de eerste hulplijn. Je helpt je kind om feiten van fabels te onderscheiden, en om een realistisch beeld van relaties en seks te krijgen. Ook films en series geven vaak een heel ander beeld dan de werkelijkheid.

Wat doet de school dan?

De school speelt zeker een belangrijke rol, bijvoorbeeld bij uitleg over soa's, voortplanting en anticonceptie. Leraren kunnen sommige mythes ontkrachten en zorgen voor een veilige klasomgeving, waarin leerlingen van elkaar bijleren. Maar de basis ligt thuis. Ouders geven waarden en normen mee, zoals respect, gelijkheid en grenzen aangeven.

Praten over seks is een vaardigheid. Je leert het door het te doen. Begin klein, blijf oefenen en onthoud: het belangrijkste is dat je kind weet dat jij er bent, met een luisterend oor.

Artikel opgemaakt in samenwerking met Wannes Magits, beleidsmedewerker seksuele ontwikkeling bij Sensoa.

ALLESOVERSEKS.BE

van Sensoa



KRUNSJI

onvergetelijke jeugdvakanties

herfstkriebels

5 tot 7 jaar (2020 - 2018) &
8 tot 12 jaar (2017-2013)

UITBLINKERS:

- ✗ ZOO Planckendael
- ✗ Technopolis
- ✗ Speelgoedmuseum
- ✗ Binnenspeeltuin Niki (5-7 j.)
- ✗ Schaatsen (8-12 j.)

Ma. 27.10 -
vr. 31.10

5-7 J.
€ 200*
€350

8-12 J.
€ 220*
€370

Mechelen
Sportverblijf
De Nekker

HERFSTVAKANTIE



krokuskriebels

5 tot 7 jaar (2021-2019) &
8 tot 12 jaar (2018-2014)

UITBLINKERS:

- ✗ Workshop kindlaboratorium (5-7 j.)
- ✗ 3D-printen (8-12 j.)
- ✗ Spionspel in het donker (8-12 j.)
- ✗ Legomasters
- ✗ Eigen T-shirt bedrukken
- ✗ Gipsbeeldjes maken
- ✗ Kookworkshop

Ma. 16.02 -
vr. 20.02

5-7 J.
€ 190*
€ 340

8-12 J.
€ 210*
€ 360

Dikkele
Jeugdverblijf
Oud Klooster

KROKUSVAKANTIE



ski & snowboard

- Sneeuwzeker
- Volpension
- Skipas van 5 dagen

KROKUSVAKANTIE

13-15 jaar (2013-2011)
& 16+ (vanaf 2010)

SKIGEBIED:

- ✗ Gerlizen, Nassfeld, Turracher Höhe & Bad Kleinkirchheim
- ✗ 300 km piste

- ✗ + ski- en snowboardmateriaal (inclusief helm): €94
- ✗ Voor skiërs en snowboarders met **én zonder ervaring**

Za. 14.02 -
za. 21.02

13-15 J.
€ 730*
€880

16+ J.
€ 780*
€930

Locatie 1: 13-15j.
Oostenrijk, Villach
Jugendgästehaus

Locatie 2: 16+ j.
Oostenrijk, Ossiach
Gasthof Hotel Zur Post

PAASVAKANTIE

13 tot 16 jaar (2013-2010)

SKIGEBIED:

- ✗ Mölltaler Gletscher (36 km, tot 3.122 m hoog)
- ✗ Afhankelijk van weersomstandigheden: St. Jakob & Kals - Matrei (64 km)

- ✗ Voor skiërs en snowboarders met **minimum één week ervaring**
- ✗ + ski- en snowboardmateriaal (inclusief helm): €80

Zo. 12.04 -
zo. 19.04

PRIJS
€ 710*
€860

Oostenrijk, Flattach
Action Hotel



paaskriebels aan zee

UITBLINKERS :

- ✘ Plopsaland
- ✘ Sunparks Aquafun
- ✘ Alpacaboerderij
- ✘ Paaseierenzoektocht
- ✘ Bosbattle (8-12 j.)

5 tot 7 jaar (2021-2019) &
8 tot 12 jaar (2018 - 2014)

VAKANTIE
AAN
ZEE



PAASVAKANTIE



Zo. 12.04 –
vr. 17.04

5-7 J.
€ 200*
€ 350

8-12 J.
€ 220*
€ 370



Oostduinkerke
Vakantiedomein
Hoge Duin

(hoofd)animator worden bij KRUNSJ?

WAT MAG JEVERWACHTEN?

- ✘ 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



PRIJS
€ 130*
€ 160

Zo. 05.04 –
vr. 10.04

Oostduinkerke
Vakantiedomein
Hoge Duin

Aansluitend voorbereidingsweekend:
vr. 10.04 – zo. 12.04

Inschrijvingen winteraanbod:
vanaf 22.08.2025 om 10u

Al zin in de zomer van 2026?
Inschrijvingen zomeraanbod:
vanaf 02.01.2026 om 10u



kermis

festival

GRATIS

zaterdag
06.09.2025

Bellekouter
Bellestraat 99
1790 Affligem

- ✘ springkastelen
- ✘ zweefmolen
- ✘ grimeren & ballonnen vouwen
- ✘ kermisactiviteiten
- ✘ bouwen & timmeren
- ✘ goochelshow
- ✘ animatoren en vrienden terugzien



We vieren het einde van de Krunsj-zomer graag samen met jou! Dompel je onder in de gezellige kermisfeer, tuimel op de springkastelen en leef je uit in ons bouw- en timmerdorp. Geniet nadien van een verfrissend drankje met een heerlijk frietje of een suikerspin.

Meer info en inschrijven op www.krunsj.be

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



kermis

festival

GRATIS



Gratis
suikerspin



SCHRIJF
JE SNEL
IN VIA

[krunsj.be/
evenementen](https://krunsj.be/evenementen)



zaterdag
06.09.2025
11u - 17u



- springkastelen
- zweefmolen
- grimeren & ballonnen vouwen
- kermisactiviteiten
- bouwen & timmeren
- goochelshow
- animatoren en vrienden terugzien



Bellekouter
Bellestraat 99
1790 Affligem

vzw
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds

We vieren het einde van de Krunsj-zomer graag samen met jou! Dompel je onder in de gezellige kermisfeer, tuimel op de springkastelen en leef je uit in ons bouw- en timmerdorp. Geniet nadien van een verfrissend drankje met een heerlijk frietje of een suikerspin.