

Objectief & Gezond

p4-5

Interview

Over de 'sandwichgeneratie'

p9

Vraag ledenadviseur

Weldra afgestudeerd?

p22-23

Krunsij

Onvergetelijke
jeugdvakanties



nr. 126 - zomer 2025

Driemaandelijks gezondheidsmagazine

Afgiftekantoor
Brussel X - P401115

VANZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds

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

Van harte

In het zomernummer blikken we altijd graag even terug op ons jaarverslag van het afgelopen jaar. Op de pagina's 12 en 13 kan je onze belangrijkste blikvangers en cijfers terugvinden voor 2024, een jaar met alweer een mooie netto-ledengroei van 2,51% en tal van knappe realisaties. Onder de deskundige leiding van algemeen directeur Steven Van Dessel zorgen de 160 medewerkers van het VNZ elke dag voor het verschil!

Met het oog op de verkiezingen publiceerden wij in 2024 ons 'Duurzaam & Vlaams Memorandum'. Als partijpolitiek neutrale en ongebonden speler in het sociale middenveld zijn we immers zeer gevoelig voor de financiële toekomst van onze sociale zekerheid in het algemeen en de ziekteverzekering in het bijzonder.

Elk jaar stijgen de uitgaven immers fenomenaal. Alleen al aan de terugbetalingen voor gezondheidszorgen, zoals medische prestaties, geneesmiddelen en ziekenhuisopnames, gaat het om 40 miljard euro per jaar. En daarbovenop komt nog bijna 15 miljard euro aan uitkeringen wegens arbeidsongeschiktheid. Daarnaast investeert Vlaanderen nog eens 18 miljard in welzijn, volksgezondheid en gezin, onder meer via de Vlaamse sociale bescherming.

De grootste uitdaging ligt momenteel - naast de geopolitieke omstandigheden - in het verhogen van de tewerkstellingsgraad en het terugdringen van het aantal langdurig zieken: meer dan 600.000 mensen leven momenteel immers van een ziekenfondsuitkering en 526.000 ervan zijn al langer dan één jaar arbeidsongeschikt. In Vlaanderen en Brussel gaat het om 9% van de beroepsbevolking tegenover bijna 15% in Wallonië. Het aantal langdurig arbeidsongeschikten is bij onze zuiderburen de voorbije 10 jaar met 80 procent toegenomen, waar dat in Vlaanderen 'maar' met 20 procent steeg.

Terecht wil de overheid daar de komende maanden en jaren werk van maken. Zo is het VNZ ook al lang een pionier met zijn terug-naar-werk-coördinatoren. En met resultaat, zo blijkt uit de evaluaties. Deze problematiek zal trouwens op zaterdag 18 oktober aan bod komen tijdens een symposium in Brussel in samenwerking met het Vlaams Artsenverbond en AK-VSZ. Dit onder de titel: 'Is dit land chronisch ziek?'. In ons septembernummer meer hierover.

Ook positief is de meer assertieve aanpak van de zorgwekkende taaltoestanden in de Brusselse ziekenhuizen. Onder impuls van o.a. de Vlaamse Volksbeweging (VVB) werd een nieuw meldpunt opgericht voor spoeddiensten en ziekenhuizen die geen Nederlandstalige hulp kunnen of willen bieden (www.taalklachten.be).

We betreuren wel enorm dat de communautarisering van de ziekteverzekering niet meteen gerealiseerd zal worden, maar verwezen is naar een beleidsceel die een grote structurele staatshervorming zou voorbereiden. Nochtans schoof het Vlaams Parlement deze eis al in 1999 naar voren om een meer doeltreffend en financieel verantwoord gezondheidsbeleid te kunnen voeren. Een meer dan terechte verzuchting, want samen met het Overlegcentrum van Vlaamse Verenigingen (OVV) vinden we zelfbestuur nog altijd de beste kuur. Enkel zo kunnen we de volgende generaties een sociale zekerheid nalaten die niet enkel 'sociaal', maar vooral 'zeker' zal zijn.

Van harte,

Jürgen Constandt
Voorzitter



Colofon

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

nr. 126 – zomer 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.



Miet Timmers

Onze levensverwachting is sterk gestegen en we moeten met z'n allen langer aan het werk. Wat doet dat met mensen die zowel de zorg voor hun eigen gezin als voor hun zorgbehoevende familieleden opnemen? Wat kunnen de zogenaamde 'sandwichers' doen om te blijven omgaan met de zorg die ze opnemen en met hun eigen behoeften? We spreken erover met Miet Timmers, opleidingshoofd Gezinswetenschappen bij Odisee Hogeschool.

Kan u uzelf even voorstellen?

Ik ben opleidingshoofd van de bacheloropleiding in de Gezinswetenschappen, een unieke opleiding in Vlaanderen voor zowel volwassen als jongvolwassen studenten met een focus op relaties, opvoeding en samenleving. Daarnaast ben ik onderzoeker voor het Kenniscentrum Gezinswetenschappen. In dat kader heb ik samen met onze studenten en partnerorganisaties uit Finland en Polen tientallen 'sandwichers' bevroegd. Uit deze interviews kwamen heel wat interessante inzichten naar voren. Wat behoort tot de taken van mannen en vrouwen? Hoe staan beiden in die

sandwichpositie? Maar ook culturele verschillen op het vlak van zorg kwamen aan bod. We bekeken ook de mogelijkheden die de samenleving al dan niet biedt in de zorg voor ouderen.

Wat is 'de sandwichgeneratie' precies?

Mensen in de 'sandwichpositie' kunnen dertigers, veertigers, vijftigers of zestigers zijn. Het zijn mensen die zorg opnemen voor de oudere én de jongere generatie en daarnaast zelf nog aan het werk zijn. Een jonge veertiger met kinderen in de lagere school is hier een mooi voorbeeld van. Haar vader heeft vrij jong een herseninfarct gehad, waardoor hij hulpbehoevend is. Hij woont toevallig naast haar en zij is enige dochter. Naast de zorg die ze verleent, moet ze ook nog gaan werken. Of de zestiger, die naast de zorg voor kinderen en kleinkinderen de zorg opneemt voor zijn zorgbehoevende (hoog)bejaarde ouders.

Wat maakt het zo zwaar om tot deze groep te behoren?

Twintig jaar geleden gingen vrouwen gemiddeld op 57 jaar met vervroegd pensioen. Dan had men ruimte om de zorg op te nemen voor de oudere en jongere generaties. Tegenwoordig wordt verwacht dat we werken tot 67 jaar. De meeste werkende mensen hebben dan (klein)kinderen en tegelijkertijd ook ouders die zorg nodig hebben en vragen. Het vergt een enorme flexibiliteit om op een goede manier in te spelen op veranderingen die zich in het leven voordoen.

In de statistieken zien we dat vooral vijftigplussers steeds meer een problematische balans ervaren tussen werk, gezin en zorg, net omdat die dubbele zorg erbij komt. Het gaat ook niet altijd over de uren werk die je verricht of de uren ondersteuning die je biedt, maar over alles wat er - ook mentaal - bij komt kijken. Vooral de eigen positie tussen die verschillende generaties en de mate waarin je je steeds moet aanpassen aan veranderende verwachtingen blijkt het moeilijkste aspect. De genderverwachtingen van de verschillende generaties kunnen immers sterk verschillen. Van dochters worden bijvoorbeeld vaak andere zaken verwacht dan van zonen, terwijl dit niet meer overeenkomt met de rolperceptie van de jongere generatie.

In het onderzoek gaven vrouwen ook aan dat ze worstelen met veranderingen in zichzelf, onder meer door de menopauze. Dit maakt het proces niet altijd eenvoudiger: al deze factoren samen kunnen zwaar doorwegen.

Het werk kan een factor zijn die de dubbele zorgtaak verzwaart. Zeker als de collega's of leidinggevenden weinig begrip tonen. Maar werken kan ook bescherming bieden om niet te verdrinken in de zorgtaken.





Typisch voor deze groep is dat de zorg zich afspeelt op diverse terreinen en voor verschillende generaties. Bijvoorbeeld voor zowel ouder wordende ouders als kleinkinderen. Soms moet er gekozen worden. Wat krijgt prioriteit: een zaterdag met de kleinkinderen of met de eigen ouders? Net de combinatie van al die zorgen, al is het soms in kleinere aspecten, maakt het vaak zwaar.

Wat kan de mantelzorgverer doen om de zorg voor zichzelf draaglijker te maken?

Uit onderzoek weten we dat het bespreken van de zorg die opgenomen wordt naast het werk van belang is. Zo kan een mantelzorgverer zich afvragen: is de zorg die ik bied een energiegever, of eerder een energiezuiger? Weet ik waar mijn grenzen liggen? Hoe kan ik grenzen stellen? En van groot belang: hoe communiceer ik daarover met mijn familie? Tussen beseffen en weten ligt een heel proces. Vaak durft men daar niet over te praten. Het kan zinvol zijn om dit te bespreken, bijvoorbeeld met een loopbaancoach of een vertrouwenspersoon.

De balans opmaken van je energiegevers en energievreters kan verhelderend zijn. Is het mogelijk om je energievreters te verminderen? Welke ingrepen zijn realistisch om terug naar een gezonde, haalbare balans te komen? Wat heb je nodig? Daarbij kan je ook kijken naar de waarde van jouw job. Vaak is het een reflex om te zeggen: 'ik zal wel wat minder gaan werken, of meer thuis werken'. Gedeeltelijk minder gaan werken, kan een oplossing zijn, zeker als je het waardevol vindt om die zorg te geven. Anderzijds moet je goed nadenken over wat je inlevert, zowel financieel als op het vlak van sociale contacten. Uit onderzoek blijkt dat wanneer je te veel toegevingen doet omwille van de zorgsituatie, je je eigen energiegevers vermindert.

Er loopt ook al wel eens iets mis tussen de verwachtingen van de zorgvrager en de mogelijkheden van de zorggever. Het is van

belang om dit goed bespreekbaar te maken. Een maatschappelijk werker van het ziekenfonds kan je daar bijvoorbeeld ondersteuning in bieden. Hij/zij kan met de betrokkenen nagaan welke zorg je zou kunnen uitbesteden en op welke tegemoetkomingen de zorgvrager recht heeft. De maatschappelijk werker kan je ondersteunen om dit onderwerp bespreekbaar te maken met je zorgbehoevende ouder.

Welke extra tips zou u onze lezers nog kunnen meegeven?

Zelfzorg is het meest belangrijk aspect! Maar al te vaak cijferen vooral vrouwen zich weg en vinden ze dat ze een soort van supervrouw moeten zijn die alle zorgtaken op zich neemt. Dit hoeft niet zo te zijn. Vaak vind je wel iemand op het werk of in je omgeving die in dezelfde situatie verkeert en waarmee je ervaringen kan uitwisselen.

Kijk ook eens binnen de (ruimere) familie naar een betere verdeling van de taken, als dat mogelijk is. Durf een beroep te doen op andere mensen en diensten en/of organisaties. Je hoeft er écht niet alleen voor te staan.

Meer weten over de sandwichgeneratie en over hoe jij je zorgrol opneemt?

Op dinsdag 3 juni organiseert het VNZ van 19.30 tot 21 uur een gratis online workshop met Miet Timmers. Inschrijven kan via de activiteitenkalender op onze webstek.

Een afspraak maken bij de Dienst Maatschappelijk Werk?

03 491 86 50 – dmw@vnz.be

Vakantie is de perfecte ontsnapping, waar je niet hoeft te zorgen, enkel te ontspannen.

Zomervakantie
4 + 1 nacht
gratis



Op basis van kamer en ontbijt
Aankomst mogelijk op zondagen (met uitzondering van 20/7)
30% extra kamerkorting op deze promotie!
Reserveer online met je promotiecode: **LEDENVNZ**



Ervaar vanaf
31 oktober de magie
van onze
treelodges!



Dennenheuvel breidt uit! Beleef vanaf 31/10/2025 de betovering van onze vijf sprookjesachtige, ecologische en luxueus ingerichte boomhutten. Elke lodge zal beschikken over een mini-keuken, badkamer, buitenterras met BBQ en een exclusieve wellnessfunctie.

Reserveer nu al je treelodge met 30% korting!
Reserveer online met je promotiecode: **LEDENVNZ**



Midweekactie
Van 25/8 tot 29/8 &
van 01/9 tot 05/9



Verblijf in halfpension
Unieke actie voor leden, ledenkorting reeds verrekend
Comfort minikamer*: € 295,50
Comfort familiekamer*: € 409,50
*Prijs per persoon op basis van 2 personen in een kamer.
Supplement single: + € 136



Fietsvakantie met Johan Museeuw!
Van 24/08 tot 28/08



Ga mee op een onvergetelijke fietsvakantie onder begeleiding van wielervedende Johan Museeuw. Geschikt voor sportieve fietsers (elektrische ondersteuning toegestaan, geen stadsfietsen).
Verblijf in volpension (excl. dranken)
€ 485 per persoon (o.b.v. 2 personen in een comfortkamer)

Supplementen:
Niet-leden € 200 per persoon, single € 120
Scan de QR-code voor meer informatie en om in te schrijven of surf naar www.dennenheuvel.be



Scan de QR-code om te reserveren of voor meer informatie, of surf naar www.hogeduin.be



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

Scan de QR-code om te reserveren of voor meer informatie, of surf naar www.dennenheuvel.be








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

30% extra kamerkorting op alle promoties
Reserveer online met je promotiecode: **LEDENVNZ**

Nog meer vakantievoordelen?
Vraag je vakantiegeds aan via info@nzzvakanties.be of surf naar www.nzzvakanties.be

 3%	 4%
 10%	 - € 10
 tot 12%	 tot 30%

 5%	 5%
 5%	 20%



NZ VAKANTIES
VAKANTIE DOET LANGER LEVEN

Hoe kies ik het juiste hoorapparaat?

Of je nu voor het eerst gehoorverlies ervaart of toe bent aan een nieuw toestel, een hoorapparaat kiezen is een belangrijke beslissing die de nodige aandacht vergt. Het is immers cruciaal voor je levenscomfort.

Met de snelle technologische ontwikkelingen zijn er tegenwoordig talloze opties beschikbaar, van kleine, bijna onzichtbare toestellen tot geavanceerde apparaten met artificiële intelligentie en smartphone-connectiviteit. Het grote aanbod kan echter overweldigend lijken. Met deze tips helpen we je graag op weg in de keuze van het hoorapparaat dat perfect past bij jouw specifieke leefstijl.

Tip 1: Alles begint bij een gehoortest

Om het juiste hoortoestel te kunnen kiezen, moet je eerst weten hoeveel decibel (dB) gehoorverlies je exact hebt. Je kan een doorgedreven gehoortest laten uitvoeren bij een ervaren audioloog. Bezoek ook de NKO-arts*: hij/zij kan je een voorschrift voor een hoortoestel bezorgen waarmee je een terugbetaling kan aanvragen.

Tip 2: Neem een vertrouwenspersoon mee

Kies je voor een professioneel hoorcentrum, dan gaat de selectie van het hoortoestel gepaard met een diepgaand onderzoek.

Je gehoor wordt uitgebreid getest met de nieuwste technologie. De audioloog zal je vragen stellen over je gewoontes, vrijetijdsbesteding, professionele en persoonlijke behoeftes en wensen. Tot slot krijg je uitgebreide informatie mee over de mogelijkheden van het gamma gehoortoestellen.

Dit onderzoek is cruciaal en vergt heel wat van je aandacht. Een vertrouwenspersoon kan je tijdens dit onderzoek helpen om de vragen te beantwoorden en alle informatie op te nemen. Zo kan je gemakkelijker het juiste hoorapparaat kiezen.

Tip 3: Kies een merk dat bij jou past

Misschien heb je al advies gekregen van kennissen over bepaalde merken? Of heb je online informatie ingewonnen? Hou niet vast aan één bepaald merk van hoorapparaten. Elk merk heeft namelijk zeer specifieke eigenschappen en voordelen. Een bepaald type hoorapparaat kan ideaal zijn voor de buurman, maar jou onvoldoende ondersteunen in je specifieke behoeften.

Tip 4: Eerst testen, dan pas beslissen

Een degelijk hoorapparaat is niet goedkoop. Voordat je overgaat tot een aankoop, is het aangeraden om het hoortoestel van je keuze uitgebreid te testen in de verschillende situaties die je ervaart in het dagelijks leven. Een korte test in het hoorcentrum volstaat dus niet. Tijdens een proefperiode kunnen, indien nodig, de instellingen van het toestel verder verfijnd worden op jouw maat.

Tip 5: Kies een partner met een goede dienstverlening

Vergelijk niet enkel de kwaliteiten van het hoortoestel, maar ook de service die je ontvangt na de aankoop. Door een goede opvolging zal je veel langer genieten van het comfort van het hoorapparaat. Let zeker op een regelmatig onderhoud, de mogelijkheid tot het laten bijregelen van de instellingen, een vervangtoestel bij defect, garantie, verzekering en een persoonlijke begeleiding van een audioloog.

Gehoorverlies kan je niet altijd voorkomen. In sommige gevallen is er sprake van een genetische factor. Hou altijd rekening met volgende aandachtspunten:

- Draag gehoorbescherming als je langere tijd aan luide niveaus blootgesteld wordt. Kies hierbij voor de juiste maat en de juiste filter, aangepast aan de activiteit. Het VNZ betaalt overigens tot 50 euro terug voor oordoppen op maat.
- Ga voldoende in gesprek in uitdagende situaties. Zo train je om je hersenen en je gehoor actief te houden. Wat je niet gebruikt, gaat achteruit!
- Doe een jaarlijkse hoortest of screening om je gehoor te monitoren.

Als lid van het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds geniet je extra voordelen bij Hoorcentrum Aerts



Wettelijke terugbetaling (tarieven januari 2025), wanneer je voldoet aan de voorwaarden uit de verplichte ziekteverzekering.

	Hoorapparaat aan één oor	Hoorapparaat aan beide oren
Maximale terugbetaling*: jonger dan 18 jaar	€ 1.451,56	€ 2.875,21
Maximale terugbetaling*: tussen 18 en 65 jaar	€ 884,59	€ 1.751,01
Maximale terugbetaling*: vanaf 65 jaar	€ 837,52	€ 1.657,77

(* Bij een niet-geconventioneerde audicien is de terugbetaling lager, tenzij je een verhoogde tegemoetkoming hebt.

Wanneer je recht hebt op een tussenkomst via de verplichte ziekteverzekering voorziet de extra verzekering **MaxiPlan** een tegemoetkoming tot max. 1.000 euro (500 euro per toestel).

*NKO-arts: Neus-Keel-Oor arts

COMFO Plus Promoties

Acties geldig tussen 1 juni en 15 juli 2025

Is je matras aan vervanging toe?

De Midnight Dream-matras heeft een geprofileerde onderlaag uit koudschuim die zorgt voor een optimale ventilatie en aanpassing aan de bedbodem. De middenlaag is vervaardigd uit drukverdelend traagschuim, met een densiteit van 55 kg/m³. Je lichaamswarmte zorgt ervoor dat de matras zich vormt naar jouw contouren, zonder drukpunten. Dankzij de extra toplaag van koudschuim lijkt het alsof je op een wolk ligt! De matras is standaard voorzien van een witte comforthoes, maar is ook beschikbaar met een zuurbestendige en afwasbare hoes (zonder meerprijs).



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

Neem contact met ons op voor afwijkende maten.

Tijdens de actieperiode is de levering van jouw nieuwe matras inbegrepen in de prijs. Jouw oude matras nemen we gratis mee als je dat wenst.

Drukverdelend hoofdkussen

Investeer in je slaapkwaliteit door te kiezen voor een hoofdkussen uit traagschuim dat zich aanpast naar de vorm van jouw hoofd, nek en schouders. Het Viscofresh-kussen is bovendien voorzien van een hoes uit Outlast-katoen die zorgt voor een constante temperatuur: het kussen voelt zo nooit te warm of te koud aan.



40 x 60	€ 118,50	€ 89
---------	---------------------	------

Actie wegens succes verlengd

Neem eens een kijkje in onze nieuwe koopjeshoek:
www.comfoplus.be/catalogus/koopjeshoek
 ComfoPlus: 03 292 21 60



Driewielfietsen



In 2025 pakken we uit met maar liefst **15% korting** op het hele gamma van zowel Tri-Bike als Huka!

Bijvoorbeeld deze blitse Tri-Bike

Classic Alu S:	€ 2.299	€ 1.955
Met elektrische ondersteuning:	€ 3.685	€ 3.132

Ontdek het volledige aanbod op www.tribike.be en www.hukabikes.be

Scootmobiel Vermeiren Ceres SE



De Ceres SE biedt voor jouw dagelijkse ritten een optimale balans tussen gebruiksgemak, comfort en prestaties. Hij is uitgerust met een draaibare zetel met verstelbare armleuningen, een kantelbare stuurkolom, ledverlichting en een

krachtige motor, en is zowel geschikt voor gebruik binnen als buiten. Als je kiest voor de Ceres SE investeer je in Europees vakmanschap, kwaliteit en betrouwbaarheid. Max. gebruikersgewicht: 140 kg.

Verkrijgbaar in verschillende kleuren:

38 Ah - 10 km/h	€ 2.544,88	€ 2.149
50 Ah - 15 km/h	€ 3.192,57	€ 2.699

Voor de aankoop van bepaalde mobiliteitshulpmiddelen zoals een rollator, rolstoel, driewielfiets of scooter kan je een tegemoetkoming aanvragen van de Vlaamse sociale bescherming. Neem contact met ons op, wij loodsen je graag door de aanvraagprocedure.

Meer info: www.departementzorg.be/nl/mobiliteitshulpmiddelen



Weldra afgestudeerd?



Als vaste kantoorhouder van Mechelen en Willebroek staat Sara Kucin, intussen al drie jaar aan boord bij het VNZ, klaar om onze leden met raad en daad bij te staan. Ze helpt ook de pas afgestudeerden heel graag verder.

Ben je weldra afgestudeerd?

Proficiat! We wensen jou een fijne en deugddoende zomer toe, dat heb je wel verdiend. Misschien ga je de komende maanden tijdens jouw zoektocht naar werk nog een allerlaatste keer het beste van jezelf geven als jobstudent? Of start je binnenkort meteen al op jouw eerste 'echte' job? Dan is een tweede proficiat zeker op zijn plaats! Bij dit spannende nieuwe hoofdstuk komt wel wat administratie kijken, ook bij je ziekenfonds...

Ben je nog op zoek naar werk?

Dan schrijf je je best zo snel mogelijk in als werkzoekende bij de VDAB (of Actiris indien je in Brussel woont). Zij kunnen je helpen met je zoektocht én activeren bovendien jouw 'beroepsinschakelingsstijd'. Dit is een wachttijd van 12 maanden die je als schoolverlater moet doorlopen alvorens je recht hebt op een inschakelingsuitkering. Een inschrijving bij de VDAB is echter niet noodzakelijk als je meteen aan de slag kan.

Hoe word ik lid bij het VNZ?

Zodra je begint te werken, als zelfstandige aan de slag gaat, een inschakelingsuitkering krijgt of 25 jaar wordt, is het belangrijk om zélf lid te worden bij jouw ziekenfonds. Je wordt dan ingeschreven als 'titularis'. Dat betekent dat je een ziekenfondsboekje krijgt op jouw eigen naam. Titularis worden bij het VNZ kan heel eenvoudig, je kan je lidmaatschap zelfs volledig online regelen. Je mag ons natuurlijk ook altijd contacteren per e-mail, telefoon of langsgaan bij een VNZ-kantoor in jouw buurt. Of we komen graag aan huis om al je vragen te beantwoorden en je dossier volledig in orde te brengen. Jij kiest!

Zodra we een aanvraag van jou ontvangen, zorgen wij zo snel mogelijk voor je persoonlijke inschrijving. Als bevestiging ontvang je daarna thuis een lidboekje met nieuwe groene klevers vergezeld van een aantal documenten en folders die je verder wegwijs maken in de materie van je ziekteverzekering.

Heb je al een hospitalisatieverzekering?

Als je begint te werken, biedt jouw werkgever je misschien een hospitalisatieverzekering als extralegaal voordeel aan. Dat is natuurlijk fantastisch en voor jou alvast een zorg minder. Misschien is een wachtverzekering (HospiContinu) in dit geval iets om te overwegen. Zo kan je, moest je in de toekomst van job

veranderen, zonder wachttijd en aan gunstigere voorwaarden een hospitalisatieverzekering opstarten bij het VNZ.

Als je geen hospitalisatieverzekering krijgt via jouw werkgever, kan je ervoor kiezen om deze meteen bij je ziekenfonds af te sluiten. Eén van de voordelen van een hospitalisatieverzekering is dat een eventuele ziekenhuisopname jou amper iets kost. Er zijn een aantal focuspunten bij het kiezen van de juiste polis, het is belangrijk dat je hierbij jouw persoonlijke situatie in je achterhoofd houdt. Welke dekkingen zijn bijvoorbeeld belangrijk voor jou? Wat met de prijscategorie? Wat zijn je voorkeuren: wil je liever een één- of tweepersoonskamer bij een ziekenhuisopname? Je merkt het al, er komt best wat bij kijken.

Binnen het VNZ bieden we verschillende hospitalisatieformules aan. Zo kan je vergelijken welke polis het beste bij jou past.

Krijg je graag persoonlijk advies?

Zoals eerder vermeld kan je indien gewenst jouw ziekenfonds aansluiting als titularis zonder problemen online regelen. Als je graag een bijkomende hospitalisatieverzekering afsluit, adviseren we jou liever via een telefonisch, digitaal of persoonlijk contact. Zo ben je er gerust in dat je voldoende geïnformeerd bent alvorens je een keuze maakt. Bij het VNZ ben je altijd welkom voor persoonlijk advies.

Geef ons hoe dan ook een seintje bij vragen of onduidelijkheden over je aansluiting of dossier, we staan voor je klaar. We kijken in ieder geval uit naar je aanvraag. Tot slot wensen we je alvast heel veel succes en plezier toe met je (toekomstige) eerste job. Maar eerst even dat welverdiende diploma vieren, hé!

Lid worden?

vnz.be/lid-wordsn – 015 28 90 90
ledenbeheer@vnz.be



Hospitalisatieverzekering?

vnz.be/hospitalisatie



Infoboekje 'Pas aan het werk'

vnz.be/pas-afgestudeerd-folder



Sta niet voor een gesloten deur!

Al onze kantoren en diensten zullen gesloten zijn op vrijdag 11 juli, maandag 21 juli en vrijdag 15 augustus.

Onze kantoren in Antwerpen, Gent, Hasselt, Kortrijk, Leuven, Lier en Mechelen blijven voor de rest normaal geopend!

Voor onze andere kantoren geldt volgende zomerregeling:

Kantoren Antwerpen	
Antwerpen	normale uurregeling
Berlaar	open op 8 en 22 juli en 5 en 19 augustus
Boechout	open op 9 en 23 juli en 6 en 20 augustus
Brecht	open op 9 en 23 juli en 6 en 20 augustus
Deurne	open op 9 en 23 juli en 6 en 20 augustus
Heist-op-den-Berg	open iedere maandag van juli en augustus
Herentals	open op 8 en 22 juli en 5 en 19 augustus
Herenthout	open iedere dinsdag van juli en augustus
Kapellen	open iedere dinsdag van juli en augustus
Lier	normale uurregeling
Mechelen	normale uurregeling
Mol	open iedere woensdag van juli en augustus
Nijlen	open iedere dinsdag en donderdag van juli en augustus
Ranst	open iedere donderdag van juli en augustus
Schoten	open op 14 en 28 juli en 11 en 25 augustus
Turnhout	open op 8 en 22 juli en 5 en 19 augustus
Westerlo	open op 10 en 24 juli en 7 en 21 augustus
Willebroek	open op 9 en 23 juli en 6 en 20 augustus
Zandhoven	open op 14 en 28 juli en 11 en 25 augustus

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

Kantoren Oost-Vlaanderen	
Brakel	open op 9 en 23 juli en 6 en 20 augustus
Gent	normale uurregeling
Merelbeke	open op 10 en 24 juli en 7 en 21 augustus
Sint-Niklaas	open op 9 en 23 juli en 6 en 20 augustus

Kantoren West-Vlaanderen	
Brugge	open iedere maandag van juli en augustus
Ieper	open op 8 en 22 juli en 5 en 19 augustus
Kortrijk	normale uurregeling
Menen	open op 9 en 23 juli en 6 en 20 augustus
Oostende	open op 8 en 22 juli en 5 en 19 augustus
Roeselare	open op 8 en 22 juli en 5 en 19 augustus
Torhout	open op 9 en 23 juli en 6 en 20 augustus
Waregem	open op 10 en 24 juli en 7 en 21 augustus

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

Vakantieregeling Dienst Maatschappelijk Werk

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

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

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

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



Brugge / Willebroek

Op donderdag 19 juni opent ons gloednieuw kantoor in Waregem, waar we opvallender dan ooit aanwezig zullen zijn in het stadscentrum. Onze leden uit de regio zijn vanaf 18 uur welkom voor een hapje en een drankje op de openingsreceptie in de Holstraat 31.

Elders in Vlaanderen zijn al onze kantoren intussen in een nieuw lentekleedje gestoken. Onze nieuwe slogan 'VNZ zorgt voor het verschil' vindt zo extra bijval in het straatbeeld in tal van Vlaamse steden en gemeenten.

Brugge



Brugge die Scone of het Venetië van het noorden. Er zijn heel wat varianten om de hoofdstad van West-Vlaanderen te omschrijven. Ons VNZ-kantoor bevindt zich in Sint-Michiels-Brugge, aan de vlot bereikbare Koning-Albert I-laan aan de ring. Pol Sturtewagen en Wouter Opdenacker helpen er op maandag en voortaan ook op donderdagnamiddag onze leden verder. Op datzelfde moment maakt Margo Dekeyser je graag wegwijs in jouw sociale rechten. Wist je trouwens dat het VNZ in het arrondissement Brugge ruim 3.500 leden telt? Postbussen in de regio zijn er in Beernem, Blankenberge, De Haan, Gistel en Knokke-Heist.

Koning Albert I-laan 98B bus 1 – 8200 Brugge
050 39 20 59

Openingsuren

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

14.00 – 17.00 uur (op afspraak)

Donderdag: **14.00 – 17.00 uur** (op afspraak)

Dienst Maatschappelijk Werk

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

Willebroek



Niemand minder dan Wannes Van de Velde bezong destijds de brug van Willebroek en maakte deze gemeente, die pal tussen Antwerpen en Brussel ligt, bekend in Vlaanderen. In de drukke Overwinningsstraat bevindt zich het VNZ-kantoor waar Sara Kucin elke woensdag onze leden verder helpt. 4,2% van de inwoners van Willebroek is aangesloten bij het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds. In de ruime omgeving zijn er postbussen in Boom (De Schorre), Bornem, Hombeek, Kapelle-op-den-Bos en Puurs-Sint-Amands.

Overwinningsstraat 39 – 2830 Willebroek
03 886 30 91

Openingsuren

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

14.00 – 17.00 uur (op afspraak)

Blikvangers in 2024

Januari

Het **VNZ-voordelenpakket** wordt alweer versterkt: hogere tussenkomsten bij voetverzorging, orthodontie en andere tandkosten. Nieuw is de tegemoetkoming voor een genetische dragerschapsscreening.

Februari

Op 16 februari publiceert 'De Standaard' de resultaten van de **bevraging** van het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds i.s.m. iVox. Opvallend is dat de 48,3% van de Vlamingen denkt dat de Belgische sociale zekerheid op termijn niet betaalbaar blijft. Ook Doorbraak en Pal Nws besteden er ruime aandacht aan.



Maart

Het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds tekent present op de jobbeurs in het Mechelse Technopolis.

Het VNZ heeft een sterke missie en **4 unieke bedrijfswaarden**: open beleid, professioneel, vriendschappelijk en zorgend!

April

Op 19 april organiseert het ANZ een **jubileumconcert** in de opera in Antwerpen en dit uiteraard met de financiële steun van het VNZ.

'Het Nieuwsblad' staat op 24 april uitvoerig stil bij het nut van tandverzekeringen. Ook het VNZ-product **TandPlus** komt er in de kijker.

Mei

De verlaging van de drempel voor dioptrie brilglazen en contactlenzen zorgt ervoor dat **meer mensen recht hebben op een terugbetaling** vanuit de wettelijke ziekteverzekering. Leden tussen 18 en 65 jaar hebben voortaan recht op een tegemoetkoming bij een minimumdioptrie vanaf 6,00.



Ook in 2024 fietsen we in het Hemelvaartweekend met **twee ploegen de 1.000 km voor Kom Op Tegen Kanker**. Het startgeld bedraagt 5.500 euro per ploeg, voor VNZ dus 11.000 euro. Dit bedrag wordt verzameld door het organiseren van allerlei activiteiten ten voordele van Kom op tegen Kanker.

Onze **senioren** worden op 7 en 16 mei uitgenodigd in het mooie Brugge.

Juni

Op 5 juni openen we ons **gloednieuw kantoor in Beersel (Aalsemberg-Rode)** aan het Winderickxplein 12 met een feestelijke receptie. Ons nieuw kantoor ligt op slechts 750 meter van het oud kantoor in Sint-Genesius-Rode. Het nieuwe kantoor biedt meer plaats en comfort aan de leden uit de Vlaamse rand in en rond Sint-Genesius-Rode en Beersel.

Lief Dewit wordt er in de bloemetjes gezet voor haar pioniersrol in de regio, samen met haar overleden man Marcel Mosselmans.



Juli

De inkompartij en voorgevel van de **hoofdzetel in Mechelen** werd grondig gerenoveerd: een nieuwe binnendeur, een postkast voor meer veiligheid en ook onze beschermde buitengevel in empirestijl werd opnieuw geschilderd met financiële ondersteuning vanuit het Agentschap onroerend erfgoed van de Vlaamse overheid.

September

Van 2 tot 5 september fietst Ben 500 kilometer.

Tijdens zijn tocht stopt hij langs de acht VNZ-kantoren waar hij als IT'er werkt. De laatste dag werd hij vergezeld door niemand minder dan de **Leeuw van Vlaanderen, Johan Museeuw**.

Ook 'Het Laatste Nieuws' brengt het relaas van Bens actie tegen deze vreselijke ziekte.



Op de personeelsvergadering van 27 september kwam gastspreker **dr. Luc Colemont** uitvoerig vertellen over darmkanker. **Doe de test!** Dat was de samenvatting na een uitermate boeiende lezing waarbij we heel wat wijzer werden over deze stille kanker.



Omdat de vzw Stop Darmkanker nog veel preventief werk heeft en geen subsidies krijgt, is VNZ als eerste ziekenfonds partner geworden van Stop Darmkanker!

Oktober

Vanaf heden kan je een uniek verblijf boeken in één van de **vijf sprookjesachtige**,



ecologische en luxueus ingerichte boomhutten in Dennenheuvel. Een verblijf is pas mogelijk vanaf 31 oktober 2025. Het VNZ wordt ook actief op **TikTok!**

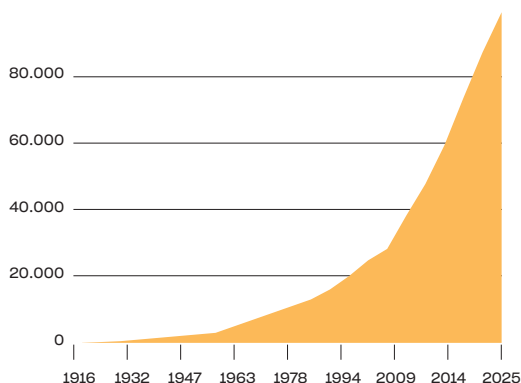
November

Van 6 tot 8 november werkt de VNZ-staf & directie tijdens een **seminarie** rond onze bedrijfscultuur en bijhorende waarden en hoe we deze kunnen toepassen in onze dagelijkse werking. In 2024 is het certificatie-traject 'Baanbrekende Werkgever 2025' opgestart. Als groeiende en veranderende organisatie wordt bij het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds volop ingezet op de ontwikkeling van elke individuele medewerker.

Leden

Het Vlaams & Neutraal Ziekenfonds telde op 31 december 2024 **98.810** titularissen in regel met de wettelijke ziekteverzekering. Het aantal personen ten laste bedroeg **37.402**. Dit brengt ons globaal ledentotaal op 31 december 2024 op **136.212**. Het voorbije jaar kende ons ziekenfonds een netto vooruitgang van **2,51%**.

Historische ledenevolutie Vlaams & Neutraal Ziekenfonds (1916–nu)

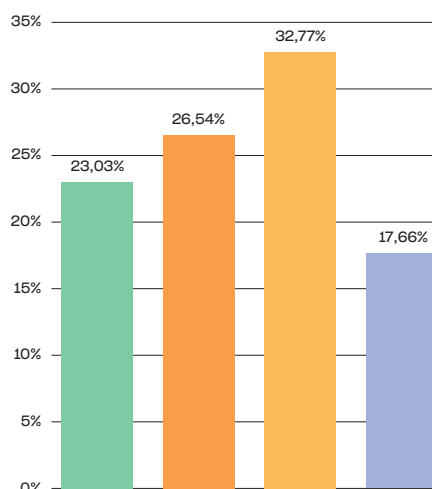


Rekeningen 2024

Globaal overzicht 2024			
Gezondheidszorgen (kliniekrekeningen, doktersbriefjes, geneesmiddelen...)		300.293.460	
Uitkeringen (arbeidsongeschiktheid, invaliditeit...)		146.036.044	
Administratieve uitgaven		14.989.358	
Vlaamse sociale bescherming		9.976.771	
Hospitalisatieverzekeringen		6.691.610	
Aanvullende verzekering		6.518.738	
Voorhuwelijks sparen		952.141	
Totaal		€ 485.458.122	
Rekening administratiekosten 2024			
Inkomsten		15.098.856	
Uitgaven		14.989.358	
Goederen en diensten	3.941.862		
Personeelskosten	10.729.110		
Afschrijvingen	219.011		
Andere bedrijfskosten	99.375		
Werkingsresultaat		€ 109.498	
Gecumuleerde reserve		€ 7.010.279	
Resultaten eigen diensten 2024		Resultaat	Totale reserves
Aanvullende diensten	126.800		5.039.422
Dienst Maatschappelijk Werk	13.973		169.999
Dienst Informatie aan de leden	44.916		48.654
Globaal diensten	€ 185.689		€ 5.258.075
VMOB HospiPlus	€ 5.862.987		€ 27.693.960

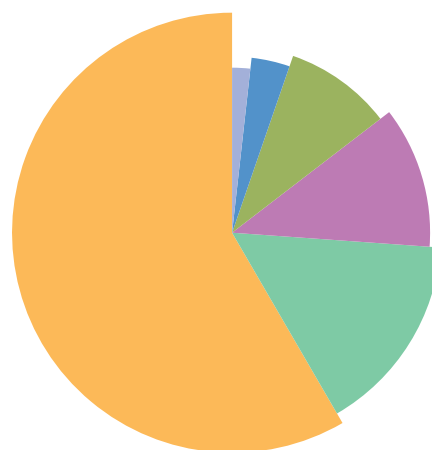
Verdeling per leeftijd

29,21% van onze leden is jonger dan 25 jaar. Ruim **13,53%** is actief als zelfstandige. Onder onze leden zijn niet minder dan **151** verschillende nationaliteiten vertegenwoordigd.



Spreiding

- Antwerpen 58,37%
- Vlaams-Brabant en Brussel 15,50%
- Oost-Vlaanderen 11,55%
- West-Vlaanderen 9,29%
- Limburg 3,52%
- Wallonië en buitenland 1,77%



Ga je reizen? Wees muggen een steek voor

Er zijn verschillende muggensoorten die ziekten kunnen overdragen op mensen. Eén van die soorten is de tijgermug (*Aedes albopictus*), een exotische mug die zich de afgelopen jaren steeds verder verspreid heeft, ook naar Europese landen. Sinds kort duikt ze ook in Vlaanderen steeds vaker op.

De tijgermug is lastig: ze steekt overdag en is klein en agressief. Daarnaast kan ze tropische ziekten, zoals dengue, zika en chikungunya, overdragen op mensen.

De kans op besmetting in Vlaanderen is nu nog klein. We kunnen er samen voor zorgen dat dit ook in de toekomst zo lang mogelijk zo blijft. Dat kan enkel door de invoer van zowel de tijgermug als muggenoverdraagbare ziekten uit het buitenland te beperken.

Ziekten die door muggen worden overgedragen zoals dengue, chikungunya of zika, verspreiden zich wanneer een mug eerst een geïnfecteerde persoon steekt en het virus vervolgens via een volgende steek op iemand anders overdraagt. Zo kan het virus ook in Vlaanderen verspreiden.

Voor je vertrekt: informeer jezelf goed

Ga je op reis? Informeer je vooraf over mogelijke muggenoverdraagbare ziekten op je bestemming, zoals dengue, zika en chikungunya. Dat zijn infectieziekten die worden overgedragen door de beet van een besmette mug. Die ziekten komen in verschillende delen van de wereld voor, zelfs meer en meer in Europa. Kijk op wanda.be, een webstek van het Instituut voor Tropische Geneeskunde, voor actuele informatie over de gezondheidsrisico's op jouw bestemming.

Welke voorzorgen neem je?

Als je op reis gaat naar een regio waar ziekten als dengue, chikungunya of zika voorkomen, is het belangrijk om de juiste voorzorgsmaatregelen te nemen. Bescherming tegen muggenbeten verkleint het risico op besmetting.

- Hou er rekening mee dat de tijgermug overdag steekt.
- Gebruik een insectenwerend middel. Kies een doeltreffend middel zoals een muggenlotion met DEET (20–50%) of een ander bewezen afweermiddel. Vraag raad aan je apotheker. Breng het regelmatig aan op je onbedekte huid, maar wacht minstens 30 minuten nadat je zonnecrème aangebracht hebt. *
- Draag geschikte kleding. Bescherm je huid met lange mouwen en lange broeken van lichtgekleurde, wijde stoffen. Muggen kunnen door strak zittende stoffen heen steken, zelfs door jeans. Lichte kleuren helpen bovendien om muggen op afstand te houden.
- Gebruik muggennetten. Ook al steken tijgermuggen overdag, muggennetten kunnen helpen om muggen op afstand te houden, zowel binnen als buiten. Slaap onder een al dan niet geïmpregneerd net, zeker in gebieden met veel muggen. Die muggennetten beschermen ook tegen muggen die 's avonds

actief zijn en andere ziekten kunnen overdragen (bijvoorbeeld malaria door de Anopheles-mug).

- Controleer of er vaccinaties nodig zijn. Voor bepaalde doelgroepen en risicogebieden is vaccinatie nodig voor ziekten die door muggen worden overgedragen.



Wees alert voor symptomen na je thuiskomst

Ben je terug van vakantie? Let dan zeker de eerste twee weken op voor symptomen zoals:

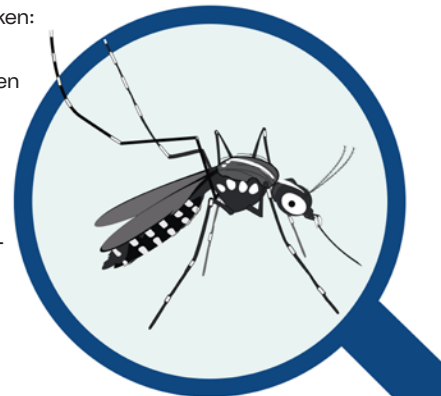
- Plotse koorts
- Pijn aan gewrichten of spieren
- Huiduitslag

Voel je je ziek? Ga naar je huisarts en vertel duidelijk waar je op reis bent geweest.

Hoe herken je een tijgermug?

Dit zijn enkele opvallende kenmerken:

- Zwart-wit gestreept patroon
- Wit streepje op de zwarte rug en het achterhoofd
- Klein: 4–5 millimeter, ongeveer half zo groot als een gewone huismug
- Vijf witte strepen op de achterpoten, met volledig witte uiteinden
- Agressief en steekt overdag



Geef geen lift

Heb je tijgermuggen opgemerkt tijdens je reis? Wees dan extra voorzichtig met wat je meeneemt naar huis. Vooral als je met de wagen of camper naar Zuid-Europa reist. Tijgermuggen kunnen ongemerkt meereizen in je auto, caravan, bagage of bloempotten. Controleer daarom voor vertrek je voertuig en bagage grondig. Maak je spullen droog en borstel ze grondig schoon voordat je terugreist. Zo voorkom je dat tijgermuggen meereizen en zich in je omgeving verspreiden.

Heb je thuis toch een tijgermug gezien? Meld het op www.muggensurveillance.be

Meer info

wanda.be – gezondheidsadvies voor reizigers
steekmuggen.be – info over de tijgermug in Vlaanderen
Steekmuggen.be is een campagne van het Departement Zorg, in samenwerking met Gezondheidsmakers, Wanda, Instituut voor Tropische Geneeskunde, Agentschap Natuur en Bos en Sciensano.



Activiteitenkalender



Workshop 'Sandwichgeneratie'

(Vooral) veertigers en vijftigers behoren tot de sandwichgeneratie: ze zorgen zowel voor de jongere als de oudere generatie en combineren dit vaak nog met een (voltijdse) job. Dat brengt veel uitdagingen met zich mee. Miet schetst een beeld van de mantelzorger in deze situatie en de verwachtingen waarmee mensen geconfronteerd kunnen worden. Je leert meer over hoe je er zelf mee omgaat en de valkuilen waarmee je te maken krijgt.

Dinsdag 3 juni – 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: **Miet Timmers**
lector Odisee Hogeschool



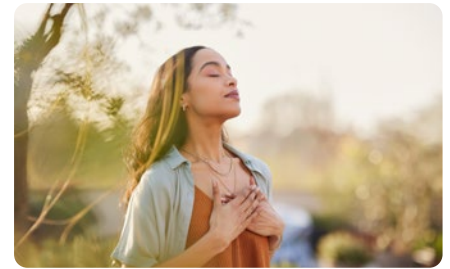
Online sessie 'Wat eten we vandaag?'

Een vraag die in de meeste gezinnen dagelijks gesteld wordt. Kost het jou ook te veel tijd om elke avond te koken? Grijp je snel naar ongezonde kant-en-klaar maaltijden? Dat hoeft niet zo te zijn! In deze sessie geeft diëtiste Charlotte je tips over maaltijdplanning waarmee je jezelf tijd en geld bespaart.

Dinsdag 17 juni – 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: **Charlotte Mermans**
diëtiste en diabeteseducator



Online sessie 'Omgaan met stress door hartcoherentie'

Stress kan een serieuze impact hebben op je lichaam en brein en daardoor op je dagelijks functioneren. Op lange termijn geeft dat negatieve gevolgen. In deze sessie geeft Tin je meer informatie over de invloed van stress op je lichaam en hoe je hartcoherentie kan inzetten om je onrust te verlagen.

Dinsdag 1 juli – 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: **Tin Snoeks**
burn-out en hartcoherentie-coach bij [stressacademy.be](https://www.stressacademy.be)



Webinar 'Gezond zwanger'

Ben je zwanger of net mama geworden? Dan krijg je heel veel goedbedoelde adviezen over gezonde voeding. Maar wat is nu precies waar, en wat niet? Tijdens deze online infosessie vertelt Silke jou alles over gezonde voeding voor zwangere vrouwen en baby's.

Dinsdag 26 augustus – 19.30 tot 20.30 uur

Locatie: online

Spreker: **Silke Desaeveer**
diëtiste en lactatiedeskundige



Lezing 'Een klimaat-bewust én betaalbaar huishouden?'

In deze lezing geeft Chantal van Gent praktische handvatten om te starten of verder te gaan met duurzamer leven. Ze geeft direct toepasbare tips om afval te verminderen en inspiratie om te consuminderen.

Dinsdag 16 september – 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: **Chantal van Gent**
zaakvoerder van De Duurzame Organizer

Heb je een klacht over de werking van het ziekenfonds?

Dan kan je je klacht formeel overmaken via klacht@vnz.be of per brief:

Directie VNZ, Hoogstratenplein 1 te 2800 Mechelen.

We behandelen je klacht meteen.

Je kan ook telefonisch contact opnemen met de directie van het VNZ via het nummer **015 28 90 96**.

Je kan het klachtenformulier ook terugvinden op www.vnz.be (rubriek Formulieren).

Alle sessies zijn gratis. Vooraf inschrijven op [vnz.be/activiteitenkalender](https://www.vnz.be/activiteitenkalender).
Let op: wees er snel bij want de plaatsen zijn beperkt.



Hoe gaat het met jouw mentale balans als ondernemer?

Meten is weten! De zelfscan van avixi peilt naar je mentale balans. Na afloop krijg je een score die toont of je al dan niet in de gevarezone zit. Daarna krijg je een aantal tips om stress te vermijden of onder controle te houden.



**Doe de zelfscan
via avixi.be of
scan de code!**



avixi
uw sociaal verzekeringsfonds

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



Vertrek goed voorbereid op vakantie naar het buitenland

Eindelijk is het zo ver, vakantie! Het laatste waar je aan denkt als je op reis gaat, is ziek worden. Je staat er misschien niet bij stil, maar wat moet je eigenlijk doen als je toch medische zorgen nodig hebt tijdens je vakantie? We lichten graag toe waar je rekening mee moet houden vóór je vertrek, hoe en waar je verzekerd bent en wat je moet doen als je medische bijstand nodig hebt.

Vraag tijdig je Europese ziekteverzekeringskaart (EZVK) aan

Het is belangrijk om vóór je vertrek na te gaan of je op je reisbestemming recht hebt op medische bijstand of niet, of je een speciaal reisdocument nodig hebt en wat de reisadviezen zijn van de Federale Overheidsdienst Buitenlandse Zaken (www.diplomatie.belgium.be/reisadviezen).

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

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

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

Ben je **arbeidsongeschikt**? Vergeet dan zeker je goedkeuring niet te vragen en contacteer tijdig (een maand vooraf) onze dienst Arbeidsongeschiktheid: arbeidsongeschiktheid@vnz.be of 03 491 09 88.

Reisbijstand Mutas

Mutas is onze alarmcentrale die medische en administratieve bijstand verleent als je in het buitenland dringende medische zorgen nodig hebt en indien nodig de repatriëring naar huis organiseert (ook in geval van overlijden). Het is belangrijk om Mutas altijd te contacteren bij een ziekenhuisopname of een dringende

medische noodsituatie zodat ze je verder kunnen helpen (dag en nacht bereikbaar op het nummer +32 2 272 09 00). Mutas verstuurt ook geneesmiddelen, prothesen en andere toestellen die ter plaatse niet verkrijgbaar zijn. Als je zuurstoftherapie of dialyse nodig hebt tijdens je vakantie, contacteer Mutas dan minstens een maand voor je vertrek!

Je hebt recht op Mutasbijstand in de landen van de Europese Economische Ruimte (EER), nl. de 27 lidstaten van de Europese Unie, Noorwegen, IJsland, Liechtenstein, Noord-Macedonië, het Verenigd Koninkrijk en Zwitserland. En ook in Albanië, Algerije, Bosnië-Herzegovina, Egypte, Israël, Jordanië, Kosovo, Marokko, Montenegro, Servië, Tunesië en Turkije. Tijdens een cruise bepaalt de vlag van het schip of je gedekt bent of niet. Als het schip onder de vlag van een gedekt land vaart, ben je gewaarborgd voor medische zorgen aan boord. Als het schip aanmeert in een niet-gedekt land, ben je daar niet verzekerd voor medische bijstand. In zo'n situatie is het aangeraden om een private reisverzekering te nemen.

Je hebt drie maanden recht op Mutasbijstand, daarna kun je geen beroep meer doen op Mutas.

Voor gepensioneerden gaan de drie maanden pas in vanaf dat de eerste buitenlandse zorgen hebben plaatsgevonden. Als je op vakantie gaat naar een andere bestemming, of langer dan drie maanden in het buitenland wil verblijven, adviseren we daarom altijd om een private reisverzekering te nemen die medische kosten dekt (ambulante en hospitalisatiekosten) en repatriëring organiseert.



Kinderen en jongeren die het Groeipakket genieten zijn wereldwijd gedekt tijdens een vakantie. En tijdens een studie of stage in het buitenland zijn ze een heel academiejaar verzekerd, maar enkel in de landen van de Europese Economische Ruimte (EER). Bezorg ons voor het vertrek zeker een studie- of stagebewijs van de buitenlandse instelling.

Voorwaarden om gebruik te kunnen maken van onze dienstverlening

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

In bepaalde gevallen kan je geen beroep doen op Mutas. Dit is het geval als je op vakantie gaat naar een niet-gedekt land, op zakenreis bent of tegen de reisadviezen van de Federale Overheidsdienst Buitenlandse Zaken in naar het buitenland reist. Controleer daarom voor je vertrek altijd het reisadvies van de

Federale Overheidsdienst Buitenlandse Zaken. Als er een negatief reisadvies is op de dag van vertrek is er geen dekking van Mutas. Ook medische kosten ten gevolge van een bestaande aandoening, gevaarlijke sporten (bv. alpinisme, parasailing of diepzeeduiken) of deelname aan een wedstrijd, geplande zorgen, een eigen ernstige fout, een zelfgeorganiseerde repatriëring of kosten van een begrafenis ter plaatse worden niet gedekt. Je kunt de statuten en een volledige lijst van uitsluitingen raadplegen op vnz.be (VNZ » Vakantie » Reisbijstand » Mutas bijstand).

Geplande zorgen

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



Onze tips voor een zorgeloze vakantie

- Zet het telefoonnummer van Mutas in je telefoon: **+32 2 272 09 00**.
- Neem je Europese ziekteverzekeringskaart of reisformulier mee op vakantie. Als je dit toch vergeet, kun je ons altijd vragen om een kopie te mailen.
- Als je arbeidsongeschikt bent, contacteer vooraf dan onze dienst Arbeidsongeschiktheid (arbeidsongeschiktheid@vnz.be - 03 491 09 88).
- Als je medicatie gebruikt, neem dan zeker genoeg mee voor tijdens je vakantie.
- Neem ook eens een kijkje op onze webstek voor meer informatie: www.vnz.be » Vakantie. Je vindt er het volledig overzicht van alle landen waar onze alarmcentrale Mutas bijstand biedt en ook een link naar het reisadvies van FOD Buitenlandse Zaken.
- Heb je nog vragen? We helpen je graag verder!





**Ik doe het straks wel.
Eerst nog wat lezen.**

VROEGTIJDIGE OPSPORING IS DE BESTE BESCHERMING TEGEN BORSTKANKER

Laat van je 50ste tot en met je 69ste elke twee jaar gratis een screeningsmammografie nemen.

Het Bevolkingsonderzoek Borstkanker geeft vrouwen van 50 tot en met het jaar waarin men 69 wordt de kans om elke twee jaar een screeningsmammografie te laten nemen. Ze ontvangen hiervoor een brief met een uitnodiging. Het onderzoek is gratis en snel. Geen excuses dus. Het bevolkingsonderzoek maakt het mogelijk om borstkanker al in een vroeg stadium op te sporen. Daardoor zullen minder vrouwen aan deze kanker overlijden.

DE TIJD VLIEGT: TWEE JAAR IS ZO VOORBIJ... WAAROM NU AL TERUG EEN UITNODIGING?

Suzanne (53 jaar): "Ik deed twee jaar geleden al mee en de screeningsmammografie was niet afwijkend. Ik was gerustgesteld, waarom is het nu al nodig om terug mee te doen?"

Dr. Patrick Martens, directeur Centrum voor Kankeropsporing: "Je krijgt van het Centrum voor Kankeropsporing elke twee jaar een uitnodiging. De screeningsmammografie herhalen om de twee jaar is juist heel belangrijk. Een screeningsmammografie is namelijk een momentopname, en na twee jaar kan een kanker toch zichtbaar worden terwijl er daarvoor niks te zien was. Daarom is het belangrijk elke twee jaar mee te doen."

JA, MAAR IK HAD DE UITNODIGING EVEN OPZIJ GELEGD, EN DAN VERGETEN.

Sarah (62 jaar): "Ik had toen andere dingen aan mijn hoofd, legde de uitnodiging opzij en heb er nadien niet meer aan gedacht."

Dr. Patrick Martens: "Veel voorkomende redenen om niet mee te doen zijn geen tijd hebben, of andere prioriteiten laten voorgaan. En van uitstel, komt afstel... Dat is jammer. Leg de uitnodiging in het zicht zodat je het later niet vergeet!"



De uitnodiging is twee jaar geldig vanaf het moment dat ze in je bus valt. Dus deelnemen kan later nog altijd! Je mag dan de 0800 lijn contacteren voor een afspraak.

JA, MAAR IK VOEL ME GOED, WAAROM MEEDOEN?

Graziella (50 jaar): "Ik voel me goed, heb geen klachten en borstkanker komt ook niet voor in mijn familie. Waarom zou ik meedoen?"

Dr. Patrick Martens: "Het Bevolkingsonderzoek is juist bedoeld voor vrouwen zonder klachten en zonder verhoogd (familiaal) risico. Het ontstaan van borstkanker voel je niet. Daardoor wordt de ziekte vaak pas laat ontdekt, terwijl een screeningsmammografie borstkanker al vroeg kan opsporen."

JA, MAAR HET GEEFT ME ALLEEN MAAR STRESS ...

Gertrude (69 jaar): "Ik doe niet mee, het maakt me alleen maar ongerust."

Dr. Patrick Martens: "Je beslist natuurlijk zelf of je wel of niet deelneemt. Lees onze folder of website of scan onderstaande QR, zodat je goed geïnformeerd bent voor je die beslissing neemt. Of, bespreek je twijfels met je huisarts."

JA, MAAR IK BEN BANG VOOR HET EVENTUELE BIJKOMENDE ONDERZOEK...

Josée (68 jaar): "De screeningsmammografie valt misschien wel mee, maar wat als die afwijkend is? Het bijkomende onderzoek dat dan nodig is vind ik eng!"

Dr. Patrick Martens: "Bij ongeveer 5 op 100 personen blijkt de screeningsmammografie afwijkend. Alleen bijkomend onderzoek kan dan aantonen waarom een screeningsmammografie afwijkend was. In veel gevallen is dat bijkomend onderzoek een ander type mammografie (bijvoorbeeld een vergroting), een echografie, of bijvoorbeeld een MR. Minder vaak gaat het over een bioptie."

JA, IK WIL MEEDOEN MAAR IK KRIJG GEEN UITNODIGING!

Hanadi (58 jaar): "Ik heb al een betalende mammografie laten doen want ik krijg geen gratis uitnodiging!"

Dr. Patrick Martens: "We nodigen de 50 t.e.m. 69-jarige vrouwen in Vlaanderen om de 2 jaar uit. Maar: je ontvangt geen uitnodiging als je de afgelopen twee jaar al een mammografie liet nemen. Bel naar ons 0800 nummer om te weten wanneer jouw uitnodiging eraan komt."

Wil je weten wanneer je een uitnodiging krijgt? Contacteer ons!

Bel het gratis nummer
0800 60 160



BLA BLA BLA...

GEEN EXCUSES.

LAAT EEN SCREENINGSMAMMOGRAFIE NEMEN.

Heb je persoonlijke vragen of twijfel je om deel te nemen? Contacteer je huisarts.

Meer weten over het bevolkingsonderzoek? Bel gratis naar het Centrum voor Kankeropsporing op 0800/60.160 tussen 9 en 12 uur en 13 en 16 uur, stuur een e-mail naar info@bevolkingsonderzoek.be of surf naar www.borstkanker.bevolkingsonderzoek.be.



BEVOLKINGS
ONDERZOEK
BORSTKANKER

CvKO CENTRUM VOOR
KANKEROPSPORING
ANTWERPEN . BRUGGE . BRUSSEL . GENT . LEUVEN



HET WORDT EEN STRALENDE KRUNSJ-ZOMER VOL ...



FANTASTISCH LEUKE ACTIVITEITEN



LACHENDE GEZICHTEN



SPANNENDE AVONTUREN



NIEUWE VRIENDSCHAPPEN



ONVERGETELIJKE ERVARINGEN



NOG MEER
NIEUWE VRIENDSCHAPPEN

Er zijn nog enkele laatste plekjes vrij voor onze zomervakanties!

Benieuwd welke avonturen nog op je wachten? Neem een kijkje op [KRUNSJ.BE](https://www.krunsj.be) en schrijf je snel in.



onvergetelijke
jeugdvakanties



“Kan mijn kind op een fijne manier alleen op vakantie, zonder dat er vriendjes meegaan?”

Dit kan zeker! Er zijn ongetwijfeld nog deelnemers die niemand op voorhand kennen op vakantie. Onze animatoren zetten bij de start van een vakantie sterk in op kennismaking en groepsvorming zodat elke deelnemer een plekje in de groep vindt. Het is een ideale manier om nieuwe vrienden te maken!

“Wie begeleidt mijn kind op vakantie?”

Onze vakanties kunnen niet zonder competente begeleiding. Je kan altijd rekenen op onze enthousiaste vrijwilligers die een degelijke vorming genoten hebben en klaar staan om de vakantie van jouw kind onvergetelijk te maken. Er is telkens voldoende én ervaren begeleiding mee om je kind op een individuele manier te ondersteunen. Zo is er voor elke vakantiegroep ook een hoofdanimator aanwezig. Deze begeleidt en coacht de animatoren en bewaakt de kwaliteit van de activiteiten zodat ze steeds het beste van zichzelf kunnen geven.

Wanneer dit nodig is, gaat er ook een ondersteuningsanimator mee voor de kinderen en jongeren die wat extra ondersteuning kunnen gebruiken. Op elke vakantie is er ook een vrijwilliger die verantwoordelijk is voor de overkoepelende taken over de verschillende vakantiegroepjes heen. Deze neemt meer logistieke taken op en ondersteunt de animatorenteams waar nodig. Tot slot staan onze animatoren er nooit alleen voor. Ze kunnen altijd rekenen op de Krunsjmedewerkers, die hen begeleiden en ondersteunen. Zo zorgen we ervoor dat kinderen en jongeren een fantastische en zorgeloze vakantie beleven!

Contact Krunsj vzw

Kareelstraat 132, 9300 Aalst | 053 42 11 00 | info@krunsj.be | [krunsj.be](https://www.krunsj.be) | Ondernemingsnummer: 0443.096.196 | RPR: Gent - afdeling Dendermonde

(hoofd)animator worden bij KRUNSJ?



Zo. 05.04.2026 -
vr. 10.04.2026

CURSUS ANIMATOR
OF HOOFDANIMATOR

€ 140



Oostduinkerke -
Vakantiedomein
Hoge Duin

**VANAF
15 JAAR**

(geboren vóór
05.04.2011)

Kriebelt het om kinderen een fantastische vakantie te bezorgen?

Dan is onze **CURSUS ANIMATOR** helemaal jouw ding!

WAT MAG JEVERWACHTEN?

- ✖ Actieve & speelse sessies waarin je zelf aan de slag gaat
- ✖ Via persoonlijke begeleiding op zoek gaan naar jouw talenten zodat jij kan schitteren als animator op vakantie
- ✖ Vrienden voor het leven maken tijdens een onvergetelijke week
- ✖ Wanneer je na deze cursus slaagt voor je stage, ontvang je het attest van animator in het jeugdwerk



Schrijf je nu al in via [KRUNSJ.BE](https://www.krunsj.be) !

Heb je al een attest animator op zak of 100 uur ervaring in het jeugdwerk?

Dan is onze **CURSUS HOOFDANIMATOR** echt iets voor jou!

**VANAF
16 JAAR**

(geboren vóór
05.04.2010)

WAT MAG JEVERWACHTEN?

- ✖ Ontdek hoe je een gevarieerd vakantieprogramma in elkaar bokst en hoe je het allerbeste uit een ploeg animatoren haalt
- ✖ Laat je onderdompelen in een knettergek Krunsj-bad boordevol boeiende en actieve sessies
- ✖ Wanneer je na deze cursus slaagt voor je stage, ontvang je het attest van hoofdanimator in het jeugdwerk



**zomer
feest**

GRATIS

zaterdag
06.09.2025



Bellekouter -
Bellestraat 99
1790 Affligem



- ✖ springkastelen
- ✖ grimeren
- ✖ silent disco
- ✖ magische figuren
- ✖ zomerbar
- ✖ animatoren en vrienden terugzien



Het belooft een geweldige zomer te worden en we vieren het einde van de zomer graag samen met jou! Geniet van alle leuke activiteiten en kom eens langs bij de zomerbar voor een hapje en een drankje.



Laat alle zorgen varen op reis

24/24 uur bijstand van Mutas in
alle Europese landen

Ook in enkele toeristische landen rond
de Middellandse Zee

Vraag je Europese
Ziekteverzekeringskaart tijdig aan
bij je ziekenfonds of vind deze
terug via 'Mijn VNZ'



MUTAS

Alarmcentrale
+32 2 272 09 00

VNZ zorgt voor het verschil

VNZ
Vlaams & Neutraal
Ziekenfonds