



IN DEZE EDITIE:

- p5 Actueel:** Voordelen 2026
- p6 Interview:** Een gezonde mond van jongs af aan
- p14 Steekkaart:** Facturen tellen of rustig herstellen



€ 30 TUSSENKOMST VOOR
DE **MUSEUMPAS**



04



06



13



16



20

Inhoud

- 04 Goed om te weten
- 05 Actueel: Voordelen 2026
- 06 Interview: Lisa Taveirne, mondhygiëniste en projectmedewerker van Gezonde Mond
- 08 Gezonde activiteitenagenda
- 10 Gezondheid: MAATJE: samen voor meer lichaamstevredenheid
- 12 Kantorenpagina
- 13 In de spotlight: Shelter Aalst
- 14 Steekkaart: Fracturen tellen of rustig herstellen?
- 16 Vraag aan Rona Van den Bosch, NZ Vakanties
- 17 Klant aan het woord: Wanneer je opeens moet leren leven met pijn
- 18 ComfoPlus
- 20 NZ Vakanties
- 21 Fun for kids + puzzel
- 22 Kransj



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 driemaandelijks gezondheidsmagazine van het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen

Editie december 2025

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

Redactiesecretaris en 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 artikelen 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 69.600 exemplaren.

Lid van We Media





Uitstel van bedrijfsvoorheffing op invaliditeitsuitkeringen

De uitbreiding van de bedrijfsvoorheffing naar invaliditeitsuitkeringen laat nog even op zich wachten. De maatregel wordt opnieuw uitgesteld, voorlopig tot 1 januari 2027.

Wat is die maatregel precies?

In België ontvangen mensen die langdurig arbeidsongeschikt zijn vaak een uitkering; na meer dan één jaar arbeidsongeschiktheid spreekt men van een invaliditeitsuitkering. Tot nu toe wordt op de uitkering tijdens het eerste jaar van arbeidsongeschiktheid (de ziekte-uitkering) al bedrijfsvoorheffing ingehouden. Maar vanaf het tweede jaar (wanneer het dus om een invaliditeitsuitkering gaat) wordt nog geen bedrijfsvoorheffing ingehouden. Daardoor komen sommige mensen na hun belastingaangifte voor een onaangename verrassing te staan: ze moesten alsnog een groot bedrag bijbetalen aan belasting.

Vanaf een bepaalde datum zou ook op de invaliditeitsuitkering een vooraf-bedrijfsvoorheffing worden ingehouden — dat is dus niet een extra belasting, maar een voorschot op

de belasting die je later verschuldigd bent. De praktische uitwerking van deze maatregel is echter nog in voorbereiding. Tot eind 2026 blijft daarom alles ongewijzigd.

Wat kan je zelf al doen?

Je kan vermijden om voor een verrassing te staan bij de belasting, door vrijwillige voorafbetalingen te doen bij de FOD Financiën, zodat je belastingbetaling gespreid wordt over het jaar. Voorafbetalingen kunnen eenvoudig worden uitgevoerd via MyMinfin. ■

Meer informatie over het storten van voorafbetalingen en de betaaldata vind je op de website van de FOD Financiën:

fin.belgium.be/nl/particulieren/betalen-terugkrijgen/betalen/mijn-voorafbetalingen-uitvoeren-en-beheren.

Het mondzorgtraject: hogere terugbetaling bij regelmatig tandartsbezoek

Ben je 19 jaar of ouder en ga je jaarlijks op controle bij de tandarts? Dan hoor je bij het mondzorgtraject. Dat betekent dat je voor de meeste tandverzorgingen meer terugbetaald krijgt dan wanneer je het jaar ervoor niet bent geweest.

En als je een jaartje overslaat? Dan geldt voor sommige behandelingen een iets hoger persoonlijk aandeel (het remgeld genoemd).

Jaarlijkse controle bij de tandarts: goed voor je gezondheid én je portemonnee! ■

Meer info vind je op:

riziv.fgov.be/nl/professionals/individuele-zorgverleners/tandartsen/verstrekkingen-kostprijs-en-terugbetaling/het-mondzorgtraject

In 2026 krijg je als NZVL-klant nog meer terugbetaald

In 2026 zetten we bij het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen (NZVL) opnieuw sterk in op preventie, gezondheid én ondersteuning van gezinnen. We breiden ons aanbod uit met nieuwe tegemoetkomingen en verhogen enkele bestaande voordelen. Zo willen we onze klanten nog beter ondersteunen in elke levensfase.

Je blijft genieten van de voordelen van 2025, maar nu ook van deze*:

Tussenkost voor een elektrische tandenborstel

Het NZVL voorziet een tegemoetkoming van **25 euro*** bij de eenmalige aankoop van een **elektrische tandenborstel** voor kinderen van drie tot en met vijf jaar én aangekocht vanaf 1 januari 2026. Zo moedigen we ouders aan om al vroeg te investeren in een gezonde poetsroutine. Een elektrische tandenborstel kan je introduceren vanaf ongeveer **drie à vier jaar**, wanneer het melkgebit volledig aanwezig is. En vanaf dan heb je ook recht op onze tussenkost! Voor kindjes bestaan er aangepaste modellen met een kleiner handvat en vrolijke kleurtjes, zodat poetsen een leuk dagelijks ritueel wordt.

Tussenkost voor een reanimatiecursus

Vanaf 2026 krijg je tot **30 euro*** terugbetaald voor het volgen van een **reanimatiecursus** - een investering die zó belangrijk is, want elke seconde telt als het gaat om levens redden.

Verhoogde geboorte- en adoptiepremie

Vanaf 2026 stijgt de geboorte- en adoptiepremie van 300

naar **350 euro**. Oftewel 175 euro per aangesloten ouder. Een mooi financieel duwtje in de rug **bij de geboorte of adoptie** van je kindje.

Daarnaast kan je als ouder bij de geboorte van je baby in het NZVL-kantoor een **gratis set zonneschermen** afhalen – handig om je kindje te beschermen tegen de zon in de wagen.

Verhoogde tussenkost voor watergewinning en sport

Beweging in het water is belangrijk voor een gezonde ontwikkeling. Daarom verhogen we de tegemoetkoming op **watergewinning** voor de allerkleinsten van 40 euro naar **50 euro***. Ook onze tussenkost op **sport** gaat omhoog van 40 euro naar **50 euro**.

Kinder- en jeugdvakanties

Met **Krunsj** (vakanties om in te bijten!) beleven kinderen en jongeren onvergetelijke vakanties: van kleuterkampen en avontuurlijke trips tot skivakanties en buitenlandse reizen. Neemt je kind of tiener deel aan een Krunsj-kamp? Dan geniet je van een korting tot **150 euro**. ■

Ontdek alle voorwaarden via nsvl.be en vraag je tussenkost gemakkelijk aan via het online kantoor *Jouw NZVL* of in je NZVL-kantoor.

* Behoudens goedkeuring door de Controledienst Der Ziekenfondsen (CDZ)



Lisa Taveirne, mondhygiënist en
projectmedewerker van Gezonde Mond



Een gezonde mond van jongs af aan

Een gezonde mond is meer dan alleen maar mooie tanden. Zeker bij kinderen en jongeren speelt mondgezondheid een cruciale rol. Maar hoe begin je aan een goede mondhygiëne? En wat zijn de belangrijkste aandachtspunten om gaatjes en eventuele andere klachten te voorkomen? We laten Lisa Taveirne, mondhygiënist en projectmedewerker van Gezonde Mond, aan het woord. Ze geeft praktische tips en duidelijke richtlijnen om jouw kind vanaf de eerste tand een gezonde glimlach te bezorgen.

Waarom is mondgezondheid bij kinderen en jongeren zo belangrijk?

De mond is de toegangspoort van het lichaam. Daarom hebben problemen in de mond ook invloed op je **algemene gezondheid**. Een slechte mondgezondheid kan invloed hebben op de gezondheid van kinderen en jongeren. Rechtstreeks, op de groei en het gewicht van kinderen, en onrechtstreeks, door moeilijkheden met voeding en langdurige afwezigheid op school door pijn in de mond. Wist je dat aandoeningen in de mond wereldwijd de meest voorkomende aandoeningen zijn, meer dan alle kankers, diabetes of mentale aandoeningen? Bij kinderen is een

gezond melkgebit bovendien belangrijk voor de ontwikkeling van een blijvend gezond gebit.

Vanaf welke leeftijd moeten ouders beginnen met tanden te poetsen bij hun kind?

Zodra de **eerste melktand** zichtbaar is, meestal rond de leeftijd van zes maanden, begin je met tanden te poetsen. Vanaf dat moment kunnen tandvleesontstekingen en gaatjes al ontstaan. Door er vroeg mee te beginnen, leert je kind tegelijk van jongs af aan goede mondhygiënegewoontes. Denk aan het wennen aan een tandenborstel, de smaak van tandpasta en het opbouwen van een dagelijkse routine.

Zijn er specifieke tandpasta's of -borstels aan te raden voor jonge kinderen?

Over het algemeen is een elektrische tandenborstel effectiever in het verwijderen van tandplak. Het verschil is echter niet zo groot dat manueel tandenpoetsen niet meer aan de orde is. Mits een juiste poetstechniek kan je met een handmatige tandenborstel tandplak even goed verwijderen. Kies in ieder geval voor een tandenborstel die een **kleine borstelkop** heeft, met fijne, zachte haren en een recht handvat dat je makkelijk kan vasthouden. Vervang de tandenborstel om de drie maanden (bijvoorbeeld ieder seizoen) of als de haren niet meer mooi evenwijdig staan. Verder is het belangrijk om een **tandpasta met fluoride** te gebruiken; die biedt extra bescherming tegen tandbederf. De aanbevolen fluorideconcentratie en de aanbevolen hoeveelheid tandpasta is afhankelijk van de leeftijd. De concentratie fluoride in tandpasta wordt uitgedrukt in parts per million fluoride (ppm F⁻).

Hoe vaak moeten kinderen hun tanden poetsen, en wat is de juiste techniek?

Poets **tweemaal daags**, waarvan zeker één keer voor het slapengaan – daarna liefst niets meer eten of drinken, behalve water. Poets **twee minuten** lang, en volgens de **drie B's**: binnenkant, buitenkant en de bovenkant van je tanden. Na het poetsen spuw je de overtollige tandpasta uit; naspoelen is niet nodig.

Wat kunnen ouders doen om hun kinderen goede mondhygiënegewoonten aan te leren?

Omdat het moeilijk is om alle tandvlakken goed te poetsen, is het aangeraden om als ouder zo lang mogelijk **na te poetsen**. Door als ouder zelf aandacht te hebben voor een goede mondhygiëne, gezonde en mond vriendelijke voeding en een halfjaarlijks tandartsbezoek, leer je goede gewoontes aan en functioneer je als **positief rolmodel** voor je kind. Om het poetsen **speelser** te maken, kan je ervoor kiezen om leuke filmpjes of muziek te laten afspelen tijdens het poetsmoment.



Wat zijn de belangrijkste tips voor een gezond kindergebit?

Start met een goede **dagelijkse mondhygiëne** zodra de eerste melktand doorbreekt. Zo went je kind al van kleins af aan het tanden poetsen en bouw je routine in.

Laat kinderen op jonge leeftijd kennismaken met de tandarts of mondhygiënist via een **preventief mondonderzoek**, bijvoorbeeld door je kind mee te nemen als jijzelf op controle gaat. Idealiter gaat een peuter **vóór** de leeftijd van twee jaar al eens op controle en daarna liefst halfjaarlijks. Op die manier wordt het vertrouwen versterkt en angstgevoelens verminderd.

Daarnaast is een **mondvriendelijk voedingspatroon** essentieel voor een gezond kindergebit. Beperk eet- en drinkmomenten tot vijf maal per dag om het risico op tandbederf en erosie (slijtage door zuren) te minimaliseren. Bij hele jonge kinderen die nog een fopspeen gebruiken, raden we ten sterkste af om de fopspeen in suiker of suikerwater te doppen. Bouw het gebruik van de fopspeen af vóór de leeftijd van drie jaar. ■

Wil je nog meer informatie?

Voor heldere video's over hoe je moet tandenpoetsen, kan je terecht op gezondmond.be/aanbod/videos/.



Gezonde activiteitenagenda



Online sessie 'Mentale veerkracht versterken in een drukke wereld'

We leven in een wereld van constante verandering. Vol prikkels, vol druk. We rennen, reageren en raken leeg. Precies daarom is het nú tijd om je mentaal kapitaal te versterken. In dit webinar ontdek je hoe je brein werkt onder druk en waarom focus en connectie je sterkste wapens zijn. Je leert je aandacht bewuster sturen, ruimte maken om op te laden en met meer helderheid keuzes te maken. Met de bestsellers "Mentaal Kapitaal" en "Focus is het Nieuwe Goud" als rode draad vertaalt Elke Geraerts neuropsychologie naar gedrag dat werkt, vandaag nog. Klein beginnen, consequent volhouden, groot effect.

Dinsdag 2 december van 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: Elke Geraerts, doctor in de psychologie, CEO van Better Minds en auteur van zes boeken waaronder de bestsellers *Mentaal Kapitaal* en *Focus is het Nieuwe Goud*.



Online sessie '(Peri)Menopauze: leren omgaan met de verandering in je lichaam'

De (peri)menopauze is een fase vol verandering: fysiek, emotioneel en voor veel vrouwen een intens proces. Hormonale schommelingen, slaapproblemen, stemmingswisselingen, een veranderend lichaam of opvliegers ... Het hoort er bij veel vrouwen bij. Evenwel is het ook een tijd van groei en zelfontdekking! In deze sessie nemen we je mee door de veranderingen die plaatsvinden in je lichaam en hoe je die processen beter kan begrijpen en er kracht kan uithalen. Zo stap je zelfverzekerd een nieuw hoofdstuk van je leven in.

Dinsdag 13 januari van 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: Ann Vaneerstraeten, menopauzeconsulent



Online sessie 'Yin Yoga: ontspan & herstel'

Tijdens deze sessie neemt Ulla je mee in een ontspannen yin-yogaworkshop. Je leert verschillende houdingen die je kunnen helpen om spanning los te laten en volledig tot rust te komen. De focus ligt op zachtheid, ademhaling en het vinden van balans, zodat je na afloop nieuwe technieken kent die je ook thuis kunt toepassen. Het is een moment voor jezelf, met ruimte voor ontspanning en herstel.

Woensdag 11 februari van 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: Ulla Lust, bewegingscoach



Online voordracht 'HSP: omgaan met je hoogsensitiviteit'

Hoogsensatieve personen zijn meer dan gemiddeld gevoelig voor prikkels en indrukken van de buitenwereld. Ze hebben een extra gevoelig centraal zenuwstelsel. Op langere termijn gaan ze vaak zo ver over hun grenzen dat ze CVS, burn-out, depressie, fibromyalgie ... kunnen ontwikkelen. In de voordracht wordt dieper ingegaan op wat hoogsensitiviteit juist betekent. Deze interactieve voordracht is gericht naar volwassenen, adolescenten, hulpverleners en partners van hoogsensatieve personen.

Donderdag 26 februari van 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: Kristien Taelman, HSP Vlaanderen



Gezondheidswandeling

Tijdens deze begeleide wandeling trekken we de prachtige natuur van Bonheiden in. We geven aandacht aan onze ademhaling en ontdekken het rustgevende effect van een middenrifademhaling. Door het aanscherpen van je zintuigen krijg je opnieuw voeling met jezelf en de omgeving. Af en toe onderbreken we de wandeling om enkele eenvoudige lichaams oefeningen te doen. Die oefeningen kan je gemakkelijk toepassen in je dagelijkse leven.

Woensdag 4 maart van 9 tot 10.30 uur

Locatie: domein Mispeldonk Bonheiden (gratis parking aan kerk Bonheiden)

Coach: Ida Moons, zaakvoerder van 'Mindful Moments'



Online sessie 'Slaap: feiten, fabels en oplossingen'

Heb je al een tijdje moeite met in- of doorslapen? Dan is deze sessie over slaap een aanrader. Welke processen liggen aan de basis van een goede nachtrust en wanneer spreken we over slapeloosheid? Welke factoren kunnen onze slaap verstoren en wanneer is slaaptherapie zinvol? We ontkrachten enkele mythes over slaap en kijken wat wél kan helpen om je slaap te verbeteren.

Maandag 16 maart van 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: Veronique Vande Velde, slaapexpert en life coach



Online sessie 'Meer bewegen, minder drempels'

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

Woensdag 25 maart van 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: Ulla Lust, bewegingscoach

Alle sessies zijn gratis. Inschrijven kan via de evenementen op onze website, op nzvl.be/evenementen. **Let op: de plaatsen zijn beperkt, dus wees er snel bij.**

Heb je zelf een suggestie over een bepaald thema? We horen het graag via een mail naar info@gezondplus.net.



MAATJE: samen voor meer lichaamstevredenheid

Hoe help je je kind tevreden te zijn met zijn of haar lichaam in een wereld vol perfecte plaatjes? Jongeren groeien op in een omgeving vol beelden en berichten over hoe ze eruit 'moeten' zien (sociale media, reclame ...). Dat kan impact hebben op hoe ze naar hun lichaam kijken. Gelukkig ben jij als (groot-) ouder ook een belangrijke influencer voor je kind en kan je thuis een tegengewicht bieden. Hoe jij met je lichaam omgaat, bepaalt mee hoe kinderen naar zichzelf kijken. Om jou daarin te ondersteunen, verzamelden we praktische tips, samengevat in **MAATJE**. Zo help je je kind een **MAATJE** te worden van zijn of haar lichaam. Ook op uitdagende momenten.

Mooi? Verbreed je schoonheidsideaal

Wat betekent schoonheid verbreden? Als we schoonheid verbreden, zien we een diversiteit aan looks, lichaamsvormen en maten als mooi. Schoonheid gaat niet alleen over het uiterlijk, maar ook over innerlijke kwaliteiten. Denk aan een lach, creativiteit of vriendelijkheid. We leren dat iedereen op zijn eigen manier mooi is en omarmen de diversiteit aan looks.

- Kijk samen kritisch naar sociale media, en moedig je kind aan om verder te kijken dan 'het perfecte plaatje'. Bespreek welke beelden echt zijn en welke bewerkt zijn.
- Geef complimentjes los van uiterlijk: 'ik zag hoe geduldig je was met je broer, dat is fijn'.

- Kijk eens terug in de tijd of wereldwijd. Hoe zagen je oma en overgrootmoeder schoonheid? Hoe kijkt een leeftijdsgenoot in Afrika of Azië naar schoonheid?

Accepteer jezelf, ook de imperfecties

Tijdens de groei verandert er veel voor kinderen en jongeren, zowel in hun lichaam als in hun hoofd. Kinderen gaan meer nadenken over zichzelf en anderen. Vrienden en sociale media krijgen steeds meer invloed. Vriendelijk leren kijken naar zichzelf, ook naar de minder perfecte kantjes, helpt hen om zichzelf te aanvaarden. Niemand is perfect, en dat maakt ons allemaal uniek.

- Probeer als ouder ook vriendelijk te zijn tegenover je eigen lichaam. Zeg bijvoorbeeld 'Mijn lichaam is veranderd' in plaats van 'Ik ben verdikt'.
- Reageer begripvol op onzekerheden: 'Je lichaam verandert, het is normaal dat je daaraan moet wennen'.
- Geef geen commentaar op het uiterlijk van je kind. Vraagt jouw kind toch naar je mening? Focus dan op de groeifase, bijvoorbeeld: 'Je lichaam groeit nog en dat gebeurt niet overal tegelijk. Zorg goed voor jezelf'.
- Laat kinderen voelen dat ze goed zijn zoals ze zijn. Benoem hun inspanningen en zeg oprecht: 'ik ben trots op wat je hebt gedaan.' Of 'Wat heb jij veel doorzettingsvermogen! Je bleef proberen, ook al was het moeilijk'.

Apprecieer wat je lichaam voor je doet

- Ons lichaam is meer dan het uiterlijk. Het laat ons wandelen, lachen, knuffelen ... Sta samen stil bij wat je lichaam allemaal kan. Het mooie daaraan? Er is geen ideaalbeeld! Er zijn geen strenge regels voor hoe je zintuigen moeten werken. Er zijn ook geen regels voor welke vaardigheden je moet hebben. Benoem wat je kind kan doen dankzij zijn of haar lichaam: dansen met je benen, knuffelen met je armen, muziek luisteren dankzij je oren ...
- Geef complimenten die focussen op inzet of vaardigheden.
- Vraag eens: 'waar ben jij dankbaar voor? Wat deed jouw lichaam allemaal voor jou vandaag?'
- Beweeg samen en focus op het plezier en de energie die het jullie geeft. Door samen te bewegen, ontdek je wat het lichaam allemaal kan. Inspiratie vind je op www.sweep.be.

Tijd nemen voor zelfzorg

Goed voor jezelf zorgen is een belangrijke basis voor mentaal en fysiek welzijn. Je luistert naar wat je nodig hebt. Denk bijvoorbeeld aan: genoeg rusten, evenwichtig eten, lief zijn voor jezelf, dingen doen die je energie geven, voldoende slapen, soms eens even niets doen ... Laat zelfzorg een gewoonte worden.

- Kies samen een wekelijkse zelfzorgactiviteit: een bad nemen, een wandeling in het bos, een schermvrije avond,

lezen, creatief zijn ...

- Geef je kind een eigen plek, een ruimte waarin hij of zij zich comfortabel voelt
- Zijn er obstakels waardoor je geen zelfzorg toepast? Bijvoorbeeld: 'ik heb geen tijd', 'ik verdien het niet', 'mijn energie is op'... Zoek samen oplossingen om deze obstakels te overwinnen.

Juich en straal bij wat jou goed doet

Wanneer we ons meer richten op innerlijke kwaliteiten ontwikkelen we een gezond gevoel van eigenwaarde. Elke dag gebeurt er wel iets dat goed ging. Benoem die momenten en focus op het proces, niet alleen op het resultaat.

- Vraag 's avonds wat er fijn was die dag, hoe klein ook.
- Geef erkenning voor inzet: 'Ik zag dat je bleef proberen, dat is krachtig'.
- Moedig talenten en interesses aan. Stimuleer je kind om dingen te doen die hem of haar een goed gevoel geven, zoals lezen, tekenen, muziek luisteren, zwemmen ...
- Laat zien dat fouten maken oké is.

Evalueer de info die binnenkomt

Praat met je kind over wat het online ziet en erbij voelt. Help bij het herkennen van onrealistische beelden en het bouwen van een beschermende filter. Die filter kan helpen beschermen tegen de negatieve boodschappen online, maar ook helpen om positieve boodschappen toe te laten.

- Praat met je kind over online ervaringen. Vraag 'Hoe was het online vandaag?' en luister zonder oordeel.
- Stimuleer je kind om negatieve profielen te ontvolgen.
- Leer om negatieve gevoelens te herkennen. Alle gevoelens zijn oké, bespreek ze zonder oordeel. Het Vibe Check spel kan helpen om emoties rond sociale media te herkennen en ermee om te gaan.

Je hoeft het als ouder niet perfect te doen. Door kleine, bewuste keuzes en subtiele duwtjes in de rug maak je een wereld van verschil. Meer tips via www.eetexpert.be/maatje. ■





Innovatieve gezondheidsscan in onze kantoren

Tijdens september en oktober konden bezoekers van onze NZVL-kantoren in Oostende, Kortrijk, Aalst, Gent, Leuven en Hasselt kennismaken met een bijzondere innovatie: de gezondheidsscan. Via tablets die in de kantoren werden geplaatst, konden mensen op een eenvoudige en snelle manier hun gezondheid laten analyseren – met behulp van de AI-technologie van Intelliprove.

De gezondheidsscan gebruikt kunstmatige intelligentie om via de camera van een tablet of smartphone verschillende gezondheidsparameters te meten. In amper één minuut krijgen gebruikers inzicht in factoren zoals stressniveau, vermoeidheid, ademhaling en algemene vitaliteit. Een laagdrempelige manier om even stil te staan bij je gezondheid en bewust te worden van je eigen welzijn.

De interesse was groot: maar liefst 1.168 mensen namen tussen september en eind oktober deel aan de actie. De reacties waren unaniem positief. Bezoekers waren vooral verrast door de eenvoud van de scan en de persoonlijke inzichten die ze meteen ontvingen. “Ik stond verbaasd hoe snel en precies het resultaat was. Het motiveert me om beter voor mezelf te zorgen,” vertelde een deelnemer in Leuven. Met deze actie wilden we binnen het NZVL testen hoe digitale

innovaties kunnen bijdragen aan preventieve gezondheidszorg. De gezondheidsscan past perfect binnen onze missie om gezondheid dichterbij de mensen te brengen — op een toegankelijke, moderne en gebruiksvriendelijke manier.

Wie de scan gemist heeft in één van onze kantoren, hoeft zich geen zorgen te maken. De gezondheidsscan blijft ook online beschikbaar via www.gezondheidsscan.be. Zo kan iedereen, op elk moment, zelf zijn of haar gezondheid onder de loep nemen.

De succesvolle actie toont dat technologie en gezondheid hand in hand kunnen gaan. Door innovatie op een warme, menselijke manier in te zetten, zetten we samen een stap richting een bewustere en gezondere toekomst. Deze gezondheidsscan vervangt geen medisch advies of consult. ■

Het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen steunt Shelter Aalst

In een rustige straat in het centrum van Aalst bevindt zich een onopvallend rijhuis waar vijf jongeren verblijven die anders wellicht dak- of thuisloos zouden zijn. Ze zijn tussen 18 en 23 jaar, niet klaar, maar toch gedwongen om op eigen benen te staan. Dankzij het burgerinitiatief Shelter vinden ze hier onderdak en krijgen ze de tijd en ruimte om op adem te komen en te groeien en de kans om hun leven opnieuw op de rails te krijgen.

Existentiële crisis

Coördinator Gretl houdt het project draaiende. Vrijwillige buddy's – twee per jongere – helpen de jonge bewoners met het regelen van hun administratie, het uitbouwen van een sociaal netwerk en het herstellen van hun zelfvertrouwen.

Sommige jongeren komen uit problematische thuissituaties. Anderen stromen door vanuit de jeugdhulp of geestelijke gezondheidszorg. "We zien steeds vaker bittere armoede," aldus coördinator Gretl. "Gezinnen worden soms uit huis

gezet, waardoor meerderjarige kinderen plots op zichzelf zijn aangewezen."

Bij Shelter blijven jongeren zo lang als nodig is. Het richtcijfer is zes maanden, maar gemiddeld duurt een traject ongeveer een jaar. Zijn jongeren eerder klaar om zelfstandig te zijn? Des te beter. Willen ze niet langer samenwonen? Geen probleem. Hebben ze meer tijd nodig? Ook dat kan. "Nadat ze het huis verlaten hebben, blijven we bereikbaar," zegt Gretl. "We spreken regelmatig af met jongeren die daar behoefte aan hebben." ■

Er zijn verschillende vrijwilligersprofielen: Buddy's of Helpende handen
Wie Shelter Aalst ook wil steunen of vrijwilligerswerk wil doen, kan terecht op shelteraalst.be.

Dankzij de steun van het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen (NZVL), dat Shelter Aalst sponsort met een bedrag van 2.500 euro, kan de organisatie haar missie blijven waarmaken en nog meer kwetsbare jongeren concreet helpen aan een betere toekomst.



Facturen tellen of rustig herstellen?

Het NZVL is nog steeds het enige ziekenfonds waarvan de hospitalisatieverzekeraar HospiPlus het derdebetalerssysteem aanbiedt bij een ziekenhuisopname, en dat volledig gratis. Dat is met een reden, want het derdebetalerssysteem biedt je belangrijke voordelen!

Hoe werkt het derdebetalerssysteem?

Als je opgenomen wordt in het ziekenhuis, ontvang je normaal na 8 tot 10 weken de factuur thuis. Als je een hospitalisatieverzekering hebt, kan je die factuur indienen voor terugbetaling. Je betaalt, in afwachting van de afhandeling, de **factuur wel eerst zelf**. Dat kan een aanzienlijk bedrag zijn, zeker als je opgenomen was op een éénpersoonskamer.

Ben je echter aangesloten bij de verzekeringsformules HospiPlan of HospiPlus, dan kan je in alle ziekenhuizen van het land terecht met je **eigen HospiPluskaart (Assurcard)**. Geef je opname door via één van de drie manieren (verder in de tekst) en kom, op basis van enkele korte vragen, meteen te weten of je opname via derdebetaler wordt geregeld.

Groen licht? Alles in orde! De betaling van voorschot en oplegfactuur gebeurt rechtstreeks tussen het ziekenhuis en HospiPlus. De eventuele vrijstelling en niet-gedekte kosten zullen later bij jou afgerekend worden. Je hoeft dus **niet eerst zelf de factuur te betalen** en het ziekenhuis rekent je ook geen voorschotten aan bij de opname. De opnameformaliteiten zijn tot het minimum beperkt en jouw aangifte geldt als de opstart van jouw dossier.

Rood licht? Wij kunnen de derdebetalersregeling niet toepassen. Je betaalt dan zelf het voorschot en de factuur van het ziekenhuis. Dat wil niet per se zeggen dat je opname geen recht geeft op een terugbetaling. Vul daarom na je hospitalisatie het **schadeaangifteformulier** in en bezorg je papieren opnamefacturen aan HospiPlus of via je vertrouwd

NZVL-kantoor. HospiPlus kijkt dan je dossier na en mogelijk heb je alsnog recht op een terugbetaling.

Heb je gekozen voor onze comfortformule **HospiPlus**, dan is je opname in een **éénpersoonskamer** gedekt in je polis. Onderschreef je de basisformule **HospiPlan**, dan geldt de derdebetalersregeling enkel bij een **twee- of meerpersoonskamer**. Uiteraard ben je bij HospiPlan wel binnen bepaalde grenzen verzekerd voor een opname in een éénpersoonskamer, maar dan zonder de toepassing van de automatische betaling aan het ziekenhuis. HospiPlan betaalt de kamerkosten tot 75 euro per dag terug en vergoedt tot 150% van de ereloonsupplementen. HospiPlus vergoedt de kamerkosten onbeperkt (ook de luxekamers op materniteit) en de erelonen tot 200%!

Aangifte van je opname

Geef je opname **bij voorkeur vooraf** aan. Want zo weet je meteen of je groen licht krijgt. Word je onverwacht opgenomen, dan kan je je opname ook op dat moment zelf doorgeven, of zelfs enkele dagen verder in je opname.

De aangifte kan je op één van de volgende drie manieren uitvoeren:

- via home.assurcard.be;
- telefonisch via 053 79 99 79 (tijdens de weekdays van 8 tot 16.30 uur, op vrijdag tot 12.30 uur) of via 053 76 99 99;
- bij aankomst in het ziekenhuis via de Assurcard-kiosk. Je vindt de kiosk in de onmiddellijke buurt van de opnamebalie.

Je toont na de registratie steeds je HospiPluskaart aan het opnamepersoneel van het ziekenhuis. Je hoeft niet eerst langs de kiosk te gaan als je al via computer of telefoon je opname hebt gemeld.

In deze gevallen doe je je aangifte altijd op papier:

- bij rood licht of bij de aangifte van een éénpersoonskamer in de formule HospiPlan;
- voor ambulante kosten bij ernstige ziekten;
- bij voor- en nazorg in de formule HospiPlus. In de formule HospiPlan wordt dat automatisch geregeld volgens een vast bedrag van 10 of 20 euro per verpleegdag, afhankelijk van je kamerkeuze;

TIP Jouw kaart is strikt persoonlijk en niet geldig in het buitenland. Je laat ze dan ook beter thuis bij reizen in het buitenland.

- voor de forfaitaire formules HospiForfait en HospiContinu.

Na de opname

De kosten die niet door de polis gedekt worden (bijvoorbeeld de eenmalige vrijstelling van 125 euro in een éénpersoonskamer, telefoon ...), worden in eerste instantie afgetrokken van de kosten van 60 dagen vóór en 180 dagen na de opname. Die kosten kunnen de consultaties van de zorgverstrekkers zijn of de aankoop van medicatie. De bewijsstukken daarvan maak je over aan HospiPlus. Als er na deze verrekening nog een saldo overblijft, dan betaal je dat bedrag binnen de 30 dagen aan HospiPlus terug. Zo niet kan HospiPlus het gebruik van het derdebetalersysteem schorsen of zelfs opheffen.

Kaart verloren?

Via info@hospiplus.be of 053 79 99 99 kan je een duplicaat aanvragen.

Let op: je HospiPluskaart kan je enkel gebruiken als je tijdig je premies hebt betaald.

Maak je dekking compleet

Heb je al een hospitalisatieverzekering via jouw werkgever? Dan loont het de moeite om die te combineren met onze wachtpolis HospiContinu. Want als je instapt in HospiContinu, kan je zonder formaliteiten **omschakelen** naar onze hospitalisatieverzekeringen **zodra je verzekering via je werkgever stopt**. Doe je dat niet en stap je dan pas in in een nieuwe hospitalisatieverzekering, dan moet je die verzekering individueel betalen en liggen de premies doorgaans ook veel hoger dan die van jouw ziekenfondsverzekering. HospiContinu betaalt je bovendien 10 euro per opnamedag terug bovenop wat je werkgeversverzekering tussenkomt. De wachttijd van drie maanden voor deze tussenkomst wordt vanaf 2026 afgeschaft.

TandPlus: iedereen heeft recht op een gezond gebit

Tandzorgkosten kunnen een grote impact hebben op het gezinsbudget. Denk maar aan de orthodontiebehandelingen voor kinderen of het plaatsen van implantaten en kronen. TandPlus biedt jou een waarborg van **max. 2.500 euro per kalenderjaar** voor tandzorg en orthodontie en dat al meteen na de eventuele wachttijd van 12 maanden. Je hoeft dus niet drie jaar of langer te wachten op het maximumplafond zoals bij veel andere tandverzekeringen. Al deze tussenkomsten kan je combineren met het specifieke tandvoordeel van het NZVL én MaxiPlan. 50% van het wettelijk remgeld voor tandzorg wordt bovendien automatisch terugbetaald. Als je je aansluit bij TandPlus, sluit je hele ziekenfondsboekje verplicht mee aan. Kinderen tot zes jaar sluiten gratis aan bij hun ouder.

MaxiPlan: halveer je medische kosten

Met MaxiPlan **halveer je in één klap met 50% de kosten van alle wettelijke remgelden** heel het jaar door. Het wettelijk remgeld is het gedeelte van een consultatie bij een arts, tandarts of kinesitherapeut dat je uit eigen zak betaalt. Met MaxiPlan geen gedoe met briefjes of facturen: je ontvangt één keer per jaar het bedrag van de tussenkomst automatisch op jouw bankrekening. Als je je aansluit bij MaxiPlan, sluit je hele ziekenfondsboekje verplicht mee aan. Kinderen tot zes jaar sluiten gratis aan bij hun ouder.

Indexering van de premies 2026

Jaarlijks mogen verzekeraars hun premies volgens de wettelijke medische index aanpassen. De medische index is een weerspiegeling van de evolutie van de medische kosten. Alle premies voor 2026 vind je in de bijsluiter bij dit magazine.

Jong verzekerd, later voordelig

Tijdig aansluiten blijft dé boodschap. Daar zijn meerdere redenen voor. Tenzij je ononderbroken overstapt van een gelijkaardige verzekering, zijn er wachttijden van drie tot twaalf maanden naargelang het type verzekering. Voor de hospitalisatieverzekeringen moet je een medische vragenlijst invullen. Voor bestaande aandoeningen is er mogelijk een beperking in de tussenkomst. Die beperking geldt ook voor een bestaande zwangerschap. Als je reeds ernstig ziek bent, kan je je niet meer verzekeren voor de extra waarborg AmbuPlan of AmbuPlus. Als je aansluit vanaf je vijftigste verjaardag zijn er ook hogere tarieven van toepassing. Wacht dus niet tot je ziek of zwanger bent om een verzekering te nemen. ■

Meer informatie? Surf naar www.hospiplus.be, bel naar **053 79 99 99**, mail naar info@nzvl.be of ga langs in jouw ziekenfondskantoor.

Rona Van den Bosch,
NZ Vakanties

NZ + Toegankelijke vakanties voor iedereen

Iedereen heeft recht op vakantie. Even ontsnappen aan de dagelijkse zorgen, genieten van een andere omgeving en nieuwe energie opdoen. Toch is vakantie voor veel mensen niet vanzelfsprekend: praktische, financiële of persoonlijke drempels maken het vaak moeilijker. NZ Vakanties, de vakantiedienst van het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen, wil daar verandering in brengen. Onze missie? Kwalitatieve vakanties in binnen- en buitenland toegankelijk maken voor iedereen, mét extra kortingen en voordelen voor klanten van het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen.

Toegankelijkheid centraal

Toegankelijkheid betekent voor ons méér dan aangepaste kamers of infrastructuur. Het gaat om kansen creëren voor iedereen, ongeacht beperking, zorgnood of kwetsbaarheid. Daarom werken we samen met sterke partners die drempels verlagen en vakanties écht mogelijk maken.

Onze eigen vakantiedomeinen (**Dennenheuvel en Hoge Duin**), net als de **Treelodges**, zijn optimaal toegankelijk. Daarnaast slaan we de handen in elkaar met organisaties die specifieke doelgroepen ondersteunen. Zo organiseert vzw Bagage vakanties voor mensen met een **psychische kwetsbaarheid**. Mensen met een **mentale beperking** vinden hun plek bij vzw Metgezel en 'OP Zwier'. RESETT biedt groeireizen voor mensen met **autismespectrumstoornis** of **hoogsensitiviteit**. Sinds kort verwelkomen we ook **Hotel Middelpunt**: geen zorghotel, maar een hotel met alle nodige **zorginfrastructuur** en -service, zodat je écht zorgeloos kan genieten.

Wie avontuur zoekt, kan terecht bij **Project U/turn**. Hier staat samenwerking centraal: een slechtziende deelnemer duwt de rolstoelgebruiker, die op zijn beurt de ogen wordt van de slechtziende. Een prachtige manier om elkaar te versterken en grenzen te verleggen. Ook werken we voor onze vakantiedomeinen Dennenheuvel en Hoge Duin samen met **Iedereen Verdient Vakantie**. Dankzij deze samenwerking

kunnen mensen met een **verhoogde tegemoetkoming** genieten van een extra verlaagde prijs, zodat vakantie voor hen écht haalbaar wordt.

En wie ondanks een zorgnood graag naar het **buitenland** wil, kan terecht in **Ciudad Patricia in Benidorm**. Dat **zorghotel** combineert zon, comfort en zorg in je eigen taal. De troeven? Dagelijkse verzorging op maat, Nederlandstalige artsen en verpleegkundigen, de klok rond permanentie, hotelkamers met hoog-laagbedden en alarmsysteem, een aangepaste shuttle en toegankelijke excursies.

Extra voordelen voor klanten

Klanten van de Neutrale Ziekenfondsen genieten **tot 200 euro korting** op hun drempelverlagende reis via NZ Vakanties. Zo maken we vakantie niet alleen toegankelijker, maar ook betaalbaarder. ■



Heb jij een vakantiedrempel?

Wij zoeken samen met jou naar oplossingen. Onze helpdesk staat voor je klaar via **info@nzvakanties.be** of via het **gratis nummer 0800 95 180**. Scan de QR-code en maak kennis met onze vakantiepartners.



Wanneer je opeens moet leren leven met pijn

Ik ben Leen Cobbaut, 54 jaar en mama van twee kinderen. Tot een viertal jaar geleden had ik een heel druk leven: ik had twee jobs, was constant in de weer met werken of met het helpen van anderen. Een echt vrij weekend of vrije tijd had ik nooit. Als grap vertelde ik soms dat mijn weekend in de week viel, omdat ik dan soms een namiddag vrij had. Op een dag viel ik flauw, had ik een bloeddruk van bijna 20 en na een uurtje uit mijn bed te zijn, voelde ik me alsof ik een hele nacht uit was geweest.

Ik kreeg de diagnose van de ziekte van Graves. Dat is een auto-immuunziekte waarbij het afweersysteem antistoffen maakt tegen je eigen lichaam, en meer bepaald tegen je schildklier. Symptomen zijn slapeloosheid, humeurwissel en trillen van handen en vingers.

Bovendien had ik al de (erfelijke) ziekte EDS (Ehlers-Danlos Syndroom). EDS is een erfelijke bindweefselaandoening die wordt gekenmerkt door zeer rekbare, kwetsbare huid met dunne, perkamentachtige littekens, hypermobile gewrichten en een neiging tot snel krijgen van blauwe plekken. EDS kan leiden tot chronische pijn, gewrichtsproblemen, soms ook breuken en andere complicaties zoals ontstekingen of vroegtijdige artrose. Er is geen genezing voor cEDS, maar de behandeling is gericht op het verlichten van symptomen en het voorkomen van complicaties.

Na die nieuwe diagnose ging mijn gezondheid meer en meer achteruit. Ik kreeg ontzettende pijn in heupen en benen, kreeg regelmatig een stijve nek en kon amper nog slapen. Mijn humeur ging ook achteruit, tot groot nadeel van mijn familie, vrienden en collega's. Uiteindelijk bleek dat als je EDS hebt samen met een andere ziekte, de gewrichtsklachten

erger worden. Als klap op de vuurpijl kwam ook nog de vaststelling dat ik artrose had op mijn ruggengraat. Ik kreeg te horen dat ik er het best mee leerde leven. Dat is natuurlijk gemakkelijker gezegd dan gedaan ...

Uiteindelijk heb ik een tijdje ziekteverlof gehad omdat ik er volledig door zat. Ik kwam zelfs tot het punt waarop ik het leven echt niet meer zag zitten. Want dit werd mijn nieuwe realiteit: niets lukt nog, je staat op en gaat slapen met pijn, je slaapt maar 4 uur per nacht, je heupen doen altijd pijn, het lijkt alsof je benen afgezaagd worden, met je handen kan je geen kracht meer zetten en het lijkt alsof er een gloeiend strijkijzer tegen je rug wordt gehouden. Uiteindelijk raak je in isolement ... Had ik geen kinderen gehad, dan had ik waarschijnlijk de strijd opgegeven.

Ik hoopte vaak om wakker te worden uit deze nachtmerrie; alleen is het geen nachtmerrie, maar mijn normale dagelijkse leven. Tot op een dag bij mij de klik kwam. Ik begon oprecht te geloven dat je er het beste moet van maken omdat je nu eenmaal niets aan de situatie kan veranderen. Ik kreeg een heel nieuwe kijk op het leven. Ik weet nu dat het oké is om hulp te vragen en om aan te geven naar anderen toe wanneer het niet lukt. Ik heb er vrede mee dat het drukke leven van vroeger niet meer bestaat. Je leert naar jezelf luisteren en je ontdekt waar je grenzen liggen. Ik ben blij ben met de dingen die ik wél nog. Ik zie mijn vrienden ook weer en laat zien dat ik er nog steeds ben, maar in een nieuwe, andere versie. Uiteindelijk moet je het zelf doen, kan niemand leven voor jou en kan niemand je pijn en lijden overnemen. Je kan enkel en alleen leren omgaan met de pijn en er zelf het beste van maken. We hebben maar één leven en dat is er om écht te leven en om te genieten waar en wanneer het kan! ■

ComfoPlus promoties

van 1 december 2025 tot 15 januari 2026

Ontdek de kracht van warmte

Warmtetherapie helpt je spieren ontspannen, stimuleert de doorbloeding en brengt heerlijke verlichting bij spanning of stijfheid. Of je nu kiest voor een warmtedeken, een infraroodlamp of een kersenpitkussentje: warmtetherapie zorgt voor comfort en ontspanning, precies waar je het nodig hebt. ComfoPlus helpt je het deze winter warm te houden. Gun jezelf de kracht van warmte, of schenk het aan iemand anders (*tip: ideaal als kerstcadeau*).

SISSEL Linum lijnzaadkompressen

Geniet van weldadige warmte of krijg snel verkoeling. Last van bijvoorbeeld koorts, spier-, rug- en menstruatiepijn, stijve nek of schouders? Deze kompressen brengen soelaas. Opwarmen gaat snel in de microgolfoven; voor koeling bewaar je ze in de koelkast. De kompressen hebben een katoenen hoes, zijn gevuld met natuurlijk lijnzaad en vormen zich perfect naar je lichaam. Verkrijgbaar in twee soorten:



Cervico (ca. 43 x 26 x 0,8 cm)
met klittenband - voor schouders,
nek en hals (blauw):
€ 47,50 **€ 39,95**

Classic (ca. 45 x 30 cm) (blauw):
€ 45,75 **€ 39,95**



SISSEL Linum pantoffels

Altijd maar koude voeten? Met deze opvallende SISSEL-pantoffels ben je er eindelijk vanaf! Even opwarmen in de microgolfoven en je koude voeten warmen snel op als je blootvoets in deze zachte pantoffels stapt. Ze vormen zich naar je voeten, zijn voorzien van antislipnoppen en verspreiden een ontspannende lavendelgeur. Ze zijn trouwens ook ideaal om warme en gezwollen voeten af te koelen. Steek de pantoffels daarvoor eerst in de koelkast. Gemaakt van polyester en gevuld met lijnzaad en lavendel.



Relax Comfort
S/M (36-40) (rood): **€ 42,95**

Relax Comfort
L/XL (41-45) (rood):



Verras je familie en/of vrienden met een
"hartverwarmend" duo-cadeau van
SISSEL aan 50 euro

(normale winkelwaarde 42,95 euro pantoffels +
19,75 euro schattig oranje beertje Balu)

Infraroodlamp

De diepdoordringende warmte van intens infraroodlicht heeft tal van voordelen: het bevordert de bloedsomloop, stimuleert de stofwisseling, verlicht spanningen en kan pijn verzachten en genezingsprocessen versnellen. De infraroodlamp is verstelbaar en voorzien van drie intensiteitstanden en een timer.

Afmetingen: 20x18x28 cm;
vermogen: 300 W; merk:
Medisana.

€ 99,95 **€ 79**



Elektrisch XL-knuffelwarmtedeken

Heerlijk om op kille winteravonden alleen of met z'n tweeën onder dit knusse, extra grote fleecedeken te kruipen. Het deken is voorzien van een handbediening om de gewenste temperatuur in te stellen en is bovendien beveiligd tegen oververhitting.

Afmetingen: 180x130 cm; kleuren: grijs/donker-grijs; vermogen: 120 W; snoerlengte: 230 cm; handwasbaar; merk: Medisana.

€ 81,90 **€ 59**

**Gebreide voetenverwarmer**

Heb je wel eens last van koude voeten? Gun jezelf een echt verwenmomentje met deze ontspannende voetenverwarmer. Dankzij de zachte binnenvoering, drie temperatuurniveaus en een snelle opwarming ben je in een mum van tijd verlost van je koude voeten.

Afmetingen: 30x30x24 cm; vermogen: 100 W; merk: Medisana.

€ 64,95 **€ 55**

**SAMENWERKING MET HEALTHMATE**

In tegenstelling tot een traditionele sauna verwarmen infraroodcabines de lucht om je heen niet. In plaats daarvan bevatten ze infraroodlampen die elektromagnetische straling gebruiken om je lichaam rechtstreeks te verwarmen. Via infraroodpanelen kan de warmte gemakkelijk doordringen in het menselijk weefsel: je lichaam wordt verwarmd voordat de lucht wordt opgewarmd. Een eigenschap van sauna's in het algemeen is dat ze reacties veroorzaken die vergelijkbaar zijn met die van matige lichaamsbeweging, zoals hevig zweten en een verhoogde hartslag. Een infraroodcabine geeft deze resultaten reeds bij lagere temperaturen dan een gewone sauna, waardoor dit type sauna ook veel toegankelijk(er) is voor mensen die de hitte van een conventionele sauna niet kunnen verdragen. Comfoplus werkte een mooie deal uit samen met HealthMate voor alle leden van het NZVL die een infraroodsauna wensen aan te schaffen.

Meer info in de flyer bij deze Objectief.

NIEUWE SAMENWERKING

Voortaan werken COMFOPLUS en Sensotec samen! Sensotec is dé specialist voor visuele hulpmiddelen voor blinden en slechtzienden. Vanaf december 2025 krijgen alle NVZL-klanten 10% korting.

**Krijg een traktatie in december**

De eerste kopers in onze winkels te Aalst/Bornem/Gent/Lier/Oostende krijgen iets lekkers mee (zolang de voorraad strekt). Zien we je daar?

Bestellingen worden portvrij aan huis bezorgd vanaf 50 euro.

Voor kleinere bestellingen brengen we een portkost van 8 euro in rekening.

Bestellen of meer info? info@comfoplus.be • 03 292 21 60 • www.comfoplus.be • Lodderstraat 20B, 2880 Bornem



NZ VAKANTIES
VAKANTIE DOET LANGER LEVEN

De reisdienst van het NZVL

“Wanneer de koude knaagt, verwarmt vakantie het hart.”

Dennenheuvel - In de Ardennen

Treelodges in Dennenheuvel:
gloednieuw, magisch en
luxueus



Hoog tussen de bomen wachten
vijf bijzondere verblijven, elk met
een eigen trolletje dat waakt over de
natuur én zijn gasten. Je overnacht
in een **reusachtige boomstronk**,
hijst je ontbijtmand met een katrol
naar boven en geniet van het zachte
ruisen van de bladeren. Na een dag
vol ontdekkingen kom je helemaal
tot rust in je **privé-sauna of hottub**.

Ontdek en reserveer je treelodge
met 30% korting op de lodgeprijs via
www.treelodgesbymontdespins.be
of scan de QR-code.



**Vier kerst of Nieuwjaar
in de Ardennen**



**De gezelligste tijd van het jaar beleef
je bij ons!**

Formule

- ✓ 2 overnachtingen in kamer naar keuze
- ✓ 2 x ontbijtbuffet
- ✓ 1 x 3-gangenmenu (incl. dranken)
- ✓ 1 x feestmenu op 24-12 of 31-12
(inclusief dranken)

Tarieven:

- **Comfortkamer vanaf:**
€ 263,75 i.p.v. € 306 per persoon*
- **Kinderen 3 t.e.m. 12 jaar:**
€ 93 per kind

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



Hoge Duin - Aan zee

Nieuwjaarsarrangement



**Dinsdag 30 december 2025 t.e.m.
donderdag 1 januari 2026**

**Beleef een sprankelend jaareinde met onze
klassieke “Sea’lvesteractie”**

- ✓ Verblijf van twee nachten
- ✓ **30-12:** Aankomst & diner in buffetvorm
- ✓ **31-12:** Ontbijtbuffet
Feestelijk Sea’lvestermenu + dansavond met DJ
- ✓ **01-01:** Uitgebreid ontbijt tot 11 uur

Tarieven:

- **Comfort minikamer** (max. 3 pers.):
€ 255,30 i.p.v. € 290 per persoon*
- **Kinderen 3 t.e.m. 12 jaar:** € 87,50 per kind
- **Vanaf de 3de persoon +12 jaar in dezelfde
kamer:** € 175 per persoon

Valentijnsarrangement

**Geniet van een romantisch
Valentijnsweekend in Hoge Duin!**

Formule

- ✓ 2 overnachtingen in kamer naar keuze
- ✓ 2 x ontbijtbuffet
- ✓ Buffet op vrijdag
- ✓ 4-gangenmenu op zaterdag (inclusief
apero)

Tarieven:

- **Comfort minikamer** (max. 3 personen):
€ 195,50 i.p.v. € 225 per persoon*
- **Comfort familiekamer** (max. 7 personen):
€ 227,50 i.p.v. € 271 per persoon

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



**Wist je dat je als klant van het
NZVL 30% extra kamerkorting
geniet bovenop deze promo?**

Reserveer online met je promotiecode:
KLANTNZVL

De korting is van toepassing op de kamerprijs.



HOGEDUIN
NZ VAKANTIES

Oostduinkerke
www.hogeduin.be
info.hogeduin.be
T. 058 23 40 52



DENNENHEUVEL
NZ VAKANTIES

Durbuy (Bomal-sur-Ourthe)
www.dennenheuvel.be
info@dennenheuvel.be
T. 086 21 21 36

Ontdek de vele NZ Vakanties reisvoordelen:

De voorbije maanden gingen we op zoek naar nieuwe partners en voordelen exclusief voor onze klanten.

Surf naar www.nzvakanties.be of scan de QR-code voor nieuwe **geweldige vakantie- en vrijetijdsaanbiedingen!**



3 %



4 %



5 %



€ 65



€ 10



12 %



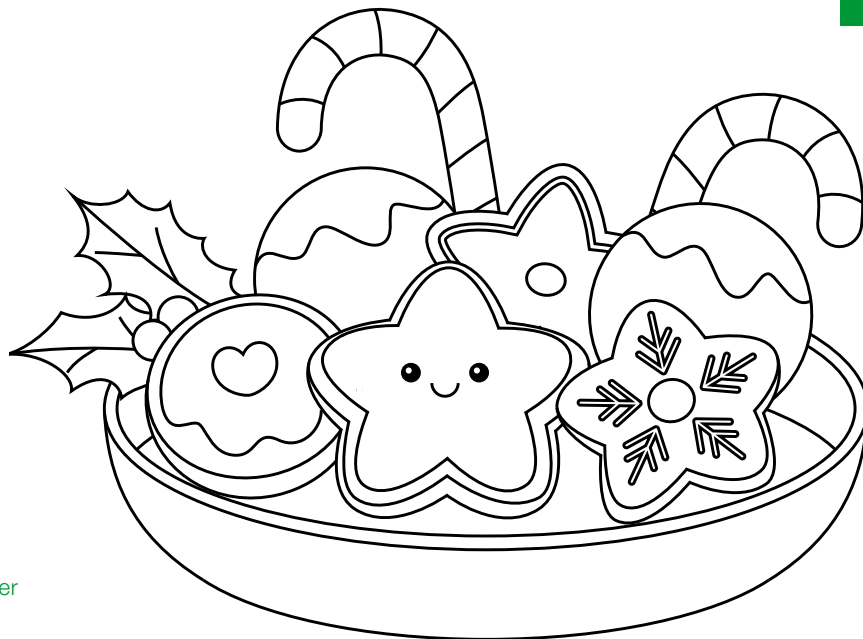
12 %



15 %



Kleur of versier deze tekening en stuur **vóór 1 februari 2026** je ontwerp door naar NZVL - Marketing, Statieplein 12, 9300 Aalst
Het mooiste ontwerp belonen we met een Bol-waardebon van maar liefst € 125. Veel plezier!



De winnaar van de kleurwedstrijd van het juni-nummer is **H. Vandeweghe** uit **Oudenaarde**. Proficiat!

Voornaam & naam:

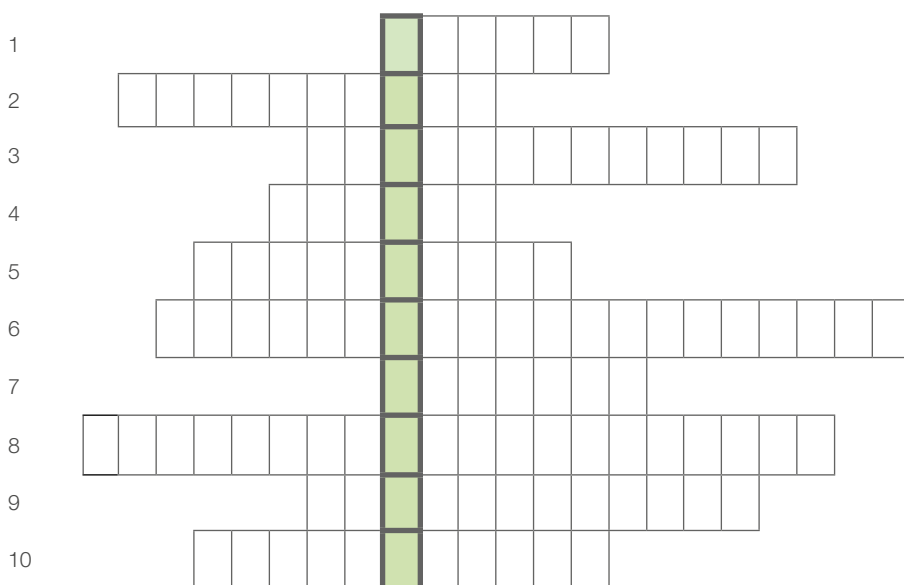
Adres: Telefoonnr.:

Rijksregisternummer: Leeftijd:



Puzzel

Schrijf het antwoord op de vragen in de voorziene vakjes. Stuur het woord, dat verschijnt in de groene vakjes, **vóór 1 februari 2026** 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 vakantiedomeinen. **Veel succes!**



Het juiste antwoord van onze puzzel in het juni-nummer was 'Veerkracht'. Uit de juiste inzendingen koos onze onschuldige hand **T. Gheysens** uit **Aalst** als winnaar. Proficiat!

- Op welk thema heeft ComfoPlus zich gericht voor de promoties?
- Tijdens de krokusvakantie organiseert Krungsj een kamp in dit Alpenland.
- Waarvoor voorziet het NZVL vanaf 1 januari 2026 een nieuwe tussenkomst voor jonge kinderen?
- Hierin kan je in onze Treelodges tot rust komen.
- Waar kunnen vrouwen tijdens de menopauze last van hebben?
- Welk burgerinitiatief helpt jongeren zonder thuis opnieuw op eigen benen staan?
- Waarover gaat het project MAATJE?
- Het voordeel HospiPlus zorgt ervoor dat je je facturen niet eerst zelf hoeft te betalen. Via welk systeem loopt dit?
- Welk NZ Vakantiedomein ligt in de Ardennen?
- Welk orgaan, dat je stofwisseling regelt, tast de ziekte van Graves aan?

Voornaam & naam:

Adres: Telefoonnr.:

Rijksregisternummer:

KRUNSJ

Voortaan
genieten leden
tot € 150 korting

onvergetelijke jeugdvakanties

KROKUSVAKANTIE



Ma. 16.02 –
vr. 20.02



Dikkele
Jeugdverblijf
Oud Klooster

5-7 J.
€ 190*
€ 340

8-12 J.
€ 210*
€ 360

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

UITBLINKERS:

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



krokuskriebels

ski & snowboard



Sneeuw-
zeker



Vol-
pension



Skipas van
5 dagen

KROKUSVAKANTIE



Za. 14.02 –
za. 21.02

Locatie 1: 13-15j.
Oostenrijk, Ossiach
Gasthof Hotel Zur Post



Locatie 2: 16+ j.
Oostenrijk, Villach
Jugendgästehaus

13-15 J.
€ 730*
€ 880

16+ J.
€ 780*
€ 930

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

SKIGEBIED:

- ✕ Gerlizen, Nassfeld, Turracher Höhe & Bad Kleinkirchheim
- ✕ 300 km piste
- ✕ + ski- en snowboardmateriaal (inclusief helm): € 94
- ✕ Voor skiërs en snowboarders met **én zonder ervaring**

Zo. 12.04 –
zo. 19.04

Oostenrijk, Flattach
Action Hotel

PRIJS
€ 710*
€ 860

13-16 jaar (2013-2010)

SKIGEBIED:

- ✕ Mölltaler Gletscher (36 km, tot 3.122 m hoog)
- ✕ Afhankelijk van weersomstandigheden: St. Jakob & Kals – Matrei (64 km)
- ✕ Voor skiërs en snowboarders met **minimum één week ervaring**
- ✕ + ski- en snowboardmateriaal (inclusief helm): € 80



paaskriebels aan zee

PAASVAKANTIE

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



Zo. 12.04 –
vr. 17.04

Oostduinkerke
Vakantiedomein
Hoge Duin

5-7 J.
€ 200*
€ 350

8-12 J.
€ 220*
€ 370

UITBLINKERS:

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



Vrijwilliger worden bij Krunsj?

Heb je al ervaring in het jeugdwerk en/of in het begeleiden van kinderen met ondersteuningsnoden? Dan kan je misschien deze zomer mee op vakantie als **ondersteuningsanimator!**

Kriebelt het om kinderen een onvergetelijke vakantie te bezorgen & heb je nog geen ervaring of attest? Onze **cursus animator** is dan helemaal jouw ding!

Of heb je interesse in of ervaring met koken voor een groep kinderen? Sluit je dan aan bij een **Krunsj-kookploeg** & bezorg kinderen en jongeren de lekkerste maaltijden op een onvergetelijke vakantie.



Interesse? Stuur gerust een mailtje naar info@krunsj.be of een berichtje via WhatsApp (053 42 11 00) voor verdere info.

Het wordt een Krunsj-zomer vol ...



kriebels in de buik



vriendschappen



ontspanning



zorgzame animatoren



plezier



grote dromen



avontuur

AL ZIN IN
ZOMER?

Inschrijven voor onze
zomervakanties kan vanaf

02.01.2026
om 10 uur!

Meer info en inschrijven op 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 of vul het contactformulier in op nzvl.be/contact.



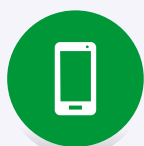
Bel ons op 053 76 99 99 of contacteer het kantoor in jouw buurt via nzvl.be/kantoren.



Kom langs in één van onze 57 kantoren of maak een afspraak via nzvl.be/afspraak-maken.



Chat live met één van onze collega's. Maandag tot en met donderdag van 13 tot 16 uur via nzvl.be.



Regel makkelijk en snel jouw ziekenfondszaken online via ons online kantoor. Open 7/7 en 24/24.