



Nieuwsbrief

maart 2023

Steun Kom op tegen Kanker al fietsend of etend!

Kanker is een ziekte die veel mensen treft. Om het wetenschappelijk onderzoek rond kanker vooruit te helpen, ondersteunt het VNZ Kom op tegen Kanker. Zo organiseren enkele collega's op zondag 7 mei een VNZ-fietstocht van 60 of 90 km met een bevoorradingspost in Overijse. VNZ-koerstruitjes kunnen die dag ook aan scherpe prijzen gekocht worden. Ook een familiefietszoektocht van 15 km is mogelijk. Na afloop kan je een lekker bord spaghetti eten. Ben je totaal niet sportief maar hou je wel van de Italiaanse keuken? Dan schrijf je gewoon in voor het culinaire luik. Alle informatie rond dit evenement vind je op www.vnz.be.



Een Krunsj-zomer vol actie & avontuur?

Snakt jouw kind ook naar een Krunsj-zomer vol actie & avontuur? In de Ardennen of in Aalst staan een hoogteparcours met deathride, paintball, boogschieten, speleologie en boomhutten bouwen op het programma. Aan zee bezoeken we drie (water)pretparken, gaan we waterskiën of tuben, zeilwagenracen en zwemmen in een subtropisch zwemparadijs. Wie liever van dierenkriebels geniet, kan gaan paardrijden, zwemmen met haaien of een hele week overnachten op een boerderij. Ten slotte trekken we ook de grens over om te genieten van de Spaanse, Hongaarse of Kroatische zon. Bekijk ons volledige aanbod en boek de favoriete vakantie via www.krunsj.be. Schrijf je meerdere kinderen, of één kind voor meerdere vakanties in? Dan mag je bovenop de ledenkorting van 125 euro rekenen op een gezinskorting van 10 tot 15 euro!



Een nieuwe start na arbeidsongeschiktheid?

Meer dan 100 VNZ-leden deden het je de afgelopen maanden voor. Wil jij graag terug aan het werk na een periode van ziekte, maar zie je door het bos de bomen niet meer? VNZ helpt je graag op weg om samen de mogelijkheden te bekijken. Voor meer inlichtingen kan je onze terug-naar-werkcoördinatoren vrijblijvend contacteren. Zij zullen je met plezier informatie geven en indien nodig een consultatie inplannen om samen stappen te zetten naar de toekomst toe. Contacteer hen telefonisch op 03 491 09 80 of per e-mail terugnaarwerk@vnz.be. Ook een afspraak met onze Terug-Naar-Werk-Coördinatoren kan via videoconsultatie of fysiek in Lier in de Antwerpsestraat 145. Meer info op www.vnz.be.



Duotickets voor het ‘paradijs op aarde’?

Op vrijdag 28 april is er opnieuw een grootse Nekka-nacht met Mama's Jasje als centrale gast. Peter Vanlaet tovert dan de Antwerpse Lotto-Arena om tot een paradijs op aarde! Ook Pommeliën Thijs, Wannes Cappelle, Gene Thomas, Frank Boeijen, Jaap Resema, Raymond van het Groenewoud en BLOND staan op het podium met als kers op de taart het Nekka-koor onder leiding van Hans Primusz. Heb jij ook een hart voor cultuur en wil je kans maken op een duoticket voor deze avond vol Nederlandstalige topmuziek? Als hoofdsponsor beschikt het VNZ over 8 duotickets. Volg het VNZ op [Facebook](#) (@vnziekenfonds) en [Instagram](#) (vlaamsenneutraalziekenfonds) en tag er een vriend of vriendin die je graag meeneemt. Meer info op www.nekka.be.



Gebruik antibiotica correct!

Antibiotica helpen niet bij alle ziekten. Ze worden gebruikt om bacteriële infecties te behandelen. Ze helpen dus niet tegen infecties die veroorzaakt zijn door virussen, zoals griep, acute bronchitis, verkoudheid en de meeste vormen van keel- en oorontsteking ... Krijg je antibiotica voorgeschreven? Gebruik ze enkel als het moet en zoals de arts ze voorgeschreven heeft. Sla nooit een inname over! [Lees meer over een correct antibioticagebruik en hoe jij kan meehelpen aan de strijd tegen antibioticaresistentie.](#)



Voorhuwelijkssparen? Nu of nooit!

Eind dit jaar stopt het voorhuwelijkssparen. Als VNZ zijn we trouwens het laatste ziekenfonds dat hiermee noodgedwongen stopt. Je kan dus nog 9 maanden lang intekenen voor dit bijzonder interessant spaarpotje voor je (klein)kinderen. Voorhuwelijkssparen kan vanaf 14 jaar met minimaal 7,5% intrest per jaar! Het jaarlijkse spaargeld bepaal je zelf maar moet minimaal 18 en maximaal 48 euro zijn. Maar wees gerust: iedereen die al aan het sparen is – dat zijn er zo'n 10.000! – kan dat nog blijven doen tot het moment van wettelijk samenwonen, huwelijk of 30 jaar! Meer info op www.vnz.be.



Ontdek de kortingen bij NZ Vakanties!

Ook je zomervakantie aan het plannen? Mis de NZ Vakanties-kortingen niet! Deze bedragen 3% bij Sunweb, 5% bij Nordic, 30% op onze verblijven aan de Vlaamse kust en in de Ardennen en tot 40% bij Center Parcs! Zin in een campervakantie? Maak kennis met onze nieuwe partner Goboony! Kijk snel op www.nzvakanties.be en grijp nu je vakantieorting!

