



IN DEZE EDITIE:

- p05** Actueel: medische zorgen op vakantie
- p08** Gezondheid: seksueel grensoverschrijdend gedrag
- p14** Steekkaart: mobiliteitshulpmiddelen
- p20** NZ Vakanties



- Schoolreizen
- Speelpleinwerking
- Kampen
- Lidgeld jeugdbeweging
- Lidgeld sportclub

Jeugdvoordelen

Voor ieder kind tot **€ 190** per jaar!

ALLEHAAL NEUTRAAL

 Neutraal
Ziekenfonds
Vlaanderen
UW PARTNER VOOR ZEKERHEID

www.nzvl.be



05



06



13



14



17

Inhoud

- 04 Goed om te weten: gezond op reis
- 05 Actueel: medische zorgen op vakantie
- 06 Interview: Axl Van Dyck, ergotherapeut
- 08 Gezondheid: seksueel grensoverschrijdend gedrag
- 11 Kantoren: het online kantoor 'Jouw NZVL'
- 12 Gezonde activiteitenagenda
- 13 In de spotlight
- 14 Steekkaart: mobiliteitshulpmiddelen
- 16 Vraag aan de klantenadviseur
- 17 Klant aan het woord
- 18 ComfoPlus
- 20 NZ Vakanties
- 21 Fun for kids + puzzel
- 22 Krunsj



Reacties altijd welkom! Wil je graag reageren op een artikel in dit Objectief-magazine? Of heb je suggesties voor een onderwerp dat in een volgend nummer aan bod kan komen? Laat het dan weten aan de redactie via objectief@nzvl.be.

Colofon

'Objectief' is het driemaandelijkse gezondheidsmagazine van het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen

Editie juni 2023

Redactiecomité: Kathleen Bockstal, Sanne Van Biesen, Sophie Muyllaert, Geert Van Den Eeckhout, Ann Christiaens, Wim Van Hecke, Veronique Van Moer, Erik Stoffelen, Jürgen Constandt, Joke Goris, Marijke Van Den Hove, Sarah Rongère, Marnix Raes, Tibor Gurka

Redactiesecretaris: Sanne Van Biesen

Coördinator: Kathleen Bockstal

Secretariaat: Statieplein 12 - 9300 Aalst, Tel. 053 76 99 99 - objectief@nzvl.be

Opmaak en druk: Drukkerij Verspecht

V.U.: Wim Van Hecke - Statieplein 12 - 9300 Aalst

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 wordt gedrukt op houtvrij papier met een totale oplage van 64.300 exemplaren.

Lid van We Media



Gezond op reis

Ga je op reis naar een meer exotische bestemming? Neem de nodige voorzorgen, zoals een reisapotheek. Neem ook tijdens je reis de nodige maatregelen.

Reisapotheek

Nuttig om mee te nemen:

- Ontsmettende gel voor de handen.
- Middel om niet-drinkbaar water te ontsmetten en te reinigen.
- Muggenmiddel met DEET.
- Muskietennet behandeld met insectendodend middel.
- Steriele naalden en spuiten.
- Extra medicatie aangeraden door je arts (antibiotica, preventieve malariamedicatie ...).

Tips:

- Maak tijdig een afspraak (min. 1 maand voor vertrek) bij je arts of een instituut gespecialiseerd in reisgeneeskunde.
- Nuttige info kan je steeds vinden op de website van het Instituut voor Tropische Geneeskunde Antwerpen (www.wanda.be/nl/).
- Informeer je over:
 - Basis- en reisvaccinaties
 - De noodzaak van antibiotica tijdens je reis
 - Malaria:
 - Preventieve maatregelen die dienen genomen te worden om muggenbeten te vermijden vanaf valavond: lange en lichtgekleurde kledij, insectenwerende middelen (vergeet niet om die opnieuw aan te brengen na enkele uren), airco, muggengaas, slapen onder muskietennet
 - Malaria noodbehandeling
 - Wees aandachtig voor volgende symptomen na je reis (tot vier weken na thuiskomst): griepig gevoel, hoofdpijn, spierpijn, koortsaanvallen ...
 - Zikavirus: neem muggenwerende maatregelen overdag om muggenbeten te vermijden (extra aandacht bij zwangerschap/swens)
- Raadpleeg de reisadviezen van je bestemming op <https://diplomatie.belgium.be>
- Registreer je reis op <https://travellersonline.diplomatie.be>

Hoe reizigersdiarree voorkomen?

Volg deze aanbevelingen:

- Was je handen met water en zeep of ontsmettende alcoholhoudende gels na elk toiletbezoek, vóór het bereiden van een maaltijd en voor het eten van iedere maaltijd.
- Vermijd het drinken van leidingwater, zeker in landen met een lage hygiënische standaard.
- Weiger flessen die niet in jouw bijzijn geopend zijn.
- Geef voorkeur aan koolzuurhoudende dranken. Die zijn in het algemeen veiliger.
- Filter desnoods je drinkwater of ontsmet met chloortabletten, jodium of zilverionen.
- Poets je tanden met fleswater.
- Slik geen water in bij het zwemmen.
- Vermijd ijsblokjes en ijsjes.
- Was rauwe groenten en fruit.
- Vermijd niet-gepasteuriseerde of ongekookte melk of voedsel bereid op basis van melkproducten.
- Eet geen voorgedroogd voedsel, vermijd onvoldoende gebakken vlees, vis en zeevruchten.
- Eet zo veel mogelijk vers bereid voedsel.
- Vermijd gerechten op basis van rauwe of onvoldoende verhitte eieren.



Medische zorgen op vakantie

Joepie, vakantie! Als je op vakantie gaat, dan denk je misschien niet meteen aan medische zorgen. Maar wat moet je doen als je medische zorgen nodig hebt tijdens je vakantie? We verduidelijken waar je rekening mee moet houden voor je vertrek, waar je verzekerd bent en wat je moet doen als je medische bijstand nodig hebt.



Voor je vertrek

Voor je vertrekt, moet je nagaan of je recht hebt op medische bijstand op je reisbestemming, of je een speciaal reisdocument nodig hebt en wat de reisadviezen zijn van het Ministerie van Buitenlandse Zaken (<https://diplomatie.belgium.be/nl>).

De **Europese ziekteverzekeringskaart (EZVK)** kan je gebruiken in openbare instellingen om dringende medische verzorging te verkrijgen tijdens een tijdelijk verblijf in de landen van de Europese Unie, Noorwegen, IJsland, Liechtenstein, Noord-Macedonië, het Verenigd Koninkrijk en Zwitserland. Je medische kosten worden dan ter plaatse geregeld. Het is wel mogelijk dat je nog een persoonlijk aandeel moet betalen.

Je EZVK vraag je gratis aan of raadpleeg je in je online kantoor. Kijk voor je vertrek zeker de geldigheid van je kaart en die van je gezinsleden na!

Een **speciaal reisdocument** heb je nodig als je naar Albanië, Algerije, Bosnië-Herzegovina, Marokko, Montenegro, Servië, Tunesië of Turkije wenst te reizen. Wij kunnen het je bezorgen als je jouw vakantieperiode en -bestemming doorgeeft aan je klantenadviseur.

Als men in het buitenland je EZVK of reisdocument niet aanvaardt, of je achteraf nog kosten ontvangt, kan je die bij ons indienen en om een terugbetaling vragen. Hiervoor hebben we altijd de originele facturen nodig, een kopie van eventuele voorschriften, een betaalbewijs en een ingevulde verklaring op erewoord 'buitenlandse zorgen' die je bij ons ziekenfonds kan aanvragen. Je kan het ook downloaden op onze website of via ons online kantoor 'Jouw NZVL'. Geef de nodige documenten af in een NZVL-kantoor of deponeer ze in een NZVL-brievenbus.

Ben je **arbeidsongeschikt**? Neem dan tijdig (een maand vooraf) contact op met onze dienst arbeidsongeschiktheid: arbeidsongeschiktheid@nzvl.be of 053 79 99 99.

Reisbijstand Mutas

Mutas is onze alarmcentrale die medische, administratieve en financiële bijstand verleent als je in het buitenland dringende medische zorgen nodig hebt, en indien nodig de repatriëring naar België organiseert (ook in geval van overlijden).

Contacteer Mutas binnen de 48 uur bij een ziekenhuisopname of een dringende medische noodsituatie zodat ze je verder kunnen assisteren (dag en nacht bereikbaar op het nummer +32 2 272 09 00). Zet dit nummer het best in je gsm. Als je zuurstoftherapie of dialyse nodig hebt tijdens je vakantie, contacteer Mutas dan minstens een maand voor je vertrek!

Vanaf je vertrek heb je drie maanden recht op reisbijstand in de landen van de Europese Unie, Noorwegen, IJsland, Liechtenstein, Noord-Macedonië, het Verenigd Koninkrijk en Zwitserland, alsook in Albanië, Algerije, Bosnië-Herzegovina, Egypte, Israël, Jordanië, Kosovo, Marokko, Montenegro, Servië, Tunesië en Turkije. Kinderen en jongeren voor wie je het Groeipakket ontvangt, zijn zelfs wereldwijd gedekt tijdens een vakantie. Voor gepensioneerden gaan de drie maanden pas in zodra de eerste buitenlandse zorgen hebben plaatsgevonden.

Meer info over Mutas vind je op onze website www.nzvl.be/ons-aanbod/vakantie/reisbijstand.

Extra reisverzekering nodig?

Als je op vakantie gaat naar een andere bestemming, of langer dan drie maanden in het buitenland wilt verblijven, adviseren we je om een private reisverzekering te nemen die medische kosten dekt en repatriëring organiseert.

Tijdens een cruise bepaalt de vlag van het schip of je verzekerd bent of niet. Indien het schip onder de vlag van een gedekt land vaart, ben je gewaarborgd voor medische zorgen aan boord. Indien 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.



Interview met ergotherapeut Axl Van Dyck: bewegen, belangrijk op elke leeftijd

“Rust roest!”, zegt het alom bekende spreekwoord. Iedereen, jong en wat ouder, vaart er wel bij om zijn conditie op peil te houden. Maar als je wat ouder wordt, is dat niet altijd zo evident. We spreken erover met Axl, één van onze ergotherapeuten.

Wat is het belang van bewegen voor ouderen?

Een actief leven zorgt ervoor dat je je lichaam trakteert op heel wat voordelen. Je bloeddruk verbetert, je gewicht blijft onder controle en je geheugen en concentratie zijn beter. Door in beweging te blijven, slaap je 's nachts beter en dat heeft een invloed op je algemeen welbevinden: je krijgt minder kans op angstgevoelens en depressie. Onderzoek toont zelfs aan dat je minder kans hebt op de gekende welvaartziekten, zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten, dementie en kankers.

Specifiek bij ouderen weten we dat door regelmatig te bewegen, je je immuunsysteem versterkt tegen overdraagbare infectieziekten. Je fysieke functioneren in het algemeen zal ook verbeteren omdat je botten sterk blijven, je spiermassa stabiel blijft en je evenwicht verbetert, waardoor je minder kans hebt op valongelukken.

Welk advies kan je geven aan een senior om zo fit mogelijk te blijven?

Persoonlijke motivatie is, zoals vaak, belangrijk. Het is aangeraden dat oudere mensen tot 8.000 stappen per dag

halen om fit te blijven. Je hoeft er zeker niet altijd op uit te trekken. In je huishouden zo veel mogelijk zelf blijven doen, kan al een eenvoudige manier zijn om in beweging te blijven.

Wandelen is een andere gemakkelijke manier om aan je conditie te werken. In veel gemeenten zien we dat op wegwijzers het aantal stappen wordt aangeduid of dat er fit-o-meters worden geïnstalleerd om de inwoners aan te zetten tot bewegen. Afspreken met een maatje om eropuit te trekken, maakt het makkelijker om de uitdaging aan te gaan en vol te houden. Ook andere sporten zijn een mogelijkheid: joggen, zwemmen, yoga of tai chi kunnen je helpen om je bewegingsdoelen te halen!

Als het niet alleen zou lukken om haalbare doelen op te stellen, kan een Bewegen-Op-Verwijzingscoach je zeker bijstaan om een persoonlijk plan op te stellen.

Het ziekenfonds moedigt sporten aan en geeft je een tegemoetkoming tot 30 euro per kalenderjaar voor je sport- of fitnessabonnement.

Niet alle ouderen zijn even mobiel. Mensen worden steeds ouder en blijven langer thuis wonen. Er zijn dus ook meer valincidenten thuis. Wat heeft een oudere, minder mobiele persoon nodig om op een optimale manier veilig thuis te blijven wonen?

Ongeveer één op drie 65-plussers komt minimum één keer per jaar ten val. Van deze ouderen valt bijna de helft meerdere keren per jaar. Het risico op een valpartij stijgt met de leeftijd. Het is dus belangrijk om je huis en leven goed in te richten.

Om de spieren en botten zo sterk mogelijk te houden, blijf je het best in beweging. Lichte huishoudelijke taken, een kwartiertje op de hometrainer fietsen of spierversterkende oefeningen doen, vragen een minimum aan inspanning. Je huisarts kan jou daar zeker mee op weg helpen.

Aanpassingen in een woning zijn afhankelijk van de zorgnoden van de persoon. We stellen voorop dat de woning veilig en toegankelijk is. Samen met de aanvrager bekijken we hoe drempels en obstakels in het huis weggewerkt kunnen worden. Daarnaast werken we ook aan het vergroten van de beweeglijkheid: wat heeft een aanvrager nodig om vlotter in huis te bewegen? Tenslotte willen we graag kiezen voor de meest geschikte, maar ook goedkoopste oplossing voor de individuele situatie. Voor persoonlijk en concreet advies vraag je het best een huisbezoek van een ergotherapeut aan.

Kan je nog eens samenvatten wat een ergotherapeut voor hulpbehoevende ouderen doet?

Samen met de hulpvrager gaat de ergotherapeut per ruimte in het huis op zoek naar de beste oplossingen om het leven

thuis veiliger en gemakkelijker te maken. Er is bijvoorbeeld een trap naar de bovenverdieping; wij bekijken wat een goede aanpassing kan zijn. Is een extra trapleuning een oplossing? Of is een traplift een betere optie?

Voor heel wat praktische problemen bestaan er handige en vaak goedkope oplossingen. Soms kan een handgreep al een kleine maar dankbare ingreep zijn. De ergotherapeut vertelt je meer over het aanbod, het gebruik en waar je hulpmiddelen kan kopen of huren.

Bovendien kan overal in huis gevaar schuilen. Soms zelfs op plaatsen die je niet verwacht. Enkele aanpassingen kunnen wonderen verrichten. Zo kijken we naar losliggende elektriciteitsdraden, tapijten, gladde vloeren en geven tips om ze weg te werken.

Samengevat werken we vooral op het verhogen van de zelfredzaamheid van de persoon. Dankzij onze adviezen zullen de valrisico's en alle bijhorende problemen afnemen. Daardoor kunnen mensen mogelijk langer thuis blijven, en kan een opname in het woonzorgcentrum eventueel vermeden worden.

Hoe kunnen mensen een beroep doen op de ergotherapeut van het ziekenfonds?

Je kan ons van maandag tot donderdag bereiken tussen 8.30 en 17 uur en vrijdag tot 12 uur, op 053 76 99 71 of via mail naar dmw@nzvl.be. Een huisbezoek en ons advies zijn volledig gratis.





Wij grijpen in. Hoe je als omstander het verschil kan maken wanneer je **getuige bent van (seksueel) grensoverschrijdend gedrag**

Iedereen heeft het jammer genoeg waarschijnlijk al eens meegemaakt. Je ziet iets gebeuren waarvan je denkt dat het niet correct is. Maar hoe reageer je daarop, zonder jezelf in gevaar te brengen? We staan er even bij stil en geven concrete tips.

Studies tonen aan dat in ongeveer de helft tot 3/4^{de} van de situaties van seksueel grensoverschrijdend gedrag waarbij getuigen aanwezig zijn, de omstanders niet ingrijpen. Dat noemen we het 'bystander-effect'. Niemand doet iets omdat we denken dat iemand anders wel iets zal doen. Een bevraging onder jongvolwassenen leert ons dat de meesten wel willen ingrijpen, maar niet weten hoe. Nochtans kan het een groot verschil maken. De persoon die het meemaakt voelt zich veiliger en gesterkt én het zorgt er vaak effectief voor dat een situatie niet escaleert of zelfs helemaal stopt.

'Dit is niet oké'

Tussenkomen maakt een verschil voor het slachtoffer. Daarnaast zet het maatschappelijk ook de toon. Grensoverschrijdend gedrag is niet oké en als je het toch doet, zal je er niet zomaar mee weggelaten worden. Omgekeerd geeft niet reageren de boodschap dat het gedrag getolereerd wordt en dus eigenlijk oké is. Dat geldt ook binnen een organisatie. Zwijgen is uiteraard niet automatisch toestemmen. Maar als je als omstander niet reageert, geef je wel een soort van vrijgeleide aan de persoon die het gedrag stelt. Positief aan deze insteek is dat iedereen iets kan doen: jij en ik kunnen het verschil maken. We mogen niet van slachtoffers verwachten dat zij grensoverschrijdend gedrag tegengaan. Want dan leg je de verantwoordelijkheid en eigenlijk de schuld bij het slachtoffer, het zogenaamde 'victim blaming'.

De vier stappen

Mensen doorlopen verschillende stappen voor ze effectief tot actie (kunnen) overgaan. Maar hoe de invulling van de stappen eruit ziet, kan verschillen.



1. Waarnemen

Je moet het gedrag gezien en gehoord hebben. Als je bijvoorbeeld naar muziek aan het luisteren bent of net op iets anders aan het focussen bent, zal je niet doorhebben als er rond jou iets (grensoverschrijdends) gebeurt. Uiteraard zal je dan niet ingrijpen.

2. Herkennen

Mensen zijn zich al meer bewust van het concept 'seksueel grensoverschrijdend gedrag'. De media hebben die bewustwording mee vergroot. Denk maar aan Weinstein, de #metoo-beweging, de zaak Bart De Pauw of de Voice of Holland. Er werd de voorbije jaren al heel wat gesproken over grenzen overschrijden en dat maakt dat we sneller situaties die mislopen, zullen herkennen.

Bovendien, wanneer we zelf al seksueel grensoverschrijdend gedrag hebben meegemaakt of iemand die dicht bij ons staat, wordt het nóg makkelijker om de situatie op te merken.

Ook als de situatie past in een bepaalde stereotiepe opvatting over wat grensoverschrijdend is, zal ze sneller herkend worden. Bijvoorbeeld een jonge vrouwelijke stagiaire die een expliciet seksueel verzoek krijgt van haar oudere mannelijke baas. Die stereotypen zijn echter ook een valkuil. Past de situatie daar niet in, dan zullen we ze minder snel inschatten als grensoverschrijdend. Zo kunnen mannen slachtoffer zijn of vrouwen de dader.

Vaak gebeurt seksueel grensoverschrijdend gedrag subtiel en bouwt zo verder op. Daarnaast speelt de (bedrijfs)cultuur een rol. Wanneer seksuele opmerkingen erbij lijken te horen en niemand anders ingrijpt, ook oversten niet, lijkt het gedrag in die situatie oké. Als omstander kan je dan gaan twijfelen aan je eigen inschatting, ook al gaat het gedrag wel degelijk over de grens.

3. Verantwoordelijkheid opnemen

Enkel het gedrag herkennen als grensoverschrijdend is niet voldoende. Er zijn zaken die maken dat we zelfs dan niet snel zullen ingrijpen. Wanneer er andere getuigen zijn bijvoorbeeld, gaan we er vaak vanuit dat iemand anders wel zal handelen. Een andere drempel is 'victim blaming'. Daarbij zien we wel dat het gedrag op zich niet oké is, maar leggen we de verantwoordelijkheid bij het slachtoffer. 'Bij een eerder compliment vond ze het wel oké, dan moet ze nu niet zagen', of 'Als je zo gekleed rondloopt, dan vraag je er echt wel om'. We leggen de verantwoordelijkheid bij de persoon die het gedrag meemaakt in plaats van bij de persoon die het gedrag stelt.

We zullen sneller reageren als we onszelf herkennen in het slachtoffer. Iemand van dezelfde leeftijd, dezelfde functie of zelfs etnische achtergrond. Is dat niet zo, dan reageren we minder snel. We zullen sneller opkomen voor iemand die bij de 'ingroup' hoort en minder snel voor iemand die minder populair is of bij jouw team of vriendengroep hoort. Om diezelfde reden zullen we wel sneller ingrijpen als de pleger behoort tot de 'outgroup' of past binnen de stereotype opvattingen van een dader. We zullen sneller een man met migratie-achtergrond aanspreken op zijn gedrag dan een witte vrouw. Op de werkvloer kan het ook zijn dat jij vindt dat het niet jouw verantwoordelijkheid is maar die van je overste om tussen te komen.

4. Reageren

Je hebt grensoverschrijdend gedrag gezien, je herkent het, je wil je verantwoordelijkheid nemen. Dan kom je bij de laatste stap: reageren. Ook daar zijn bepaalde drempels.

Uiteraard speelt macht een belangrijke rol op de werkvloer. Het spreekt voor zich dat het moeilijker is om in te gaan tegen het gedrag van je baas of iemand anders met veel macht in een organisatie of sector dan wanneer het gaat om je gelijke.

Daarnaast moet je ook weten hoe te reageren en jezelf hiertoe in staat zien. Je moet dus een afweging maken van welke aanpak in een bepaalde situatie het beste is. Je kan daarbij rekening houden met je eigen veiligheid en positie in de groep. We zien dat mensen vaak bang zijn om de sfeer te verpesten of om de zaken onnodig op te blazen. Ook daar houd je dus rekening mee wanneer je kiest of en hoe te reageren. Opnieuw is het zo dat wanneer er een sfeer heerst waarin grensoverschrijdend gedrag bespreekbaar is, en tussenkomen wordt gezien als iets positiefs, mensen sneller zullen ingrijpen.

De vijf A's

Er zijn vijf manieren waarop getuigen kunnen ingrijpen. Welke je kiest, is afhankelijk van de situatie, je eigen positie en je relatie tot de betrokkenen. Daarnaast is er ook je eigen persoonlijkheid. Ben je iemand die rechtsreeks confronteert of vermijd je het liefst de confrontatie? Soms overlappen de manieren of kan je ze combineren, soms is er een heel duidelijke aanpak. Je kan altijd iets doen. Het maakt écht een groot verschil voor mensen die het grensoverschrijdend gedrag meemaken.



Aanwezig blijven: Als je op het moment zelf niet echt iets kan doen of je voelt je niet goed op je gemak, kan je altijd in de buurt blijven en nadien een steun zijn voor de persoon die wordt lastiggevallen.

Anderen betrekken: Samen sta je sterker. Betrek collega's, vrienden, iemand van het personeel, een andere omstander of een verantwoordelijke.

Afleiding creëren: Trek de aandacht weg van de situatie en naar jou toe. Stel een vraag die over iets anders gaat. Doe alsof je de persoon die wordt lastiggevallen, kent en begin over iets alledaags. Vraag de weg ...

Afzonderen: Haal de persoon die het gedrag ondergaat weg uit de situatie. Dat kan door jezelf fysiek tussen hen in te zetten of door één van de betrokken personen (eventueel met een smoesje) mee te nemen naar een andere plaats.

Aanspreken: Spreek de betrokken personen rechtstreeks aan. Vraag aan de persoon die het gedrag ondergaat of alles oké is. Als je voelt dat het kan, spreek dan ook de persoon die het gedrag stelt aan.

Julia Day, beleidsmedewerker preventie van seksueel grensoverschrijdend gedrag bij Sensoa en Boris Cruyssaert, persverantwoordelijke bij Sensoa

Meer informatie over hoe je als omstander kan ingrijpen op WijGrijpenIn.be

Ben je leraar of hulpverlener? Wil je hier als professional mee aan de slag? Volg een opleiding bij Sensoa en leer jongeren hoe ze een actieve rol kunnen spelen als omstanders.

“FIETS MEE
TEGEN ALZHEIMER”



17 juni 2023

LUCIEN VAN IMPE
classic

Fietsen tegen Alzheimer

52 miljoen. Dat is het aantal mensen met dementie in de wereld. Een aantal dat bijna elke 20 jaar zal verdubbelen. De ziekte van Alzheimer is met ongeveer 70% van de gevallen de meest voorkomende oorzaak van dementie. Helaas is deze ziekte nog steeds ongeneeslijk.

Hoewel lichaamsbeweging en dus fietsen een belangrijke rol speelt bij het voorkomen van de ziekte, blijft wetenschappelijk onderzoek de enige hoop om de ziekte te stoppen. Dus waarom de twee niet combineren? Door deel te nemen aan **de Lucien Van Impe Classic op 17 juni** kan je je vrienden en familie laten sponsoren en de Stichting Stop Alzheimer steunen, waardoor je mee Alzheimeronderzoek in België helpt te financieren.



Ook het Hartteam met o.a. Jef De Smedt en Ben Rottiers doet belangeloos mee met dit event. We kennen uiteraard allemaal Jef, pionier van de Vlaamse soap Familie en Ben als Pol uit F.C. De Kampioenen. Het team rijdt 60 kilometer en hoopt een mooi bedrag op te halen voor het Alzheimeronderzoek. **Doe zoals Ben Rottiers en Jef De Smedt: fiets mee en zamel geld in voor wetenschappelijk onderzoek tegen Alzheimer!**

Er zijn 4 routes beschikbaar, waarvan de 30 en 60 km ook geschikt zijn voor elektrische fietsen:

- **30 kilometer:** de perfecte familietocht door een aange naam landschap.
- **60 kilometer:** je verkent het voorgeborchte van de Vlaamse Ardennen, maar echt zware heuvels kom je niet tegen.
- **90 kilometer:** een pittige tocht met enkele bekende en minder bekende hellingen in de Vlaamse Ardennen.
- **145 kilometer:** je komt een deeltje in Henegouwen terecht, waar je kennismakt met enkele stevige, maar oh zo mooie kuitenbijters.

Praktisch

- **Wanneer:** zaterdag 17 juni vanaf 7.30 uur
- **Start en finish:** Polyvalente zaal - Schoolstraat 4, 9260 Serskamp
- **Afstanden:** 30, 60, 90 of 145 km
- **Prijs:** van € 6 tot € 10 (verzekering inbegrepen) afhankelijk van de gekozen route
- **Parkeren:** je kan parkeren in het dorp Serskamp, maar het is makkelijker om gebruik te maken van de KVV Schelde parkeerplaats: Bruin Kruis 1, 9260 Serskamp.
- **T-shirt:** omdat het 40 jaar geleden is dat Lucien Van Impe Belgisch kampioen werd, hebben we een prachtig Belgische driekleur wielershirt ontworpen, beschikbaar van maat S tot XXL. Te koop voor slechts € 60. Haal je shirt in huis door te mailen naar: info@stopalzheimer.be



Voor meer informatie, inschrijvingen of de aanmaak van je actiepagina:

www.stopalzheimer.be/lucienvanimpe



Stichting Alzheimer Onderzoek
STOPALZHEIMER.BE

De Stichting Alzheimer Onderzoek is een Belgische non-profit organisatie van openbaar nut. Haar belangrijkste doelstelling is financiële steun geven aan Belgische wetenschappelijk onderzoek naar de oorzaken en mogelijke behandelingsmethoden van de ziekte van Alzheimer en aanverwante hersenziekten. De Stichting wil een toekomst waarin Alzheimer en dementie kan voorkomen of genezen worden, dichterbij brengen. Want op dit moment krijgt ongeveer 1 op de 7 mannen en maar liefst 1 op de 3 vrouwen dementie. Vorig jaar financierde de stichting zeventien nieuwe projecten voor meer dan 4 miljoen euro. Het NZVL werkt samen met de Stichting Alzheimer Onderzoek.



Het online kantoor 'Jouw NZVL': alleen maar voordelen

Lukt het je niet om binnen de openingsuren naar één van onze kantoren te komen? Geen zorgen: in het online kantoor 'Jouw NZVL' kan je heel wat verrichtingen en raadplegingen digitaal doen, zoals:

- je kleefbriefjes of spoedomslagen aanvragen
- je Europese Ziekteverzekeringskaart (EZVK) raadplegen of downloaden
- je terugbetalingen raadplegen
- formulieren downloaden en uploaden
- je persoonlijke gegevens beheren
- ...

Er zijn heel veel voordelen voor jou:

- Het online kantoor is **altijd toegankelijk**, ook buiten de openingsuren van de fysieke kantoren
- Je hebt **24/7** zicht op jouw terugbetalingen, uitkeringen, beslissingen...
- Je hoeft je **niet te verplaatsen** om iets in orde te brengen
- Je downloadt aanvraagformulieren of attesten waarop jouw **gegevens al vooraf zijn ingevuld** en waarop je geen kleefbriefje meer moet aanbrengen
- Je kan attesten opvragen voor **al jouw gezinsleden**
- Je scant je documenten (behalve je doktersbriefjes 'getuigschrift verstrekte hulp') in en **laadt ze rechtstreeks**

op in het online kantoor; die hoef je dus niet meer in een brievenbus te steken of in een kantoor achter te laten

- Met één enkel vinkje stel je in dat je een **mailtje** moet krijgen als je een nieuwe terugbetaling en/of uitkering hebt gekregen; zo ben je meteen op de hoogte
- Als je een **uitkering** krijgt, vind je het bedrag en de datum waarop het uitbetaald is terug
- Je kan een **officieel attest** afdrukken van jouw terugbetalingen, bijvoorbeeld om te bezorgen aan je hospitalisatieverzekering
- ...

Ga naar www.nzvl.be en klik bovenaan rechts op 'Jouw NZVL' en ontdek zelf hoe gemakkelijk het is.

Breng je toch liever een bezoekje aan één van onze kantoren? Ga naar www.nzvl.be/kantoren om de openingsuren te raadplegen, zeker in de vakantieperiode.

Gezonde activiteitenagenda

Alle workshops zijn gratis. Graag vooraf inschrijven via **het inschrijvingsformulier** op onze website, of mail naar **info@gezondplus.net**. De plaatsen zijn beperkt; wees er dus snel bij!



Webinar: 'Help! Ik verveel mij!'

Wat betekent spelen voor kinderen? Waarom is spelen belangrijk? Hoe kan je spel bij je kind stimuleren en wat is je rol als (groot)ouder daarin? En vooral: hoe kan je hiervoor tijd en ruimte vrijmaken? Verruim je speelervaring en leer ook hoe je zelfs met simpele materialen kinderen kan prikkelen, zowel binnen als buiten.

Spreker: Amke Bailleul, speelconsulent

Dinsdag 4 juli van 19.30 tot 21 uur

Online sessie



Bosbaden in de ontluikende natuur

Heb je veel stress, voel je je overvraagd en wil je daar iets aan doen?

Trek aangepaste kledij en schoenen aan en kom eens bosbaden: natuurcoach Heidi Rau neemt je mee voor een helende wandeling waarbij je zintuigen worden opengesteld aan het bos.

Je vertraagt en ervaart rust. Je laadt je energie opnieuw op en je voelt je veel beter.

Locatie: regio Brugge

Begeleider: Heidi Rau, natuurcoach

Zaterdag 29 juli van 19.00 tot 21 uur

Vrijdag 25 augustus van 9.30 tot 11.30 uur



Webinar: 'Bewegen na kanker'

Meer en meer wordt het duidelijk dat bewegen belangrijk is voor onze gezondheid. Ook wanneer je de diagnose kanker krijgt. Maar net die situatie maakt het moeilijk om eraan te beginnen, laat staan vol te houden.

Tijdens deze presentatie wordt het duidelijk dat bewegen enkel positieve bijwerkingen heeft. We gaan op zoek naar jouw mogelijkheden. Het is belangrijk om je lichaam opnieuw te leren (her)kennen. Hoe ga je aan de slag? Hoe stel je een eerste doel op? Hoe ga je het best plannen en welke mogelijkheden zijn er om te evolueren? Wat met rust? En ja, ook genieten is een onderdeel van jouw plan.

Na deze webinar heb je de basis van jouw eerste beweegplan in handen en kan je direct aan de slag.

Spreker: Ulla Lust, bewegingscoach

Woensdag 6 september van 19.30 tot 21 uur

Online sessie



Webinar: 'Gezonde brooddoos'

Wat is gezonde voeding voor een kind? Wat geef je mee in de brooddoos? Mag je nog een boterham met choco meegeven? Hoe krijg je meer groenten en fruit in de brooddoos verwerkt?

Diëtiste Hilde Declair geeft je een uiteenzetting over gezonde voeding, samen met handige kneepjes en weetjes om voor je kinderen, maar ook voor jezelf, een gezonde brooddoos samen te stellen.

Spreker: Hilde Declair, diëtiste

Dinsdag 12 september van 19.30 tot 21 uur

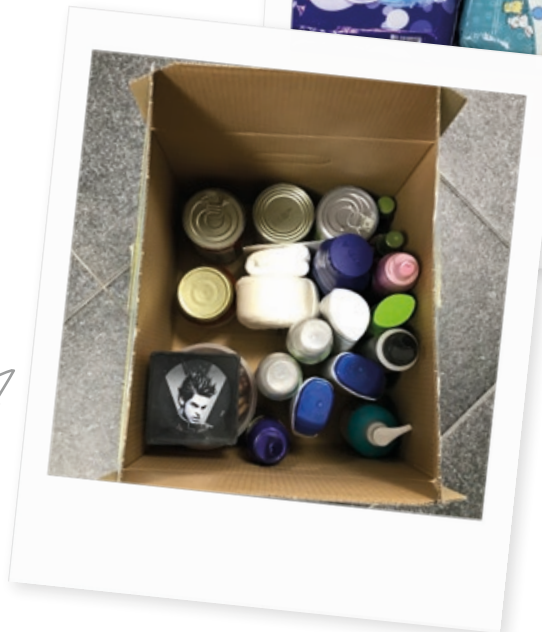
Online sessie

Het NZVL steunt goede doelen, ver en dichtbij

Bij het NZVL geven we om elkaar en om anderen. En opdat het niet zomaar loze woorden zouden zijn, steunden we de afgelopen maanden twee goede doelen en zo dus ook mensen die het écht nodig hebben.

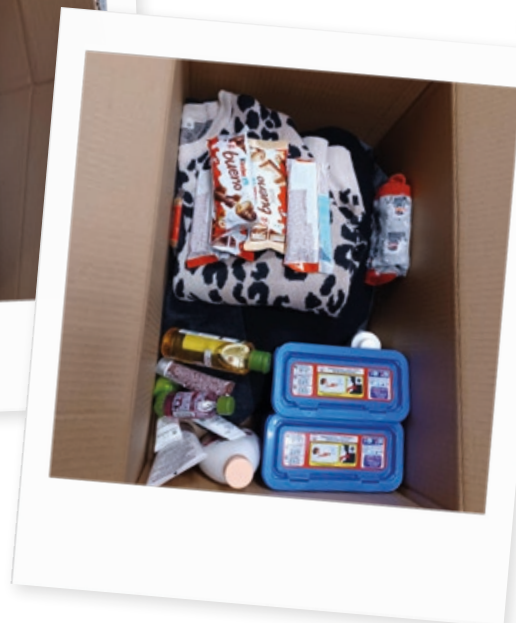
In de maand maart deden we mee aan de actie van bpost voor de **slachtoffers van de aardbeving in Turkije**. In totaal verzamelden we negen dozen gevuld met spullen (verzorgingsproducten, luiers, maandverbanden, conservenblikken ...), die bpost gratis verstuurde naar Turkije.

In de maand april bleven we lokaal. We doneerden een pallet vol materiaal (gaande van verzorgingsproducten over eten tot kledij) aan **vzw Arminaa**, een vereniging in Aalst die zich inzet voor **kansarme gezinnen**. Een grote dank ook aan onze zorgwinkel ComfoPlus, voor hun schenking van materiaal.



vzw Arminaa

Turkije





Mobiliteitshulpmiddelen

Ben je chronisch ziek, een persoon op leeftijd of een persoon met een beperking en heb je hulpmiddelen nodig om je te verplaatsen? Dankzij de Vlaamse sociale bescherming kan je een tussenkomst vragen om een 'mobiliteitshulpmiddel' te kopen of te huren. De Neutrale Zorgkas Vlaanderen zal je aanvraag behandelen.

Welke hulpmiddelen kan je aanvragen?

Binnen de Vlaamse sociale bescherming kan je een aantal types van mobiliteitshulpmiddelen aanvragen:

- Een manuele rolstoel
- Een elektronische rolstoel
- Een elektronische scooter
- Een drie- of vierwiel fiets
- Een loophulpmiddel
- Een stasysteem

Een erkende mobiliteitshulpmiddelenverstreker geeft je advies om het juiste hulpmiddel te kiezen. Nog op zoek naar een verstreker om je te helpen? ComfoPlus, onze hulpmiddelenwinkel, staat altijd voor je klaar.

Wie kan een mobiliteitshulpmiddel krijgen?

Er zijn twee voorwaarden:

- Medische voorwaarde: je hebt een **voorschrift** nodig van een arts of in bepaalde gevallen van een specialist.
- Administratieve voorwaarde: je moet aangesloten zijn bij de zorgkas en je **jaarlijkse zorgpremie betaald hebben**. De meeste NZVL-klienten zijn aangesloten bij de Neutrale Zorgkas Vlaanderen.

Hoeveel betaal je zelf?

De Vlaamse sociale bescherming komt voor een groot stuk tussen in de kosten voor de aankoop of de huur van een mobiliteitshulpmiddel:

- met een vast bedrag voor een mobiliteitshulpmiddel dat je koopt,
- met de volledige huurprijs als je een mobiliteitshulpmiddel huurt,
- met een vast bedrag voor de kosten van onderhoud en herstellingen.

Je betaalt zelf:

- supplementen voor bepaalde duurder merken of uitvoeringen,
- het supplement als je voor een geavanceerder hulpmiddel kiest dan waarvoor je in aanmerking komt,
- voor aanpassingen aan je hulpmiddel waarvoor je niet in aanmerking komt of die niet vergoedbaar zijn,
- voor onderhoud en herstellingen die je toegekende budget overschrijden,
- de eventuele aankoop van bijkomende mobiliteitshulpmiddelen,
- eventueel een waarborg, transportkosten en schadevergoedingen bij verhuur.

Hoe vraag je het hulpmiddel aan?

- Laat het medische voorschrift - dat je vindt op onze website onder de rubriek Neutrale Zorgkas/ mobiliteitshulpmiddelen - invullen door je behandelende arts.

Medisch voorschrift voor een mobiliteitshulpmiddel

AGENTSCHAP
ZORG & GEZONDHEID
Vlaamse sociale bescherming
www.vlaamsoesocialebescherming.be

Waarvoor dient dit document?
Dit document dient ingevuld te worden om een tegemoetkoming voor een mobiliteitshulpmiddel te kunnen ontvangen.

Wie ondertekent dit document?
De behandelend arts van de persoon die een tegemoetkoming voor een mobiliteitshulpmiddel wenst te ontvangen vult het document in en ondertekent het document.

Belangrijke informatie in geval de gebruiker lijdt aan een snel degeneratieve aandoening.

- Een manuele rolstoel kan enkel voorgeschreven worden door een neuroloog of een gespecialiseerd Rolstoel Advies Team
- Voor een elektronische rolstoel of scooter moet een rolstoel adviesrapport opgemaakt worden door een gespecialiseerd Rolstoel Advies Team

Aan wie bezorgt u dit document?
Met dit document kan de persoon zich wenden tot een orthopedisch technoloog mobiliteitshulpmiddelen naar keuze. De orthopedisch technoloog mobiliteitshulpmiddelen kan de aanvraag digitaal indienen bij de zorgkas.


Luik A: identificatie van de persoon

1 Vul hieronder de gegevens in van de persoon waarvoor het medisch voorschrift wordt opgemaakt

voor- en achternaam _____
straat en nummer _____
postnummer en gemeente _____
telefoonnummer _____
e-mailadres _____
rijksregisternummer _____
geboortedatum dag _____ maand _____ jaar _____

2 Lijdt de gebruiker aan een snel degeneratieve aandoening?
Onder snel degeneratieve aandoening wordt verstaan: amyotrofe lateraal sclerose, primaire lateraal sclerose, progressieve spinale musculaire atrofie, multisysteem atrofie of een aandoening die hiermee gelijkgesteld kan worden.

ja: Ga naar vraag 3b
 nee: Ga naar vraag 3a



- Neem contact op met een erkende mobiliteitshulpmiddelenverstrekker van jouw keuze om een mobiliteitshulpmiddel te laten adviseren. De medewerkers van ComfoPlus, onze hulpmiddelenwinkel, staan altijd voor je klaar.
- De verstrekker doet de aanvraag bij je zorgkas en handelt alle administratieve verplichtingen af.
- Je ontvangt de beslissing van de zorgkas.
- Bij goedkeuring levert de verstrekker je hulpmiddel.

Nog vragen?

- Neutrale Zorgkas Vlaanderen, 03 491 86 60, info@neutralezorgkas.be
- ComfoPlus, 03 292 21 60, info@comfoplus.be

Alles op een rijtje:

- Aanvraag via de verstrekker van jouw keuze.
- Zorgpremie (€ 58 of 29) moet betaald zijn.
- ComfoPlus kan je verder helpen bij de keuze van je mobiliteitshulpmiddel.



Vraag aan de klantenadviseur

Post-COVID-19-aandoening



Dr. Ingrid Wollebrants
adviserend arts van de neutrale ziekenfondsen

Een grote groep mensen ondervindt na COVID-19 nog geruime tijd klachten, ook lang na de acute fase van de infectie. Dat wordt post-COVID-19 of long-COVID genoemd. Lijd jij aan post-COVID-19? Als je drie maanden nadat je COVID-19 kreeg, nog altijd symptomen hebt en die symptomen houden al minstens twee maanden aan en zijn niet te verklaren door een andere diagnose, dan lijdt jij aan post-COVID-19. We spraken erover met Ingrid Wollebrants, adviserend arts van de neutrale ziekenfondsen.

Wat zijn de symptomen van post-COVID-19?

De meest voorkomende symptomen zijn: vermoeidheid, kortademigheid, pijn of druk op je borst, spierpijn, hoofdpijn, hartkloppingen, verlies van smaak en/of geur, geheugen- en concentratieproblemen (zogenaamde 'hersennist'), angst en depressie. Je kan die symptomen opnieuw krijgen nadat je initieel hersteld was van acute COVID-19, of het kan zijn dat de symptomen aangehouden zijn na je initiële besmetting. De symptomen kunnen ook veranderen in de tijd.

De symptomen kunnen een impact hebben op je dagelijks leven en op je mentaal en fysiek welzijn. Ze kunnen veranderen in de loop van de tijd, terugkeren na een aanvankelijk herstel van COVID-19 of aanhouden na de initiële fase.

Wat doe je met die symptomen?

Heb je aanhoudende klachten na het doormaken van een COVID-19-infectie? Contacteer dan je **huisarts** voor het vaststellen van een eventuele diagnose.

Als je twaalf weken na de eerste symptomen van een COVID-19-infectie en/of twaalf weken na een positieve test voor COVID-19 nog steeds last hebt van symptomen én ze een zichtbare impact hebben op je dagelijks leven, dan kan je in aanmerking komen voor een zorgtraject post-COVID-19. Binnen dat zorgtraject hoef je als patiënt zelf niets te betalen; er kan geen remgeld of supplement aangerekend worden.

Start zorgtraject

Je huisarts, de spilfiguur voor de behandeling en coördinatie van een post-COVID-19-aandoening, stelt de diagnose post-COVID-19 en start het zorgtraject 'post-COVID-19' op bij je eerste raadpleging. Je kan worden doorverwezen naar één of meerdere zorgverstrekkers, afhankelijk van

aan welke zorgverleners je nood hebt. Vervolgens stelt je huisarts een behandelplan op, in functie van de voor jou gepersonaliseerde doelstellingen.

Binnen het zorgtraject onderscheiden we twee behandeltypes:

- Monodisciplinaire behandeling: je hebt nood aan slechts één zorgverlener (kinesitherapeut, logopedist of psycholoog);
- Multidisciplinaire behandeling: je hebt nood aan meer dan één zorgverlener (kinesitherapeut, logopedist, psycholoog, neuropsycholoog, diëtist en/of ergotherapeut). Binnen het team van zorgverleners wordt een zorgcoördinator aangesteld.
- Als er nood is aan een andere zorgverlener en je bent al gestart met een monodisciplinaire behandeling, kan je het zorgtraject wel multidisciplinair verderzetten.

Je huisarts of een andere zorgverlener kunnen de rol van zorgcoördinator op zich nemen. De taken van de zorgcoördinator kunnen nadien gedelegeerd worden. De zorgcoördinator is verantwoordelijk voor de coördinatie, opvolging en aanpassing van het behandelplan. Hij/zij luistert naar je wensen en je persoonlijke doelstelling en is ervoor verantwoordelijk dat je beschikt over alle info.

Het zorgtraject loopt **zes maanden** vanaf het ogenblik dat je huisarts de startcode van het zorgtraject heeft geattesteerd en kan eenmalig verlengd worden met nogmaals zes maanden als er nood is aan een langere behandeling.

Het zorgtraject wordt regelmatig geëvalueerd en bijgestuurd waar nodig na een overlegmoment tussen de betrokken zorgverleners en jou.

Joris en Tineke besloten over te stappen naar het NZVL en sloten zich volledig digitaal aan

Een nieuw ziekenfonds voor ons, een nieuw avontuur voor ons. We waren beiden sinds jaar en dag aangesloten bij een niet nader genoemd concurrerend ziekenfonds. Gewoon zonder nadenken afgesloten toen we het huis uit gingen. Maar als mens en gezin evolueerden we ondertussen wel enigszins. Immers, de noden als jong en pas samenwonend/getrouwd koppel zijn niet per se dezelfde als die waar een jong gezin (we zijn nu twee jongens rijker, respectievelijk 7 en 3 jaar) nood aan heeft. Onze energiebommetjes zitten niet stil en komen dus ook al eens iets tegen. En uiteraard worden kleine kinderen zo nu en dan ook nog ziek.

Nu wou het toeval dat onze (schoon)zus werknemer is voor het NZVL. Ook zij heeft een jong gezin en zo gaan gesprekken automatisch al eens over welke terugbetalingen je bij welk ziekenfonds kan krijgen. Zo werd het zaadje geplant en na verloop van tijd groeide dat zaadje uit tot een heuse boom vol overpeinzingen. We namen de proef op de som en vergeleken beide ziekenfondsen op spaargids.be. Daaruit bleek al snel dat het NZVL heel wat te bieden heeft. Een aantal voordelen zijn zeer interessant voor ons:

we kunnen voor onze kinderen bijvoorbeeld een tussenkomst krijgen tot 50 euro voor een schoolreis of tot 30 euro voor hun sportabonnement. (Hadden we de vergelijking eerder gemaakt, dan hadden we ook een tussenkomst tot 300 euro gekregen voor de aankoop van luiers, maar dat is nu al te laat voor ons.) De tussenkomst voor tandzorgen én voor orthodontie (elk tot 1.200 euro) vinden we ook héél interessant. Bovendien is het lidgeld bij het NZVL goedkoper dan bij ons vorig ziekenfonds.

Via de website van het NZVL kan je heel eenvoudig en snel je digitale aansluiting afhandelen. Enkele kliks en wat invulwerk later waren we al veranderd van ziekenfonds. De overstap zelf zou voor ons geregeld worden, en moesten we ons dus niet aantrekken. Na een paar weken kregen we nog een heel vriendelijke telefoon van een dame van het NZVL om ons welkom te heten, en de vraag of zij nog iets konden doen voor ons. Zo voelden we ons al meteen welgekomen van bij het begin!



Luxueus boxspringbed van Vlaamse makelij

Stijlvol boxspringbed* met hoogwaardige afwerking voor een ongeëvenaard slaapcomfort. Volledig elektronisch verstelbaar met draadloze handbediening: hoog-laagfunctie, kantelfunctie, afzonderlijk instelbaar rug- en beengedeelte. Verkrijgbaar in verschillende kleuren.



Afbeelding: tweepersoonsopstelling met valbeveiliging

- Eenpersoonsbed (90 x 200 cm) € 4.999 **€ 4.199**

Optioneel:

- Zelfoprichter € 599 **€ 399**
- Valbeveiliging (één zijde) € 599 **€ 399**

Verschillende maten en tweepersoonsopstelling tevens verkrijgbaar. Neem contact met ons op voor een offerte op maat. Demonstratie enkel mogelijk in onze winkel in Aalst.

*Matras niet inbegrepen.

Tutu Dors-kussen

Uniek hoofdkussen met een kern van koud- en traagschuim (respectievelijk roze en wit op de afbeelding). Rondom de kern zit een luchtdoorlatende, gesiliconiseerde holle vezel (polyester) voor een optimale ventilatie. Het kussen is voorzien van een katoenen hoes met ritssluiting, machinewasbaar op 40°.



- 40 x 60 cm € 79 **€ 59**
- 60 x 60 cm € 79 **€ 59**

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, visco-elastisch schuim met een dichtheid van 55 kg/m³. Dit 'traagschuim' wordt zacht door jouw lichaamswarmte, waardoor de matras zich vormt naar de contouren van het lichaam, zonder drukpunten. Door de toplaag van 2 cm 'hypersoft' koudschuim lijkt het alsof je op een wolk ligt. De matras is standaard voorzien van een witte comforthoes, maar is tevens beschikbaar met een zuurbestendige en afwasbare hoes (zonder meerprijs).



- | | | |
|------------------|---------|----------------|
| • 80 x 200 x 22 | € 944 | € 749 |
| • 90 x 200 x 22 | € 1.035 | € 799 |
| • 140 x 200 x 22 | € 1.598 | € 1.249 |
| • 160 x 200 x 22 | € 1.780 | € 1.399 |
| • 180 x 200 x 22 | € 1.981 | € 1.549 |

Neem contact met ons op voor afwijkende maten.

Bij aankoop van een boxspringbed en een Midnight Dream-matras geven we je graag 100 euro extra korting!

Tijdens de actieperiode wordt je bestelling gratis aan huis bezorgd.

Deze zomer met de scooter naar buiten?

De Sterling S425 is een topscooter uit het binnenbuitensegment! Deze scootmobiel meet 135 x 66 cm, haalt snelheden tot 12 km/u en met zijn 55 Ah-batterij mag je rekenen op een actieradius van 35 à 40 km. Het toestel is verder uitgerust met LED-verlichting, anti-tipwielen en achteruitkijkspiegels. De maximale belasting bedraagt 150 kg.



- Sterling S425 € 2.469,16 **€ 1.850**

Jouw hulpmiddelenwinkel en uitleendienst

Uitleendienst

Wanneer je tijdelijk een hulpmiddel nodig hebt of wanneer een aankoop je niet opportuun lijkt, kan je terecht bij onze uitleendienst. We hanteren voordelige huurtarieven en koppelen die aan een snelle dienstverlening.

- Je bent bevallen en je kiest voor borstvoeding? Bij ComfoPlus kan je terecht voor een afkolftoestel en een babyweegschaal. NZVL-klanten (die in regel zijn met hun ziekenfondsbijdrage) krijgen de eerste 30 dagen huur gratis.
- Terug thuis na een hospitalisatie en je raakt de trap niet op? Comfortabele elektrische verzorgingsbedden zijn steeds beschikbaar.
- Je moet een tijdje revalideren na een ongeval en je hebt behoefte aan een hometrainer, tillift, een rolwagen of een loophulp? Wij zorgen ervoor!

TIP Een tijdige reservatie vergemakkelijkt onze planning en verzekert je een vlotte levering op het gewenste moment.

Verkoop

Ook wanneer je een hulpmiddel wenst aan te kopen, is Comfoplus je aangewezen partner. NZVL-klanten krijgen minstens 10% korting op het hele assortiment.

- Je wilt graag thuis werken aan je conditie? Geen probleem! Fitnesstoestellen koop je bij ons aan uitstekende voorwaarden. Ook zitballen, oefenmatjes, gewichtjes ... behoren tot ons gamma.
- Ook wanneer ouderdom voor enige ongemakken zorgt, weten we raad. Voor de aankoop van een bloeddrukmeter, wandbeugels, steunkousen of een zorgmatras, garanderen we aantrekkelijke voorwaarden.

- Incontinentiezorgen? Met ons huismerk Attends spelen we aan de top, zowel wat kwaliteit, leverservice als scherpe prijzen betreft.

Levervoorwaarden

- Kleine materialen leveren we portvrij vanaf een aankoopwaarde van 45 euro.
- Groter materiaal wordt op afspraak geleverd door onze eigen techniekers. Als NZVL-klant betaal je 30 euro voor de verplaatsing.
- Raadpleeg onze algemene voorwaarden op www.comfoplus.be.

Wil je een bestelling plaatsen of wens je meer informatie?

- Op het nummer **03 292 21 60** kan je ons op werkdagen bereiken. Spreek gerust een boodschap in als al onze medewerkers in gesprek zijn; we bellen je zo snel mogelijk terug.
- Buiten de openingsuren kan je opdrachten doorsturen via e-mail: info@comfoplus.be, of via onze website: www.comfoplus.be.
- Natuurlijk ben je ook welkom in onze vestigingen in Aalst, Lier of Bornem, of in je vertrouwde ziekenfondskantoor.



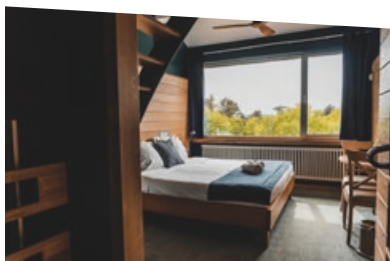
	winkel Lier Antwerpestraat 145	winkel Aalst Dr. André Sierensstraat 11	centrale Bornem Lodderstraat 20B
maandag	9.00 - 13.00 uur 14.00 - 17.00 uur	9.00 - 12.00 uur 12.30 - 16.30 uur	7.45 - 16.30 uur
dinsdag	9.00 - 13.00 uur 14.00 - 17.00 uur	9.00 - 12.00 uur 12.30 - 16.30 uur	7.45 - 16.30 uur
woensdag	9.00 - 13.00 uur 14.00 - 17.00 uur	9.00 - 12.00 uur 12.30 - 16.30 uur	7.45 - 16.30 uur
donderdag	9.00 - 13.00 uur 14.00 - 17.00 uur	9.00 - 12.00 uur 12.30 - 16.30 uur	7.45 - 16.30 uur
vrijdag	gesloten	9.00 - 12.00	7.45 - 12.30 uur

NZ Vakanties

De reisdienst van het NZVL



Als klant van een Neutraal Ziekenfonds geniet je **30% kamerkorting** in onze vakantie domeinen!



Vakantiedomein Dennenheuvel:

- locatie te midden van een natuurreservaat en op 7 km van Durbuy;
- ontspannende en avontuurlijke activiteiten voor de hele familie;
- bar en restaurant met heerlijke lokale gerechten;
- moderne ruime kamers, waaronder wellnesskamers met sauna en jacuzzi voor dat tikkeltje meer.

Ontdek ook onze zomerpromoties:

- 50% in plaats van 30% korting op je comfortkamer indien je minimum twee nachten verblijft. Geldig van 26 juni tot 14 juli en van 21 augustus tot 1 september 2023.
- 3 + 1 nacht gratis via www.dennenheuvel.be



Vakantiedomein Hoge Duin:

- locatie te midden van de duinen en op 700 m van het strand;
- moderne ruime kamers tot 8 personen;
- verschillende activiteiten voor natuur- en cultuurliefhebbers.

Ontdek onze promoties zoals:

- Zomerkriebels: 4 + 1 nacht gratis
- Midweekacties in halfpension: van 28 augustus t.e.m. 1 september en van 4 t.e.m. 8 september 2023 via www.hogeduin.be



Hoe reserveren met 30% korting?

Reserveer online via www.dennenheuvel.be of www.hogeduin.be

Gebruik je promocode: **LEDEN**

De korting is van toepassing op de kamerprijs.



HOGEDUIN
NZ VAKANTIES

Oostduinkerke
058 23 40 52



DENNENHEUVEL
NZ VAKANTIES

Bomal-sur-Ourthe (Durbuy)
086 21 21 36

Onze nieuwste reispartner: huur je mobilhome met Goboony

Reizen met een mobilhome biedt je ongelooflijk veel vrijheid! Combineer natuur met cultuur, dichtbij of ver weg, wat jij wilt! Huur je mobilhome bij onze nieuwste partner Goboony en geniet **35 euro korting** per reservatie. Vraag je kortingscode aan via info@nzkvakanties.be.



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

Meer info? Openingsuren HELPDESK VAKANTIES: maandag - vrijdag: van 9 tot 16 uur
info@nzkvakanties.be | www.nzkvakanties.be | **gratis vakantienummer:** 0800 95 180

Kleur of versier deze tekening en stuur **vóór 1 augustus 2023** je ontwerp door naar NZVL - Marketing, Statieplein 12, 9300 Aalst of post het op je openbaar Facebook- en/of Instagram-profiel met de hashtag #funforkids en vergeet ons zeker niet te taggen:

@neutraalziekenfonds (Instagram) en @Neutraalziekenfondsvlaanderen (Facebook). Hierdoor maak je extra kans om deze bon te winnen. Wij delen graag jullie kunstwerkjes. **Het mooiste ontwerp belonen we met een Fun-waardebon van maar liefst € 125.** Veel plezier!

De winnaar van de kleurwedstrijd van het maart-nummer is **Pospich A.** uit **Antwerpen.** Proficiat!



Voornaam & naam:

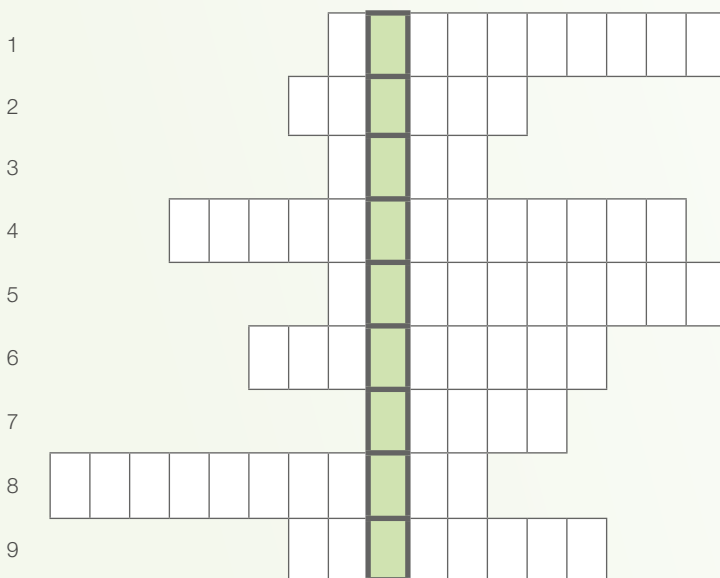
Adres: **Telefoonnr.:**

Rijksregisternummer: **Leeftijd:**



Puzzel

Schrijf het antwoord op de vragen in de voorziene vakjes. Stuur het woord, dat verschijnt in de groene vakjes, **vóór 1 augustus 2023** naar onze redactie via marketing@nzvl.be of per post naar NZVL - Marketing, Statieplein 12, 9300 Aalst: zo maak je kans op een waardebon van 150 euro voor een verblijf in één van onze vakantie domeinen. **Veel succes!**



1. Waarvoor staat de vijfde A in de vijf A's bij seksueel grensoverschrijdend gedrag?
2. In welk kantoor kan je altijd terecht, 24/7, van waar en wanneer je wil? Het ... kantoor.
3. Hoe heet het vierletterig kaartje dat je zeker bij je moet hebben als je op reis gaat naar het buitenland of Europa?
4. Wie kan er bij jou thuis komen om te kijken op welke manier je het best en het langst zelfstandig thuis kan wonen?
5. Hoe heet onze dienst die elke maand voor jou activiteiten en webinars organiseert rond een gezondheidsthema?
6. Wat kan je huren bij Goboony, onze nieuwste reispartner?
7. Wat is de naam van onze alarmcentrale die bijstand verleent als je in het buitenland dringende medische zorgen nodig hebt?
8. Wat kan je huisarts opstarten als je lijdt aan post-COVID-19?
9. In welke gemeente gaat de Lucien Van Impe Classic door?

Het juiste antwoord van onze puzzel in het maart-nummer was 'paaseieren'. Uit de juiste inzendingen koos onze onschuldige hand **De Wandelers R.** uit **Erembodegem** als winnaar. Proficiat!

Voornaam & naam:

Adres: **Telefoonnr.:**

Rijksregisternummer:

HET WORDT EEN STRALENDE KRUNSJ- ZOMER VOL ...



LACHENDE GEZICHTEN



FANTASTISCH LEUKE ACTIVITEITEN



CREATIEVE PROJECTEN



GEZELLIGE MOMENTEN



ZORGZAME ANIMATOREN



SAMEN GRENZEN VERLEGGEN



NIEUWE VRIENDSCHAPPEN

Hier en daar hebben we nog een laatste plaatsje beschikbaar voor onze zomervakanties.

Neem snel een kijkje op **KRUNSJ.BE** om te bekijken voor welke vakanties je nog kunt inschrijven.



KRUNSJ

onvergetelijke
jeugdvakanties



VRAAG
van een ouder

“Mijn dochter kwam terug vanop **KRUNSJ**-vakantie met veel straffe verhalen, maar ook met een T-shirt minder. Kunnen wij die nog terugkrijgen?”

Kort na afloop van de vakantie ontvang je een e-mail met daarin een link naar de foto's van de verloren voorwerpen. We proberen die telkens binnen de week na afloop van de vakantie online te plaatsen. Neem zeker contact met ons op indien er iets van jouw kind bij is, dan bekijken we samen op welke manier we het best aan jullie terugbezorgen. Alle verloren voorwerpen worden bijgehouden tot aan de volgende vakantieperiode. Daarna worden ze aan een goed doel geschonken.

TIP!

Zet zeker de naam in de kledingstukken van je kind, zo vinden ze sneller de eigenaar terug.

“Hoeveel animatoren zullen de vakantie van mijn kind begeleiden?”

Bij Krunsj zetten we er bewust op in om voor elke vakantie voldoende begeleiding te voorzien. Zo kan elk kind de nodige aandacht krijgen en is er ruimte om in te spelen op de eventuele specifieke noden van kinderen. Hoeveel animatoren de vakantie exact begeleiden, hangt af van verschillende factoren, zoals de leeftijd van de deelnemers, de groepsgrootte en het animatorenteam zelf. De groep animatoren zal steeds bestaan uit een mix van meer en minder ervaren vrijwilligers, elk met hun eigen talenten.

wist je dat ...

elke deelnemer aan een **KRUNSJ**-vakantie een gratis T-shirt en petje ontvangt?



(hoofd)animator worden bij KRUNSJ?



Zo. 31.03.2024 -
vr. 05.04.2024

CURSUS ANIMATOR
OF HOOFDANIMATOR

€ 140



Oostduinkerke -
Vakantiedomein
Hoge Duin

**VANAF
15 JAAR**

(geboren vóór
31.03.2009)



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.
- ✘ Als je na deze cursus slaagt voor je stage, ontvang je het attest van animator in het jeugdwerk.

Heb je al een attest animator op zak of 100 uur ervaring in het jeugdwerk? Dan is onze cursus hoofdanimator echt iets voor jou!

Schrijf je nu al in via krunsj.be!

**VANAF
16 JAAR**

(geboren vóór
31.03.2008)

- ✘ 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.
- ✘ Als je na deze cursus slaagt voor je stage, ontvang je het attest van hoofdanimator in het jeugdwerk.



HEB JE AL EEN ANIMATOR-ATTEST OF ERVARING IN HET JEUGDWERK EN WIL JE GRAAG DEZE ZOMER NOG MEE ALS ANIMATOR OP KRUNSJ-VAKANTIE? DAT KAN! DAARNAAST HEBBEN WE NOG EEN AANTAL PLEKJES ALS ONDERSTEUNINGSANIMATOR TER BESCHIKKING VOOR WIE INTERESSE HEEFT IN HET BEGELEIDEN VAN KINDEREN MET EXTRA ONDERSTEUNINGSNODEN.

Heb je interesse of wil je wat meer informatie? Stuur dan gerust een mailtje naar info@krunsj.be of een berichtje naar onze Facebook- of Instagram-pagina. Het Krunsj-team zal nadien contact met je opnemen. Voor extra informatie kan je ook alvast een kijkje nemen op krunsj.be/animator-worden!

WE VIERN 30 ONVERGETELIJKE KRUNSJ-JAREN!



magisch

GRATIS

sprookjesfestival



ZATERDAG
02.09.23



Kasteel
Boterlaerhof
Vaartweg 438,
2100 Deurne



- springkastelen
- grime & gekke kapsels
- een vuurspuwer
- circusinitiatie
- boogschieten
- een photobooth

SCHRIJF
JE SNEL
IN VIA



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

Krunsj blaast dit jaar
30 kaarsjes uit! Dat vieren
we graag samen met jou.

Laat je op zaterdag 2 september
betoveren tijdens ons magisch sprookjesfestival.
Ontmoet prinsen en prinsessen, leer boogschieten
als Robin Hood en leef je volledig uit op onze
springkastelen. Geniet nadien van een verfrissend
drinkje en heerlijke frietjes of een lekkere wafel
in onze zomerbar. Maak jij er samen met KRUNSJ
een fantastisch feest van?



GRATIS!

Dopper-drinkfles
voor alle kinderen
en jongeren onder
de 18 jaar (zo lang
de voorraad strekt)



KRUNSJ
vakanties