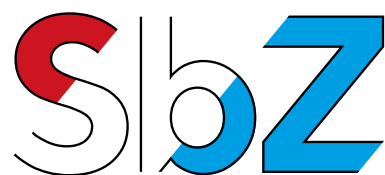


02
HERFST
2023



Stichting Steun bij Ziekte

Verslag Vitaliteitsdag 2023

Extra Vitaal pakket van Zilveren Kruis



Van het bestuur

In deze nieuwsbrief kijken we uitgebreid terug op de Vitaliteitsdag van 26 augustus j.l., nemen we een vooruitblik op de zorgverzekering van 2024 en geven we aandacht aan het pakket Extra Vitaal.

Vitaliteitsdag 2023

Een leerzame, gezellige dag met een vleugje humor en interessante inspirerende lezingen, zo kan deze dag samengevat worden. Na 3 jaar 'afwezigheid' konden wij zo'n 315 deelnemers op een zonnig Papendal begroeten. Gezien de reacties uit de evaluatieformulieren mag opgemaakt worden dat de deelnemers deze dag zeer gewaardeerd hebben.

Overigens is er wel een onvoldoende voor het busvervoer, ingegeven door het niet komen opdagen van de bus in Oss. Heel vervelend, gelukkig hersteld en het ongemak is sportief door de 'Ossenaren' opgevat. Hulde!

In de komende weken evalueert het bestuur het geheel van de Vitaliteitsdag samen met Zilveren Kruis en KWIK. Ook kijken we alvast naar mogelijkheden voor een Vitaliteitsdag in 2024.

Op de volgende pagina's treft u een prachtig sfeerverslag van de Vitaliteitsdag 2023 aan. Veel leesplezier!!

Zorgverzekering Zilveren Kruis 2024

Bij het ter perse gaan van deze nieuwsbrief is er nog niet zoveel bekend. Wat er wel bekend is hebben wij samengevat en kunt u op één van de volgende pagina's lezen.

Extra Vitaal

Dit vergoedingspakket kan een goede aanvulling op de basis- en aanvullende verzekering zijn. De premie wordt naast de korting door Zilveren Kruis van 25% door Steun bij Ziekte nog eens met 40% gesubsidieerd. Wij adviseren u goed te bekijken of dit pakket geschikt voor u kan zijn. In deze nieuwsbrief leest u er meer over.

We zijn dan ook heel tevreden met de onderstaande rapportcijfers:

- organisatie door KWIK:	8,8
- dagvoorzitter Maarten Willemse:	8,6
- lunch:	8,9
- lezing David van Bodegom:	8,9
- Wolact als energizer:	8,1
- lezing Tamara de Weijer:	8,8
- gezondheidsplein:	7,9

Service en contact

Declaraties kunt u sturen aan: Zilveren Kruis, Afdeling Declaratieservice, Postbus 70001, 3000 KB Rotterdam. De Zorgcoach kunt u bellen op (071) 364 02 80 van maandag tot en met vrijdag van 08.00 uur tot en met 20.00 uur

Heeft u vragen over uw zorgverzekering?

Belt u dan met de medewerkers van Zilveren Kruis, afdeling klantenservice op (071) 751 00 52. Zij staan u graag te woord op werkdagen van 08.00 - 18.00 uur. Of ga naar www.zilverenkruis.nl/consumenten/contact. Daar treft u alle contact mogelijkheden aan. Op de site zk.nl/sbz vindt u alle informatie over de zorgverzekering van ons collectief.

Wilt u contact met het bestuur van Stichting Steun bij Ziekte?

Schrijft u dan naar onze secretaris: Mevrouw E.S. Korswagen, Postbus 760, 3000 DK Rotterdam. Of stuur een e-mail naar info@stichting-sbz.nl. Bellen kan ook: (010) 413 36 37.

LET OP
per 1 oktober 2023
nieuw postadres

Verlag Vitaliteitsdag 2023

Gezonde leefstijl als medicijn

DOOR MARCEL VOGEL

Het was een lange, lange pauze sinds de laatste Vitaliteitsdag in 2019. Maar nu is het zover. De 11de Vitaliteitsdag van Stichting Steun bij Ziekte (SbZ) en Zilveren Kruis (ZK) is een feit!

Verwachtingen

Twee SbZ'ers hebben op Papendal overnacht. Ze hopen 'oud-collega's te ontmoeten', 'goede sprekers te horen' en 'leuke activiteiten te doen'. Het is nog voor half negen, ze zijn ruim op tijd. Dat geldt niet voor iedereen, maar daarover later meer. In de foyer nieuwkomers aan de koffie. Wat

verwachten ze? 'Een positievere kijk op de toekomst' en 'lekker gezond eten'. Bekende gezichten zijn de fotogenieke opa en kleindochter. Lachend gaan ze richting zaal, blij dat er weer een Vitaliteitsdag is. Ze zijn zeker niet de enigen.



In de zaal

"Welkom bij de Vitaliteitsdag 2023", klinkt het luid vanaf het podium. Maarten Willemse is dagvoorzitter en cabaretier. Hij brengt de sfeer er goed in door iedereen hem een staande ovatie te laten geven. Met enthousiasme, grappen en goocheltrucs leidt hij het podiumprogramma. Dan is het tijd voor Liesbeth Korswagen (secretaris SbZ) en Bert ten Arve (accountmanager ZK). Warme aandacht is er voor het onverwacht overlijden van Conny Stoop. Zij organiseerde de voorgaande Vitaliteitsdagen. Verder zegt Liesbeth: "Het zou mooi zijn om na vandaag een paar kleine dingen in de leefstijl aan te passen". Bert vertelt over de zonnebrandcrème die gratis uit de 'smeerpalen' van ZK getapt kan worden. En hij meldt trots dat SbZ de oudste contractant van ZK is.



Ontpillen met Hans (68) en Kwaku (88)

David van Bodegom start altijd met een foto van zijn zoon. Die is - statistisch gezien - van de generatie waarvan de helft 100 jaar wordt. Dan verbaast David iedereen door te vertellen dat in de jaren 60 de Nederlandse vrouwen tot 's werelds langstlevenden hoorden. Door roken en drinken hebben ze deze positie verloren. David krijgt de lachers op z'n hand als hij het verouderingsproces vergelijkt tussen mens, muis, olifant en walvis (211 jaar). Dan bespreekt David twee tegenpolen. De Hollandse Hans van 68 jaar, roker met overgewicht en flink aan de medicijnen.



Dokter David had veel 'Hansen' in zijn wachtkamer. Toen ontmoette David de 88-jarige Kwaku in Ghana. Hij was tanig en ploegde dagelijks zijn land. En had 4 vrouwen. Deze gezonde Ghanees was geen uitzondering en David onderzocht dit. Hij vond gezonde bloedvaten en geen diabetes. Waar je wieg heeft gestaan, blijkt veel uit te maken. Zo eten deze

Ghanezen van eigen land. In de westerse wereld is overal fastfood. Een ziekmakende omgeving: bewegen hoeft niet meer want alles is toch geautomatiseerd (roltrappen, elektrische fiets). 'Want mensen zijn lui, sorry efficiënt', zegt





David lachend. Ook laat hij een landkaart zien waarop de toename van mensen met overgewicht pijnlijk snel zichtbaar wordt. Dan komt 'ontpillen' aan bod. Met pillen leven 'de Hansen' langer maar ongezond(er). En David stelt dat door gezond leven minder pillen nodig zijn. Dit (en meer) staat in zijn boek, dat iedereen later meekrijgt. Hij sluit af met de oproep om vooral samen meer te bewegen.

Wollo!

Onder applaus komt de groep uit Oss binnen. Hun bus was er vanochtend niet. Ze konden pas later worden opgehaald. Net op tijd voor de energizer! Joep Stassen gooit een lijntje de zaal in. Hiermee maakt hij verbinding met de vanger, die 'jarenlang bij Unilever aanwezig is geweest'. De vanger gooit het wollen draadje verder. De (ont)vanger heeft vroeger met hem samengewerkt. Iedereen schatert het uit, want deze oud-collega's reageren enorm ad rem. Er komen nu vele bollen kleurige wol bij. Zo ontstaat netwerk en hilariteit. Serieuzer is de eindboodschap: 'Met z'n allen staan we sterk!'. Daarna goochelt Maarten met een vrijwilliger. En volgt er een toelichting over de zorgcoaches van ZK door Bert. Lunchtijd!



Lunch en Gezondheidsplein

Er vormt zich een rijtje fijnproevers bij de Vegetarische Slager die met vleesvervangers op het Gezondheidsplein staat. Even lijkt het alsof de lunch hier is en niet in de kelder. Daar, aan de lunchtafels, heeft het verhaal over 'Kwaku met 4 vrouwen' indruk gemaakt. Op het Gezondheidsplein is net het balspel ('Smartwall') gestart, waarbij men fanatiek de strijd met de muur en elkaar aangaat. Bij de stand van declaratieservice/zorgcoaches zijn de pluche knuffels snel op. Ze worden vervangen door echte knuffels!



Dokter Tamara

"Mijn missie is Nederland gezonder maken", stelt huisarts Tamara de Weijer. Met zelfspot vertelt Tamara, dat ze "15 jaar geleden niet het voorbeeld van blakende gezondheid was". Ze ging beter eten en afvallen. Hierna besloot ze haar patiënten ook zo te begeleiden. Dus suikerpatiënten laten afvallen, waardoor ze zonder medicatie kunnen. Tamara: "Het leven is niet maakbaar, maar je hebt wel invloed op de kans op chronische ziekten". Buikomvang is een belangrijke indicator. Gegniffel uit de zaal als ze voordoet hoe dit gemeten wordt (zonder ingehouden adem). Verder is vitamine D

belangrijk. En het eten van minder dier en meer plant. Dus vaker groenten en fruit. Tamara bekent dat ze niet van de voedselpolitie is. Soms een pakje of zakje mag best. Verder bespreekt ze een onderzoek waaruit blijkt dat je van extreem bewerkt voedsel meer gaat eten.

"In welk van deze producten zit het meeste suiker?", vraagt quizmaster Tamara. Het zakje Japanse mix is koploper (62 suikerklontjes). Verder blijkt wandelen de beste remedie tegen alles. Daarna stipt Tamara zaken aan voor een gezonde(re) leefstijl zoals de noodzaak van goede slaap zonder slaapmiddelen, het belang van zingeving en eenzaamheid voorkomen. En stop roken en beperk alcohol!



Tamara showt een filmpje. John viel 35 kilo af, gebruikt geen medicijnen meer en voelt zich veel beter. Tamara begeleidde John en ze besluit: "Dit is waarom ik doe wat ik doe".

Ter afsluiting

Spelend op gitaar zingt Maarten over hoe je 'correct' feedback geeft. Hij beëindigt het podiumprogramma met een conference. Hierin komen alle highlights voorbij. Dan gaat het publiek, druk napratend, richting Gezondheidsplein. Al snel een file voor de Wellpoint. Deze hightech weegschaal scant de gezondheid. Consultarts Melanie wordt bevroegd.



De Smoothie bike waar men met vereende pedaalkrachten fruitmix mixt, draait lekker door. De diëtiste van Clear.Bio (sensor/app meting voeding en bloedsuiker) zag weinig mensen met overgewicht. En de behulpzame IT studenten kregen vooral vragen over fotograferen met mobiel.



Vertrek

Gelukkig is de bus voor de Ossenaren nu wel op tijd. Een stel stapt in. Binnenkort zijn ze samen 183 jaar oud. Het boek van David onder de arm. Op de kaft, boven de titel, staat: 'Gezonder leven, minder pillen'.



Zorgverzekering 2024

De (online)media staan in deze periode vol met informatie over de veranderingen in de zorgverzekering. Dan gaat het over de Basis Verzekering en niet over de Aanvullende Verzekering. Wat nu voor beide bekend is treft u hierna aan.

Basis Verzekering:

De meest in het oogspringende zaken voor 2024 zijn:

- het eigen risico blijft gelijk, namelijk €385,- p.p.
- de zorgtoeslag gaat omlaag
- de zorgpremie zal (aanzienlijk) stijgen door de groeiende kosten in de zorg
- valpreventie voor thuiswonende ouderen (65+) wordt voortaan uit de Basis Verzekering vergoed

Aanvullende Verzekering:

De voordelen van ons collectief op een rijtje:

- de korting op de Aanvullende Verzekering blijft 15%
- de korting op Aanvullend Tand blijft 15%
- de korting op Extra Vitaal blijft 25%, zo ook de 40% subsidie van Steun bij Ziekte
- de kwaliteit van Zilveren Kruis met o.a. de Zorgcoach

Voordat u de beslissing neemt welke verzekering bij u past, is het altijd goed om u vooraf wat meer te verdiepen binnen de mogelijkheden van Zilveren Kruis ook als u besluit om niet te veranderen.

Let met name op of u een **natura of restitutie** verzekering wilt, wilt u een **vrijwillig eigen risico** boven op het verplicht eigen risico, wilt u **de premie per maand of per (half) jaar** betalen, welke **aanvullende verzekeringen** passen bij u. Maar ook of u interesse heeft in het pakket **Extra Vitaal (zie: zk.nl/extravitaal)**

Communicatie:

Zilveren Kruis plaatst alle veranderingen begin november op hun website, 12 november a.s. wordt de premie bekend gemaakt en 13 november a.s. wordt de premie naar een ieder gestuurd.

Hulp bij uw keuze:

De keuzehulp: 'zorgverzekering 2024 in 5 stappen maakt u uw keuze' en de premietabel worden eind november op de website van U-Vitalis geplaatst. Daarmee is het eenvoudig tot een keuze te komen.

Extra Vitaal pakket van Zilveren Kruis

BRON: ZILVEREN KRUIS

Uw gezondheid is belangrijk. Daarom biedt Zilveren Kruis Extra Vitaal, een uitgebreid pakket met vergoedingen voor uw gezondheid, fitheid en leefstijl. Het is een goede aanvulling op uw basis- en aanvullende verzekering.

Wilt u meer weten over de vergoedingen uit Extra Vitaal? Of wilt u Extra Vitaal afsluiten? Kijk dan op zk.nl/extravitaal.

De belangrijkste vergoedingen zijn:

- **Clear.bio: gezonder met juiste voeding voor u**
- **Persoonlijke Gezondheidscheck van NIPED**
- **Hulpmiddelen tot maximaal €100 per kalenderjaar**
- **Uw eigen bijdrage hoortoestel tot max. €300**
- **Thuis sporten met een online sportschool**