

IN DEZE EDITIE:

- p04** Zorg dragen voor je mentale gezondheid
- p08** Interview: Karen Ruys, diëtiste-diabeteseducator bij Diabetes Liga vzw
- p13** In de spotlight: G-Sport 9450
- p14** Gezondheid: schermen als springplank



ONTDEK ONZE HOSPIPLUS-**VERZEKERINGEN**

- Hospitalisatieverzekeringen
- Tandverzekering
- Verzekering medische kosten

www.nzvl.be/verzekeringen



04



06



08



14



17

Inhoud

- 04** Zorg dragen voor je mentale gezondheid - je staat er niet alleen voor!
- 06** Steekkaart: medische zorgen in het buitenland
- 08** Interview: minder toegevoegde suikers - kleine stapjes, groot effect
- 10** Gezonde activiteitenagenda
- 11** Klant aan het woord: voordelen voor 60-plussers
- 12** Vraag aan het ziekenfonds: ziekenvervoer - dringend of niet dringend?
- 13** In de spotlight: G-Sport 9450 - De Branco's aan het werk in Haaltert
- 14** Gezondheid: schermen als springplank - hoe digitale media kinderen in beweging kunnen brengen
- 16** Kantoren
- 17** Actueel: jouw dossier regelen, wanneer het jou past
- 18** ComfoPlus
- 20** NZ Vakanties
- 21** Fun for kids + puzzel
- 22** Krumsj



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 juni 2026

Redactiecomité: Kathleen Bockstal, Sophie Muylleert, Geert Van Den Eeckhout, Wim Van Hecke, Veronique Van Moer, Erik Stoffelen, Jürgen Constandt, Elisa De Meyer, 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 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 71.000 exemplaren.

Lid van We Media



Stress, eenzaamheid, angst...

**Laat ze zich
niet nestelen.**



sprekerover.be

.be

Zorg dragen voor je mentale gezondheid: je staat er niet alleen voor!

In het leven is niet alles altijd eenvoudig. Stress, angst, eenzaamheid of het gevoel overweldigd te zijn, kunnen zich nestelen en leiden tot een slecht gevoel en ernstigere aandoeningen.

Wist je dat **1 op de 4 Belgen** op een bepaald moment psychische moeilijkheden ervaart? Wanneer deze negatieve gevoelens zich opstapelen, neemt de veerkracht af en kan de gezondheid eronder lijden.

Als de symptomen een impact hebben op je dagelijkse leven, is het belangrijk om erover te praten voordat het slecht gevoel zich nestelt en de mentale gezondheidsproblemen verergeren. Je kunt beginnen door erover te praten met iemand uit je omgeving: een vriend, een familielid, je huisarts, een collega of een vertrouwenspersoon.

Als de moeilijkheden blijven aanhouden ondanks de steun van je persoonlijke netwerk, staan **professionals klaar om je te begeleiden**. Hulp vragen is geen teken van zwakte, maar een essentiële stap om je beter te voelen.

Een aanbod van geconventioneerde psychologische zorg

Dankzij het aanbod van de geconventioneerde psychologische zorg wordt deze financieel betaalbaar en soms volledig gratis.

Dit aanbod omvat drie soorten: gemeenschapsgerichte sessies, groepsessies en individuele sessies.

1. Gemeenschapsgerichte sessies

Deze sessies zijn toegankelijk voor **grote groepen (minstens 10 personen)** en worden georganiseerd op gemeenschapsgerichte locaties bij mensen in de buurt, zoals scholen, sportclubs, buurthuizen...

De deelnemers leren er omgaan met symptomen van psychische klachten en versterken zo hun **weerbaarheid en zelfzorg**.

! Deze sessies zijn gratis, zonder voorafgaande inschrijving en onbeperkt voor iedereen, ongeacht de leeftijd.

2. Eerstelijns psychologische ondersteuning

Wanneer symptomen een impact hebben op het dagelijks functioneren, wordt aangeraden een afspraak te maken met een **geconventioneerde psycholoog of orthopedagoog**.

De zorgverlener zal tijdens een eerste gratis gesprek (intake) samen met jou kijken hoeveel sessies er nodig zijn en welke soort. De zorgverlener stelt zo een behandelplan op. De kostprijs voor de daaropvolgende sessies is afhankelijk van de leeftijd.

Individuele sessies:

De traditionele vorm van psychologische opvolging (een geconventioneerde zorgverlener en een patiënt).

Groepsessies:

Georganiseerd in kleine groepen laten ze toe om symptomen te bespreken onder begeleiding van een geconventioneerde psycholoog of orthopedagoog. Zo wordt **wederzijds leren gestimuleerd** en leren deelnemers van elkaar én van de psycholoog hoe ze ermee kunnen omgaan.

3. Eerstelijns psychologische behandeling

Dit zijn kortdurende behandelingssessies die verder gaan dan het versterken van weerbaarheid en worden aanbevolen wanneer basispsychologische ondersteuning niet volstaat.

Ze kunnen individueel of in groep georganiseerd worden.

Wat kost het concreet?

Je bent ouder dan 24 jaar: de eerste sessie bij een geconventioneerde eerstelijns klinisch psycholoog of orthopedagoog is altijd gratis. Voor de volgende individuele sessies betaal je 11 euro (of 4 euro als je recht hebt op een verhoogde tegemoetkoming). Gemeenschapsgerichte sessies zijn steeds gratis, voor een groepssessie betaal je 2,5 euro.

Je bent jonger dan 24 jaar: je hebt recht op een aantal gratis individuele sessies bij een geconventioneerde klinisch psycholoog of orthopedagoog. Groepssessies kan je onbeperkt meevolgen, die krijg je altijd terugbetaald. Gemeenschapsgerichte sessies zijn steeds gratis. Het aantal individuele sessies wordt bepaald volgens je noden via het **persoonlijk behandelplan**.

Jonger dan 15 jaar <i>Het maximum aantal sessies dat je binnen deze soort zorg kan krijgen binnen een periode van 12 maanden:</i>	Van 15 tot en met 23 <i>Het maximum aantal sessies dat je binnen deze soort zorg kan krijgen binnen een periode van 12 maanden:</i>	Vanaf 24 jaar oud <i>Het maximum aantal sessies dat je binnen deze soort zorg kan krijgen binnen een periode van 12 maanden:</i>
Gemeenschapsgerichte sessies: zo veel als je nodig hebt	Gemeenschapsgerichte sessies: zo veel als je nodig hebt	Gemeenschapsgerichte sessies: zo veel als je nodig hebt.
Psychologische ondersteuning in de eerste lijn: max 10 individuele sessies zo veel groepssessies als je nodig hebt	Psychologische ondersteuning in de eerste lijn. Afhankelijk van het soort netwerk en het type sessie: • Netwerk kinderen en jongeren: max 10 individuele sessies • Netwerk volwassenen: max 8 individuele sessies • Groepssessies: zoveel als je nodig hebt, ongeacht het type netwerk.	Psychologische ondersteuning in de eerste lijn: max 8 individuele sessies zo veel groepssessies als je nodig hebt
Psychologische behandeling in de eerste lijn: max 20 individuele sessies zo veel groepssessies als je nodig hebt	Psychologische behandeling in de eerste lijn: max 20 individuele sessies zo veel groepssessies als je nodig hebt	Psychologische behandeling in de eerste lijn: max 20 individuele sessies zo veel groepssessies als je nodig hebt

Waar vind je een geconventioneerde zorgverlener?

Iedereen kan psychische kwetsbaarheid ervaren. Zorgnetwerken zijn georganiseerd voor **kinderen en jongeren (tot en met 23 jaar)** en voor **volwassenen (vanaf 15 jaar)**, waarbij jongeren tussen **15 en 23 jaar** het netwerk kunnen kiezen dat het best bij hen past.

Je kunt een zorgverlener in jouw buurt vinden via de **zoekmotor van het RIZIV**: <https://webappsa.riziv-inami.fgov.be/silverpages/Psychologist/>



(geef je leeftijd en postcode in om toegang te krijgen tot het netwerk van jouw regio).

Weet dat je ook terecht kan bij de **diensten voor geestelijke gezondheidszorg, centra voor gezinsplanning** of **niet-geconventioneerde psychologen**. Je **ziekenfonds** kan je ook informeren over de mogelijkheden waar je terecht kan voor hulp.

Meer informatie:

<https://spreekerover.be>

Doorbreek het taboe: praten over je mentale gezondheid is al zorgen voor jezelf.





Medische zorgen in het buitenland

Vakantie, dan denk je niet meteen aan ziek worden. Maar weet je eigenlijk wat je moet doen als je toch medische bijstand nodig hebt in het buitenland? We leggen graag uit welke maatregelen je moet nemen vóór je vertrek, hoe je verzekerd bent en wat je moet doen als je medische bijstand nodig hebt.

Vóór je op vakantie vertrekt, moet je nagaan of je recht hebt op medische bijstand op je reisbestemming, of je een speciaal reisdocument, bepaalde vaccins, een visum nodig hebt en wat de reisadviezen zijn van FOD Buitenlandse Zaken (www.diplomatie.belgium.be/reisadviezen).

Vraag tijdig je Europese ziekteverzekeringskaart (EZVK) aan!

Met de Europese ziekteverzekeringskaart kan je in openbare instellingen dringende medische verzorging krijgen tijdens een tijdelijk verblijf in de landen van de Europese Unie, Noorwegen, IJsland, Liechtenstein, Noord-Macedonië, het Verenigd Koninkrijk en Zwitserland. Ga je op vakantie naar **Australië** dan kan je **onder bepaalde voorwaarden** genieten van de toegang tot en betaling van jouw medische verzorging tijdens jouw verblijf.

Met de EZVK worden je medische kosten ter plaatse geregeld. Het is wel mogelijk dat je (achteraf) nog een persoonlijk aandeel moet betalen. Je kan je Europese ziekteverzekeringskaart gratis bij je ziekenfonds aanvragen of raadplegen in je online kantoor via mijn.nzvl.be. Heb je nog een Europese ziekteverzekeringskaart? Kijk dan voor je vertrek zeker de geldigheidsdatum van je kaart na (deze vind je in de rechterbenedenhoek van je kaart!)

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

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

Ben je **arbeidsongeschikt**? Als je op vakantie gaat naar een land van de Europese Unie, Noorwegen, IJsland, Liechtenstein of Zwitserland, dan volstaat het dat je dit aan ons meldt. Maar ga je op vakantie naar een ander land, dan moet je eerst toestemming van de adviserend arts krijgen vóór je mag vertrekken. Geef dus minstens twee weken op voorhand je vakantieperiode en land van bestemming door! Dit kan via e-mail of telefonisch, maar ook via *Mijn NZVL*.

Reisbijstand Mutas

Mutas is onze alarmcentrale die medische en administratieve bijstand verleent als je in het buitenland dringende medische zorgen nodig hebt en indien nodig de repatriëring naar huis organiseert (ook in geval van overlijden). Het is belangrijk om Mutas altijd te contacteren bij een ziekenhuisopname of een dringende medische noodsituatie zodat ze je verder kunnen helpen (dag en nacht bereikbaar op het nummer +32 2 272 09 00). Mutas verstuurt ook geneesmiddelen, prothesen en andere toestellen die ter plaatse niet verkrijgbaar zijn. Als je zuurstoftherapie of dialyse nodig hebt tijdens je vakantie, contacteer Mutas dan minstens een maand voor je vertrek! Je hebt recht op Mutasbijstand in de landen van de Europese Unie, Noorwegen, IJsland, Liechtenstein, Noord-Macedonië, het Verenigd Koninkrijk en Zwitserland, maar ook in Albanië,

Algerije, Bosnië-Herzegovina, Egypte, Israël, Jordanië, Kosovo, Marokko, Montenegro, Servië, Tunesië en Turkije. Tijdens een cruise bepaalt de vlag van het schip of je gedekt bent of niet. Als het schip onder de vlag van een gedekt land vaart, ben je gewaarborgd voor medische zorgen aan boord. Als het schip aanmeert in een niet-gedekt land, ben je daar niet verzekerd voor medische bijstand. In zo'n situatie is het aangeraden om een private reisverzekering te nemen.

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

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

Voorwaarden om gebruik te kunnen maken van onze dienstverlening

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

In bepaalde gevallen kan je geen beroep doen op Mutas. Dit is het geval als je op vakantie gaat naar een niet-gedekt land, op zakenreis bent of tegen de reisadviezen van FOD Buitenlandse Zaken in toch naar het buitenland reist. Controleer daarom voor je vertrek altijd het reisadvies van FOD Buitenlandse Zaken (www.diplomatie.belgium.be/reisadviezen). Als er een negatief reisadvies is op de dag van vertrek is er geen dekking van Mutas. Ook medische kosten ten gevolge van een bestaande aandoening, gevaarlijke sporten (bv. alpinisme, parasailing of diepzeeduiken) of deelname aan een wedstrijd, geplande zorgen, een eigen ernstige fout, een zelfgeorganiseerde repatriëring of kosten van een begrafen

ter plaatse worden niet gedekt. Je kunt de statuten en een volledige lijst van uitsluitingen raadplegen op onze website www.nzvl.be.

Geplande zorgen

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

Voorwaarden om gebruik te kunnen maken van onze dienstverlening

- Zet het telefoonnummer van Mutas in je telefoon: +32 2 272 09 00.
- Neem je Europese ziekteverzekeringskaart of reisformulier mee op vakantie.
- Je vraagt deze gemakkelijk aan via je online kantoor *Mijn NZVL*.
- Geef je vakantie tijdig door als je arbeidsongeschikt bent via *Mijn NZVL*, arbeidsongeschiktheid@nzvl.be.
- Neem genoeg medicatie mee voor tijdens je vakantie.
- Neem ook eens een kijkje op onze website voor meer informatie www.nzvl.be/ons-aanbod/vakantie/reisbijstand. Je vindt er het volledig overzicht van alle landen waar onze alarmcentrale Mutas bijstand biedt en ook een link naar het reisadvies van FOD Buitenlandse Zaken.

Heb je nog vragen? We helpen je graag verder!

Meer informatie:

- www.nzvl.be/wat-te-doen-bij/veilig-reizen
- www.riziv.fgov.be/nl/thema-s/verzorging-kosten-en-terugbetaling/internationaal/vakantie
- www.diplomatie.belgium.be/nl/reisadviezen

Vertrek voorbereid op vakantie met onze 'Care Plus Family EHBO-Kit'



De koffer is gevuld met belangrijke EHBO-benodigdheden voor het hele gezin én wordt vervolledigd met vinger-, knokkel- en blarenpleisters. Daarnaast bevat die ook speciale kinderpleisters en nog veel meer. Een **must** om gerust op vakantie te vertrekken! Nu beschikbaar aan **€ 49 (i.p.v. € 69)** via onze ComfoPlus winkel of via comfoplus.be.



Minder toegevoegde suikers: kleine stapjes, groot effect

Suiker zit overal, maar minder zoet eten hoeft helemaal niet moeilijk te zijn. Met een paar slimme keuzes krijg je meer energie, voel je je fitter én ontdek je hoe verrassend lekker gezonde alternatieven kunnen zijn. Voor dit interview spraken we met **Karen Ruys**, diëtiste-diabeteseducator bij de Diabetes Liga vzw (Kenniscentrum & Infolijn). Zij deelt heldere inzichten en haalbare tips om suiker te minderen zonder schuldgevoel en strenge regels, maar met goesting en gezond verstand. Niet alleen voor mensen met diabetes, maar voor iedereen.

Wat zijn de gezondheidsvoordelen van minder toegevoegde suiker, onder andere op energie en welzijn?

Wie veel toegevoegde suikers eet, krijgt vaak te weinig vezels, vitaminen en mineralen binnen. Suikerrijke, sterk bewerkte producten bevatten bovendien vaak ook veel energie, zout en verzadigd vet. Producten met veel snelle suikers geven wel een snelle energieboost, maar die is meestal van korte duur en wordt vaak gevolgd door een energiedip. Snelle suikers vind je vooral in producten zoals geraffineerde suiker, honing, siropen, frisdrank, snoep, koek, wit brood, witte pasta, witte rijst en vruchtensap.

Minder toegevoegde suikers eten helpt om je **energiepeil stabiel**er te houden en **pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel te beperken**. Door vaker te kiezen voor vezelrijke en onbewerkte producten voel je je doorgaans **fitter, langer verzadigd en mentaal scherper**. Ook je **mondgezondheid** vaart er wel bij: suikers voeden bacteriën in de mond die zuren produceren en het tandglazuur aantasten. Op langere termijn verlaagt een gezonder voedingspatroon bovendien het risico op overgewicht en aandoeningen zoals diabetes type 2, hart- en vaatziekten en bepaalde kankers.

Zijn natuurlijke suikers gezonder dan toegevoegde suikers in bewerkte voedingsmiddelen?

We hoeven toegevoegde suikers niet te schrappen uit onze voeding, maar we dienen er wel bewust mee om te gaan. Ook natuurlijke, ongeraffineerde suikers zoals agavesiroop, honing of kokosbloesemsuiker bevatten **even veel calorieën** als suiker en zijn niet per se gezonder.

Een klein voordeel is dat ze iets minder geraffineerd zijn waardoor er nog een deeltje mineralen en andere nuttige voedingsstoffen in achterblijven. Maar het is niet de bedoeling dat we deze **mineralen en voedingsstoffen** uit gesuikerde producten halen. Het is beter om ze uit voedingsmiddelen zoals groenten en fruit te halen die barsten van de nuttige vitaminen, mineralen en vezels.

Suiker zit vaak verstopt in producten. Hoe kunnen consumenten ze beter herkennen?

We weten dat snoep, koekjes en frisdranken veel suiker bevatten, maar **ook producten die niet zoet smaken** – zoals kant-en-klare maaltijden, ketchup, slasauzen, sommige vleeswaren en brood – kunnen (veel) toegevoegde suikers bevatten.

Om precies te weten welke suikers er in het voedingsmiddel zitten, kan je de ingrediëntenlijst bekijken. In deze lijst staan de ingrediënten in volgorde van hoeveelheid: van het eerste ingrediënt in de lijst zit er het meest in het voedingsmiddel. Een handige tip is om niet te kiezen voor producten waarin een vorm van toegevoegde suikers **bij de eerste drie ingrediënten staat**.

Let wel op: in de ingrediëntenlijst worden vaak **andere benamingen** gebruikt om de aanwezigheid van grote hoeveelheden vrije suikers te camoufleren. Enkele van zulke benamingen zijn: dextrose, fructosesiroop, glucosestroop, sucrose, ...

Wat zijn haalbare stappen om minder suiker te eten?

1. **Begin klein** en bouw rustig op. Minderen hoeft niet in één keer: verminder geleidelijk de hoeveelheid suiker of zoetstof in koffie, thee en andere dranken.
2. Kies zo veel mogelijk voor **onbewerkte producten** zoals vers fruit, natuuryoghurt, volkorenproducten en havermout, en **kook vaker zelf**. Plan je maaltijden, zo heb je meer controle over de ingrediënten. Gebruik natuurlijke smaakmakers zoals kruiden, specerijen, gember of citroen om gerechten op smaak te brengen zonder extra suiker. Ook bij ontbijtgranen loont het om bewust te kiezen voor vezelrijke alternatieven met minder suiker, zoals havermout of zelfgemaakte granola.
3. **Water** is de beste dorstlesser. Vervang suikerhoudende dranken en (light) frisdrank door water, bruiswater of thee zonder suiker. Voor wie variatie wil, kan water op smaak gebracht worden met munt, gember, citroen of fruit. Een stuk fruit is altijd een betere keuze dan een glas fruitsap.
4. Beperk snacks en tussendoortjes door koekjes, snoep en gebak niet als dagelijkse gewoonte te zien. Kies liever voor yoghurt met vers fruit, noten, groenten met hummus of volkoren crackers. **Leg gezonde snacks binnen handbereik**.
5. **Regelmatig en evenwichtig eten** helpt om minder hunkering naar zoet te ervaren. Zorg dat elke maaltijd voldoende vezels, eiwitten en gezonde vetten bevat en drink voldoende water, want dorst wordt soms verward met zin in suiker. Heb je toch zin in iets zoet, dan kan afleiding helpen, zoals een korte wandeling.
6. **Bewust eten** speelt een belangrijke rol. Neem de tijd voor maaltijden, eet met aandacht en zonder afleiding, en sta stil bij de oorzaak van je zin in zoet: is het echte honger, gewoonte of emotie? Stress en vermoeidheid

kunnen de behoefte aan suiker vergroten, dus zorg ook voor voldoende slaap en ontspanning.

7. Pas bovenstaande tips ook toe als je als ouder je kind wilt helpen om minder suiker te eten, zonder dat het als een verbod aanvoelt. Kinderen leren vooral door te kijken, dus **zelf het goede voorbeeld** geven is de eerste en belangrijkste stap. Betrek kinderen bij het kiezen en bereiden van maaltijden.

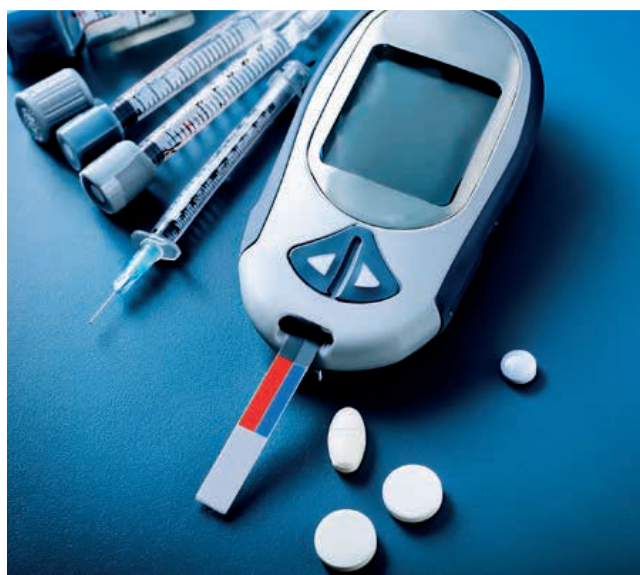
Meer informatie? <https://www.diabetes.be/nl/9-tips-om-minder-suiker-te-eten>, of scan de QR-code hiernaast.



Wat is het voordeel van lid worden van de Diabetes Liga?

Als lid van de Diabetes Liga krijg je toegang tot betrouwbare informatie, persoonlijke ondersteuning en praktische hulpmiddelen om beter met diabetes om te gaan. Je ontvangt het ledenmagazine 'Diabetes Info', krijgt uitnodigingen voor activiteiten en infosessies en hebt toegang tot DiaBuddy, een gesprek met iemand die je écht begrijpt. Tegelijk steun je onderzoek en initiatieven die de levenskwaliteit van mensen met diabetes verbeteren.

Meer informatie? <https://www.diabetes.be/lidworden>



Als **NZVL-klant krijg je tot 30 euro terugbetaald** voor je aansluiting bij een diabetesvereniging.
Meer informatie over gezonde voeding via <https://www.nzvl.be/gezond-leven/gezonde-voeding>

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.



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 zelf 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 bij Gezond Leven



Online sessie 'Voel je goed in je lijf: lichaamstevredenheid bij kinderen en jongeren'

Hoe voelen kinderen en jongeren zich in hun lichaam en waarom is dat zo belangrijk voor hun welzijn en ontwikkeling? In dit webinar gaan we in op de nieuwste inzichten rond lichaamstevredenheid en tonen we hoe een positieve relatie met het eigen lichaam kan bijdragen aan veerkracht, gezond gedrag en mentaal welzijn. We bespreken risicofactoren, maar leggen vooral de nadruk op beschermende factoren en wat ouders, leerkrachten en hulpverleners concreet kunnen doen, ook in het omgaan met de invloed van sociale media.

Donderdag 3 september van 19.30 tot 21 uur

Locatie: Online

Spreker: **Lore Vankerckhoven**, postdoctoraal onderzoeker aan KU Leuven & vrijwillig medewerker Eetexpert



Online sessie 'Digitale detox: van digitale naar mentale deconnectie'

Digitalisering biedt kansen, maar zorgt ook vaak voor stress, overprikkeling en vervagende grenzen tussen werk en privé. Tijdens dit webinar ontdek je wat digitale detox inhoudt, waarom deconnecteren zo belangrijk is en hoe je meer rust creëert in een wereld vol prikkels. Je krijgt praktische tips om bewuster om te gaan met digitale media én makkelijker mentaal los te koppelen.

Donderdag 17 september van 19.30 tot 21 uur

Locatie: Online

Spreker: **Griet Deca**, Co-founder van Tryangle BV & Chief Happiness



Online sessie 'Gezellig samen eten met je tiener!?!'

Droom jij ook van gezellige gesprekken aan de gezinstafel met je tiener? Toch kan het soms lastig zijn als hun eetgedrag even hapert. Wat zeg je wel of beter niet? In dit webinar gaat An Vandeputte samen met ouders op zoek naar houvasten om met deze 'normale' haperingen om te gaan. Hoe kan je jongeren ondersteunen in een periode van groei, nieuwe emoties en sociale media en tegelijk bijdragen aan de preventie van eetstoornissen?

Dinsdag 22 september van 19.30 tot 20.30 uur

Locatie: Online

Spreker: **An Vandeputte**, directeur van het Vlaamse kenniscentrum Eetexpert, Klinisch Psycholoog en Gedragstherapeut



Voordelen voor 60-plussers

Ouder worden brengt vragen en uitdagingen met zich mee. Hoe blijf je gezond, actief en financieel comfortabel? In dit gesprek vertelt Ellen (66) uit Gent hoe het NZVL haar daarbij ondersteunt, en welke voordelen voor haar echt een verschil hebben gemaakt.

“Dankzij het NZVL hou ik op het einde van de maand meer over

Ellen (66), Gent

“Sinds ik met pensioen ben, let ik wat meer op mijn uitgaven. Toch wil ik niet inboeten aan comfort of gezondheid. Gelukkig ontdekte ik dat het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen veel meer doet dan alleen de terugbetaling van mijn doktersattesten regelen. Hun extra voordelen voor 60-plussers hebben me al heel wat geholpen.”

“Zo kreeg ik vorig jaar **een mooie tussenkomst van 450 euro voor mijn tandzorg** – meer dan ik verwacht had, want een nieuwe kroon is niet goedkoop. Ook mijn **nieuwe bril** werd deels terugbetaald, en voor mijn voetverzorging krijg ik 30 euro per jaar terug. Deze tussenkomsten geven me het gevoel dat mijn ziekenfonds mij regelmatig extra helpt.”

“Daarnaast liet ik de screening ‘**Gezond Ouder Worden**’ (vanaf 65 jaar) doen. Het NZVL betaalt daar **50 euro** voor terug, waardoor ik zonder aarzeling die check-up heb laten uitvoeren. Het gaf me gemoedsrust en extra motivatie om goed voor mezelf te zorgen.”

“Een aantal voordelen heb ik nog niet gebruikt, maar ze zijn wél interessant. Zo overweeg ik om via dienstencheques **huishoudhulp** te nemen — het NZVL geeft daar tot **100 euro per jaar** voor terug. En volgend jaar, als ik weer wat meer tijd heb, wil ik ook gebruikmaken van de **tussenkomst voor sportactiviteiten (50 euro)** of misschien die **museumpas (30 euro tussenkomst)**. Dat lijkt me een leuke manier om actief te blijven.”

“Zelfs aan de kleine dingen denken ze: **10 euro voor zonnecrème** of korting op **thuiszorgmateriaal via ComfoPlus**. Je weet wat ze zeggen: vele kleintjes maken één groot. En als het ooit nodig is, kan ik **gratis ergotherapeutisch advies** krijgen. Het is goed te weten dat die steun er is, ook voor later.”

“Het NZVL helpt mij om gezond, actief en comfortabel ouder te worden — en dat zonder dat het zwaar weegt op mijn budget. Dat geeft een goed gevoel.”

Ontdek alle voordelen op nzt.be of informeer bij je NZVL-kantoor.

Vraag aan het ziekenfonds



VRAAG

Ziekenvervoer: dringend of niet dringend?

Mathieu Clapéron
Manager dienst Gezondheidszorg

Ziekenvervoer is het vervoer van en naar een ziekenhuis voor een medische consultatie of behandeling. Je kan met je eigen wagen rijden of eventueel een beroep doen op een ziekenwagen of taxi.

Ziekenvervoer kan enerzijds gepland zijn. Deze ritten zijn niet dringend en worden vooraf vastgelegd, zoals bijvoorbeeld een onderzoek in het ziekenhuis. Anderzijds kan ziekenvervoer ook dringend en dus ongepland zijn, zoals een opname via de spoeddienst.

Dringend ziekenvervoer

Dringend ziekenvervoer wordt uitgevoerd na een oproep naar de 112-hulpcentrale. Je verkeert in een ongeplande, levensbedreigende situatie waarbij dringende medische hulp aangewezen is. Een ziekenwagen, eventueel samen met de MUG (mobiele urgentiegroep), zal je zo snel mogelijk te hulp schieten.

Kostprijs dringend ziekenvervoer via 112

Ziekenvervoer is niet gratis, zelfs niet wanneer het dringend is. Je zal een factuur ontvangen voor de interventie, ook wanneer de zorgverlener heeft geoordeeld dat je niet naar het ziekenhuis moet vervoerd worden. Je betaalt met andere woorden een bedrag voor het ter plaatse komen van de ziekenwagen.

Het bedrag dat je moet betalen is een vaste forfaitaire vergoeding. Dit wil zeggen dat het aantal afgelegde kilometers geen verschil maakt voor de berekening van de kostprijs. Het bedrag wordt elk jaar geïndexeerd en bedraagt momenteel 75,36 euro. Er is geen bijkomende tussenkomst in deze kostprijs voorzien, waardoor je de oplegfactuur niet naar het ziekenfonds moet sturen. Je kan de factuur wel aan een eventuele hospitalisatieverzekering bezorgen.

Niet-dringend ziekenvervoer via Mutas

Heb je een geplande afspraak, opname of onderzoek in het ziekenhuis, maar kan je je niet zelf met de wagen verplaatsen? De zorgcentrale van Mutas staat 7 op 7 klaar om samen met jou een oplossing te zoeken voor je vervoer. Zowel voor zittend, liggend als rolstoelvervoer kan je hen contacteren. Ook voor professioneel reeksvervoer in het

kader van chemo- of radiotherapie, nierdialyse of andere revalidatietrajecten kan Mutas je verder helpen.

Kostprijs ziekenvervoer Mutas

De tussenkomsten van het ziekenfonds zijn meestal 50% van de factuur voor niet reeksvervoer en 75% voor reeksvervoer (dialyse en chemo).

Hoe Mutas contacteren?

Je kan Mutas telefonisch contacteren via 078 15 95 95 of online je vervoer aanvragen via <https://mutas.be/lisa/public/nl>. Hou je rijksregisternummer bij de hand. De datum en het uur van je afspraak is noodzakelijke informatie die je aan Mutas moet meedelen.

Meer info over terugbetaling vervoer vind je op:
<https://www.nzvl.be/ons-aanbod/zorg-en-welzijn/niet-dringend-ziekenvervoer>





G-Sport 9450 – De Branco's aan het werk in Haaltert

Goed nieuws voor g-sporters die op zoek zijn naar een warme, inclusieve sportomgeving in de regio Haaltert! **G-Sport 9450 vzw** is een Groot-Haaltert's project dat kinderen, jongeren en volwassenen met een beperking de kans geeft om te sporten in recreatief verband — veilig, beschermd en begeleid door ervaren en empathische trainers en vrijwilligers. De locatie op het voetbalterrein in Ede is daarvoor ideaal gelegen.

Voetbal, vriendschap en plezier voorop

Alles bij G-Sport 9450 draait om drie dingen: vriendschap, sfeer en voetbal. Of je nu nog nooit een bal geraakt hebt of al enige ervaring hebt, iedereen is welkom. De club biedt g-voetbal aan, volledig aangepast aan de behoeften en mogelijkheden van elk lid. Ze geloven er sterk in dat sport een krachtig middel is om zelfvertrouwen, fysieke fitheid en inclusie te bevorderen. Pesten wordt niet getolereerd en niemand wordt buitengesloten — dat is geen loze belofte, maar de dagelijkse realiteit op het veld.

De Branco's — meer dan een naam

De g-voetbalafdeling draagt de naam De Branco's, wat staat voor Beperking, Recreatief, Anders en Compagnie. Een naam die meteen zegt waar het om gaat. Momenteel zijn er maar liefst 63 g-voetballers actief, afkomstig uit 30 verschillende steden en gemeenten. Zij worden ondersteund door een enthousiast team van 35 vrijwilligers en 9 trainers die er alles aan doen om elke sporter in de watten te leggen.

Een club met een hart

Naast de wekelijkse trainingen is er ook ruimte voor gezelligheid en verbinding. Denk aan een Halloweenfeest, karaoke-avond, bingo, truffelverkoop of een carnavalsfeestje — activiteiten waar een minimum aan deelname wordt verwacht, want de club leeft van haar gemeenschap.

In de kantine kunnen ouders ondertussen bijkletsen en hun netwerk uitbreiden. Af en toe staat er ook een tornooi of uitwedstrijd op het programma, waarvoor ouders zelf instaan voor het vervoer.

Praktisch

Geïnteresseerd? Een potentieel nieuw lid mag **3 keer gratis komen proberen** alvorens lid te worden. Het lidgeld bedraagt **€70 per sportjaar**, met een optionele trainingsjas voor €35. Er zijn geen wachtlijsten en geen beperking op het aantal spelers. De terreinen bevinden zich in een rustige, prikkelarme, doodlopende straat — een bewuste keuze voor het welzijn van de sporters.

De locatie: **Huytstraat 47 – 9450 Ede, Haaltert**

Steun van het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen

Het Neutraal Ziekenfonds Vlaanderen steunt dit prachtige initiatief met een bijdrage van **€2.500**, bestemd voor de aankoop van nieuwe voetballen en een extra doel. Want wie in mensen investeert, investeert in de toekomst.

Meer weten?

Neem contact op via info@g-sport9450.be



Schermen als springplank: hoe digitale media kinderen in beweging kunnen brengen

‘Kinderen moeten minder op hun scherm zitten.’ Het is een zin die veel ouders herkennen. Zeker in vakantieperiodes, wanneer dagen minder structuur hebben, groeit de bezorgdheid over schermtijd. Maar het verhaal is niet zwart-wit. Schermen zijn vandaag een vast deel van het leven van kinderen. De vraag is dus niet alleen: *hoe beperken we schermtijd?* Belangrijker is: *hoe gaan we er slim mee om?*

Uit het onderzoeksrapport **Apenstaartjaren 2024** blijkt dat digitale media diep verweven zijn met het dagelijkse leven van kinderen en jongeren. Voor veel jongeren is contact met vrienden zelfs de belangrijkste reden om online te zijn. Ze chatten, gamen samen en spreken af via hun smartphone. Digitale media zijn voor hen geen aparte wereld, maar een verlengde van hun sociale leven. Dat betekent niet dat alles zomaar kan, maar wel dat schermen meer zijn dan passief scrollen.

Van scherm naar buiten

Schermen kunnen kinderen ook letterlijk in beweging brengen. Apps zoals **ObsIdentify** maken van een wandeling een ontdekkingstocht: kinderen herkennen planten en dieren door er een foto van te nemen. Met **Merlin** leren ze vogelgeluiden herkennen en beter luisteren naar hun omgeving. Het scherm wordt dan geen eindpunt, maar een hulpmiddel om nieuwsgierigheid aan te wakkeren.

Digitale media kunnen ook groepsactiviteiten versterken. In het jeugdwerk zien we hoe digitale hulpmiddelen worden ingezet om spel en fantasie in de fysieke ruimte te versterken. Een sterk voorbeeld daarvan is **Playtrix**, een platform dat jeugdwerkers ondersteunt bij het opzetten van interactieve buitenspelen, zoals bosspelen of stadsspelen. Met opdrachten, QR-codes of digitale hints worden kinderen aangespoord om samen te werken, te bewegen en strategisch na te denken. Het scherm ondersteunt het spel, maar staat niet centraal.

Jonge makers

Schermen zijn al lang geen kijkdoos meer. Kinderen maken zelf muziek, beelden en verhalen. Ze produceren een nummer met **Soundtrap**, experimenteren met ritme via **Chrome Music Lab** of ontwerpen een affiche in **Canva**. In **Minecraft** bouwen ze werelden, leren ze plannen en samenwerken. En met **Duolingo** oefenen ze woordjes voor een reisbestemming. Creativiteit begint vaak online, maar stopt daar niet.

Wat kan je als ouder doen?

Een positieve kijk op schermen betekent niet dat grenzen verdwijnen. Integendeel: duidelijke afspraken blijven belangrijk, maar vertrekken vanuit interesse werkt vaak beter dan vanuit verbod.

Enkele eenvoudige tips:

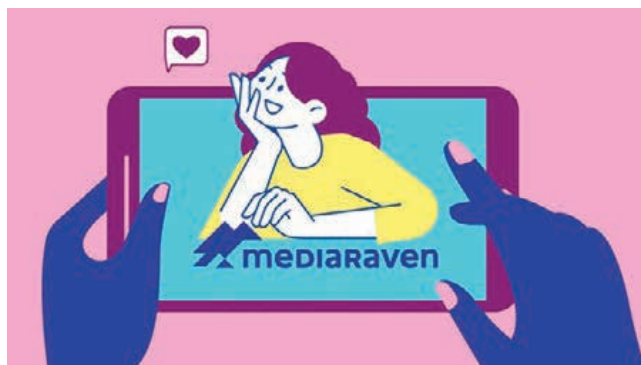
- Toon interesse in wat je kind online doet en speel of kijk af en toe mee.
- Stel vragen zoals: Wat vind je hier leuk aan? Met wie speel je? Wat leer je ervan?
- Gebruik schermtijd als opstap naar iets offline: samen iets bouwen, wandelen, koken of creëren.
- Maak samen afspraken over wanneer schermen aan en uit gaan, zodat kinderen mee verantwoordelijkheid opnemen.
- Geef zelf het voorbeeld: ga zelf bewust om met meldingen en leg ook als ouder geregeld je smartphone weg.

Kinderen die met hun ouders praten over (sociale) media, voelen zich vaak sterker online en trekken sneller aan de bel wanneer iets fout loopt.

Waar vind je hulp en advies?

Merk je dat schermgebruik moeilijk loopt of zoek je extra ondersteuning? Dan kan je als ouder terecht bij:

- Gamechangers.be, voor hulp bij online verslavingen
- Childfocus.be, hulplijn voor problemen bij je kinderen online
- Medianest.be, alles over opvoeden in een digitale wereld
- Chatlicense.com, samen met je kind de digitale wereld verkennen



Mediaraven versterkt kinderen, jongeren en iedereen die met hen werkt in de digitale wereld door hen te ondersteunen in mediawijsheid en creativiteit.

We stimuleren een veilige en inclusieve digitale omgeving waarin ieder kind en iedere jongere hun eigen verhaal kan vertellen, media kan creëren en kritisch kan omgaan met informatie.

www.mediारaven.be - www.apenstaartjaren.be





Misschien is het jou al opgevallen, maar onze kleeftbriefjes hebben een nieuw jasje gekregen. We hebben ze vereenvoudigd en enkel nog de gegevens weergegeven die we nodig hebben om jouw dossier te verwerken. Dit zorgt ervoor dat het geheel veel overzichtelijker en duidelijker is geworden.

Dit verandert echter niets aan de manier waarop je jouw attesten indient. Vergeet niet om al jouw attesten en getuigschriften te voorzien van een kleeftbriefje voor je ze indient. Zo zorg je ervoor dat jouw documenten correct en vlot verwerkt kunnen worden. Jouw oude kleeftbriefjes werken ook nog perfect voor al jouw tussenkomsten, je hoeft dus niet direct nieuwe kleeftbriefjes te bestellen.

Je kan jouw attesten met kleeftbriefje eenvoudig opladen in mijn.nzvl.be, binnenbrengen in een NZVL-kantoor of deponeren in een NZVL-brievenbus in jouw buurt. Van getuigschriften voor verstrekte hulp hebben we steeds het originele getuigschrift nodig, dit moet je dus altijd op papier bezorgen.

Met de zomervakantie in het vooruitzicht is het belangrijk om vooraf de openingsuren van jouw kantoor te controleren. Tijdens de zomerperiode kunnen sommige kantoren gesloten zijn. De meest actuele informatie over de kantooruren en eventuele sluitingsdagen vind je eenvoudig terug op www.nzvl.be/kantoren.

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

Kantoor	Telefoon	Email
Izegem	051 32 26 36	izegem@nzvl.be
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
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	sintniklaas@nzvl.be
Sint-Truiden	011 71 19 02	sinttruiden@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

Jouw dossier regelen, wanneer het jou past

Goed nieuws voor onze NZVL-klanten! Vanaf nu kan je via ons online kantoor mijn.nzvl.be snel en eenvoudig jouw medische vragenlijst invullen én digitaal ondertekenen — zonder papier, zonder gedoe. Ook jouw SEPA-mandaat voor betaling via domiciliëring breng je voortaan in enkele klikken in orde.

Je medische vragenlijst eenvoudig digitaal invullen

Ben je arbeidsongeschikt? Dan vraagt de adviserend arts je 10 weken na de aanvang van je arbeidsongeschiktheid om een medische vragenlijst in te vullen. Die informatie is belangrijk voor de verdere opvolging van je dossier en de uitbetaling van je uitkeringen. Vanaf nu hoef je dit niet langer op papier te doen!

Dankzij de nieuwe digitale vragenlijst in ons online kantoor doorloop je het volledige proces in enkele eenvoudige stappen, volledig op jouw eigen tempo en vanaf elk toestel — of je nu op jouw computer, tablet of smartphone werkt. De weergave is overzichtelijk en gebruiksvriendelijk opgebouwd, zodat je stap voor stap door het dossier wordt geleid en niets over het hoofd ziet. Jouw antwoorden worden automatisch opgeslagen terwijl je de vragenlijst invult, zodat je op elk moment kunt stoppen en later gewoon verdergaat waar je gebleven was.

Heb je alle stappen doorlopen? Dan kan je het ingevulde document digitaal tekenen en ontvangen we dit direct om ermee aan de slag te gaan. Je kan er ook voor kiezen om het op te slaan en dan bepaal je zelf wanneer je het indient. Je ontvangt vervolgens een e-mail met een persoonlijke link om het document digitaal te ondertekenen. Deze link blijft 7 dagen geldig, zodat je rustig de tijd hebt om alles na te lezen voor je jouw handtekening plaatst.

Jouw handtekening, digitaal en rechtsgeldig

Na het invullen van de vragenlijst kan je het document meteen digitaal ondertekenen. Dat is niet alleen bijzonder praktisch, het heeft ook dezelfde juridische waarde als een handgeschreven handtekening. Je hoeft dus niets te printen of per post te versturen. Zodra jij jouw digitale handtekening hebt geplaatst, ontvangen wij het document onmiddellijk. Zo kunnen wij sneller aan de slag en ben jij eerder geholpen. Een win-win voor iedereen.

Jouw SEPA-mandaat eenvoudig online regelen

Naast de medische vragenlijst kan je via mijn.nzvl.be nu ook jouw SEPA-mandaat volledig digitaal in orde brengen.

Een SEPA-mandaat geeft ons de toestemming om betalingen automatisch van jouw rekening te innen, zodat jij nooit meer hoeft te denken aan vervaldagen of overschrijvingen. Geen stress, geen gemiste betalingen, geen onnodige administratieve rompslomp.

Het instellen van jouw SEPA-mandaat verloopt snel en veilig. Je vult jouw rekeninggegevens in, bevestigt de opdracht digitaal en alles is geregeld. Van zodra het mandaat actief is, verlopen jouw betalingen automatisch en correct — volledig op de achtergrond, zonder dat jij er nog naar hoeft om te kijken.

Veilig en betrouwbaar

Vanzelfsprekend wordt alles via mijn.nzvl.be verwerkt met de hoogste aandacht voor veiligheid en privacy. Jouw gegevens zijn beschermd en worden enkel gebruikt voor de verwerking van jouw dossier, volgens de geldende privacywetgeving.

Hoe ga je aan de slag?

Aan de slag gaan is eenvoudig.

1. Surf naar mijn.nzvl.be
2. Log in met jouw persoonlijke gegevens of maak snel en makkelijk een account aan
3. Navigeer naar de rubriek 'Arbeitsongeschiktheid en uitkeringen' en kies voor 'Medische vragenlijst' of navigeer naar de rubriek 'Ziekenfondsdossier' en kies voor 'SEPA-mandaat'. Beide documenten kan je ook terugvinden onder de rubriek 'Documenten'
4. Start de stappenmodule
5. Teken jouw documenten digitaal

De stappen worden duidelijk uitgelegd en spreken grotendeels voor zich. Heb je toch een vraag of loop je ergens vast? Dan staat ons team zoals altijd voor jou klaar via **telefoon**, **e-mail** of in het **kantoor**. Je vindt onze contactgegevens hiernaast terug op onze kantorenpagina.

ComfoPlus promoties

van 1 juni 2026 tot en met 15 juli 2026

Sport gezond met onze Polar Grit

De Polar Grit X2 is een compact en robuust sporthorloge. Uitgerust met een krasbestendig AMOLED-scherm, tal van trainingsprogramma's en een batterij die tot 7 dagen lang zonder laadbeurt kan.



Nu aan een waanzinnige klantenprijs om deze zomer gezond en begeleid te starten met sporten. **Profiteer van 120 euro klantenkorting.**

€ 479 **€ 359**

Verwen jezelf of je geliefde én koop een massagetoestel van Medisana

Met het Medisana draadloze nekmassagetoestel NM 990 haal je de perfecte combinatie van luxe, gebruiksgemak en diepgaande ontspanning in huis. Het is je persoonlijke masseur, altijd beschikbaar wanneer je dat nodig hebt. Ontspan, laad je op en voel je weer als nieuw.



Dit veelzijdige apparaat is trouwens niet alleen perfect voor je nek en schouders, maar kan ook worden gebruikt op je rug, buik en zowel boven- als onderbenen. **Nu aan een straffe klantenprijs.**

€ 84,95 **€ 62**

Of misschien ook een leuk geschenkidee: ga voor een cupping-massageapparaat. Het maakt gebruik van vacuümtechnologie om zuigkracht op de huid uit te oefenen, dat verbetert je bloedcirculatie, het verlicht de spierspanning en bevordert de algemene ontspanning. **Nu aan een ronde klantenprijs.**



€ 79,95 **€ 60**

De RS670 is een elegante loungestoel met heerlijke rugmassage voor luxueus comfort en ontspanning thuis. Nu verkrijgbaar (in wit of grijs) aan 35% korting én bijgevolg een onklopbare klantenprijs, **inclusief bijhorende poef.**



€ 1.089 **€ 695**

Elke koper neemt trouwens automatisch deel aan de **ComfoPlus tombola**. De uiteindelijke winnaar krijgt zijn zetel **GRATIS***.

Wie nu een **Midnight Dream** koopt, maakt ook **automatisch** kans op een terugbetaling **via onze ComfoPlus tombola***. De Midnight heeft een onderlaag uit koudschuim, die zorgt voor een optimale ventilatie en aanpassing aan de bedbodem. De middenlaag is vervaardigd uit drukverdelend traagschuim, met een densiteit van 55 kg/m³. Je lichaamswarmte zorgt ervoor dat de matras zich vormt naar jouw contouren, zonder drukpunten. Slapen wordt een waar genot! De matras is standaard voorzien van een witte comforthoes, maar is ook beschikbaar met een zuurbestendige en afwasbare hoes (zonder meerprijs).



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

Neem gerust contact met ons op voor afwijkende maten!

* Voorwaarden ComfoPlus Tombola:

Op vrijdag 17 juli worden alle kopers van zowel een Medisana loungestoel of van een Midnight Dream matras samen in één pot gegooid én worden er **2 winnaars** uitgeloot. Eentje krijgt zijn stoel volledig terugbetaald, de andere zijn matras.

Verzorgingsbed AKS L5

Oerdegelijk bed van Duitse makelij met houten afwerking, voorzien van alle gebruiksgemak: elektrische hoogteverstelling, apart verstelbare hoofd- en beengedeelten, handbediening met blokkagefunctie, 4 vergrendelbare wielen, compleet met oprichter en zijsponden.

Afmetingen ligvlak: 90x200 cm; buitenafmetingen: 105x219 cm.
Hoogte ligvlak (zonder matras): verstelbaar 40-80 cm.

Tijdens de actieperiode kan je ook een handig **bedtafeltje** bijkopen voor 55 euro.



€ 1.428,00 **€ 1.050**

(levering en plaatsing inbegrepen!)

Het **Dali-verzorgingsbed** met houten panelen (uitvoering Arminia) biedt je zowel een huiselijk design als hoge functionaliteit en comfort. Typerend zijn de vele instelmogelijkheden en de hoge afwerkingsgraad die van dit bed de ideale oplossing maakt voor thuisverpleging. Bovendien bieden wij u de keuze uit talrijke extra's om dit bed exact naar uw wensen aan te passen! Het bed is standaard uitgerust met 24V-aandrijfsysteem. (Opgelet: dit bed is op bestelling – levertermijn 4- à 6-tal weken.)



€ 1.716,00 **€ 1.420**

(levering en plaatsing inbegrepen!)

Smeer jezelf in met onze Nivea zonnecrème (50+)

Deze zonnebrandspray voor kinderen beschermt de jonge huid tegen zonnebrand en andere schade veroorzaakt door de zon. Deze zonnecrème is extra waterbestendig om je kinderen te beschermen tijdens het zwemmen én ravotten. Door de kleurformule is het aanbrengen makkelijk en leuk. Ook voor volwassenen hebben we een factor 50 plus zonnecrème in het assortiment. **Je krijgt bovendien - één keer per kalenderjaar - € 10 terugbetaald van het NZVL voor 50+ zonneproducten aangekocht bij de (online) apotheek of via de ComfoPlus winkel.**

€ 18,95



Geniet deze zomer van een fietsuitstap met het hele gezin

Onze Thule-fietszitjes én fietskarren staan opnieuw in zomerpromotie aan een sterk verhoogde **25%** klantenkorting! Kijk ook naar de website voor de twee andere modellen.



€ 149,95 **€ 110**



€ 949,95 **€ 675**

Neem zeker een kijkje in onze koopjeshoek op www.comfoplus.be!

Bij ComfoPlus zijn we steeds begaan met je veiligheid én zichtbaarheid. Alle fluo- en reflecterende kledij van WOWOW is nu verkrijgbaar tegen 40% klantenkorting!

Enkel geldig zolang de voorraad strekt!

NZ Vakanties

De reisdienst van het NZVL



NZ VAKANTIES
VAKANTIE DOET LANGER LEVEN

"Kriebelt de zomer, begint de vakantie."



Dennenheuvel
In de Ardennen

Zomerse promotie in juni en augustus!
€ 50 per persoon per nacht, inclusief ontbijt

Voorwaarden:

Verblijf van 31 mei tot 02 juli en van 23 augustus tot 03 september.
Geldig voor een verblijf van minimum 2 nachten van zondag tot donderdag.
Tarief o.b.v. 2 pers. in een dubbele kamer.



Zomervakantie:
3+1 nacht gratis of
5+2 nachten gratis

Kom helemaal tot rust in de prachtige natuur van de Ardennen!

Geniet 3 nachten + 1 GRATIS of 5 nachten + 2 GRATIS*.

* Niet geldig op onze treelodges.



DENNENHEUVEL
NZ VAKANTIES

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



Hoge Duin – Aan zee

Een midweek aan zee tegen een onklopbare prijs!
Van maandag 24 tot vrijdag 28 augustus

Formule:

- ✓ Verblijf van vier nachten
- ✓ 4x ontbijtbuffet en avondmaal

Prijs (kamer + halfpension):

Comfort minikamer*: € 301 p.p.
Comfort familiekamer*: € 414 p.p.
Klantenkorting reeds verrekend.
Single tarief op aanvraag.

Gastronomisch herfst-weekend aan zee
Van vrijdag 23 tot zondag 25 oktober

Formule:

- ✓ 2 overnachtingen
- ✓ 2x ontbijtbuffet
- ✓ Buffet op vrijdag
- ✓ Gastronomisch menu op zaterdag inclusief aperitief

Prijs (kamer + halfpension):

Comfort minikamer: € 225 p.p.*
Comfort familiekamer: € 271 p.p.*
* Prijs op basis van 2 volwassenen per kamer.



HOGEDUIN
NZ VAKANTIES

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

30%

extra kamerkorting op deze promoties!
(behalve midweek Hoge Duin)

* Prijzen op basis van 2 volwassenen per kamer.

Reserveer online met je promotiecode:
KLANTNZVL

De zon opzoeken in het zuiden?

Sunweb

Droom je van een zomervakantie in

het buitenland? Bij Sunweb vind je ongetwijfeld een bestemming waar zon, zee en ontspanning samenkomen. Boek je vliegvakantie via www.sunweb.be en geniet van **3% voordeel**.

Kortingscode: NZMNS2026

Vertrek zonder zorgen:



Parkeren aan de luchthaven via **Parkos** met **10% korting**.



Sneller door de luchthaven dankzij de **Fast Lane of Lounge Pass bij Brussels Airport** met **10% korting**.

Ontdek al je voordelen en kortingscodes via www.nzvakties.be !

Je vindt nog meer voordelen in onze nieuwe vakantieguides! **Bestel hem gratis!**

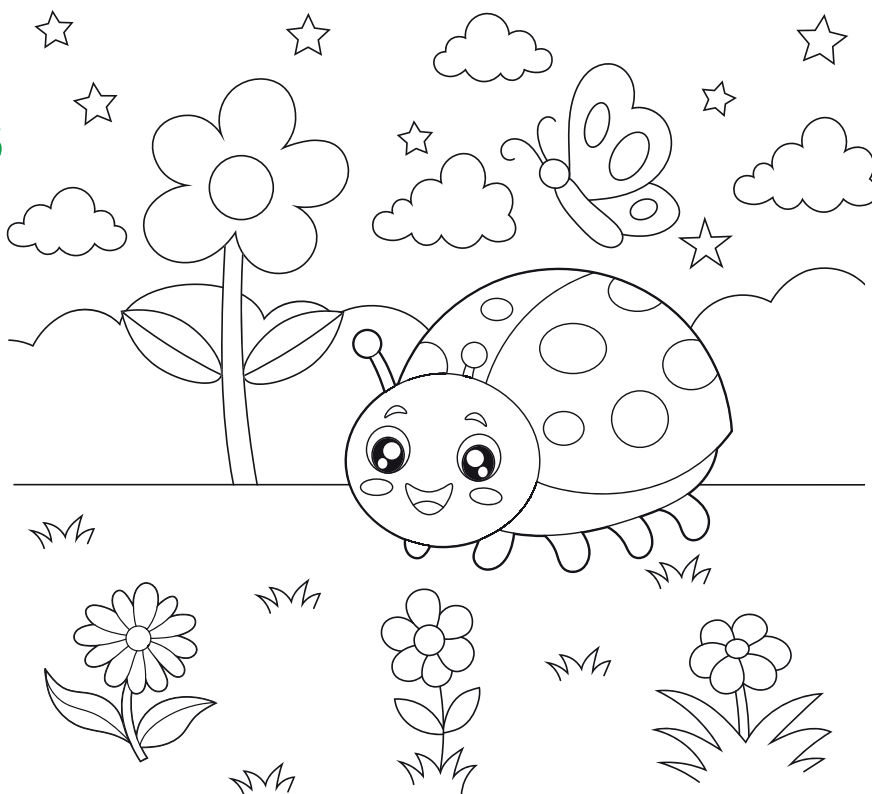


Fun for kids

21

Kleur of versier deze tekening en stuur **vóór 1 augustus 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 maart-nummer is **de familie D'haeseleer uit Haaltert**. Proficiat!



Voornaam & naam:

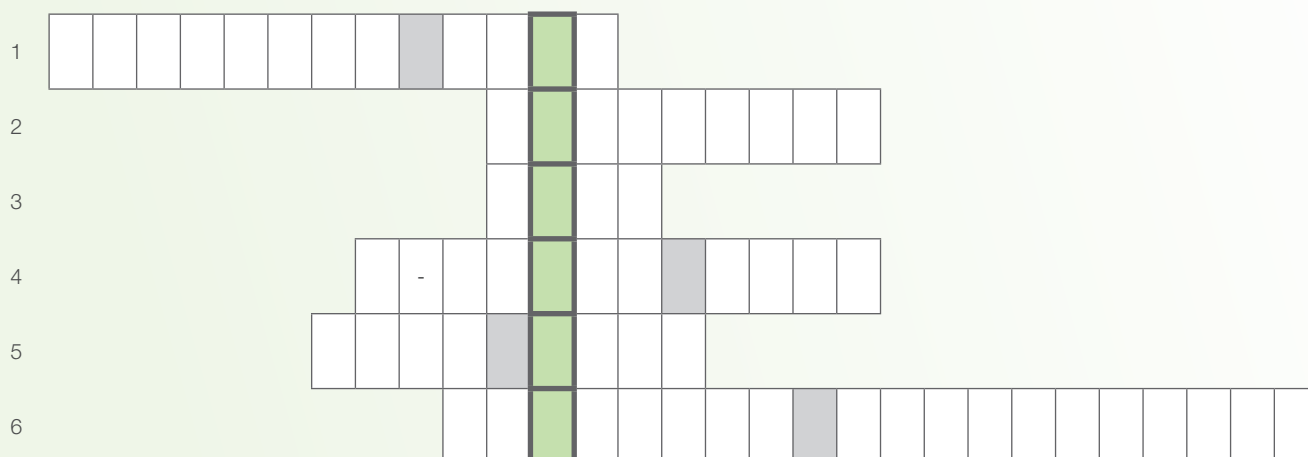
Adres: Telefoonnr.:

Rijksregisternummer: Leeftijd:



Puzzel

Schrijf het antwoord op de vragen in de voorziene vakjes. Stuur het woord, dat verschijnt in de groene vakjes, **vóór 1 augustus 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. Welke organisatie geeft tips om minder suiker te eten?
2. Welke organisatie helpt ouders met vragen over kinderen en digitale media?
3. Welke Europese kaart neem je best mee op reis?
4. Welke inclusieve voetbalclub staat in de spotlight?
5. Hoe heet het online kantoor van het NZVL?
6. Welke digitale vragenlijst kan je invullen bij arbeidsongeschiktheid?

Het juiste antwoord van onze puzzel in het maart-nummer was 'Natuur'. Uit de juiste inzendingen koos onze onschuldige hand **Mevr. Craeye** uit **Merkem** als winnaar. Proficiat!

Voornaam & naam:

Adres: Telefoonnr.:

Rijksregisternummer:

KRUNSJ

onvergetelijke
jeugdvakanties

INTERVIEW MET KRUNSJ-VRIJWILLIGERS

HOOR, SAARTJE & LINDSAY



✕ Wat maakt Krunsj voor jou de plek waar elk kind zichzelf kan zijn?

Krunsj voelt voor mij als een tweede familie. Vanaf het moment dat je op vakantie aankomt, hangt er een sfeer van thuiskomen. Die warme, spontane band tussen animatoren zorgt ervoor dat kinderen zich meteen op hun gemak voelen. Als animator doen we er bewust alles aan om elk kind te zien en te horen. We spelen in op hun noden, luisteren naar hun input en passen ons aanbod daarop aan, bijvoorbeeld via een open spelaanbod waarbij kinderen zelf kunnen kiezen wat hen het meest aanspreekt. Die gezamenlijke visie dragen alle animatoren mee, en dat voel je doorheen de hele vakantie. Ik ben vroeger zelf meerdere keren meegegaan als deelnemer en dat waren telkens ongelooflijk mooie weken. Die ervaring wil ik nu doorgeven: echt luisteren naar kinderen, hen ruimte geven om te spreken, samen te spelen, plezier te maken en nieuwe vriendschappen te laten ontstaan. Zo kan elk kind bij Krunsj zijn eigen plekje vinden en een week lang helemaal zichzelf zijn.

✕ Welke ondersteuning bied je aan op vakantie?

Tijdens de vakantie bieden we ondersteuning op maat van elk kind. We zorgen voor duidelijkheid via dag- en weekplanningen, visuele afspraken en vaste teams. Daarnaast passen we activiteiten aan zodat iedereen kan meespelen en maken we op elke vakantie een snoezelruimte waar kinderen tot rust kunnen komen of net extra prikkels kunnen opzoeken. Ik probeer



dan ook op elke vakantie eens tijd vrij te maken om samen met de groep even te snoezelen. Met hulpmiddelen uit onze ondersteuningsboxen, zoals geluiddempende hoofdtelefoons en pictogrammen, spelen we in op overprikkeling en andere individuele noden. We proberen voortdurend in de gaten te houden hoe iedereen zich voelt en zorgen zo voor een veilige en fijne vakantie voor elk kind.

✕ ‘Persoonlijke aanpak’, wat betekent dit voor jullie en hoe uit zich dit op vakantie?

Een persoonlijke aanpak betekent voor ons dat we elk kind of elke jongere echt als individu benaderen. We luisteren actief, stappen meteen naar een kind toe wanneer het even moeilijk gaat en vragen wat het nodig heeft. Wat werkt voor de ene, werkt niet automatisch voor de andere, dus zoeken we samen naar een aanpak die past bij hun noden, gevoelens, talenten en interesses. Soms vraagt dat nabijheid, soms humor of een rustig gesprek, maar altijd met oprechte aandacht en zorg.

✕ Hoe ga je om met uitdagingen tijdens een vakantie? Hoe helpt je team hierbij?

Bij uitdagingen sta je er bij Krunsj nooit alleen voor. We zoeken elkaar als animatorenteam meteen op en overleggen samen, zodat verschillende ideeën en perspectieven samenkomen. Die wederzijdse ondersteuning helpt om creatief te denken en de juiste aanpak te vinden, zonder dat iemand dit alleen moet dragen. Uitdagingen maken je sterker: je leert samenwerken, krijgt nieuwe inzichten van elkaar en groeit niet alleen als animator, maar ook als persoon.

✕ Welke kleine momentjes zorgen ervoor dat jij denkt: ‘hier doe ik het nu voor’?

Het zijn de kleine momenten die alles betekenen: samen lachen om onnozele dingen, een knuffel voor het slapengaan, een tekening of armbandje krijgen, of horen dat dit ‘de beste vakantie ooit’ was. Je ziet kinderen en jongeren openbloeien, voelt dat de groep één geheel wordt en merkt dat iedereen zich gezien en gelukkig voelt. Of het nu een spontaan zingende groep is op uitstap, een fijn gesprek of samen de dag afsluiten met het team: er zijn tal van momenten op vakantie waarop je voelt: ‘hier doe ik het voor’.

Vraag van een ouder

Welke verzekering heeft mijn kind op Krunsj-vakantie?

De veiligheid van onze deelnemers is voor onze animatoren een prioriteit. Toch kan er af en toe iets onverwachts gebeuren. Tijdens al onze vakanties is je kind daarom verzekerd via een **persoonlijke ongevalverzekering**.

Schreef je in voor een **buitenlandse vakantie**? Dan voorzien we extra een **reisbijsstandsverzekering** én een **gratis annulatieverzekering**. Moet je onverwacht annuleren en valt de reden binnen de voorwaarden van de verzekering? Dan kan je rekenen op een **volledige terugbetaling** van het inschrijvingsgeld. Zo kan je je kind met een gerust hart op vakantie laten vertrekken.



Kriebelt het om zelf aan de slag te gaan als vrijwilliger bij Krunsj?

✕ Cursus animator (vanaf 15 jaar) & cursus hoofdanimator (vanaf 16 jaar)

✕ Zo. 28.03.2027 - vr. 02.04.2027

✕ €130* - €160

Vakantiedomein Hoge Duin
Oostduinkerke

✕ Meer info & inschrijven



Eerder interesse om te **koken** voor een groep kinderen of om **kinderen met ondersteuningsnoden te begeleiden**? Stuur ons een mailtje (info@krunsj.be) of berichtje via WhatsApp (053 42 11 00) voor meer info!



Het wordt een Krunsj-zomer vol ...



fantastisch
leuke activiteiten



zorgzame
animatoren



nieuwe
avonturen



onvergetelijke
ervaringen



lachende
gezichten



nieuwe
vriendschappen

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.

A photograph of three children lying on their stomachs on a lush green lawn. They are all wearing sunglasses and smiling broadly. The child on the left is a boy with short brown hair wearing red sunglasses and a grey t-shirt with a colorful graphic. The child in the middle is a girl with long brown hair wearing yellow sunglasses and a red top. The child on the right is a girl with long brown hair wearing pink sunglasses and a light blue top. The background is a dense field of green grass.

KRUNSJ

Neutraal
Ziekenfonds
Vlaanderen

**TOT € 150 TUSSENKOMST
VOOR KRUNSJ VAKANTIES**