



IN DEZE EDITIE:

- p04** Goed om te weten: opsporen van huidkanker
- p06** Getuigenissen: alle wegen leiden naar een rookstop
- p08** Gezondheid: leven volgens je cyclus: de kracht van de hormonale flow



Altijd open,
ook buiten de
kantooruren!
24u/24u - 7d/7d

Online kantoor 'Mijn NZVL'

Kleefbriefjes of EZVK-kaart aanvragen
Terugbetalingen raadplegen
Formulieren downloaden en verzenden
Jouw gegevens beheren
Overzicht terugbetalingen maken

Registreer je nu via mijn.nzvl.be





04



06



10



17



20

Inhoud

- 04** Goed om te weten: SkinVision en NZVL slaan de handen in elkaar voor het opsporen van huidkanker
- 05** Getuigenis: "Dankzij SkinVision kan ik blijven doen wat ik het liefste doe; fietsen!"
- 06** Getuigenissen: alle wegen leiden naar een rookstop
- 08** Gezondheid: leven volgens je cyclus - de kracht van de hormonale flow
- 10** Gezonde activiteitenagenda
- 12** Kantoren: opening nieuw kantoor Roosdaal en Zottegem
- 13** Actueel: Mijn NZVL - jouw nieuwe digitale kantoor voor helder zorgbeheer
- 14** Steekkaart: de meest voorkomende tarieven en terugbetalingen 2026
- 16** Vraag aan het ziekenfonds: arbeidsongeschiktheid
- 17** In de spotlight: Het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen steunt OBC Ter Wende - Leuven
- 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 magazine aan bod kan komen? Laat het dan weten aan de redactie via objectief@nzvl.be.

Colofon

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

Editie maart 2026

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

Redactiesecretaris en coördinator: Kathleen Bockstal

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

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 71.000 exemplaren.

Lid van We Media





SkinVision en NZVL slaan de handen in elkaar voor het opsporen van huidkanker

Huidkanker is één van de meest voorkomende vormen van kanker in België en het aantal gevallen is de afgelopen jaren sterk toegenomen. Het goede nieuws? Meer dan 95% van de huidkankergevallen kan succesvol worden behandeld wanneer ze vroegtijdig worden opgespoord. SkinVision is een tool die daarbij kan helpen.

Wat is SkinVision?

SkinVision is een innovatieve smartphone-app die helpt bij het vroeg detecteren van huidkanker. Met behulp van een **klinisch gevalideerd AI-algoritme** analyseert de app een foto van een huidplekje en maakt het een inschatting van het risico op huidkanker.

Op basis van deze analyse krijg je:

- advies om een arts te raadplegen, **of**
- de aanbeveling om het plekje verder te **monitoren in de app**.

Er kijkt ook een **panel van dermatologen** mee, zodat je kan rekenen op betrouwbare en medisch onderbouwde informatie.

Dubbele actie voor NZVL-klienten

1. Als NZVL-klant geniet je van 30% korting op:
 - een **3-maanden abonnement (€ 10,50 in plaats van € 14,99)** of
 - een **individuele skin check** (€ 4,9 in plaats van € 7).

Meld je aan via de **QR-code** hiernaast om van deze korting gebruik te maken. De actie loopt van 1 januari tot en met 31 maart 2026.

2. Naast de korting kan je het resterend bedrag indienen bij het NZVL en krijg je nog tot 20 euro terugbetaald.

Hoe werkt de app?

1. **Download de app**
Scan de QR-code om de SkinVision-app te downloaden.
2. **Maak een account aan**
3. **Maak een foto van een huidplekje**
Neem je eerste foto en kies een abonnement. Of sluit later je abonnement af via Instellingen > Mijn plan.
4. **Ontvang direct advies**
Je krijgt quasi meteen resultaat.
5. **Vraag je terugbetaling aan bij het NZVL**
Naast de korting van Skinvision kan je het betalingsbewijs (ontvangen via e-mail) ook nog indienen bij het NZVL en ontvang je een terugbetaling.

Meer info?

Bekijk de video van SkinVision op hun website.



“Dankzij SkinVision kan ik blijven doen wat ik het liefste doe; fietsen!”

Gewoon een normaal plekje, dacht ik

Ik ben echt een “buitenmens”. Ik werk graag buiten, sport veel, zweet veel en daarom liep ik altijd graag rond met een bloot bovenlijf... tot dit jaar. Mijn vrouw wees me vorig jaar op een plekje dat op mijn rug zat en er volgens haar verdacht uitzag. De plek had een rare vorm en was veranderd van kleur, maar toch schonk ik er geen aandacht aan. “Gewoon een normaal plekje”, dacht ik nog ... tot nu. Mijn broer heeft vorig jaar een melanoom gehad. Toen we naar zijn verjaardagfeest gingen, toonde mijn vrouw een foto aan mijn broer en zijn vrouw. Er brak direct “paniek” uit, want het zag er ongeveer hetzelfde uit als zijn melanoom destijds.

De dermatoloog zei zonder aarzelen: “dit is een melanoom”

We wisten van het bestaan van SkinVision en besloten een account aan te maken. We stuurden een foto op van de plek op mijn rug met als resultaat dat zij mij direct naar een arts verwezen. Ik belde om een afspraak te maken en tot mijn grote geluk was er de dag nadien een plaats vrijgekomen. Normaal moet je 2 à 3 maanden wachten tot je bij een dermatoloog binnen geraakt. Eenmaal aangekomen zei de dermatoloog zonder aarzelen: “dit is een melanoom en die moet er direct uit; dit ziet er niet goed uit”.

Op de dag van de operatie werd een groot stuk huid van ongeveer 8 cm groot uit mijn rug gesneden. Ook werd er een echo gemaakt van mijn lymfeklieren waar gelukkig niets op te zien was. Na 14 dagen ging ik terug op consultatie en

werd officieel bevestigd dat het een kwaadaardig melanoom was. Dat was toch wel even schrikken. De arts zei dat ik er goed op tijd bij was, maar dat voor de zekerheid nog een groter stuk huid weggenomen moest worden. Dat is 5 dagen geleden gebeurd en nu komt elke dag een verpleegster langs om de wonde te verzorgen totdat de hechtingen er uit mogen. Gelukkig heb ik er niet al te veel last van.

We beseffen beiden dat we veel geluk hebben gehad

Toen ik het aan vrienden en familie vertelde was het wel even schrikken. Mijn broer heeft immers juist hetzelfde meegemaakt. Als we elkaar nu spreken, komen we tot dezelfde conclusie; geen bloot bovenlijf meer, altijd een T-shirt aan en goed insmeren. Dat deden we vroeger ook wel, maar slechts één keer per dag. Nu smeer ik mezelf meerdere malen in en blijf ik veel meer in de schaduw als het kan.

We beseffen beiden dat we veel geluk hebben gehad dat we er op tijd bij waren, want we hebben een vriend verloren aan huidkanker; dat was heel erg. “Dat ging ons nooit overkomen”, maar je ziet wel, niemand is er vrij van ...

Een kleine moeite die een leven kan redden

Ik zou iedereen die iets verdachts opmerkt op z'n lichaam aanraden om een foto te maken en door SkinVision te laten beoordelen. Na de tussenkomst van het NZVL kost het maar 22 euro per jaar. Het is een kleine moeite die een leven kan redden.



Alle wegen leiden naar een rookstop

Stoppen met roken? Dat doet iedereen op z'n eigen manier. De volgende getuigenissen tonen aan dat er meer dan één manier is om succesvol van roken af te geraken.

De e-sigaret van Ken deed de bal rollen

Ken (41) uit Arendonk stopte enkele jaren geleden met de hulp van de e-sigaret en vapet vandaag ook niet meer. "Ik begon toen ik 15 was en rookte tot mijn 35ste. Ik heb drie jaar gevapet en in die periode stopte ik helemaal met tabak. Voor mij was het belangrijk om de handeling van het roken nog te kunnen stellen, maar ik heb de nicotineresterkte in de e-vloeistof snel - op een half jaar tijd - afgebouwd van 18 naar 3 mg/ml. Toen ik in de coronaperiode 15 kilometer moest rijden om aan e-vloeistof te raken, heb ik tegen mezelf gezegd: stop ermee! Ik heb van de ene op de andere dag de knop in mijn hoofd omgedraaid, vooral op karakter. Ik raad de e-sigaret als stopmiddel aan, maar het is niet het ultieme hulpmiddel. Dat bestaat ook niet, denk ik. Alle goede hulpmiddelen zijn welkom, maar het is vooral je eigen intentie om te willen stoppen en om er zélf mee bezig te zijn, die telt."



Geneesmiddel Champix werkt voor Hildegard

Hildegard (58) uit Retie rookte sinds haar 18de. "En de laatste tijd zelfs veel. 's Morgens al meteen vier sigaretten. Het is een verslaving. Ik ben tweemaal gestopt tijdens twee jaar: een keer met Allen Carr en tien jaar geleden met Champix. Sinds kort gebruik ik dat geneesmiddel opnieuw. Nicotinepleisters waren niet voldoende voor mij. Het werkt omdat mijn



lichaam niet meer naar sigaretten vraagt. Roken geeft me ergens ook een goed gevoel en troost. De drang naar een sigaret is er nog niet helemaal uit, daarom doe ik nog even verder met Champix, om zeker te zijn. Ik ga de huisarts een vervolgkuur vragen. Door emotionele triggers begon ik in het verleden opnieuw; soms was een kleine gebeurtenis al genoeg. Maar dit keer wordt het een definitieve stop."

Tabakstop-tabakoloog hielp Saskia

Saskia (70) uit Sint-Truiden stopte, maar begon telkens weer. "Ik stopte wel tijdens mijn zwangerschappen. Later hield ik het lange tijd vol. Het moest, want ik kreeg voortdurend bronchitis en heb astma. Ik dacht dat ik definitief was gestopt, tot enkele maanden geleden. Mijn buurvrouw rookt, ik trok aan haar sigaret. Ik dacht dat het geen kwaad kon, maar was weer vertrokken. Ik hoest nu opnieuw meer; tegen mijn huisarts en longarts durf ik niets te zeggen. De schaamte komt met de verslaving. Maar ik ben weer op de goede weg. Sinds drie weken ben ik rookvrij dankzij de hulp van een vriendelijke tabakoloog die verbonden is aan Tabakstop, de telefoonlijn van Stichting tegen Kanker. Het klikt enorm met haar. Er volgen nog een paar sessies. Die zijn gratis en anoniem. Dat laatste maakt het gemakkelijk om open te zijn. Het is het 'kapstokske' dat ik nodig had. De tabakoloog laat me niet vallen; haar betrokkenheid is heel belangrijk."



Tabakoloog en rookstopapp deden Pascale stoppen

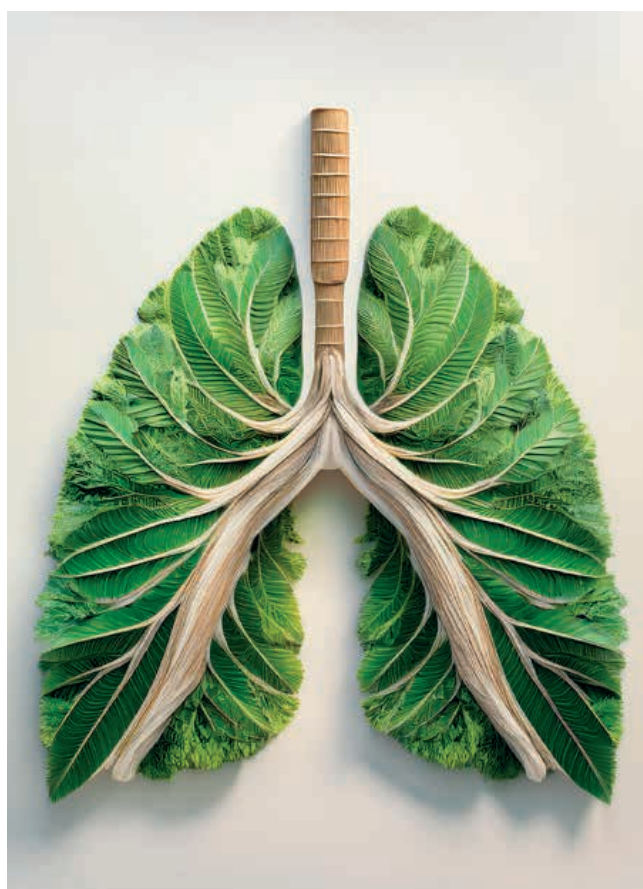
Pascale (59) uit Veurne begon pas te roken op haar 30ste, door een scheiding en met een nieuwe partner die veel rookte. “Op den duur rookte ik mee. Na tien jaar stopte ik een keer met Champix, maar kwam ik veel kilo’s bij en begon weer na een jaar. Ik deed nog eens een poging met Champix, maar ik kreeg er depressieve neigingen van. Uiteindelijk lukte het dankzij een tabakoloog. Ik gebruikte bij haar ook even nicotinevervangers, maar kon de pleisters niet verdragen. Ik volgde vier sessies en vond de begeleiding heel goed. Doelen stellen was belangrijk. Zo gaf ik mezelf een beloning met het uitgespaarde geld. Ik hield mijn vorderingen bij met de rookstopapp ‘Kwit’, een goede hulp. Gestopt blijven is moeilijk, de zin om een trekje te nemen blijft. De begeleiding is nu gedaan, maar ik mag de tabakoloog altijd een berichtje sturen als ik het moeilijk heb.”



boek van Allen Carr; daarna heb ik meer uitleg gevraagd bij de Belgische afdeling. De cursus duurde van 9 tot 16 uur. Elk uur hadden we een pauze en mocht je een sigaret opsteken. Tijdens het laatste uur rookten we onze laatste sigaret en daarna waren we rookvrij. De motivatie om te stoppen ontstaat tijdens de cursus. Daarin wordt uitgelegd hoe roken en nicotine werken, waardoor je er anders naar gaat kijken. In plaats van het jammer te vinden dat je niet meer mag roken, ben je blij dat het niet meer hoeft. Allen Carr gebruikt ook geen medicatie, wat ik nog een voordeel vond.”

Andreas stopte zonder hulp

Andreas (36) uit Hamme rookte bijna 16 jaar en stopte twee jaar geleden zonder hulpmiddelen. In ons land stopten drie op vier ex-rokers op die manier; een goede methode dus, als je je goed voorbereidt en het ernstig neemt. “Ik heb vijf of zes keer geprobeerd, vooral de laatste jaren waren het serieuze stoppogingen”, zegt Andreas. “Zonder hulpmiddelen omdat ik dingen als nicotinepleisters met roken associeer. Bovendien wilde ik ook niet stoppen met de sigaret om daarna verslaafd te worden aan iets anders. Ik heb me goed voorbereid op mijn stoppoging. Ik heb info opgezocht over de schadelijke effecten van roken en de verschillende fasen van het stopproces. Ik vertelde ook aan veel mensen dat ik ging stoppen. Dan is het gênant om een week later weer te beginnen. Ex-rokers zouden huidige rokers goed kunnen helpen met praktische adviezen over hoe je het aanpakt en hoe je de moeilijkheden overwint. Velen van hen zullen die rol met plezier opnemen.”



Groepscursus Allen Carr hielp Filip

Deinzenaar Filip (59) stopte in 2024 dankzij de groepscursus van Allen Carr. Hij was al 45 jaar een verstokte roker. “Toen ik een trombose kreeg en twee weken in het ziekenhuis lag, drong mijn huisarts erop aan dat ik kapte met de sigaret. In het verleden probeerde ik zeker vijf keer zelf te stoppen, maar dat lukte niet. Mijn huisarts gaf me het



Inwoners van het Vlaamse Gewest kunnen beroep doen op erkende tabakologen om hen te helpen bij tabaksontwenning. Je hebt elk jaar recht op 4 uur individuele begeleiding of 12 uur begeleiding in groep. De tabakologen worden rechtstreeks vergoed door de Vlaamse overheid waardoor je enkel het remgeld betaalt. Voor een individuele begeleiding betaal je maximum € 30 per uur en voor een groepsbegeleiding € 4 per uur. Heb je recht op verhoogde tegemoetkoming, dan betaal je per uur maximum € 4 (individuele begeleiding) of € 2 (groepsbegeleiding).



Leven volgens je cyclus: de kracht van de hormonale flow

Veel vrouwen groeien jammer genoeg op met de idee dat hun menstruatiecyclus vooral een maandelijks ongemak is. Maar wat als je cyclus ook een kompas kan zijn? Als je je cyclus begrijpt, kan je je beter afstemmen op wat je lichaam nodig heeft. En dat levert verrassend veel op: meer balans, minder klachten, betere prestaties én meer zelfzorg zonder schuldgevoel. In dit artikel duiken we in de vier fases van een gezonde cyclus en hoe je per fase je energie, voeding en mentale welzijn kan ondersteunen.

Wat is een gezonde cyclus?

Een menstruatiecyclus duurt gemiddeld 21 tot 35 dagen. Een gezonde cyclus hoeft niet perfect regelmatig te zijn, maar volgt wel een herkenbaar patroon:

- een stabiele cyclustlengte die maximaal 7 dagen verschilt per maand,
- bloedverlies van 3 tot 7 dagen,
- weinig tot milde klachten die je niet beperken in je dagelijks leven,
- veranderingen in energie en stemming, zonder extreme schommelingen.

Opgelet: ernstige pijn, extreem bloedverlies, hevige stemmingswisselingen of cycli die sterk variëren, zijn signalen dat je hormonale balans extra aandacht nodig heeft.

De vier fasen van je cyclus

Elke cyclus bestaat uit vier fasen, elk met een eigen hormonale cocktail. Door de signalen van je lichaam te herkennen, kan je er gericht op inspelen.

1. Menstruatiefase (3 tot 7 dagen)

Sleutelwoorden: rust - intuïtie - loslaten

Hormonen: je cyclus start op de eerste dag van je menstruatie.

Oestrogeen en progesteron staan laag; je lichaam vraagt om rust.

Hoe voel je je? Veel vrouwen ervaren een natuurlijke drang naar stilte, eenvoud en vertraging.

Tips voor deze fase:

- **Energie & planning**
 - ▶ Laat ruimte voor minder drukke dagen. Denk out-of-the-box om meer stil te kunnen vallen.
 - ▶ Focus op administratieve taken of zaken die geen groot sociaal uithoudingsvermogen vragen.
- **Voeding**
 - ▶ Kies voor verwarmende voeding: soepen, stoofpotjes, havermoutpapjes.
 - ▶ Vul ijzer en magnesium aan via peulvruchten, (plantaardige) eiwitten, groene bladgroenten, zaden en pitten en donkere chocolade.
- **Mentaal & emotioneel**
 - ▶ Schrijf je gedachten, gevoelens, en gebeurtenissen neer. Dat helpt om helderheid te krijgen, want deze fase nodigt uit tot reflectie.
 - ▶ Wees mild voor jezelf; dit is geen 'zwakke' fase, maar een noodzakelijke herstelperiode. Het krachtige nestje dat je lichaam heeft opgebouwd voor een eventuele baby, wordt afgebroken en uit je lichaam geleid, met bloed als transportmiddel.

2. Folliculaire fase (sterk variabel qua lengte – tot eisprong)

Sleutelwoorden: opbouw - creativiteit - nieuwe energie

Hormonen: oestrogeen stijgt en daarmee ook je mentale helderheid. Je voelt je lichter, optimistischer en opener.

Hoe voel je je? Dit is vaak de fase waarin nieuwe ideeën opborrelen en plannen vorm krijgen.

Tips voor deze fase:

- **Energie & planning**
 - ▶ Start nieuwe projecten.
 - ▶ Plan creatieve vergaderingen, brainstormsessies of activiteiten die concentratie vragen.
- **Voeding**
 - ▶ Lichte, frisse maaltijden ondersteunen deze flow: salades, volle granen, gefermenteerde voeding.
 - ▶ Extra B-vitamines helpen je energie op te bouwen.
- **Mentaal & emotioneel**
 - ▶ Probeer eens nieuwe sporten, gewoontes of routines. Je brein staat nu het meest open voor vernieuwing.

3. Ovulatiefase (een paar dagen voor en tijdens je eisprong)

Sleutelwoorden: verbinding met anderen - zelfvertrouwen - energiepiek

Hormonen: rond de eisprong piekt oestrogeen, en dat voel je: je bent energiek, sociaal en communicatief.

Hoe voel je je? Je straalt, staat sterk in je schoenen en bent vaak op je best in contacten met anderen.

Tips voor deze fase:

- **Energie & planning**
 - ▶ Plan presentaties, teammomenten, moeilijke gesprekken of sociale evenementen.
 - ▶ Dit is je meest extraverte en sociale fase.
- **Voeding**
 - ▶ Voeg extra antioxidanten toe (bessen, citrus, kleurrijke groenten) om de natuurlijke inflammatie rond de eisprong te temperen.
 - ▶ Voldoende eiwitten houden je bloedsuiker stabiel.
- **Mentaal & emotioneel**
 - ▶ Gebruik je zelfvertrouwen om knopen door te hakken of grenzen helder te stellen.

4. Luteale fase (10 tot 16 dagen vanaf je eisprong – varieert weinig qua lengte)

Sleutelwoorden: structuur - vertragen - opruimen

Hormonen: na de ovulatie stijgt progesteron, ook wel het rusthormoon genoemd. Je energie keert naar binnen en je lichaam bereidt zich voor, ofwel op een zwangerschap, ofwel op het liefdevol afbreken van je nestje.

Hoe voel je je? Je hebt meer behoefte aan rust, overzicht en voorspelbaarheid. PMS-klachten kunnen in deze fase ontstaan. (PMS - premenstrueel syndroom – zijn

de lichamelijke en/of emotionele klachten die je vóór je menstruatie krijgt, zoals gevoelige borsten, gezwollen buik, prikkelbaarheid of vermoeidheid.)

Tips voor deze fase:

- **Energie & planning**
 - ▶ Focus op afwerken, structureren, ordenen.
 - ▶ Plan geen overvolle agenda in de laatste dagen voor je menstruatie.
- **Voeding**
 - ▶ Complexe koolhydraten (zoete aardappel, quinoa, haverhout) werken stabiliserend en energiegevend; groene groentes helpen je oestrogenen afbreken.
 - ▶ Magnesiumrijke voeding (notenvruchten, bladgroenten, bananen) ondersteunt je zenuwstelsel.
 - ▶ Vermijd te veel cafeïne en suiker om stemmingsdipjes te beperken.
- **Mentaal & emotioneel**
 - ▶ Zelfzorg eerst: je grenzen aangeven is een investering in je volgende cyclus.
 - ▶ Mindfulness of rustige beweging (yoga, wandelen) houden je zenuwstelsel in balans.

Waarom werkt leven volgens je cyclus?

Steeds meer vrouwen ontdekken dat cyclisch leven geen trend is, maar een terugkeer naar biologisch, natuurlijk leven. De voordelen zijn opmerkelijk:

- **Minder hormonale klachten** door voeding, rust en planning af te stemmen op je fysiologie.
- **Hogere productiviteit** zonder uitputting: je werkt mét je energie in plaats van ertegenin.
- **Betere mentale gezondheid:** cyclisch leven helpt emoties te begrijpen in plaats van te bestrijden.
- **Meer lichaamsbewustzijn:** je leert je lichaamssignalen vroeg herkennen, waardoor je sneller kan bijsturen.
- **Meer mildheid** omdat je beseft dat je niet elke week hetzelfde hoeft te zijn.

Cyclisch leven is geen rigide systeem. Het is een uitnodiging om te luisteren naar je lichaam. Het leert je om elke fase te eren: de energieke, de creatieve, de verbindende én de rustgevende. Door inzicht te krijgen in je hormonale ritme creëer je een leven waarin je energie niet wegvloeit, maar meebeweegt.

Cyclisch leven is niet perfect leven. Het is leven op jouw tempo.

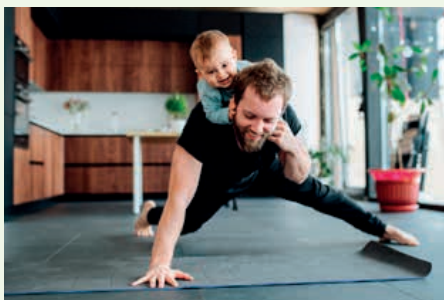
©Julie Deseck – Vrouw in cyclus

Dit artikel is geen vervanging van een persoonlijk consult. Ga altijd in gesprek met een zorgverlener als je tegen jezelf en/of je cyclus aanloopt.

Gezonde activiteitenagenda

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 mail naar info@gezondplus.net.



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 en persoonlijke handvaten om zelf aan de slag te gaan.

Woensdag 25 maart van 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: **Ulla Lust**, bewegingscoach



Online sessie 'Gezonde voeding op leeftijd: hoe ondervoeding voorkomen?'

Ondervoeding bij ouderen is een veelvoorkomend, maar vaak onderschat probleem dat ernstige gevolgen kan hebben voor de gezondheid en levenskwaliteit. Vroege herkenning en een gerichte aanpak zijn daarom essentieel. Tijdens dit webinar reikt de ervaren diëtiste van AZ Sint-Blasius handvaten aan over het belang van een gezonde levensstijl bij ouderen. Cynthia legt uit wat ondervoeding is en hoe je het herkent, wat de belangrijkste oorzaken en risicofactoren zijn, wat de rol van de mantelzorger in preventie en opvolging is. Ze deelt ook praktische strategieën mee om de voedingsinname te verbeteren.

Dinsdag 14 april van 19.30 tot 20.30 uur

Locatie: online

Spreker: **Cynthia De Gelder**, diëtiste AZ Sint-Blasius



Infosessie 'Valpreventie bij ouderen'

Vallen komt vaker voor dan we denken en kan grote gevolgen hebben, vooral bij ouderen. In het eerste deel van deze infosessie deelt een expert van het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen heldere en praktische tips om vallen in en rond de woning te voorkomen. Ineke toont ook hoe eenvoudige aanpassingen en dagelijkse gewoontes het risico sterk kunnen verminderen. Onze collega Tom licht daarna toe welke ondersteuning, adviezen en hulpmiddelen het ziekenfonds aanbiedt. Wil je graag langer veilig en comfortabel thuis blijven wonen? Schrijf je dan zeker in!

Donderdag 30 april van 14 tot 16 uur

Locatie: LDC Wijnveld, Wingerdstraat 14, 3000 Leuven

Spreker: **Ineke Malcorps**, expert Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen, & **Tom Pelckmans**, ergotherapeut van het ziekenfonds.



Online sessie 'Rookstop: zet de stap naar een rookvrij leven'

Elke stoppoging brengt je dichterbij een definitieve stop! Ieder heeft zijn eigen reden en motivatie om ermee te stoppen. Een antwoord op jouw vragen over roken en stoppen met roken krijg je tijdens deze sessie, omdat elke roker het verdient geholpen te worden wanneer hij/zij wenst te stoppen.

Dinsdag 19 mei van 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: **Catherine Meurisse**, apotheker, tabakoloog & coach



Online sessie 'Vergeet dementie'

Dementie treft vandaag één op vijf Vlamingen. Dat indrukwekkende cijfer toont hoe belangrijk het is om te weten wat je zelf kan doen om je hersenen zo lang mogelijk gezond te houden. In dit webinar ontdek je de nieuwste wetenschappelijke inzichten én praktische handvaten om je risico op dementie te verkleinen. We verdiepen ons in factoren waarvan bewezen is dat ze je hersengezondheid beïnvloeden, zoals beweging, voeding, gehoor, slaap, stress en cardiovasculaire gezondheid. Wil je graag begrijpen welke keuzes vandaag al een verschil kunnen maken? Dan mag je deze sessie door de auteurs van 'Vergeet dementie' niet missen.

Dinsdag 26 mei van 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: **Sebastiaan Engelborghs**, hoogleraar en diensthoofd neurologie aan VUB en UZ Brussel, & **Barbara Ceuleers**, journaliste bij VTM Nieuws



Online sessie 'Perfectionisme: van overleven naar leven'

Herken jij jezelf in uitspraken als 'goed is niet goed genoeg' of 'wat zouden anderen van mij denken'? Tijdens dit inspirerende webinar ontdek je wat perfectionisme écht is, hoe het ontstaat en hoe het jouw denken, voelen en handelen beïnvloedt. Je leert ook wat kan helpen om jouw perfectionistisch patroon te doorbreken, en de stap te zetten van overleven naar leven.

Woensdag 24 juni van 19.30 tot 21 uur

Locatie: online

Spreker: **Evi Evenepoel**, erkend perfectionismecoach, & **Ann Rens**, zaakvoerder van POP Consult & Coaching



Infosessie 'Koken met een beperkt budget'

Lekker, gezond en budgetvriendelijk koken? Dat kan! Ontdek hoe je met eenvoudige ingrediënten, slimme keuzes en een beetje creativiteit toch gezond, gevarieerd en heerlijk kunt koken zonder veel geld uit te geven. Met praktische tips en inspirerende recepten kan je meteen aan de slag. Samen maken we gezond eten betaalbaar én plezierig!

Donderdag 25 juni van 14 tot 15.30 uur

Locatie: LDC Het Schoppeke, Kanunnik Davidlaan 25, 2500 Lier

Spreker: **Sarah Dries**, senior stafmedewerker ondervoeding

Ons online kantoor is vernieuwd! Lees wat er veranderd is op blz 13, of bekijk onze filmpjes over het gebruik van het online kantoor Mijn NZVL op onze website www.nzvl.be/mijnnzvl

Opening nieuw kantoor Roosdaal en Zottegem

Vanaf maart brengen we enkele van onze kantoren samen om onze dienstverlening efficiënter te organiseren en onze klanten nog beter van dienst te kunnen zijn.

Roosdaal

De kantoren van Lennik, Dilbeek en Roosdaal worden gefusioneerd tot één nieuw kantoor. Dit gezamenlijke kantoor zal voortaan gevestigd zijn op Pamelse Klei 27 B in Roosdaal.

Het nieuwe kantoor in Roosdaal zal open zijn op maandag en donderdag, telkens van 13.30 tot 16.30 uur. Tijdens de openingsuren ben je er welkom voor al je vragen, administratie en persoonlijke begeleiding. We hopen je snel te mogen verwelkomen in deze nieuwe, gezamenlijke locatie.

Voor wie documenten wil deponeren buiten de openingsuren, is er goed nieuws: de brievenbussen van Lennik en Dilbeek blijven behouden. Je kan daar dus nog steeds terecht

om formulieren of andere stukken veilig achter te laten. Uiteraard blijft ook de brievenbus in Roosdaal beschikbaar op de nieuwe locatie.

Zottegem

Daarnaast verhuist ook ons kantoor in Zottegem naar een nieuw adres. Dit kantoor zal voortaan te vinden zijn in de Welzijnstraat 103, Zottegem. De openingsuren blijven ongewijzigd: elke dinsdagochtend van 9.00 tot 12.00 uur staan onze medewerkers daar voor je klaar.

Met deze veranderingen willen we onze werking verder optimaliseren en onze klanten zo goed mogelijk blijven ondersteunen. We kijken ernaar uit jullie te verwelkomen op deze nieuwe locaties!

Kantoor	Telefoon	Email
Aalst	053 76 99 90	aalst@nzvl.be
Aalter	09 375 35 57	aalter@nzvl.be
Alken	011 71 09 73	alken@nzvl.be
Anderlecht	02 523 87 77	anderlecht@nzvl.be
Asse	02 300 29 45	asse@nzvl.be
Beringen	011 42 34 32	beringen@nzvl.be
Bilzen	089 24 20 45	bilzen@nzvl.be
Blankenberge	050 41 06 86	blankenberge@nzvl.be
Bree	089 47 23 03	bree@nzvl.be
Brugge	050 40 60 80	brugge@nzvl.be
Brussel	02 219 90 25	brussel@nzvl.be
Buggenhout	052 33 23 90	buggenhout@nzvl.be
Deinze	09 330 17 75	deinze@nzvl.be
Dendermonde	052 52 29 02	dendermonde@nzvl.be
Deurne	03 334 07 18	deurne@nzvl.be
Diksmuide	051 69 18 92	diksmuide@nzvl.be
Erpe-Mere/Bambrugge	053 63 09 52	erpemere@nzvl.be
Genk	089 35 67 53	genk@nzvl.be
Gent	09 335 27 71	gent@nzvl.be
Geraardsbergen	054 26 96 03	geraardsbergen@nzvl.be
Haaltert	053 83 43 38	haaltert@nzvl.be
Halle	02 309 28 86	halle@nzvl.be
Hasselt	011 22 26 41	hasselt@nzvl.be
Herent	016 89 12 70	herent@nzvl.be
Herzele	053 62 13 67	herzele@nzvl.be
Houthalen	011 71 17 12	houthalen@nzvl.be
Ieper	057 20 69 94	ieper@nzvl.be
Izegem	051 32 26 36	izegem@nzvl.be

Kantoor	Telefoon	Email
Kapelle Op Den Bos	015 36 35 35	kapelleopdenbos@nzvl.be
Kessel-Lo	016 85 50 13	kessello@nzvl.be
Knokke	050 62 80 06	knokke@nzvl.be
Koekelare	051 58 92 49	koekelare@nzvl.be
Kortrijk	056 25 81 73	kortrijk@nzvl.be
Leuven	016 30 16 43	leuven@nzvl.be
Lochristi	09 355 36 69	lochristi@nzvl.be
Londerzeel	052 52 28 73	londerzeel@nzvl.be
Menen	056 29 29 32	menen@nzvl.be
Middelkerke	059 30 06 73	middelkerke@nzvl.be
Nieuwpoort	058 23 37 15	nieuwpoort@nzvl.be
Ninove	054 32 21 54	ninove@nzvl.be
Oostende	059 51 37 05	oostende@nzvl.be
Oostkamp	050 84 16 89	oostkamp@nzvl.be
Oudenaarde	055 61 22 63	oudenaarde@nzvl.be
Roeselare	051 20 18 49	roeselare@nzvl.be
Roosdaal	054 34 27 26	roosdaal@nzvl.be
Scherpenheuvel	013 25 29 45	scherpenheuvel@nzvl.be
Sint-Niklaas	03 502 01 84	sintriklaas@nzvl.be
Sint-Truiden	011 71 19 02	sintruiden@nzvl.be
Tienen	016 85 10 23	tiennen@nzvl.be
Torhout	050 22 22 02	torhout@nzvl.be
Tremelo	016 85 10 42	tremelo@nzvl.be
Veurne	058 31 76 56	veurne@nzvl.be
Wezemaal	016 85 10 14	wezemaal@nzvl.be
Wilrijk	03 334 02 83	wilrijk@nzvl.be
Zottegem	09 330 22 51	zottegem@nzvl.be

Mijn NZVL: jouw nieuwe digitale kantoor voor helder zorgbeheer

In februari lanceerden we Mijn NZVL, ons vernieuwd online kantoor. Het biedt alle vertrouwde mogelijkheden van het vorige platform, maar werd uitgebreid met nieuwe functionaliteiten. Meer overzicht, meer duidelijkheid, en vooral: meer grip op jouw gezondheid en administratie.

Een compleet overzicht van al je kosten en terugbetalingen

In Mijn NZVL zie je nu in één oogopslag al je terugbetalingen én de bedragen die wij rechtstreeks aan zorgverleners betalen — zoals je huisarts, specialist, kinesist, tandarts of verpleegkundige. Dat zijn kosten die je zelf niet hebt moeten voorschieten.

Je krijgt:

- een historiek tot twee jaar terug;
- gedetailleerde informatie per verstrekking: datum, zorgverlener, omschrijving, terugbetaald bedrag en – waar van toepassing – je persoonlijke bijdrage;
- de mogelijkheid om een overzicht in PDF te downloaden;
- extra duidelijkheid over prestaties die via de derdebetalersregeling verlopen.

Waarom is dit belangrijk? Omdat je zo:

- een beter inzicht krijgt in je gezondheidsuitgaven;
- je terugbetalingen eenvoudig kan opvolgen dankzij een helder en transparant overzicht;
- sneller onregelmatigheden kan vaststellen en laten nakijken.

Zo krijg je een correct en volledig beeld van de kosten die voor jou werden aangerekend.

Reis je tijdens je arbeidsongeschiktheid? Meld het in enkele seconden

Ben je arbeidsongeschikt en ga je op reis? Dan kan je via Mijn NZVL met één druk op de knop een melding maken of een goedkeuring aanvragen. Snel, correct en volledig digitaal.

Volmachten geven aan andere NZVL-klanten

Wil je dat een partner, ouder of kind jouw dossier mag inkijken of aanvragen kan indienen? Dan kan je hen veilig en eenvoudig volmacht geven — enkel mogelijk voor personen

die ook klant zijn bij het NZVL. Zo behoud je controle, terwijl iemand anders mee kan opvolgen.

Kies hoe wij met jou communiceren

Nieuwsbrieven en meldingen: jij bepaalt zelf hoe we jou op de hoogte houden. Alles is instelbaar in je persoonlijke profiel.

Groene klevers aanvragen en documenten downloaden

Heb je kleefbriefjes nodig? Bestel ze meteen via het platform. Daarnaast kan je bewijzen van aansluiting, uitkeringen en andere attesten downloaden wanneer je ze nodig hebt. Geen wachttijden, geen papierwerk.

Meld je aan en/of registreer je eenvoudig via Itsme

Heb je nog geen account op Mijn NZVL? In enkele stappen maak je een nieuw account aan via Itsme. Vanaf dan kan je je ook steeds aanmelden via Itsme of je gebruikersnaam.

Had je wel al een account op het vorig online kantoor Jouw NZVL? Voor jou verandert er niets: alles werd overgezet naar het vernieuwde online kantoor. Je meldt je ook gewoon aan via Itsme of je gebruikersnaam.

Het wordt nóg beter

Achter de schermen blijven we verder werken aan ons online kantoor om hem nog beter te maken. Je kan daarom nog aanpassingen verwachten in de toekomst.

Met Mijn NZVL heb je voortaan één digitale plek waar je al je gezondheidsuitgaven en ziekenfondsadministratie transparant, eenvoudig en betrouwbaar beheert. Zo hou jij meer tijd over voor wat écht telt.

Meer info op www.nzvl.be/mijnnzvl

De meest voorkomende tarieven en terugbetalingen 2026

Tandartsen				
Code-nr.	Aard verstrekking	Honoraria	Terugbet. VT (*)	Normale terugbet.
Raadplegingen				
Tot 19 jaar				
371011	Raadpleging	€ 31,84	€ 31,84	€ 31,84
371055	Bijkomend ereloon dringende raadpleging, op zaterdag, zondag of feestdag	€ 11,81	€ 11,81	€ 11,81
371070	Bijkomend honorarium dringende raadpleging 's nachts tussen 21 u en 8 u	€ 25,68	€ 25,68	€ 25,68
Vanaf 19 jaar				
301011	Raadpleging	€ 31,84	€ 31,84	€ 25,84
301055	Bijkomend ereloon, dringende raadpleging, op zaterdag, zondag of feestdag	€ 11,81	€ 11,81	€ 8,31
301070	Bijkomend honorarium dringende raadpleging 's nachts tussen 21 u en 8 u	€ 25,68	€ 25,68	€ 19,68
Preventieve verzorging				
Tot 18 jaar				
371615	Eerste preventief mondonderzoek	€ 54,50	€ 54,50	€ 54,50
371571	Mondonderzoek tijdens tweede semester	€ 54,50	€ 54,50	€ 54,50
Van 18 tot 19 jaar				
301593	Mondonderzoeken éénmaal per kalenderjaar	€ 78,58	€ 78,58	€ 78,58
302153	Verwijderen van tandsteen, per kwadrant en per kalenderjaar: rechter bovenkwadrant	€ 17,98	€ 17,98	€ 17,98
302175	Verwijderen van tandsteen, per kwadrant en per kalenderjaar: linker bovenkwadrant	€ 17,98	€ 17,98	€ 17,98
302190	Verwijderen van tandsteen, per kwadrant en per kalenderjaar: linker onderkwadrant	€ 17,98	€ 17,98	€ 17,98
302212	Verwijderen van tandsteen, per kwadrant en per kalenderjaar: rechter onderkwadrant	€ 17,98	€ 17,98	€ 17,98
302234	Verwijderen van tandsteen, per kwadrant en per kalenderjaar: meerdere kwadranten	€ 17,98	€ 17,98	€ 17,98
Tot 19 jaar				
372514	Verzegelen van groeven en putjes op blijvende tand	€ 17,00	€ 17,00	€ 17,00
372536	Verzegelen van groeven en putjes per bijkomende tand	€ 12,00	€ 12,00	€ 12,00
Vanaf 19 jaar				
301593	Mondonderzoeken éénmaal per kalenderjaar	€ 78,58	€ 78,58	€ 74,58
302153	Verwijderen van tandsteen, per kwadrant en per kalenderjaar, vanaf de 19 ^{de} verjaardag: rechter bovenkwadrant	€ 17,98	€ 17,98	€ 13,98
302175	Verwijderen van tandsteen, per kwadrant en per kalenderjaar, vanaf de 19 ^{de} verjaardag: linker bovenkwadrant	€ 17,98	€ 17,98	€ 13,98
302190	Verwijderen van tandsteen, per kwadrant en per kalenderjaar, vanaf de 19 ^{de} verjaardag: linker onderkwadrant	€ 17,98	€ 17,98	€ 13,98
302212	Verwijderen van tandsteen, per kwadrant en per kalenderjaar, vanaf de 19 ^{de} verjaardag: rechter onderkwadrant	€ 17,98	€ 17,98	€ 13,98
302234	Verwijderen van tandsteen, per kwadrant en per kalenderjaar, vanaf de 19 ^{de} verjaardag: meerdere kwadranten	€ 17,98	€ 17,98	€ 13,98
Conserverende verzorging				
Tot 15 jaar				
373811	Vulling melktanden op één tandvlak	€ 58,55	€ 58,55	€ 58,55
373833	Vulling melktanden op twee tandvlakken	€ 78,07	€ 78,07	€ 78,07
373855	Vulling melktanden op drie of meer tandvlakken	€ 97,58	€ 97,58	€ 97,58
373892	Vulling blijvende tanden op één tandvlak	€ 58,55	€ 58,55	€ 58,55
373914	Vulling blijvende tanden op twee tandvlakken	€ 78,07	€ 78,07	€ 78,07
373936	Vulling blijvende tanden op drie of meer tandvlakken	€ 97,58	€ 97,58	€ 97,58
373951	Opbouw knobbelt of incisale rand van blijvende tand	€ 117,10	€ 117,10	€ 117,10
373973	Volledige opbouw blijvende tand	€ 136,62	€ 136,62	€ 136,62
Tot 19 jaar				
374312	Behandeling en vulling wortelkanalen van eenzelfde tand: één wortelkanaal	€ 111,45	€ 111,45	€ 111,45
374533	Behandeling en vulling wortelkanalen van eenzelfde tand: twee wortelkanalen	€ 134,05	€ 134,05	€ 134,05
374555	Behandeling en vulling wortelkanalen van eenzelfde tand: drie wortelkanalen	€ 201,84	€ 201,84	€ 201,84
374570	Behandeling en vulling wortelkanalen van eenzelfde tand: vier of meer wortelkanalen	€ 268,10	€ 268,10	€ 268,10
Vanaf 19 jaar				
304371	Vulling blijvende tanden, vanaf de 19 ^{de} verjaardag: op één tandvlak	€ 53,93	€ 53,93	€ 47,43
304393	Vulling blijvende tanden, vanaf de 19 ^{de} verjaardag: op twee tandvlakken	€ 59,58	€ 59,58	€ 50,08
304415	Vulling blijvende tanden, vanaf de 19 ^{de} verjaardag: op drie of meer tandvlakken	€ 88,85	€ 88,85	€ 79,35
304312	Behandeling en vulling wortelkanalen van eenzelfde tand, vanaf de 19 ^{de} verjaardag: één wortelkanaal	€ 111,45	€ 111,45	€ 98,45
304533	Behandeling en vulling wortelkanalen van eenzelfde tand, vanaf de 19 ^{de} verjaardag: twee wortelkanalen	€ 134,05	€ 134,05	€ 121,05
304555	Behandeling en vulling wortelkanalen van eenzelfde tand, vanaf de 19 ^{de} verjaardag: drie wortelkanalen	€ 201,84	€ 201,84	€ 189,34
304570	Behandeling en vulling wortelkanalen van eenzelfde tand, vanaf de 19 ^{de} verjaardag: vier of meer	€ 268,10	€ 268,10	€ 255,10
Andere voorkomende verstrekkingen vanaf de 19^{de} verjaardag				
304430	Opbouw knobbelt of incisale rand van blijvende tand	€ 100,15	€ 100,15	€ 85,15
304452	Opbouw van kroon van blijvende tand (min. vier vlakken)	€ 120,18	€ 120,18	€ 105,18



Wie niet jaarlijks naar de tandarts gaat, betaalt voor bepaalde prestaties meer remgeld. Maak daarom elk kalenderjaar een afspraak met jouw tandarts!

(*) Terugbet. VT = Terugbetaling verhoogde tegemoetkoming

Huisartsen

Codenr.	Aard verstrekking	Honoraria	Terugbet. VT	Normale terugbet.
Raadpleging huisarts				
101010	Raadpleging alg. geneeskundige met verworven rechten	€ 16,46	€ 14,96	€ 10,46
	MET GMD	€ 16,46	€ 15,46	€ 12,46
101032	Raadpleging erkende huisarts	€ 23,50	€ 22,00	€ 17,50
	MET GMD	€ 23,50	€ 22,50	€ 19,50
101076	Raadpleging geaccrediteerde erkende huisarts	€ 33,74	€ 32,24	€ 27,74
	MET GMD	€ 33,74	€ 32,74	€ 29,74
Globaal medisch dossier				
101496	Opmaak of verlenging eGMD (101533)	€ 38,82	€ 38,82	€ 38,82

Codenr.	Aard verstrekking	Honor.	Terugbet. VT	Normale terugbet.	Terugbet. VT	Normale terugbet.	Terugbet. VT	Normale terugbet.
Huisbezoeken huisarts			- 10 jaar		10-75 jaar		+75 jaar en chronisch ziek	
103110	Bezoek alg. geneesk. met verworven rechten	€ 39,65	€ 37,65	€ 31,65	€ 35,82	€ 24,78	€ 35,82	€ 25,78
	MET GMD		€ 39,65	€ 31,65	€ 35,82	€ 25,78	€ 36,97	€ 29,95
103132	Bezoek alg. geneesk. aanvul. opleiding	€ 48,56	€ 46,56	€ 40,56	€ 44,79	€ 30,57	€ 44,79	€ 31,57
	MET GMD		€ 48,56	€ 40,56	€ 44,79	€ 31,57	€ 45,93	€ 36,67
104215	Bezoek door erkende huisarts tussen 18 en 21u	€ 64,59	€ 61,87	€ 52,38	€ 58,66	€ 42,64	€ 58,66	€ 43,64
	MET GMD		€ 64,59	€ 52,38	€ 58,66	€ 43,64	€ 58,66	€ 43,64
104230	Bezoek door erkende huisarts 's nachts tussen 21 en 8u	€ 111,69	€ 107,52	€ 83,08	€ 102,87	€ 73,19	€ 102,87	€ 74,19
	MET GMD		€ 111,69	€ 83,08	€ 102,87	€ 74,19	€ 102,87	€ 74,19
104252	Bezoek door erkende huisarts van zaterdag 8u tot zondag 21u en op feestdagen	€ 72,84	€ 69,78	€ 58,05	€ 66,55	€ 48,10	€ 66,55	€ 49,10
	MET GMD		€ 72,84	€ 58,05	€ 66,55	€ 49,10	€ 66,55	€ 49,10



Met een Globaal Medisch Dossier bij je huisarts doe je echt je voordeel!

Personen t.e.m. 24 jaar met recht op de verhoogde tegemoetkoming betalen geen remgeld voor consultaties bij een huisarts of specialist wanneer zij over een GMD beschikken.

Specialisten

Codenr.	Aard verstrekking	Honoraria	Terugbet. VT	Normale terugbet.
Raadpleging geaccrediteerd geneesheer-specialist				
102550	Inwendige geneeskunde	€ 61,19	€ 58,19	€ 49,19
102572	Kinderarts	€ 52,78	€ 49,78	€ 40,78
102594	Cardioloog	€ 50,33	€ 47,33	€ 38,33
102616	Gastro-enteroloog	€ 50,33	€ 47,33	€ 38,33
102631	Pneumoloog	€ 55,61	€ 52,61	€ 43,61
102653	Reumatoloog	€ 76,86	€ 73,86	€ 64,86
102675	Neuroloog	€ 78,00	€ 75,00	€ 66,00
102690	Psychiater	€ 64,89	€ 61,89	€ 52,89
102712	Neuropsychiater	€ 64,89	€ 61,89	€ 52,89
102756	Dermatoloog	€ 43,04	€ 40,04	€ 31,04
103471	Neuropediater	€ 78,60	€ 75,60	€ 66,60
105394	NKO-arts	€ 37,20	€ 34,20	€ 25,20
105593	Gynaecoloog	€ 33,74	€ 30,74	€ 21,74
105630	Uroloog	€ 33,74	€ 30,74	€ 21,74
105674	Orthopedist	€ 33,74	€ 30,74	€ 21,74
105711	Stomatoloog	€ 33,74	€ 30,74	€ 21,74
105755	Oogarts	€ 33,74	€ 30,74	€ 21,74

Bij de artsen-specialisten bedraagt het remgeld 12 euro voor de gewoon verzekerden en 3 euro voor de personen die recht hebben op de verhoogde tegemoetkoming.

Wie eerst naar de huisarts gaat en naar de specialist wordt doorverwezen, krijgt eenmaal per kalenderjaar bij bepaalde specialisten 5 euro (gewoon verzekerde) of 2 euro (VT) meer terugbetaald (enkel met GMD).

Kinesitherapeuten

Codenr.	Aard verstrekking	Honor.	Terugbet. VT	Normale terugbet.	Terugbet. VT	Normale terugbet.
Verstrekingen in de praktijkkamer						
567011	Individuele zitting 30 minuten, eerste 9 zittingen	€ 31,64	€ 29,14	€ 25,39	€ 29,14	€ 19,05
560011	Individuele zitting 30 minuten	€ 31,64	€ 29,14	€ 25,39	€ 29,14	€ 19,05
560055	Individuele zitting 30 minuten, indien 560011 niet mag aangerekend worden (*)		€ 8,92	€ 5,17	€ 8,92	€ 3,88
560092	Consultatief onderzoek	€ 31,64	€ 29,14	€ 25,39	€ 29,14	€ 19,05
Verstrekingen bij de rechthebbende thuis						
567136	Individuele zitting 30 minuten, eerste 9 zittingen	€ 34,81	€ 32,31	€ 28,56	€ 32,31	€ 21,42
560313	Individuele zitting 30 minuten	€ 34,81	€ 32,31	€ 28,56	€ 32,31	€ 21,42
560350	Individuele zitting 30 minuten, indien 560313 niet mag aangerekend worden (*)		€ 10,37	€ 6,62	€ 10,37	€ 4,97
560394	Consultatief onderzoek	€ 34,81	€ 32,31	€ 28,56	€ 32,31	€ 21,42
Verstrekingen aan gehospitaliseerden						
567206	Individuele zitting 30 minuten	€ 31,64	€ 29,14	€ 25,39	€ 29,14	€ 19,05
560501	Individuele zitting 30 minuten, indien 567206 niet mag aangerekend worden (*)	€ 31,64	€ 29,14	€ 25,39	€ 29,14	€ 19,05
560523	Individuele zitting die niet gekoppeld is aan het begrip duur	€ 7,63	€ 6,63	€ 5,63	€ 6,63	€ 4,23

(*) De tegemoetkoming wordt kleiner als ze, voor sommige behandelingen, een bepaald aantal overschrijdt. De honoraria werden voor deze verstrekingen niet officieel vastgesteld.

Vraag aan het ziekenfonds



VRAAG

Wat moet ik doen bij arbeidsongeschiktheid?

Arnaud Troubleyn
Manager Arbeidsongeschiktheid

Wanneer je arbeidsongeschikt wordt, kan dat een grote impact hebben op verschillende niveaus. Je financiële stabiliteit, maatschappelijke identiteit en gezondheid worden hierdoor allemaal rechtstreeks beïnvloed.

Als ziekenfonds staan we je hier graag in bij en geven we je extra informatie om meer duidelijkheid te scheppen.

Wanneer doe ik een aangifte bij het ziekenfonds?

Iemand die arbeidsongeschikt wordt en **in dienst** is bij een werkgever, dient niet meteen vanaf de eerste dag een dossier wegens arbeidsongeschiktheid te openen bij het ziekenfonds. Afhankelijk van je statuut, wordt er namelijk eerst een periode door je werkgever vergoed (**gewaarborgd loon**) voordat het ziekenfonds een uitkering kan opstarten.

Is je **periode van arbeidsongeschiktheid korter** dan de periode die de werkgever vergoedt en is de volledige periode dus gedekt? Dan is het niet nodig om een aangifte te doen. Als **niet alle dagen gedekt** worden door de werkgever, is het wel nodig om een dossier bij het ziekenfonds op te starten. Dat doe je door een **getuigschrift van arbeidsongeschiktheid** in te laten vullen door je dokter en dat aan je ziekenfonds te bezorgen. Sinds kort kan de behandelende arts de nodige informatie ook rechtstreeks via digitale weg aan het ziekenfonds bezorgen.

Als zelfstandige kan je een dossier opstarten indien je periode van arbeidsongeschiktheid **langer dan zeven dagen** is. Je dagbedrag is afhankelijk van je gezinssituatie. **Als werkzoekende** dien je **vanaf de eerste dag** meteen een dossier op te starten zodat je ziekenfonds deze periode kan vergoeden. Je dagbedrag is afhankelijk van je werkloosheidsdossier. Bezorg je aangifte zo snel mogelijk om te vermijden dat er een vermindering wordt toegepast wegens laattijdigheid.

Hoe vaak kan ik één dag arbeidsongeschikt zijn zonder dat ik een medisch getuigschrift dien te bezorgen aan mijn werkgever?

Initieel werden er drie dagen per jaar voorzien, maar vanaf 2026 is dat teruggeschroefd naar **twee**. Kan je het werk nog niet hervatten na één dag arbeidsongeschiktheid, dan dien je vanaf de tweede dag wél een attest aan de werkgever te bezorgen. Als je in 2026 reeds twee afzonderlijke dagen arbeidsongeschikt was zonder medisch attest voor de werkgever en ben je voor een derde keer arbeidsongeschikt voor een periode van één dag, moet je ook een medisch attest aan je werkgever bezorgen om je afwezigheid te staven.

Kan ik deeltijds werken als ik arbeidsongeschikt ben?

Er bestaat een mogelijkheid om **deeltijds terug op te starten** na een periode van volledige arbeidsongeschiktheid. Het is belangrijk dat je dit eerst meldt aan je ziekenfonds door een aanvraagformulier in te vullen en aan je ziekenfonds te bezorgen. Je mag het werk dan deeltijds hervatten vanaf de eerstvolgende werkdag. Deze regeling bestaat zowel voor **loontrekkenden als voor zelfstandigen**.

Ik heb een lopend dossier van arbeidsongeschiktheid, maar heb goedkeuring om deeltijds te werken. Wie betaalt het gewaarborgd loon voor mijn deeltijdse activiteit als ik voor een korte periode weer volledig arbeidsongeschikt ben?

In 2026 wordt deze regeling aangepast en is de werkgever niet meer verplicht om hier een periode ten laste te nemen. Je **bijpassing vanuit het ziekenfonds zal dan mogelijk verhogen**, afhankelijk van de lengte van de ziekteperiode.

Na één jaar ging ik over op invaliditeit; welk effect heeft dat op fiscaal niveau?

Gedurende het **eerste jaar van arbeidsongeschiktheid** bestaat er de mogelijkheid om bedrijfsvoorheffing af te houden, zodat de eindafrekening via de belastingdienst niet te zwaar is. Vanaf het **tweede jaar van arbeidsongeschiktheid** is dat echter niet meer het geval en gebeurt deze verrekening rechtstreeks met de belastingdienst. Het ziekenfonds kan geen afhoudingen doen. In 2027 zal dit aangepast worden en zal er wel bedrijfsvoorheffing afgehouden kunnen worden om de eindafrekening van de belastingen, ook voor invaliden, te verlichten.

Meer info:

<https://www.nzvl.be/wat-te-doen-bij/ziekte-ongeval-en-ziekenhuisopname/arbeidsongeschiktheid>

Aangiftetermijnen

Arbeiders: binnen 14 kalenderdagen.

Bedienden: binnen 28 kalenderdagen.

Zelfstandigen & werklozen: binnen 7 kalenderdagen.

Verlenging: bij een verlenging van de ziekte moet het attest doorgaans binnen 2 werkdagen of 8 kalenderdagen worden bezorgd.

OPGELET!

Vanaf 2026 sturen huisartsen arbeidsongeschiktheidsattesten elektronisch door. Een getuigschrift is maximaal 3 maanden geldig. Bij te late aangifte wordt de uitkering met 10% verminderd.

We kunnen veel niet kiezen, maar wel zien
hoe schrammen zich met nieuwe huid
weer sluiten, dat broze narcissen
onder een sneeuwdek bloeien, dat binnen

niet alleen de deurmat welkom zegt
en hoe een zomervlieg zich in de pootjes
wrijft alsof die tot ons spreken zal: kijk mij
ondersteboven blijf ik overeind.

En wij, wie heeft ons goed genoeg bekeken?
Wie raakt dit heden aan waarin we
moeizaam groeiend kleuren achterlaten op
de dagen? Er is zoveel wat kan beginnen.

Het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen steunt OBC Ter Wende - Leuven



Het Observatie- en Behandelingscentrum Ter Wende zet zich elke dag in voor jongeren en gezinnen wanneer samenleven thuis moeilijk loopt. Hun aanpak is warm, creatief en helemaal op maat. Gezinnen kunnen er terecht voor intensieve ondersteuning in verschillende vormen: leefgroepwerking, schoolbegeleiding, gezinsgesprekken, oudergroepen, begeleiding aan huis, dagbesteding, individuele therapieën en ondersteuning richting zelfstandig wonen.

In alles wat ze doen, staan samenwerking, respect en vertrouwen centraal. Ter Wende gelooft sterk in de groeikracht van jongeren en hun omgeving. Iedereen krijgt de ruimte om op eigen tempo stappen te zetten, altijd met respect voor persoonlijke waarden en overtuigingen.

Veranderen gaat met ups en downs, en dat mag. Het doel is niet om moeilijk gedrag te vermijden, maar om jongeren en hun gezinnen te versterken zodat ze zelf met uitdagingen aan de slag kunnen.

Ter Wende werkt bovendien nauw samen met andere partners in de samenleving, zoals jeugdhulporganisaties, scholen, justitie, welzijnswerk en gezondheidszorg. Ze

nemen actief deel aan overlegmomenten en zetten in op duurzaamheid, omdat ze zich bewust zijn van hun maatschappelijke rol.

Om deze waardevolle jongerenwerking te ondersteunen, schenkt het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen **2.500 euro** aan Ter Wende. Dat bedrag wordt ingezet om hun aanbod aan dagbesteding verder te versterken met nieuw creatief materiaal en activiteiten die jongeren helpen groeien, ontdekken en opbloeien..

Meer weten?

Neem een kijkje op www.terwende.be.

ComfoPlus promoties

van 1 maart 2026 tot en met 15 april 2026



Leveringskost inbegrepen bij alle promoties!

Bestellen of info nodig? Bel naar 03 292 21 60 of mail naar info@comfoplus.be - www.comfoplus.be

We bieden nu ook een lenteonderhoud aan voor scooters.

Voor het vaste bedrag van 99 euro (exclusief eventuele nieuwe onderdelen) wordt je scooter volledig nagekeken én rijklaar gemaakt voor de lente. Voor meer info, contacteer ons gerust of maak een afspraak via info@comfoplus.be of via 03 292 21 60.

Slaapcoach Moonbird

Moonbird is 's werelds eerste ademhalingstool die past in de palm van je hand. Moonbird begeleidt je bij ademhalingsoefeningen, waar je ook bent. Het helpt je om je gedachten te kalmeren, je focus te herpakken, je lichaam te ontspannen of om uitgerust weer wakker te worden. Moonbird meet bovendien jouw hartritme, hartritmevariabiliteit en -coherentie via de app en geeft direct informatie over hoe jij ontspant, simpelweg door te ademen.



€179 **€ 159**

Wandelstok in de kijker - Flexyfoot

Is je oude wandelstok aan vervanging toe? De Flexyfoot wandelstok is een functionele én opvouwbare wandelstok met schokdemping die geschikt is voor mensen die extra ondersteuning en evenwicht nodig hebben tijdens het wandelen. De Flexyfoot wandelstok heeft een hippe en sportieve uitstraling.



€59 **€ 45**

Snel weer in 'lente'vorm met TUNTURI

Deze ultraplatte loopband **CARDIO FIT T10** beschikt over zeven trainingsprogramma's en heeft een uiterst stille motor die tot 12 km/u aan kan. Hij is bovendien heel compact op te bergen en daardoor geschikt voor elke kamer in je huis of op kantoor.

€459 **€ 390**



De **Cardio Fit M40 magnetische stoelfiets** is dan weer de perfecte keuze voor ouderen, mensen die revalideren of iedereen die thuis aan z'n conditie wil werken. Ontworpen met veel oog voor detail en gebruiksgemak.

€149 **€ 125**



Orthopedisch zitkussen TERGOFIT

Ervaar ultiem zitcomfort met dit orthopedisch zitkussen van de specialist in ergonomie, speciaal ontwikkeld om je rug, bekken en zitvlak optimaal te ontlasten. Of je nu lange dagen achter je bureau doorbrengt, veel onderweg bent of last hebt van lichamelijke klachten, dit kussen biedt de juiste ondersteuning.



Nu bij ComfoPlus verkrijgbaar aan slechts € 50 (adviesprijs € 69)



Voorjaar in beweging: rij de lente in met mooie kortingen voor jong en oud

Wordt jouw kindje de nieuwe Lotte Kopecky of Remco Evenepoel?

Dit unieke Belgisch loopfietsje is zo wondermooi. Met een gewicht van amper 3,69 kg is het perfect voor kleine renners. Het bezorgt hun een superleuke rijervaring én wie weet - op termijn- wel een aanzet naar een volgende Olympische medaille. Kleur wit of zwart.



€185 **€ 150**

Meer comfort voor elke lentewandeling

De buggy **SOLID Elite XL** is gemaakt voor ouders die nét dat beetje extra comfort en ruimte zoeken - zónder in te leveren op gemak. Met zijn extra grote zitruimte, stevige frame en handige extra's zoals een bekerhouder, regenhoes en een stuurtje voor je kindje, is dit de ideale buggy voor dagelijks gebruik én voor avonturen onderweg. Verkrijgbaar in zwart.



€149 **€ 119**

De kinderwagen **SOLID Urban** combineert stijl met comfort en gebruiksgemak voor zowel ouders als kinderen. Dit is een kinderwagen én buggy in één. Met een modern design en praktische functies is hij ideaal voor dagelijks gebruik, vanaf de geboorte tot 22 kg. Verkrijgbaar in taupe of zwart.



€649 **€ 490**

Kwaliteit die je verder brengt

De **Ceres SE** is onze topper en staat deze lente in de kijker. Hij biedt voor jouw dagelijkse ritten een optimale balans tussen gebruiksgemak, comfort en prestaties. Hij is uitgerust met een draaibare zetel met verstelbare armleuningen, een kantelbare stuurkolom, ledverlichting en een krachtige motor, zowel geschikt voor gebruik binnenshuis als buiten. Als je kiest voor de Ceres SE, investeer je in Belgisch vakmanschap, kwaliteit en betrouwbaarheid. Max. gebruikersgewicht: 140 kg. Verkrijgbaar in verschillende kleuren:



Keuze uit twee maximum snelheden:

- 10 km/u: €2.599,34 **€ 2.210**
- 15 km/u: €3.269,16 **€ 2.775**

Vlot door de stad

Op zoek naar een betaalbare elektrische stadsfiets? Zoek niet verder! Het model **BESV CT 2** heeft standaard een lage instap en met zijn Enviolo versnellingsnaaf, geïntegreerde batterij en gesloten kettingkast is het de ideale stadsmetgezel. De 504Wh accu heeft meer dan genoeg uithoudingsvermogen om je de hele dag overal heen te brengen. Deze e-bike is uitermate geschikt voor dagelijks woon-werkverkeer. Een testritje kan je steeds maken in ons centraal magazijn te Bornem (mits afspraak).



€2.299 **€ 1.799**

! **Plaats je een bestelling tussen 1 maart en 15 april, dan leveren we de fiets bij jou thuis, rijklaar én zonder verplaatsingskost!**

! **Het iets robuustere model TR 2.1 (jaargang 2025) is verkrijgbaar aan een sterk verlaagde prijs: € 1.599. Enkel voor de snelle beslissers, want er zijn nog maar enkele stuks op voorraad (kleur zwart).**

Betrouwbaarheid op drie wielen

Tijdens onze lenteactie pakken we uit met **15% korting** op het hele gamma driewielenfietsen van zowel **Tri-Bike als Huka!** Tri-Bike staat voor degelijk, betrouwbaar én solide (www.tribike.be). **Huka** is een premium merk met fietsen die moderner ogen én je een ongelooflijke rijervaring garanderen mede dankzij hun soepele vering (www.huka.be).



Tri Bike Classic S



Huka model Cortes (zit driewieler)



Huka City (standaard driewieler)

Twijfel je nog, heb je vragen, en/of wil je eens een rollator, scooter en/of driewieler testen? Dan ben je welkom op onze mobiliteitsdag op zaterdag 14 maart van 10 tot 15 uur, Tichelrei 15 in Gent.

! **Wist je dat je voor de aankoop van bepaalde mobiliteits-hulpmiddelen zoals een rollator, rolstoel, driewielfiets of scooter, een tegemoetkoming kan aanvragen bij de Vlaamse sociale bescherming? Neem contact met ons op en wij leiden je graag door de aanvraagprocedure. Meer info op www.vlaamsesocialebescherming.be/mobiliteitshulpmiddelen.**

NZ Vakanties

De reisdienst van het NZVL



NZ VAKANTIES
VAKANTIE DOET LANGER LEVEN

"Het voorjaar fluistert: **tijd om te dromen van vakantie.**"



Dennenheuvel - In de Ardennen

Kinderen overnachten én ontbijten gratis tijdens de paasvakantie!

De perfecte aanleiding voor een zorgeloze en voordelige uitstap met het hele gezin!

Paasvakantie: verblijf mogelijk tussen 03.04 en 19.04

Geldig voor een verblijf van minimum twee nachten.



DENNENHEUVEL
NZ VAKANTIES

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

30%

extra kamerkorting op deze promoties!

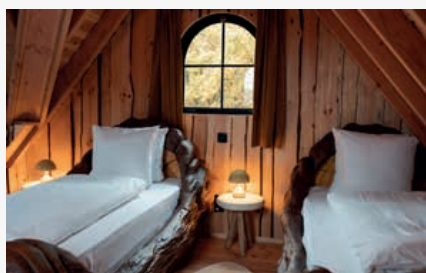
Reserveer online met je promotiecode:
KLANTNZVL



Heb jij onze magische Treelodges al ontdekt?

Hoog tussen de bomen van Dennenheuvel wachten gloednieuwe, luxueuze boomhutten. Hier komen natuur en comfort samen.

"Wat een **magische plek**," vertelt een papa die er met zijn drie kinderen verbleef, "**supergezellig**, tot in de puntjes verzorgd en helemaal gericht op samen genieten." **Slapen tussen de boomtoppen** en ontspannen in de **privé-sauna** maakte het voor hen een ervaring om nooit te vergeten.



Ontdek en reserveer je treelodge met **30% korting** op de lodgeprijs via www.treelodgesbymontdespins.be.



Hoge Duin – Aan zee

Leve mama en papa!

Van 08.05 tot 10.05 (Moederdag) en van 12.06 tot 14.06 (Vaderdag)

Formule:

- ✓ Verblijf van twee nachten
- ✓ Themabuffet op vrijdag
- ✓ Barbecue op zaterdag
- ✓ 2x ontbijtbuffet, waarvan een verwenontbijt op zondag

Pakketprijs o.b.v. 2 pers. in een kamer:

- Comfort minikamer (tot max. 3 pers.): € 203 p.p.
- Comfort familiekamer (tot max. 7 pers.): € 248 p.p.
- Budget familiekamer (tot max. 7 pers.): € 196,50 p.p.
- Kinderen (4-12 j.): € 48,50



HOGEDUIN
NZ VAKANTIES

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

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

Sunweb

3 %

***eliza**
was here

4 %

NORDIC
Die Scandinaviespecialist

5 %

PARKOS

10 %

brussels airport
the heart of Europe

10 %

goboonny

€ 65

VILLAGES CLUBS
SOLEIL

tot 12 %

Center Parcs

tot 25 %

samdám

15 %

Nog meer vakantievoordelen? Vraag je vakantieids aan via info@nzvakanties.be of surf naar www.nzvakanties.be
Meer info? Openingsuren HELPDESK VAKANTIES: maandag - vrijdag: van 9 tot 16 uur
info@nzvakanties.be | www.nzvakanties.be | **gratis vakantienummer:** 0800 95 180

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

De winnaar van de kleurwedstrijd van het december-nummer is **Dewaele L.** uit **Hasselt**. Proficiat!



Voornaam & naam:

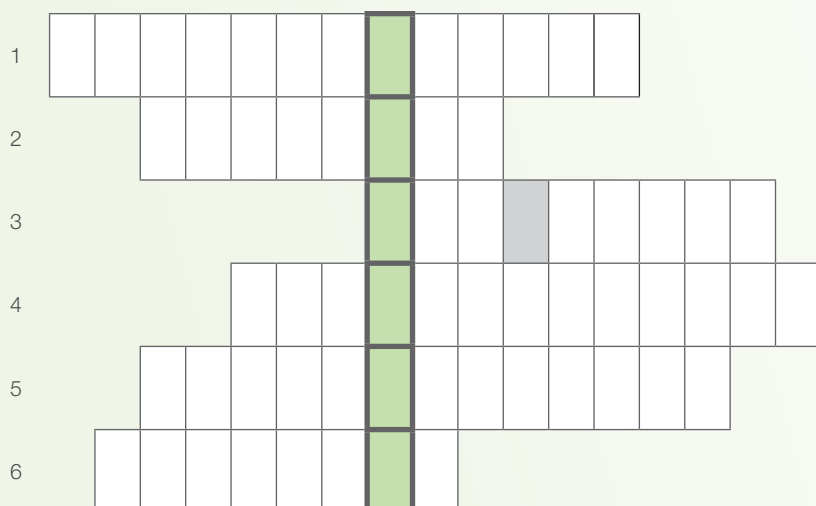
Adres: Telefoonnr.:

Rijksregisternummer: Leeftijd:



Puzzel

Schrijf het antwoord op de vragen in de voorziene vakjes. Stuur het woord, dat verschijnt in de groene vakjes, **vóór 1 mei 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!**



1. Wie dient er binnen de 7 kalenderdagen aangifte van arbeidsongeschiktheid aan te geven?
2. Naar welke locatie verhuizen onze kantoren Lennik en Dilbeek?
3. Wat is de naam van het Observatie- en Behandelingscentrum dat het NZVL steunt?
4. Wat is een van onze communicatiekanalen die je in jouw 'Mijn NZVL' kan instellen?
5. Waar ligt ons domein Hoge Duin?
6. Hoe noemt de ademhalingstool die je kan aankopen bij onze ComfoPlus partner?

Het juiste antwoord van onze puzzel in het december-nummer was 'Winterland'. Uit de juiste inzendingen koos onze onschuldige hand **mevr. Tytgat** uit **Zottegem** als winnaar. Proficiat!

Voornaam & naam:

Adres: Telefoonnr.:

Rijksregisternummer:



onvergetelijke
jeugdvakanties



Ontdek hier alle
creatieve vakanties

Creativiteit

- ★ Workshop robots bouwen
- ★ Eigen boomhut bouwen
- ★ Snoepkaart maken
- ★ Action painting
- ★ Tie-dye



Ontdek hier alle
dierenvakanties

Dierenplezier

- ★ Paardrijden & paardenactiviteiten
- ★ Overnachten & activiteiten op een boerderij
- ★ Alpacaboerderij
- ★ Dierenpark Forestia



Ontdek hier alle
kriebels-in-de-buik-vakanties

Kriebels in de buik

- ★ Duinrell
- ★ Walibi
- ★ Bellewaerde
- ★ Plopsaland
- ★ Trampolinepark
- ★ Speelcomplex Den Deugniet

EEN OVERZICHT VAN DE
LEEFTIJDGROEPEN VOOR DE
VERSCHILLENDE THEMA'S
VIND JE TERUG OP
KRUNSJ.BE



CONTACT: Krunsj vzw | Kareelstraat 132, 9300 Aalst
053 42 11 00 | info@krunsj.be | krunsj.be
Ondernemingsnummer: 0443.096.196
RPR: Gent - afdeling Dendermonde

ZOMER
binnenland
& Nederland
5 TOT 16 JAAR

Krunsj organiseert ook tijdens de zomer van 2026 opnieuw tal van onvergetelijke vakanties. Ontdek hier welke thema's en activiteiten we deze zomer allemaal voor jullie in petto hebben!



Ontdek hier alle
avontuurlijke vakanties

Avontuur

- ★ Hoogteparcours & zipline
- ★ Via ferrata
- ★ Paintball
- ★ Lasershooten
- ★ Archery tag
- ★ Boog-, karabijn- en katapultschieten
- ★ Bijlwerpen
- ★ Avonturenpark
- ★ Muurklimmen
- ★ Wildcraft



Ontdek hier alle
waterpretvakanties

Waterpret

- ★ Opblaasbaar waterpark
- ★ Plopsaqua
- ★ Bellewaerde aquapark
- ★ Tikibad
- ★ Aqua Mundo (Center Parcs)
- ★ Sunparks Aquafun
- ★ Bananenboot
- ★ Rafting
- ★ Kajak(polo) & SUP
- ★ Island Trophy



VOORDELIG OP KRUNSIJ-VAKANTIE?

Hieronder vind je een overzicht van de kortingen waar je gebruik van kan maken. Deze kortingen zijn combineerbaar.

✖ Ledenkorting

Als de deelnemer klant is van het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen, krijg je tot **150 euro** korting*.

✖ Vroegboekkorting

Als je **vóór 15 maart** inschrijft, ontvang je voor ons zomeraanbod een korting van **10 euro** op een vakantie in binnenland of in Nederland en **20 euro** op een buitenlandse vakantie.

✖ Vriendjeskorting

Ben jij klant van het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen en heb je een vriendje dat geen gebruik kan maken van de ledenkorting? Dan geven we jouw vriendje **75 euro** korting op de eerste zomervakantie met Krunsi! Zo kunnen jullie samen een Krunsi-tastische vakantie uitkiezen.

✖ Gezinskorting

Er wordt een korting van **10 euro** voor een tweede kind en **15 euro** voor een derde kind toegepast als je hen inschrijft voor een vakantie in een zelfde vakantieperiode, namelijk de wintervakanties (herfst-, krokus- en paasvakantie) of de zomervakantie. De korting geldt ook wanneer je één kind inschrijft voor meerdere vakanties binnen dezelfde vakantieperiode.

✖ Fiscale aftrekbaarheid

Onze Krunsi-vakanties zijn fiscaal aftrekbaar voor kinderen jonger dan 14 jaar. We sturen het fiscaal attest automatisch naar je op. Bovendien dienen we het meteen voor jou in bij de overheid zodat hier automatisch rekening mee kan worden gehouden bij jouw belastingberekening.



ZOMERAANBOD BUITENLAND

13 TOT 18 JAAR

Zon, stadjes & waterplezier in Zuid-Frankrijk

13-15 jaar



VR. 03.07 -
ZO. 12.07

€690*
€840

Surfen & zuiderse sfeer in Spanje

13-16 jaar

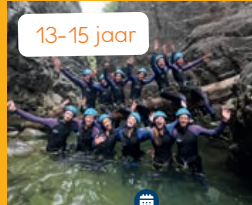


DI. 14.07 -
DO. 23.07

€570*
€720

Avontuur & natuur in de Spaanse bergen

13-15 jaar



VR. 31.07 -
ZO. 09.08

€570*
€720

Barcelona, waterpret & strand in Spanje

13-15 & 16-18 jaar



DI. 04.08 -
DO. 13.08

€590*
€740

Zon, zee & actie in Kroatië

13-15 & 16-18 jaar



VR. 24.07 -
ZO. 01.08

€700*
€850

Zon, natuur & cultuur in Malta

16-18 jaar



DI. 21.07 -
ZO. 26.07

€850*
€1.000

Kanovaren & trektocht in de Zweedse natuur

13-15 & 16-18 jaar

Reeds volzet!



DO. 13.08 -
ZA. 22.08

€825*
€975

Cultuur, woestijn & verwondering in Marokko

16-18 jaar

Reeds volzet!



DI. 30.06 -
ZO. 12.07

€1.150*
€1.300

ONTDEK HIER ALLE
BUITENLANDSE
VAKANTIES



* 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.



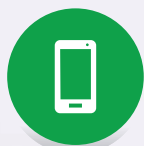
Bel ons op 053 76 99 99 of contacteer het kantoor in jouw buurt via nzvl.be/kantoren.



Kom langs in één van onze 55 kantoren of maak een afspraak via nzvl.be/afspraak-maken.



Chat live met één van onze collega's. Maandag tot en met donderdag van 9 tot 12 uur via nzvl.be.



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