

## IN DEZE EDITIE:

- p05** Actueel: toegang tot ambulante geestelijke gezondheidszorg
- p08** Gezondheid: gezond(er) leven?
- p12** In de spotlight
- p14** Steekkaart: 'Jouw NZVL'



Schoolreizen  
Speelpleinwerking  
Kampen  
Lidgeld jeugdbeweging  
Lidgeld sportclub

# Jeugdvoordelen

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



[www.nzvl.be](http://www.nzvl.be)



04



05



06



13



14

## Inhoud

- 04 Goed om te weten
- 05 Actueel: toegang tot ambulante geestelijke gezondheidszorg
- 06 Interview: Liesbeth Van Peer - Hoe hou je jouw huis gezond?
- 08 Gezondheid: gezond(er) leven?
- 10 Gezonde activiteitenagenda
- 12 In de spotlight
- 13 Kantoren: kantoor Halle gaat verhuizen
- 14 Steekkaart: 'Jouw NZVL'
- 16 Vraag aan de klantenadviseur
- 17 Bednetter 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](mailto:objectief@nzvl.be).

## Colofon

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

**Editie september 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](mailto: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 67.500 exemplaren.

Lid van We Media





## Bijdragen ziekenfondsdiensten en gevolgen bij niet-betaling

Als klant bij het ziekenfonds betaal je zogenaamde ziekenfondsbijdragen. Waarom je die moet betalen en wat gebeurt als je ze niet betaalt, is vastgelegd in een aantal regels (KB dd 08/05/2018 van de Controledienst van de Ziekenfondsen, van toepassing vanaf 01/01/2019). Alle uitgebreide info over deze regels kan je nalezen op [www.nzvl.be](http://www.nzvl.be) onder de rubriek "Statuten".

Hier geven we alvast een korte opsomming van de regels die wij als ziekenfonds moeten toepassen, en de gevolgen voor jou als klant:

- Sinds 1 januari 2012 is iedere persoon die in het ziekenfonds ingeschreven wordt als titularis, **verplicht** om aan te sluiten voor de **bijdragen** voor de ziekenfondsdiensten.
- Wie zijn ziekenfondsbijdragen **niet betaalt, verliest tijdelijk zijn recht** op een tegemoetkoming vanuit de ziekenfondsdiensten. Je krijgt opnieuw recht op tussenkomst op één van de voordelen als alle achterstallige bijdragen betaald zijn.
- Als je echter té lang niet betaalt, meer bepaald **24 maanden of meer**, dan is het ziekenfonds verplicht om jouw dossier af te sluiten voor de voordelen van de ziekenfondsdiensten.
  - o Als je dossier afgesloten is, is er geen mogelijkheid meer om van de voordelen te genieten en er is géén mogelijkheid tot regularisatie. Dit wil zeggen dat je jouw situatie niet meer kan rechtzetten door de achterstallige bijdragen alsnog te betalen.

- o Bovendien, als je verandert van ziekenfonds, dan wordt de periode van onbetaalde maandbijdragen automatisch doorgegeven aan het nieuwe ziekenfonds.
- o Ben je aangesloten voor één of meerdere van de facultatieve verzekeringen zoals HospiPlus & AmbuPlus, MaxiPlan, TandPlus,.... en jouw dossier ziekenfondsbijdragen wordt afgesloten, dan wordt jouw dossier voor de facultatieve verzekeringen eveneens afgesloten, ook al ben je in regel met de betaling van de premies voor de facultatieve verzekering.

- Hoe krijg je je recht op de ziekenfondsvoordelen en facultatieve verzekering terug?

Je kan opnieuw het recht op de ziekenfondsvoordelen verwerven door het betalen van **24 maandbijdragen EN een wachttijd van 24 maanden** te doorlopen.

- Wil je opnieuw aansluiten bij je **facultatieve verzekering**? Dat kan vanaf de maand waarin je opnieuw bent ingeschreven en betaalt voor de ziekenfondsdiensten, maar met aangepaste **aansluitingsvoorwaarden** (wachttijd voor de verzekering, eventuele bestaande aandoening, verhoogde premie ...).

De gevolgen van niet-betaling van de ziekenfondsbijdragen kunnen dus zwaar zijn. Betaal tijdig je bijdragen aan het ziekenfonds om onaangename situaties te vermijden.

## Meldpunt suggesties en klachten

Het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen streeft steeds naar een kwalitatieve dienstverlening. Om te weten of onze klanten onze dienstverlening ook zo ervaren, is er een meldpunt suggesties en klachten.

### Waarvoor kan je bij het meldpunt terecht:

- Suggesties geven om onze werking te verbeteren;
- Opmerkingen formuleren over je kantoor of het contact met één van onze medewerkers;
- Je ontevredenheid uiten over de behandeling van jouw dossier;
- Een klacht formuleren.

### Hoe gaan het in zijn werk?

- Je stuurt ons schriftelijk je suggestie of klacht:
  - ▶ Online, via het invulformulier, te vinden op onze website op [www.nzvl.be/contact/meldpunt-suggesties-en-klachten](http://www.nzvl.be/contact/meldpunt-suggesties-en-klachten);
  - ▶ Per mail naar [suggestiesenklachten@nzvl.be](mailto:suggestiesenklachten@nzvl.be);
  - ▶ Per post naar het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen, 'Meldpunt suggesties en klachten', Statieplein 12, 9300 Aalst.
- Er is een invulformulier voor klanten en een invulformulier voor zorgverleners.
- Je suggestie of klacht wordt geregistreerd en professioneel behandeld.
- We trachten voor elke klacht een antwoord te formuleren binnen de tien werkdagen.



## Toegang tot ambulante geestelijke gezondheidszorg

Minstens één landgenoot op vier zou op een bepaald moment in z'n leven kampen met geestelijke gezondheidsproblemen. Onze geestelijke gezondheidszorg moet dus duurzaam zijn.

### Eigen netwerk

Heb jij te maken met geestelijke gezondheidsproblemen? De eerste stap bestaat erin je problemen te bespreken met een persoon uit jouw omgeving. Dat is zeker geen gemakkelijk stap, maar het is wel een zeer belangrijke. Je huisarts, familie, vrienden, de personen die je vertrouwt op school, op het werk, in een vereniging ... kunnen jou meer hulp bieden dan je denkt!

Jouw persoonlijk netwerk volstaat natuurlijk niet. Je zal ook professionele hulp moeten inschakelen. Het is niet altijd makkelijk om snel en tijdig je weg te vinden naar de gepaste zorg. En het praktische en financiële aspect kunnen een drempel zijn om de stap te zetten naar ambulante geestelijke gezondheidszorg.

### Zorgaanbod

De laatste jaren hebben de overheid en de netwerken van ambulante geestelijke gezondheidszorg hun krachten gebundeld aan de hand van verschillende overeenkomsten, om het zorgaanbod zo toegankelijk mogelijk te maken voor iedereen die daar behoefte aan heeft.

Dat aanbod zorgt ervoor dat iedereen met lichte tot matige psychologische problemen een reeks individuele of groepssessies kan genieten, tegen een toegankelijke prijs:

- **Eerstelijns psychologische zorg:** kortdurende en psychologische raadplegingen die bijdragen tot het behoud of herwinnen van een algemeen psychisch welbevinden. Ze zijn voornamelijk aangewezen wanneer je een kwetsbaarheid of moeilijkheid ervaart die een impact heeft op jouw psychisch welbevinden (toegankelijk zonder voorafgaande doorverwijzing).
- **Gespecialiseerde psychologische zorg:** gericht op mensen die specifiekere of intensievere zorg nodig hebben door ernstigere psychische problemen.

### Kostprijs

Er zijn twee netwerken: kinderen en adolescenten (t.e.m. 23 jaar) enerzijds, en volwassenen (vanaf 15 jaar) anderzijds. De 15- tot 23-jarigen kunnen terecht in beide netwerken. Zij kunnen hun netwerken vrij kiezen in functie van hun behoeften. De voorwaarden kunnen echter niet gecumuleerd worden.

Een sessie bij een geconventioneerd klinisch psycholoog of orthopedagoog die een overeenkomst heeft met een netwerk, wordt wettelijk gezien terugbetaald. Zo'n sessie is bedoeld voor alle leeftijden als je lichte tot matige psychische problemen hebt. Zowel voor degenen die steun nodig hebben om er weer bovenop te komen of om met hun problemen om te gaan, als voor degenen die een meer gespecialiseerde behandeling nodig hebben. Desgevallend werkt de psycholoog samen met andere zorgverleners. Het aantal en het type sessies waarop je recht hebt, hangen af van jouw aanvraag en jouw behoeften.

Als patiënt betaal je (voor een psycholoog binnen één van de netwerken):

- 0 euro voor de eerste sessie
- 11 euro (of 4 euro als je recht hebt op de verhoogde tegemoetkoming)
- 2,50 euro per groepssessie

### Lijst met netwerken

De lijst met geconventioneerde psychologen en orthopedagogen staat op de website van het netwerk geestelijke gezondheidszorg van je regio. Zoek je netwerk:

- Contacteer een netwerk voor kinderen en adolescenten (tot 23 jaar)
- Contacteer een netwerk voor volwassenen (vanaf 15 jaar)

### Meer informatie?

Raadpleeg de website van het RIZIV > thema 'Gezondheidszorg: kost en terugbetaling' > Prestaties die uw ziekenfonds terugbetaalt > Geestelijke gezondheidszorg > Eerstelijns en gespecialiseerde psychologische zorg in een netwerk voor geestelijke gezondheidszorg.

Het aanbod van deze overeenkomst is een aanvulling op bestaande initiatieven met zorgverleners en diensten die psychologische raadplegingen bieden zoals centra voor gezinsplanning, diensten voor geestelijke gezondheidszorg ...

Daarnaast is er het reguliere aanbod van psychologen die werken volgens hun eigen tarieven. Voor die sessies betaalt het NZVL een tussenkomst van 10 euro per keer tot 15 sessies per kalenderjaar, ongeacht jouw leeftijd.



## Interview: Liesbeth Van Peer

### Hoe hou je jouw huis gezond?

Nu de zomermaanden (bijna) achter de rug zijn, zullen we met z'n allen weer meer tijd binnen doorbrengen. De binnenlucht die je gedurende al die tijd inademt, kan een invloed hebben op je gezondheid en welzijn. We spraken erover met Liesbeth Van Peer, medisch milieukundige van Logo Mechelen.

#### Hoe werkt een Logo rond milieugezondheid?

Logo staat voor 'Lokaal GezondheidsOverleg' en zet zich als netwerk in voor de realisatie van de Vlaamse gezondheidsdoelstellingen. In Vlaanderen zijn er 15 Logo's die onder meer ijveren voor minder gezondheidsklachten door milieuproblemen.

In elk Logo-team zijn er medisch milieukundigen aan het werk. Wij zijn voor onze regio het aanspreekpunt voor milieugerelateerde gezondheidsklachten. Wij ondersteunen in de eerste plaats gemeentebesturen, huisartsen, scholen en lokale organisaties met adviezen en opleidingen rond tal van thema's zoals bodemvervuiling (bijvoorbeeld PFAS), hitte of tekenbeten. Daarnaast beschikken we over heel wat campagnematerialen (folders, affiches, gadgets ...) en educatieve materialen die bijvoorbeeld scholen of gemeenten kunnen gebruiken wanneer ze een themaweek, een beurs of een ander lokaal evenement willen organiseren. In bepaalde gevallen geven we (meestal op vraag van een huisarts of gemeente) ook rechtstreeks advies aan burgers.

#### Het binnenmilieu: wat is dat?

Met het binnenmilieu bedoelen we de lucht en de omgeving binnenskamers. Dit kan gaan over je huis, de school, het werk of een publiek toegankelijk gebouw zoals de bibliotheek of de sporthal. De oorzaken van binnenluchtproblemen kunnen heel uiteenlopend zijn. Er kunnen zowel structurele problemen aan de basis liggen, maar ook het gedrag van de bewoners of gebruikers van een gebouw speelt een belangrijke rol.

#### Waarom is een gezond binnenmilieu van belang?

De kwaliteit van het binnenmilieu is belangrijk wanneer je je bedenkt dat we tot 85% van onze tijd binnenshuis doorbrengen, waarvan driekwart in de eigen woning. De binnenlucht die je gedurende al die tijd inademt, kan een invloed hebben op je gezondheid en welzijn. In tegenstelling tot wat we vaak denken, is het binnenmilieu meestal ongezonder dan de omgeving buiten. Bovendien zijn het juist de meest gevoelige personen zoals zeer jonge kinderen, ouderen of zieken die de meeste tijd binnenshuis doorbrengen.

## Wat zijn de gevolgen voor bewoners van een slecht verlucht huis?

Wanneer je de lucht in je woning niet voldoende ververs, stapelen vocht en schadelijke stoffen, zoals koolstofmonoxide (CO), verbrandingsproducten en stoffen die vrijkomen uit bouwmaterialen, meubels of gordijnen zich op in de woning. Dat kan enerzijds gezondheidsproblemen geven zoals luchtwegklachten, allergieën, irritatie van neus- en keelslijmvlies, maar ook vermoeidheid en hoofdpijn veroorzaken. Sommige stoffen zijn kankerverwekkend en CO kan tot coma en zelfs de dood leiden. Vocht- en schimmelproblemen kunnen luchtwegaandoeningen veroorzaken of verergeren. Zwangere vrouwen, kinderen, ouderen en zieken zijn het meest kwetsbaar.

## Hoe kan je je woning gezond houden?

Er zijn 4 vuistregels voor een gezonde woning:

### 1. Ventileer

Dat is het continu (24 uur op 24 uur) vervangen van binnenlucht door buitenlucht. Met andere woorden, verse buitenlucht wordt aangevoerd in de ruimte en vervuilde binnenlucht wordt afgevoerd uit de ruimte. Je creëert een constante luchtstroom in je huis door een raam op kiepstand te zetten, ventilatieroosters te installeren of door het gebruik van een mechanisch ventilatiesysteem.

### 2. Verlucht

Verluchten doe je door kortstondig veel verse lucht binnen te brengen in een ruimte door bijvoorbeeld het wijd openen van ramen of buitendeuren. Verluchten kan ventilatie aanvullen indien deze niet volstaat. Wanneer je precies moet verluchten, hangt af van de activiteiten die je doet. Een goede richtlijn om te weten wanneer het raam best eens extra opengezet wordt, is bij activiteiten waar vocht vrijkomt. Denk aan een bad of douche nemen, de was drogen, schoonmaken, koken en ook bij bezoek.

### 3. Beperk vervuilende stoffen

Door bewust om te gaan met producten en materialen kan de hoeveelheid verse lucht die nodig is kleiner worden. Vervuilende stoffen beperk je dus best zoveel mogelijk. Denk hierbij aan luchtverfrissers, geurkaarsen en wierookstokjes. Rook niet binnen. Roken vervuult de binnenlucht het meest. Zelfs in die mate dat het kortstondig verluchten niet zal helpen om alle schadelijke stoffen volledig te doen verdwijnen.

### 4. Vermijd CO-vergiftiging

Laat je (verwarmings)toestellen installeren en jaarlijks controleren door een erkend techniker. Controleer regelmatig de vlam: blauw is goed, geel duidt op een onvolledige verbranding. Gebruik tenslotte je toestellen volgens de instructies van de fabrikant.

## Waar kunnen we meer informatie vinden over gezonde binnenlucht?

Wanneer je zelf bepaalde gezondheidsklachten hebt of bezorgd bent over de gezondheid van anderen, bespreek je dit best met je huisarts. Bouwtechnische problemen los je samen met een vakman op. Als huurder kan je ook terecht bij de gemeentelijke huisvestingsdienst voor een kwaliteitscontrole van de woning of bij de Huurdersbond voor het inwinnen van advies.

Voor meer info kan je een kijkje nemen op [gezondbinnen.be](http://gezondbinnen.be).

## Heb je nog een gouden gezondheidstip voor onze klanten?

Het is uiteraard belangrijk om energiezuinig om te springen met onze woning, maar let wel op dat je door minder te verwarmen géén ongezonde leefomgeving creëert. Wanneer de kamertemperatuur onder de 15°C komt, neemt de kans op schimmelproblemen ten gevolge van condensatie toe. Ga je een ruimte té lang afkoelen, dan zullen ook je meubelen en muren afkoelen. Het opwarmen van deze elementen kost je meer energie dan het opwarmen van lucht. Laat je ruimten dus niet te koud worden in de winter. Met andere woorden: zoek steeds naar een mooi evenwicht tussen een gezonde binnenlucht en het beperken van energieverlies!





## Gezond(er) leven? Beweeg voldoende en zit niet te lang stil

Voldoende bewegen en niet te lang stilzitten: het is het perfecte recept voor een gezond(er) leven. Elk half uur eventjes rechtstaan en geregeld matig intensief bewegen volstaan al om te kunnen genieten van de talrijke gezondheidsvoordelen die een actieve leefstijl met zich meebrengt.

De bewegingsdriehoek van het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw geeft weer hoe een gezonde actieve leefstijl eruitziet. En om daaraan te voldoen, hoef je heus geen halve marathon te lopen. Met dagelijkse klusjes, zoals harken in de tuin, ramen lappen of staand in plaats van zittend te bellen, kom je al een heel eind. Ook recreatief zwemmen en fietsen zijn prima activiteiten. Alles is goed, zolang je het zitten, staan en bewegen maar afwisselt.

### Minder kans op ziekte

De voordelen van zo'n actieve levensstijl zijn talrijk, zoals de infografiek hiernaast toont.

Maar wat als je een beperking of chronische ziekte hebt? Zelfs dan zal beweging je leven positief beïnvloeden. Het verbetert het geheugen na een beroerte en bij een verstandelijke beperking, bij multiple sclerose, schizofrenie en de ziekte van Parkinson. Het verhoogt de levenskwaliteit bij een zware depressie, het zorgt voor minder pijn bij een dwarslaesie en het maakt het lichaam fitter bij hiv.

### Spielen in slaapmodus

In een gezonde bewegingsmix wissel je zitten, staan en bewegen af. Enkel bewegen is dus niet voldoende. Ook lang stilzitten vermijden, is essentieel. Als je te lang zit, hoeven je spieren immers niet te werken en gaan ze in slaapmodus. Daardoor verlopen je metabole processen niet zoals het hoort. Onder meer je vetafbraak wordt afgeremd. Ga je elke avond een half uur stevig stappen, maar zit je de rest van de dag overwegend op je bureaustoel? Dan wordt het negatieve effect van dat stilzitten niet uitgewist door die portie beweging. Toch niet als je je beperkt tot de wekelijkse aanbevolen hoeveelheid van 150 minuten op z'n minst matig intensief bewegen. Pas vanaf minstens 300 minuten kan je de gezondheidsrisico's van lang stilzitten neutraliseren.

### VOORDELEN VAN BEWEGEN

VLAAMS INSTITUUT  
GEZOND  
LEVEN



Gelukkig kan je ook met kleine ingrepen je zitpatroon doorbreken. Elk half uur eventjes rechtstaan en rond de tafel stappen of een glas water halen is al voldoende. Wie dat





# Gezonde activiteitenagenda

**Alle sessies zijn gratis.** Graag vooraf inschrijven via het inschrijvingsformulier op onze website of mail naar [info@gezondplus.net](mailto:info@gezondplus.net).



## Webinar 'Werken aan je veerkracht'

Tijdens deze interactieve workshop, gebaseerd op het programma 'Fit in je Hoofd, Goed in je Vel', maak je kennis met tien eenvoudige praktische tips die je helpen meer rust in je hoofd en je leven te brengen.

**Spreker:** Ann Rens, burn-outcoach

**Dinsdag 3 oktober van 19.30 tot 21 uur**  
Online sessie



## Webinar 'Borstkanker'

Het Centrum voor Kankeropsporing (CvKO) organiseert de drie bevolkingsonderzoeken naar kanker, in opdracht van de Vlaamse overheid. In dit webinar krijg je uitleg over het bevolkingsonderzoek borstkanker. Voor wie is het wel/niet bedoeld en hoe je kan deelnemen? We staan ook kort stil bij borstkanker: hoe ontstaat het, wat zijn de klachten en symptomen waarvoor je best aandacht hebt, en hoe vaak komt het voor in Vlaanderen? Op het einde van de presentatie kan je vragen stellen.

**Spreker:** Dr. Mat Goossens, programmamanager bevolkingsonderzoek borstkanker

**Donderdag 19 oktober van 19.30 tot 20.30 uur**  
Online sessie



## Webinar 'Omgaan met rouwverwerking'

Via dit webinar worden enkele handvatten gegeven voor mensen in rouw en mensen die hun naasten willen bijstaan. Prof. Manu Keirse is klinisch psycholoog, doctor in de geneeskunde en de autoriteit in België en Nederland als het om verdriet, verlies en de laatste levensfase gaat. Zijn boeken zijn stuk voor stuk bestsellers en werden in vele talen vertaald.

Tijdens dit webinar zal er ook voldoende ruimte zijn om vragen te beantwoorden. Meer info kan je terugvinden op p. 12.

**Spreker:** Prof. Dr. Manu Keirse, klinisch psycholoog, doctor in de geneeskunde

**Maandag 16 oktober van 20 tot 22 uur**  
Online sessie



## Workshop 'Babymassage'

I.s.m. het Huis van het Kind.

Babymassage is een rustgevende massage voor je baby. Je laat je baby ontspannen en je creëert bovendien een warme band met je kindje. Je leert enkele ritmische massagetechniekjes die kunnen helpen bij het verminderen van darmkrampjes en onrustige momenten. Zijn jullie kersverse ouders van een baby tussen 6 weken en 7 maanden? Neem dan zeker deel aan deze sessie. De plaatsen voor deze babymassage zijn beperkt.

**Lesgever:** Ellen Claeskens, kinesitherapeut

**Vrijdag 20 oktober van 10 tot 11 uur**  
Locatie: Dienstencentrum Het Schoppeke, Kanunnik Davidlaan 25, Lier



## 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 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.

**Spreker:** Heidi Rau, natuurcoach

**Zaterdag 21 oktober van 09.30 tot 11.30 uur**

Locatie: regio Brugge



## Webinar 'Yoga: bewegen na kanker'

Bij yoga krijgt je lichaam de kans om te ontspannen, herstellen en terug op te laden. Je immuunsysteem zal efficiënter werken en mentaal kom je helemaal tot rust.

De houdingen bij Yin Yoga zijn meestal zittend of liggend, heel weinig belastend en dus veilig. Maak gebruik van een kussen, een opgerolde handdoek of een dekentje om je houding zo ontspannend mogelijk aan te houden. Wees bewust van je lichaam en je ademhaling, van je beperkingen en je mogelijkheden.

Het gaat er niet om hoe het eruit ziet, maar hoe het voelt. Zowel fysiek als mentaal.

**Spreker:** Ulla Lust, bewegingscoach

**Woensdag 25 oktober van 19.30 tot 21 uur**

Online sessie

**Woensdag 22 november van 19.30 tot 21 uur**

Online sessie



## Webinar 'Diabetes'

Diabetes of ouderdomssuiker, wat is het nu? Moet ik me zorgen maken? En mag ik nu helemaal niets lekkers meer eten?

Deze en andere vragen worden beantwoord tijdens een online sessie over diabetes. Mie Baert, verpleegkundige, legt op een heldere manier uit wat diabetes is en hoe je zelf aan de slag kunt om je bloedwaarden te stabiliseren of zelfs te verbeteren. Want door er meer over te weten, kan je er bewuster mee omgaan.

Tijdens deze interactieve sessie worden al jouw vragen beantwoord.

**Spreker:** Mie Baert, verpleegkundige en coach.

**Donderdag 14 november van 19.30 tot 21 uur**

Online sessie



## Webinar 'Moeilijke eters'

Net zoals we leren stappen, moeten we ook leren eten. Die ontwikkeling vraagt tijd en soms wat hulp van omstaanders: bij sommigen gaat dat leerproces vlotjes, maar bij velen kan dit wel eens even haperen.

An Vandeputte geeft ouders handvatten bij hoe ze kunnen reageren op negatiever bodytalk of sputterend eetgedrag bij tieners in volle (normale) groei. Ze helpt ouders om eventuele vroege signalen te herkennen van eetproblemen.

**Spreker:** An Vandeputte, klinisch psycholoog en coördinator preventie van Kenniscentrum Eetexpert.be VZW

**Maandag 20 november van 19.30 tot 21 uur**

Online sessie



## Elkaar helpen bij verlies en verdriet

Op maandagavond 16 oktober organiseren we een webinar in samenwerking met prof. Manu Keirse, specialist in verliesverwerking.

Je kunt op heel veel momenten in het leven met ernstig verlies worden geconfronteerd, zowel in je eigen leven als in je onmiddellijke omgeving. Denken we maar aan het sterven van een familielid of een collega, een echtscheiding, een ongeneeslijke ziekte, verlies van je werk, leven met iemand met een beperking, verlies door onrecht, ... Hoe kun je daarmee omgaan en familie, vrienden en collega's ondersteunen?

Mensen in verdriet en hun omgeving stellen zich allerlei vragen: Is het normaal dat je je na maanden nog zo verdrietig voelt? Is het nog ooit mogelijk om weer van het leven te genieten? Is het normaal dat je na een jaar nog kunt wenen om de dood van je moeder? Reageert ieder mens op dezelfde manier? Is het juist dat de tijd 'alle wonden heelt'? Hoe kun je iemand in verdriet helpen en troosten? Hoe kun je een collega, die zijn partner of een kind heeft verloren, tegemoet treden op de eerste dag van zijn werkhervatting?

Deze en vele andere vragen worden frequent gesteld door mensen in verdriet en hun omgeving.

Om verlies te overleven moet je rouwarbeid verrichten. Je kunt mensen hierbij helpen of het hen moeilijker maken. Het is een opdracht van elke burger om mensen hierin behulpzaam te zijn. Maar misvattingen over wat adequaat omgaan is met verdriet maken dat velen niet naar mensen in verdriet durven gaan of verkeerd reageren.

Er worden tips aangereikt om zowel mensen in verdriet zelf als hun familie, hun vrienden, hun studie- en werkomgeving te leren wat helpt en niet helpt om te overleven. Meer weten kan je in verdriet helpen om je eigen reacties en gevoelens te verstaan en je beter te handhaven op moeilijke momenten. Als omgeving kun je leren de juiste ondersteuning te bieden en mensen in die cruciale periode van hun leven niet in de steek te laten.

Deze infosessie is gratis en inschrijven kan via de website [nsvl.be](https://nsvl.be)

## Schrijf je in voor het 'Magisch sprookjesfestival' op 2 september 2023

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.

Deze dag zal helemaal in het teken staan van sprookjes, waarbij we het bos en de parktuin van kasteel Boterlaerhof omtoveren tot een magische plek. We maken niet enkel plaats voor echte piraten en prinsessen, maar de kinderen zullen er ook kunnen boogschieten als Robin Hood of kennismaken met Draakje Drago.

We maken er een gezellige dag van en voorzien allerlei leuke activiteiten, van een laagteparcours tot een blotevoetenpad, met verhalenvertellers, gekke kapsels en nog zoveel meer.

Je zal dit magische moment bovendien kunnen vastleggen bij onze photobooth.

Voor kinderen en jongeren onder de 18 jaar voorzien we een Dopper-drinkfles als herinnering aan deze onvergetelijke dag (zolang de voorraad strekt).

- **Locatie:** Kasteel Boterlaerhof (Vaartweg 438, 2100 Deurne)
- **Uur:** 11u - 17u
- **Kostprijs:** gratis

Maak jij er samen met Krunsj een fantastisch feest van? **Schrijf je in via [krunsj.be](https://krunsj.be) of via volgende QR code.**





## Kantoor Halle gaat verhuizen

In de loop van september zal ons kantoor in Halle verhuizen van de Theodore Van Ruycheveltstraat 2 naar de Nijvelsesteenweg 362 nabij de Sint-Rochus wijk.

Het nieuwe kantoor is ruimer en heel toegankelijk voor iedereen en wordt momenteel ook in een volledig hedendaags jasje gestoken. Je kan in dit kantoor persoonlijk terecht voor vragen over je dossier of voor het afsluiten van een bijkomende verzekering. Het kantoor is alle dagen telefonisch bereikbaar van 8 u tot 12 u en van 13u tot 16.30 u. Je kan zonder afspraak, vrij binnenkomen op woensdagvoormiddag van 9 u -12 u.

De klanten woonachtig in de regio Halle zullen in de loop van de maand september een mailtje ontvangen met de exacte openingsdatum. Hou dus zeker ook onze website in het oog voor meer nieuws.

De brievenbus van het oude kantoor zal ook mee verhuizen naar het nieuwe adres. Eens ons nieuw kantoor geopend is kan je in deze brievenbus al je doktersattesten, aanvragen voor tussenkomsten enz. deponeren.

De contactgegevens van het kantoor blijven hetzelfde ([halle@nzvl.be](mailto:halle@nzvl.be) en 02 309 28 86). Heb je dus een vraag voor onze collega's werkzaam in het kantoor Halle, aarzel dan zeker en vast niet om ons te contacteren. We kijken ernaar uit om jullie hier snel te mogen verwelkomen!





## ‘Jouw NZVL’, hét online kantoor van het NZVL, altijd in de buurt!

Naast 57 goed uitgeruste kantoren in heel Vlaanderen beschikt het NZVL ook over een handig online kantoor, ‘Jouw NZVL’ genaamd. 24 uur op 24, 7 dagen op 7 raadpleegbaar, waar je ook bent.

### Een overzicht van de mogelijkheden op ‘Jouw NZVL’

#### • Raadplegen terugbetalingen

Dat kan per gezinslid, zowel voor de wettelijke verzekering (bijvoorbeeld bezoek aan huis- of tandarts), als voor de aanvullende verzekering (bijvoorbeeld terugbetaling lidgeld sportclub). Je kan elke terugbetaling selecteren of afdrukken voor de verzekering.

#### • Raadplegen uitkeringsdossier

Ben je voor een langere periode arbeidsongeschikt? Dan kan je na een periode van gewaarborgd loon genieten van een uitkering. Je kan op het online kantoor ook je dossier bekijken: of er al betaald is, hoeveel je uitkering bedraagt, op welk rekeningnummer er gestort is,...

#### • Werkhervatting online doorgeven

Als je periode van arbeidsongeschiktheid is afgelopen na een werkherhvatting, dient dat zo snel mogelijk meegedeeld te worden aan je ziekenfonds. Je kan die werkherhvatting ook online doorgeven zodat er zeker niet te veel betaald wordt en er dus moet teruggevorderd worden.

#### • Raadplegen van al je verzekeringen

Wil je een totaaloverzicht van alle verzekeringen van jou en je gezinsleden? Dat kan eveneens via het online kantoor. Zo zie je ook alle informatie over jouw hospitalisatie- medische kosten- of tandverzekering. Per verzekeringstype zie je of er nog eventuele premies open staan, of je betaalt via een domiciliëringsopdracht of per factuur, en wie er per verzekeringstype mee verzekerd is.

#### • Afdrukken, opladen en digitaal verzenden van formulieren

Er zijn heel veel formulieren die je nodig kan hebben. Enkele voorbeelden zijn een schadeaangifteformulier van TandPlus, een attest gezinswijziging, aanvraag deeltijds werk tijdens een periode van arbeidsongeschiktheid, verklaring van rekeningnummer, terugbetalingsformulier sportclub ...

Je kan al die documenten afdrukken of opladen. Enkele documenten kan je tijdens het opladen ook meteen digitaal ondertekenen.

#### • Invullen medische vragenlijst

Bij een periode van arbeidsongeschiktheid dient een medische vragenlijst ingevuld te worden. Ook dat kan via het online kantoor.

#### • Aanvragen van groene klevers, EZVK of voorgedrukte omslagen

Ook al is de digitalisering volop bezig, er zijn nog steeds kleefbriefjes nodig en die kunnen ook aangevraagd worden via het online kantoor. Ook de Europese Ziekte Verzekeringskaart (EZVK) kan je nog steeds zo aanvragen of digitaal terugvinden, evenals voorgedrukte omslagen om attesten terug te sturen voor terugbetaling.

#### • Raadplegen van medische akkoorden

Heb je een medisch akkoord van de adviserend arts voor een bepaalde behandeling of medicatie? Je vindt het met alle details, zoals voor wie en de einddatum, terug. Raadplegen of beheren van jouw persoonlijke gegevens en globaal medisch dossier (GMD)

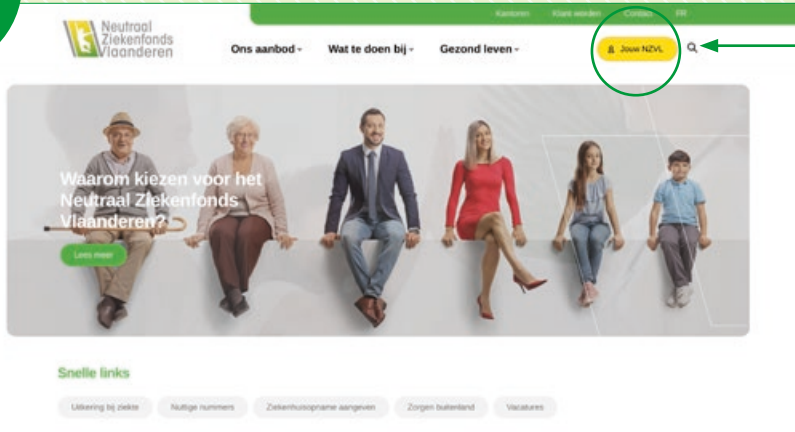
‘Jouw NZVL’ geeft een overzicht van je persoonlijke gegevens. Je kan vlot je telefoonnummer of e-mailadres wijzigen. Wil je je wachtwoorden wijzigen, je globaal medisch dossier raadplegen, ook dat kan.

#### • Volmachten geven en aanvragen

Het online kantoor biedt je de mogelijkheid om toestemming te vragen aan een ander geregistreerde NZVL klant om toegang te krijgen tot zijn of haar online gegevens. Daarnaast kan je ook eenvoudig zelf een volmacht geven aan iemand, zodat die met wederzijdse toestemming ook jouw dossier kan inkijken en beheren. Je vindt die handige functie onder de rubriek ‘jouw gegevens’.

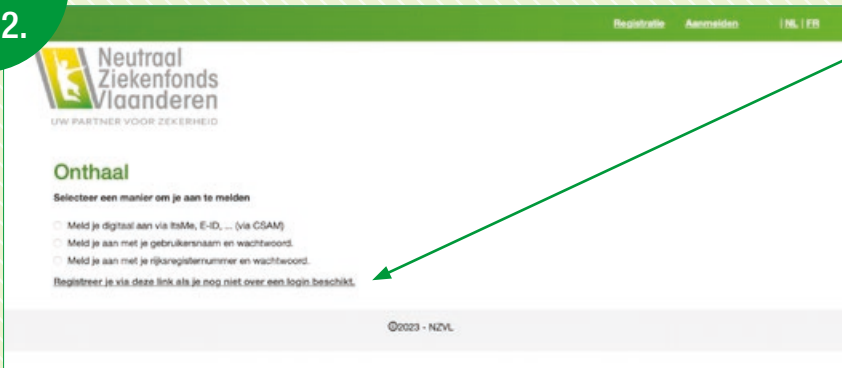
## Registreren is kinderspel!

1.



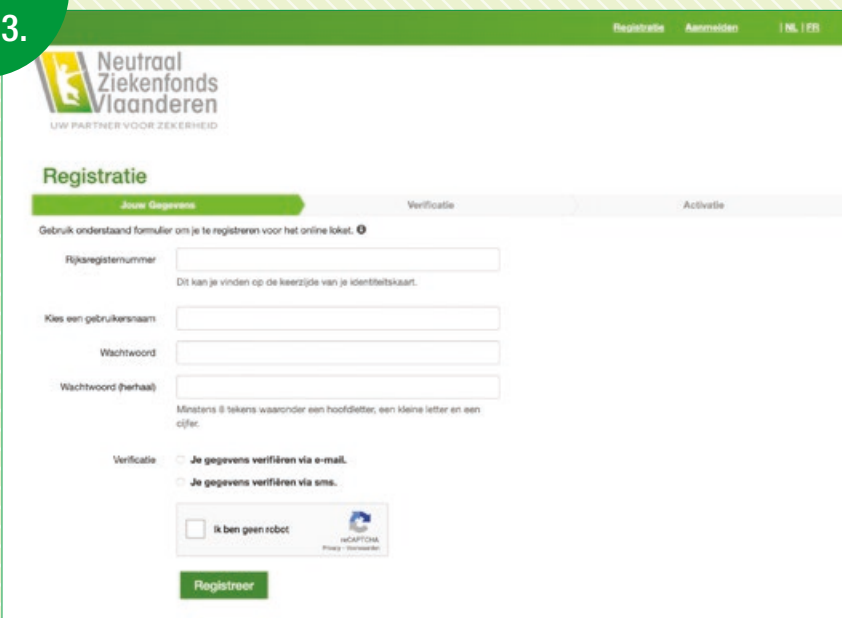
Ga naar [www.nzvl.be](http://www.nzvl.be) en klik bovenaan in de navigatiebalk op 'Jouw NZVL'.

2.



Je komt vervolgens op de onthaalpagina, waar je de optie 'Registratie' kan kiezen.

3.



Vul op de registratiepagina jouw rijksregisternummer in, kies een gebruikersnaam en bevestig het gsm-nummer of het e-mailadres waarop je je logingegevens wenst te ontvangen.

Eens je de registratiebevestiging per e-mail of sms ontvangen hebt, kan je op de onthaalpagina probleemloos aanmelden en aan de slag gaan.

**Hulp nodig bij jouw registratie?** Contacteer ons: 053 76 99 99 – [info@nzvl.be](mailto:info@nzvl.be)  
We helpen je graag verder.

# Vraag aan de klantenadviseur

## Europese handicapkaart

*Ik ben Johan Pessemier en werk sinds 2003 voor de Dienst Maatschappelijk Werk van het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen. Werken ten dienste van de meest kwetsbaren in onze samenleving vind ik zeer belangrijk. Binnen de Dienst Maatschappelijk Werk zetten we ons in voor mensen die plots en vaak langdurige gezondheidsproblemen ondervinden, een blijvende beperking hebben of zorgbehoevend zijn. We vertrekken vanuit hun noden, verwachtingen en behoeften en wat er wenselijk is op korte en lange termijn. Een onderdeel van onze werking is ook het aanreiken van voordelen waarop recht zou kunnen zijn. De Europese handicapkaart is daar één van.*

### Wat is de Europese handicapkaart of European Disability Card (EDC)?

Met de EDC kan je aantonen dat je erkend bent als persoon met een handicap, ook als die minder zichtbaar is. De kaart geeft recht op voordelen in je vrije tijd, maar ook voor cultuur en sport.

De kaart is bovendien gratis.

Je kan de kaart niet alleen in ons land, maar ook in Cyprus, Estland, Finland, Italië, Malta, Slovenië en Roemenië gebruiken.



### Welke voordelen worden aangeboden?

De partners die de sport-, cultuur- of vrijetijdsactiviteiten aanbieden en die de kaart aanvaardden, kunnen zelf beslissen welke voordelen of faciliteiten ze toekennen. Een aantal voorbeelden zijn:

- korting op de toegangsprijs van bijvoorbeeld een museum;



**Johan Pessemier**  
Maatschappelijk werker

- audio of videogids;
- de aangeboden informatie wordt aangepast aan de specifieke behoeften, bijvoorbeeld brochures in braille;
- rondleidingen in gebarentaal;
- toegankelijke en voorbehouden plaatsen;
- een vlottere toegang tot attracties in pretparken.

### Wie kan de kaart aanvragen?

Je kan de kaart aanvragen als je erkend bent of hulp krijgt van een overheidsdienst die bevoegd is voor de ondersteuning aan personen met een handicap.

De overheidsdiensten in Vlaanderen zijn de volgende:

- FOD Sociale Zekerheid, Dienst Personen met een Handicap;
- Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH).

### Hoe vraag je de kaart aan?

Je vraagt de kaart aan bij de instantie die je handicap heeft erkend:

- bij FOD Sociale Zekerheid via het contactformulier op de website <https://handicap.belgium.be/nl/contact/contactformulier/index.htm>;
- bij VAPH kan dat via het digitale loket [mijnvaph.be](http://mijnvaph.be).

Indien je problemen ondervindt bij de aanvraag, kan je steeds op de hulp rekenen van onze maatschappelijk werkers van de Dienst Maatschappelijk Werk.

### Dienst Maatschappelijk Werk

053 76 99 76 (iedere werkdag bereikbaar van 8 u - 12 u)  
[dmw@nzvl.be](mailto:dmw@nzvl.be)





## Niet iedereen kan terug naar school, daarom is er Bednet

Op 1 september kan niet iedereen terug naar school. Bo (15) heeft een zware vorm van astma, waardoor ze niet naar school kan gaan en les volgt via Bednet. Dat is een vorm van online afstandsonderwijs voor jongeren en kinderen die ziek zijn en langdurig of regelmatig afwezig zijn op school.

Ik ben Bo en doordat ik veel te vroeg geboren ben, heb ik een verminderde longcapaciteit en verlamde stembanden. Een heel erge vorm van astma dus. Het lukt voor mij niet om inspanningen te doen. Als ik 50 meter kan stappen is het al veel. Bij de meeste kinderen verbetert astma door de jaren heen, bij mij verslechtert het alleen. Daarom kan ik jammer genoeg niet voltijds naar school gaan.

Gelukkig is er Bednet: een vorm van online afstandsonderwijs voor kinderen en jongeren die, net zoals ik, niet iedere dag naar school kunnen. Dit is nu al mijn 4de jaar dat ik les volg via Bednet.

Het Bednet-materiaal is veel verbeterd tegenover vroeger, waardoor het veel makkelijker is om te babbelen met mijn klasgenootjes en ik ook kan meelachen met de grapjes in de klas. Het Bednet-toestel dat op school staat, kan je heel makkelijk verplaatsen. Hierdoor kan de klas mij gewoon meenemen naar een ander lokaal en hoef ik geen lessen te missen.

De camera die op het toestel staat, kan ik bewegen en in- en uitzoomen, zodat ik alles in de klas en op het bord goed kan zien. Ik kan ook inloggen vanop mijn tablet, waardoor ik bijvoorbeeld les kan volgen vanop mijn mama haar werk. Dat maakt het voor mijn mama ook een stuk gemakkelijker.

Ik ben enorm dankbaar voor Bednet. Ik geraak niet achter op de rest van de kinderen en vorig jaar heb ik zelfs mooie resultaten behaald. Dankzij Bednet voel ik me ook minder eenzaam,

want ik zie mijn klasgenoten dagelijks en als ik het soms moeilijk heb, zijn mijn familie en vrienden er steeds voor mij.

Als ik één tip mag geven aan mensen die twijfelen om Bednet te gebruiken, zeg ik: "Niet twijfelen, gewoon doen!"



### Bednet aanvragen?

Bednet kan je op elk moment **GRATIS** aanvragen via [www.bednet.be](http://www.bednet.be).

Vragen? Contacteer Bednet via [info@bednet.be](mailto:info@bednet.be) of 016 20 40 45.

Geen laptop in huis? Geen probleem! Bednet voorziet alles voor jou en de klas, zodat je zo snel mogelijk kan beginnen Bednetten en geen lessen of leuke momenten hoeft te missen.

## Revilax relaxzetels, kwaliteit van eigen bodem

De Comfortlax is een elektrische relaxzetel met handbediening waarmee zowel de rug-, de beensteun als de sta-op-functie afzonderlijk kan worden bediend. De zetel heeft een duurzame, onderhoudsvriendelijke bekleding (kunstleder) en is beschikbaar in het



zwart, chocoladebruin, beige of antraciet. Zitdiepte: 52 cm, zithoogte: 49 cm, zitbreedte: 52 cm. Belastbaar tot 100 kg.

- **Comfortlax** € 1.627 **€ 1.350**

## Klaar voor de koudere nachten?

Het 4-seizoenen-dekbed van Velfont bestaat uit twee delen: een dun zomerdeken en een dikker deken voor in het voor- en najaar. De twee delen zijn makkelijk aan elkaar te bevestigen, waardoor je een heerlijk warm winterdekbed creëert. Het dekbed biedt bovendien bescherming tegen huisstofmijt.



- 140 x 200 cm € 145,90 **€ 109**
- 200 x 200 cm € 190,90 **€ 139**
- 220 x 240 cm € 211,50 **€ 159**

## Revilax op maat

Een op maat gemaakte relaxzetel biedt een ongeëvenaard comfort voor mensen met een specifieke lichaamsbouw. Met sta-op-functie, verwarming en massagefunctie, stroomkabel of batterij ... De mogelijkheden zijn legio, zelfs voor gebruikers tot 350 kg. Een relaxzetel op maat heb je al vanaf 1.950 euro. Plaats je een bestelling tussen 1 september en 15 oktober 2023, dan bieden we jou gratis thuislevering en **20% korting**. Zo bespaar je al gauw enkele honderden euro's per zetel!

## Nieuw in onze uitleendienst: mobiel personalarms Comarch

De Comarch is een armband waarmee je makkelijk om hulp kan vragen in noodsituaties. Met één druk op een functietoets bel je rechtstreeks naar je mantelzorgers of naar de alarmcentrale van Z-Plus, waar operatoren dag en nacht voor je klaarstaan om mantelzorgers of hulpverleners te contacteren.

Je mantelzorgers heeft de mogelijkheid om een app voor de smartphone te installeren die tal van gegevens verzamelt zoals je aantal stappen, hartslag, locatie en het batterijniveau van de armband.



- **Huurtarief** € 1,10 per dag
- **Opstartkost en thuislevering** € 60

	winkel Lier Antwerpstraat 145	winkel Aalst Dr. André Sierensstraat 11	centrale Bornem Lodderstraat 20B
<b>maandag</b>	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
<b>dinsdag</b>	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
<b>woensdag</b>	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
<b>donderdag</b>	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
<b>vrijdag</b>	gesloten	9.00 - 12.00	7.45 - 12.30 uur




# Flexidry babyluiers

Nieuw in ons assortiment!	stuks per pak	pakken per karton	prijs per karton	ledenprijs per karton
Flexidry Newborn	<b>1</b>	50	<del>32,31</del>	<b>22,95</b>
Flexidry Mini	<b>2</b>	42	<del>29,35</del>	<b>20,95</b>
Flexidry Midi	<b>3</b>	36	<del>56,60</del>	<b>40,95</b>
Flexidry Maxi	<b>4</b>	31	<del>53,13</del>	<b>39,95</b>
Flexidry Junior	<b>5</b>	27	<del>50,00</del>	<b>37,95</b>
Flexidry XL	<b>6</b>	23	<del>46,15</del>	<b>35,95</b>



Bestel nu via onze website of e-mail:

[www.comfoplus.be](http://www.comfoplus.be)  
[info@comfoplus.be](mailto:info@comfoplus.be)



Portvrije levering via bpost voor bestellingen vanaf 45 euro.  
Kies je voor afhaling van de bestelling in je vertrouwde ziekenfondskantoor, dan is de levering gratis en krijg je een pakje Magics vochtige doekjes cadeau!\*

Extra klantenvoordeel:

Tot 100 euro terugbetaling per levensjaar tot de 3<sup>e</sup> verjaardag (max. 300 euro per kind).

\*Actie geldig tot 1/11/2023.



# NZ Vakanties

## De reisdienst van het NZVL



**NZ VAKANTIES**  
VAKANTIE DOET LANGER LEVEN

### Mooie momenten samen delen in onze vakantie domeinen?

Laat je familie of een groep vrienden meegenieten van je 30% korting voor klanten op de kamerprijs!



#### Op avontuur nabij Durbuy?

Beleef met je familie en vrienden de ultieme vakantie-ervaring. Boek nu je verblijf van minimaal twee nachten **tussen 13 oktober en 29 december**. Ontdek de prachtige omgeving, maak gebruik van onze faciliteiten en geniet van een ontspannen vakantie vol plezier!

Reserveer via  
[www.dennenheuvel.be](http://www.dennenheuvel.be)



#### Uitwaaien aan zee in Oostduinkerke!

Op zoek naar een leuke vakantiebestemming om te genieten van een heerlijke tijd met de familie of vrienden? Combineer het beste van twee werelden en maak kennis met vakantie domein Hoge Duin in Oostduinkerke. Met onze speciale aanbieding geniet je van **30% korting** op een verblijf van **minimum twee nachten tussen 22 september en 12 november**. Maak gebruik van deze aanbieding om onvergetelijke momenten te beleven met jouw dierbaren!

Reserveer via [www.hogeduin.be](http://www.hogeduin.be)



#### Goedkoop verblijven in zelfkookformule? Ontdek Bivakhuis Hoge Duin!

Op zoek naar een unieke locatie voor jouw groepsverblijf? Bivakhuis Hoge Duin ligt op een steenworp van het strand en biedt ruimte aan grote groepen tot wel 200 personen. Boek jouw verblijf van **minimum twee nachten tussen 10 november en 26 december** en geniet van maar liefst **30% korting**! Bij ons kan je kiezen voor een zelfkookformule, of bestel je liever jouw maaltijden volgens onze traiteurformule? Het is allemaal mogelijk!

Reserveer via [info@hogeduin.be](mailto:info@hogeduin.be)

**Voorwaarden** Boek als klant voor de hele groep, promoties zijn geldig indien je boekt vóór 17 september.



Oostduinkerke  
058 23 40 52



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

### Een onvergetelijke groepsreis naar Lapland!

Geniet van de prachtige landschappen, proef de lokale keuken en ervaar de unieke cultuur van het adembenemende Lapland. In deze regio kunnen avontuurlijke activiteiten worden afgewisseld met ontspanning in de sauna en lekker eten bij de open haard. Laat ons deze onvergetelijke 5-daagse reis voor jou organiseren en geniet van het beste wat Lapland te bieden heeft. Vraag het programma aan via [info@nzvakanties.be](mailto:info@nzvakanties.be) en maak je dromen waar!

**Data:** 23/03 tot 27/03/2024 ■ 31/03 tot 04/04/2024

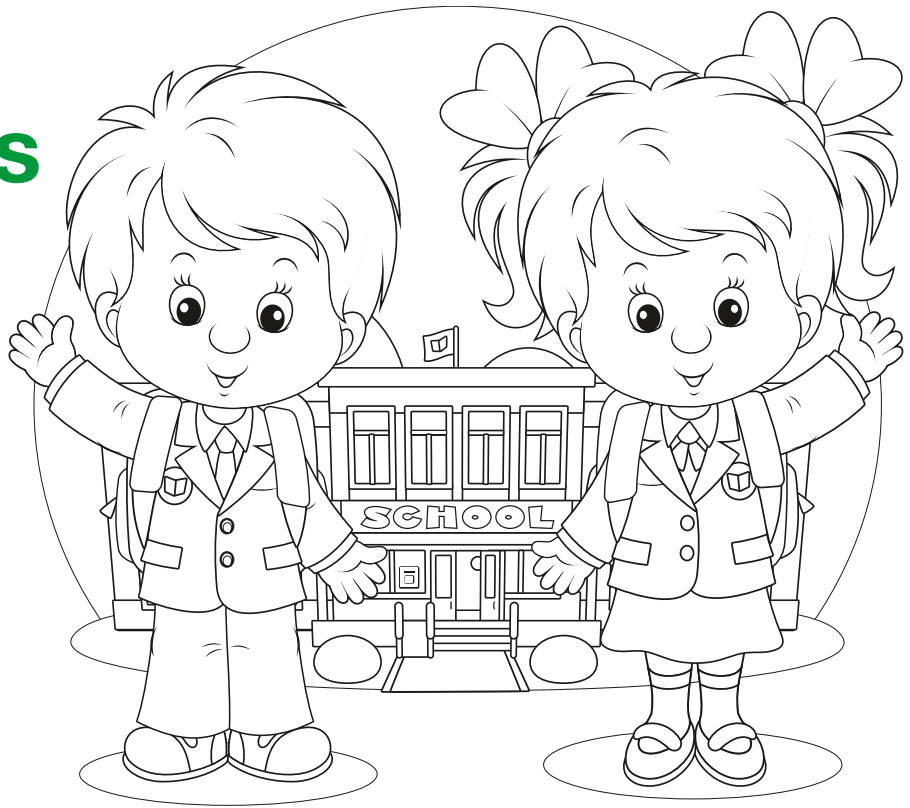
Vanaf  
**€ 1 630 p.p.**

100 euro korting  
voor klanten!

**NORDIC**  
De Scandinaviespecialist

**Nog meer vakantievoordelen?** Ontdek ze allemaal via [www.nzvakanties.be](http://www.nzvakanties.be)

**Meer info?** Openingsuren HELPDESK VAKANTIES: maandag - vrijdag: van 9 tot 16 uur  
[info@nzvakanties.be](mailto:info@nzvakanties.be) | [www.nzvakanties.be](http://www.nzvakanties.be) | **gratis vakantienummer:** 0800 95 180



Kleur of versier deze tekening en stuur **vóór 1 november 2023** je ontwerp door naar NZVL -Marketing, Statieplein 12, 9300 Aalst. 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 juni-nummer is **fam. Peeters** uit **Dendermonde** Proficiat!

**Voornaam & naam:** .....

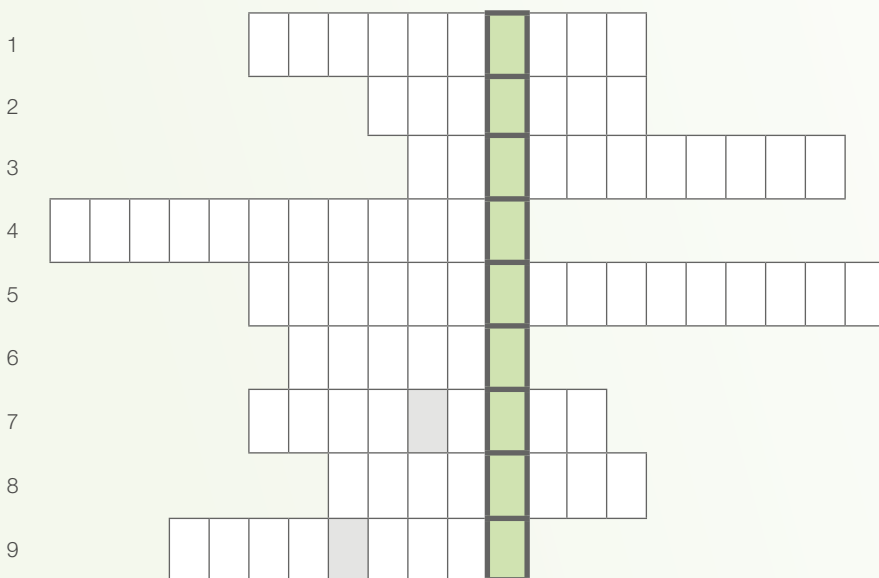
**Adres:** ..... **Telefoonnr.:** .....

**Rijksregisternummer:** ..... **Leeftijd:** .....



## Puzzel

Schrijf het antwoord op de vragen in de voorziene vakjes. Stuur het woord, dat verschijnt in de groene vakjes, **vóór 1 november 2023** naar onze redactie via [marketing@nzvl.be](mailto: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. Dit moet je doen om je woning binnenshuis gezond te houden
2. Niet stilzitten, maar...
3. Dit webinar wordt op 19 oktober gehouden
4. In dit kasteel gaat het magisch sprookjesfestival door van Krunsj
5. In deze straat kan je binnenkort het nieuwe kantoor van Halle terugvinden
6. Deze organisatie zet zich in voor online afstandsonderwijs
7. Online omgeving waar je makkelijk jouw dossier kan consulteren, terugbetalingen kan aanvragen,...
8. VAPH: Vlaams Agentschap voor XXXXXXXX met een handicap
9. Het vakantie domein waar je ook aan zee kan uitwaaien

Het juiste antwoord van onze puzzel in het juni-nummer was 'alzheimer'. Uit de juiste inzendingen koos onze onschuldige hand **M. Bosch** uit **Sint-Pieters-Leeuw** als winnaar. Proficiat!

**Voornaam & naam:** .....

**Adres:** ..... **Telefoonnr.:** .....

**Rijksregisternummer:** .....

# KRUNSJ

## onvergetelijke jeugdvakanties

### speelkasteel

5 tot 7 jaar (2018-2016) &  
8 tot 12 jaar (2015-2011)

#### UITBLINKERS 5-7 J.:

- ✘ Kinderboerderij
- ✘ Griezelen in de zoo van Antwerpen
- ✘ Rodeo (opblaasbare trekstier)
- ✘ Springkastelen
- ✘ Pompoenen snijden

#### UITBLINKERS 8-12 J.:

- ✘ VR games
- ✘ Bobbejaanland
- ✘ Paintball
- ✘ Rodeo (opblaasbare trekstier)



Ma. 30.10 –  
vr. 03.11

5-7 J.  
€ 180\*  
€ 305

8-12 J.  
€ 200\*  
€ 325



Antwerpen  
Kasteel  
Boterlaerhof

EIGEN  
VERVOER



HERFSTVAKANTIE



### winterboerderij

#### UITBLINKERS 5-12 J.:

- ✘ Dieren voeren
- ✘ Wandelen met pony's
- ✘ Timmeren
- ✘ Workshop vilten en weven
- ✘ Brood en confituur maken
- ✘ Boerderijspelen

5 tot 7 jaar (2019-2017) &  
8 tot 12 jaar (2016-2012)



Ma. 12.02 –  
vr. 16.02

PRIJS  
€ 170\*  
€ 295



Pulle 't  
Groenhof

EIGEN  
VERVOER

### ski & snow

13-15 jaar &  
16-18+ (vanaf 2011)

- Sneeuwzeker
- 155 km piste
- Volpension
- Skipas van 5 dagen

- ✘ 43 km blauwe piste
- ✘ 98 km rode piste
- ✘ 14 km zwarte piste



Za. 10.02 –  
za. 17.02

PRIJS  
€ 695\*  
€ 820

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



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



+ Ski- en snowboardmateriaal (inclusief helm): €85

### KROKUSVAKANTIE



BUS



# paasvakantie aan zee

7 tot 9 jaar (2017-2015) &  
10 tot 12 jaar (2014-2012)

Zo. 07.04  
– vr. 12.04

**PRIJS**  
€ 195\*  
€ 320

Oostduinkerke  
Vakantiedomein  
Hoge Duin



## UITBLINKERS (10-12 J.)

10 DINGEN DIE JE MOET  
GEDAAN HEBBEN VOOR  
JE 13DE VERJAARDAG:

- Plopsaland
- Hoogteparcours
- Windsurfen
- Rodeo
- Nachtspel
- Kussengevecht
- Openluchtbioscoop
- Paintball
- Lasershooten
- Action painting

BUCKET  
LIST

## UITBLINKERS 7-9 J.:

- ✗ Plopsaqua
- ✗ Paintball
- ✗ Hoogteparcours
- ✗ Alpaca's voeren



PAASVAKANTIE

magisch

GRATIS

## sprookjesfestival

ZATERDAG  
02.09.23

Kasteel  
Boterlaerhof  
Vaartweg 438  
2100 Deurne

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

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



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  
drankje en heerlijke frietjes of een lekkere wafel  
in onze zomerbar. Maak jij er samen met KRUNSJ  
een fantastisch feest van?



## (hoofd)animator worden bij KRUNSJ?

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



● **Wanneer?**  
– CURSUS  
Zo. 31.03 – vr. 05.04  
– VOORBEREIDINGSWEEK  
vr. 05.04 – zo. 07.04

● **Leeftijd?**  
Vanaf 15 jaar (animator)  
Vanaf 16 jaar  
(hoofdanimator)

● **Waar?**  
Oostduinkerke  
Vakantiedomein  
Hoge Duin

● **Prijs?**  
€ 140



Meer info en inschrijven op [www.krunsj.be](http://www.krunsj.be)

\* Prijs met korting voor klanten van het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen die in regel zijn met de ziekenfondsbijdrage.

# Vragen? Contacteer ons!



Stuur een mailtje naar [info@nzvl.be](mailto:info@nzvl.be) of vul het contactformulier in op [nzvl.be/contact](http://nzvl.be/contact)



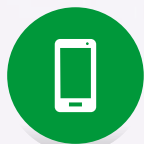
Bel ons op 053 76 99 99 of contacteer het kantoor in jouw buurt via [nzvl.be/kantoren](http://nzvl.be/kantoren)



Kom langs in één van onze 57 kantoren of maak een afspraak via [nzvl.be/afspraak-maken](http://nzvl.be/afspraak-maken)



Chat live met één van onze collega's. Elke werkdag van 8.30 tot 12.00 uur en van 14.00 tot 16.00 uur, en op vrijdag van 8.30 tot 12.00 uur via [nzvl.be](http://nzvl.be)



Regel makkelijk en snel jouw zaken online via ons online kantoor. Dit is open 7/7 en 24/24.



Neutraal  
Ziekenfonds  
Vlaanderen