



Nieuwsbrief

juni 2023

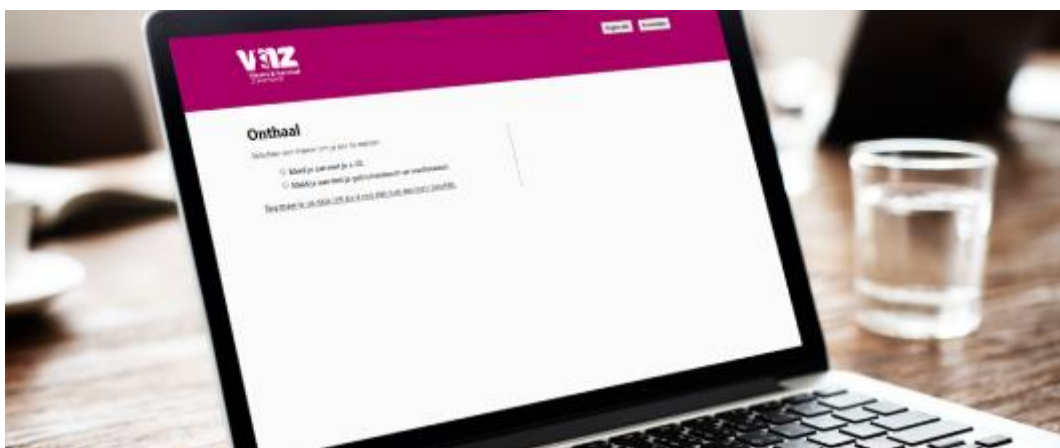
Europese Ziekteverzekeringskaart (online) op zak?

Heb je reisplannen binnen Europa of de toeristische landen rond de Middellandse Zee? Zorg dat je dan een Europese Ziekteverzekeringskaart (EZVK) op zak hebt. Je kan die nog steeds telefonisch of per mail opvragen. Maar sinds deze week verschijnt de EZVK van jou en eventuele gezinsleden ook automatisch in je online loket 'Mijn VNZ' op de startpagina of in de rubriek 'Mijn brieven'. Vermits je online loket ook werkt op je gsm, heb je jouw EZVK zo wel heel handig online op zak. Wil je dit snel uitproberen, maar heb je nog nooit een online loket geopend? Hieronder vind je meer info over 'Mijn VNZ'.



Welkom op 'Mijn VNZ', jouw online loket

Het VNZ is dagelijks telefonisch bereikbaar via 015 28 90 90 of in één van onze 42 kantoren die in de voormiddag vrije raadpleging hebben en in de namiddag tussen 14 en 17 uur op afspraak werken. Er is evenwel een 43ste kantoor dat 24 op 24 open is, ons **online loket**. Heb je dit nog niet ontdekt en wil je klevers bestellen of je Europese Ziekteverzekeringskaart online raadplegen? Formulieren afdrukken of opladen? Terugbetalingen of uitkeringen nakijken? Surf naar www.vnz.be en ontdek er alle handige toepassingen op ons online loket. De aanmeldprocedure werkt heel vlot. Na enkele minuten is 'Mijn VNZ' geactiveerd. Dit [filmpje](#) toont je ook nog eens de weg. Succes!



Wandel mee door het Brugse ommeland voor Alzheimer

Lichaamsbeweging en dus ook wandelen, speelt een belangrijke rol bij het voorkomen van dementie, maar wetenschappelijk onderzoek blijft de enige hoop om de ziekte te stoppen. Dus waarom de twee niet combineren? Door deel te nemen aan de Breydel en De Coninck Wandeltocht op zaterdag 8 juli kan je je vrienden en familie laten sponsoren en de Stichting Alzheimer Onderzoek steunen, waardoor je meer Alzheimeronderzoek helpt te financieren. Wandel 5, 8, 12 of 19 km voor het goede doel. De eerste 200 wandelaars van het VNZ ontvangen gratis een t-shirt. Meer info vind je op www.vnz.be.



Ontdek de laatste avontuurlijke Kransj-kampplekjes!

Zoek je nog een weekje kampplezier voor je kind? Krunsj heeft nog enkele plekjes vrij! Zo staat er van 15 tot 22 juli avontuur op de agenda in de Ardennen, met onder meer een hoogteparcours, deathride en speleologie op het programma. Van 24 tot 28 juli is er een Krunsj-fantastische week gepland in Aalst, met Jumpsy, Aquatopia en een avontuurlijke dag waarbij klimmen, varen met een reuzekano en touwenparcours op het programma staan. Of geniet zoon- of dochterlief liever van 5 tot 12 augustus van een week strandplezier met uitblinkers zoals zeilwagenrijden, waterskiën en bumpervoetbal? Meer info op www.krunsj.be.



Fruitjesinitiatief

Regelmatig breekt het VNZ een lans voor gezonde voeding. Natuurlijk moeten we ook intern dan het voorbeeld geven. Na een geslaagd soepinitiatief in de winter hebben we sinds kort ingezet op fruitmanden. Sindsdien kunnen onze collega's genieten van een heerlijk stukje vers fruit. Wil je zelf ook gezonder aan de slag? Ontdek dan tal van gezondheidstips op de pagina's van GezondPlus op www.vnz.be.



Pas afgestudeerd?

De examenstress ebt langzaam weg. Heb je een pas afgestudeerde in huis? Die ook naar het ziekenfonds toe alles in orde moet brengen? In ons webinar [‘Pas afgestudeerd’](#) leggen we van naaldje tot draadje uit waaraan je moet denken en wat je moet doen om je aansluiting als titularis bij het VNZ in orde te brengen. Meer info via 015 28 90 91 of marketing@vnz.be.



Contact

Volg ons op [Facebook](#), [Instagram](#) en [LinkedIn](#) voor:

- slimme gezondheids- en preventietips
- nieuwe infosessies en leuke wedstrijden
- alles over onze voordelen en extra verzekeringen
- interessante blogs en nieuwsberichten

En nog veel meer! [#vlaamsenneutraalziekenfonds](#)



[Privacy](#) [Uitschrijven voor deze nieuwsbrief](#)

© VNZ - Hoogstratenplein 1 - 2800 Mechelen - 015 28 90 90