

DE WITTE STOK

DRIEMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT
Januari - Februari - Maart
Nr. 1 2018
Afgiftekantoor Brussel X
Erkenningsnummer: P008624



Matthias kookt als een echte chef-kok.
Hij is blind. Verbaast je dat?

DE BRAILLELIGA BIEDT ELKE DAG GRATIS HULP AAN BLINDE
EN SLECHTZIENDE PERSONEN OM EEN SOCIAAL LEVEN TE BEHOUDEN
Steun de Brailleliga en ontdek haar acties op www.weekbrailleliga.be • Uw gift: BE11 0000 0000 4848

brailleliga^{vzw} 
een andere kijk op het leven

Met de steun van  Nationale Loterij

© 2018 Brailleliga vzw. Alle rechten voorbehouden. Foto: J. De Maesseneer - B. De Maesseneer

- De Brailleliga voert campagne
- Oogyoga
- De vrijwilligers van de BrailleClubs
- Onder Ons

brailleliga^{vzw} 

Engelandstraat 57
1060 Brussel
Tel.: 02 533 32 11
IBAN: BE11 0000 0000 4848
BIC: BPOTBEB1

DE WITTE STOK

Redactie en coördinatie: Catherine Claeys.

Hebben meegewerkt aan dit nummer: Stéphane Depoorter, Catherine Dosen, Michèle Dubois, Mohammed Hajjaoui, Noëlla Jardin, Rebecca Lévêque, Bruno Liesen, Lieve Loubers, Christine Massin, Valérie Staal, Magda Van Waes.

Foto's: Nadia Arnone, Jean-Michel Byl, Catherine Claeys, Quentin Declerck, Stéphane Depoorter, Michèle Dubois, Arnaud Ghys, Gaby Goovaerts, Rebecca Lévêque, Marie-Jeanne Nachtergaele, Pixabay-cbaquiran, Nathalie Troonbeeckx, Nicolas Van Beever.

Druk: Drukkerij Adam-Demortier.

Abonnement: € 10 te storten op rekeningnummer IBAN: BE11 0000 0468 0248 – BIC: BPOTBEB1 met vermelding: "Abonnement Witte Stok". Gratis voor blinde en slechthziende personen. Beschikbaar op Daisy-cd en op onze website: www.braille.be.

Contact: Brailleliga vzw, Engelandstraat 57 – 1060 Brussel

Tel.: 02 533 32 11 – Fax: 02 537 64 26 – E-mail: info@braille.be.

Verantwoordelijke uitgever: Michel Magis, Engelandstraat 57 – 1060 Brussel.



- Help ons verkwisting te vermijden: indien u verhuist, er fouten in uw gegevens voorkomen of indien u dit tijdschrift meerdere malen ontvangt, ... gelieve ons te verwittigen!
- Houder van het bestand: Brailleliga vzw. Onze vereniging respecteert nauwgezet de privacy van haar schenkers en sympathisanten overeenkomstig de wet van 08/12/1992. Hun gegevens worden aan geen enkele andere vereniging of persoon bekendgemaakt. Op uw eenvoudig verzoek worden uw gegevens meegedeeld en zonodig verbeterd.
- We kunnen het niet vaak genoeg herhalen: laat u niet misleiden door oneerlijke personen. De Brailleliga verkoopt niets, noch van deur tot deur, noch op de openbare weg.
- De Brailleliga wijst er nogmaals op dat zij een neutrale vereniging is, gehecht aan de democratische waarden en actief in het hele land. Zij staat ten dienste van alle blinden en slechthzienden.

IN DIT NUMMER:

Editoriaal.	p. 1
De Brailleliga voert campagne: Een sociaal leven behouden.	p. 2
- Hoe een sociaal leven opbouwen met een visuele handicap?	p. 4
- Maatschappelijke integratie begint van jongs af aan.	p. 10
- Cultuur en ontspanning als venster op de wereld.	p. 16
- Wat doet de Brailleliga?	p. 19
- Steun ons!	p. 24
Oogyoga.	p. 26
Vrijwilligers in de kijker: de BrailleClubs.	p. 31
De Brailleliga komt naar u toe.	p. 36
Ons verdriet.	p. 39

ONDER ONS

- Nieuws van de BrailleShop: wegen, meten, de tijd weten, tips van de BrailleShop.
- Nieuws van de Sociale dienst: De MOBIB-kaart bij De Lijn – Het digitale getuigschrift is er – 'Bekwame helpers' mogen binnenkort ook bepaalde verpleegkundige handelingen uitvoeren – Wat is er nieuw sinds 1 januari 2018: identiteitskaarten zijn duurder; cel 'Burgerslachtoffers van oorlog en terrorisme'; re-integratietraject voor werknemers die ziek zijn geworden voor 1 januari 2016; aanpassing honoraria voor medische verstrekkingen; carensmaand gehalveerd voor zelfstandigen; wijk-werken vervangt PWA; zorgpremie, tegemoetkoming hulp aan bejaarden en verlies van rechten – Gratis Europees noodnummer 112 – Energiefactuur wordt vereenvoudigd – Vacature.
- Nieuws van de Dienst begeleiding en hulp in het dagelijks leven: Zeekamp.
- Nieuws van de Dienst vrijetijdsbesteding: Activiteiten voor volwassenen april-mei-juni 2018.



EDITORIAAL.

Wie zijn gezichtsvermogen verliest, komt terecht in een wereld vol beperkingen en hindernissen. Heel wat dingen worden problematisch: zich aankleden, nagaan hoe laat het is, zich verplaatsen, veilig koken, aan het werk blijven, klussen, iemand aanspreken op straat, niet struikelen... Al deze beperkingen leiden vaak tot afzondering. Het verlies van het zicht verwerken, alles opnieuw aanleren en geleidelijk het zelfvertrouwen terugwinnen... het is een lang en complex proces. Aangepaste begeleiding en sociale ondersteuning kunnen dat proces een stuk gemakkelijker maken.

Tijdens die moeilijke weg is het belangrijk om sociale contacten te onderhouden. Ook nadien blijft dit essentieel, gewoonweg om te kunnen deelnemen aan de samenleving en zich goed te voelen. Verscheidene diensten van de Brailleliga zijn er dan ook op gericht om blinde en slechtziende personen hun sociaal leven te laten behouden. Want net als iedereen willen personen met een visuele handicap heerlijk kunnen kokkerellen voor hun gasten, een museum bezoeken met vrienden, de trein nemen om een familielid te bezoeken, een kaartspel spelen met de buurvrouw, gaan wandelen met het gezin of skypen met een neef die in Australië woont.

Als blinde of slechtziende persoon een sociaal leven behouden, dat is het thema van de jaarlijkse campagne van de Brailleliga die in maart georganiseerd wordt. Het grootste deel van ons magazine staat dan ook in het teken van dat thema en belicht de initiatieven die we nemen om mensen met een visuele handicap uit hun isolement te halen.

Als we erin slagen om meer dan 14.500 blinde en slechtziende personen te helpen, dan is dat dankzij de gulheid van onze donateurs. Vandaar onze warme oproep om ons te steunen met een gift via het bijgevoegde overschrijvingsformulier. We willen iedereen die ingaat op onze oproep alvast van harte bedanken. Mogen we u ook vriendelijk vragen om de bijgevoegde affiche aan het raam te hangen? Zo helpt u ons om de actie in de kijker te zetten. Veel leesplezier!



DE BRAILLELIGA VOERT CAMPAGNE: EEN SOCIAAL LEVEN BEHOUDEN.

Met de steun van Nationale Loterij

Matthias kookt als een echte chef-kok.
Hij is blind. Verbaast je dat?

DE BRAILLELIGA BIEDT ELKE DAG GRATIS HULP AAN BLINDE
EN SLECHTZIENDE PERSONEN OM EEN SOCIAAL LEVEN TE BEHOUDEN
Steun de Brailleliga en ontdek haar acties op www.weekbrailleliga.be • Uw gift: BE11 0000 0000 4848

brailleliga
een andere kijk op het leven

In maart organiseert de Brailleliga in heel België haar jaarlijkse campagne. De Week van de Brailleliga 2018 heeft als thema: **“De Brailleliga biedt elke dag gratis hulp aan blinde en slechtzienende personen om een sociaal leven te behouden”**. Daarmee sluit het rechtstreeks aan bij de campagne van vorig jaar. Die stond toen in het teken van de hulp die de vereniging biedt aan personen met een visuele handicap bij hun dagelijkse activiteiten.

Op die manier kunnen blinde of slechtzienende personen, gewapend met de bagage die ze bij hun individuele begeleiding hebben meegekregen, een andere basisbehoefte vervullen die essentieel is voor elk mens: een sociaal netwerk ontwikkelen en onderhouden dat hen eigenwaarde geeft als individu.



Dit jaar draait de campagne rond een tv-spot waarin we kennismaken met Matthias, een blinde dertiger die gezellig tafelt met vrienden. Matthias heeft bij de Brailleliga een aantal technieken geleerd om gerechten te bereiden die hij graag deelt met vrienden of ... via sociale media. Hij heeft namelijk ook vrienden leren kennen via het internet en is een verwoed gebruiker van de nieuwe technologieën. Ook al is Matthias door periodes van twijfel gegaan, bij de Brailleliga heeft hij zowel ziende blinde als slechtziende personen leren kennen die zijn noden en problemen begrijpen, en die hem vooral de juiste hulp bieden op het juiste moment.

De campagne omvat radiospots, affiches en folders, maar wordt ook via sociale media gevoerd. Het benadrukt de mogelijkheden van personen met een visuele handicap, die in de eerste plaats een normaal leven willen leiden: vrienden ontmoeten, nieuwe mensen leren kennen en respect krijgen voor hun kwaliteiten en vaardigheden.

Om de opleidingen die de Brailleliga aanbiedt en de capaciteiten van blinde en slechtziende personen te belichten, worden in verschillende Belgische steden kookcursussen georganiseerd. Na elke workshop volgt een maaltijd waarop ook de pers wordt uitgenodigd. Tom Audenaert, Candice Kother en Gérald Watelet zijn eregasten tijdens enkele lessen, en we willen hen daarvoor van harte bedanken!

Alle info over de campagne is terug te vinden op:
<http://www.weekbrailleliga.be>.



DE BRAILLELIGA VOERT CAMPAGNE: HOE EEN SOCIAAL LEVEN OPBOUWEN MET EEN VISUELE HANDICAP?

Al in de oudheid omschreef Aristoteles de mens als een “sociaal dier”. Doorheen onze jeugd worden we beïnvloed door onze omgeving (familie, vrienden, de samenleving...). We zijn er voortdurend mee in interactie om onszelf te ontwikkelen als individu. Een sociaal leven opbouwen en behouden, maakt deel uit van onze basisbehoeften. Menselijk contact en gedeelde ervaringen dragen bij tot ons welzijn en een evenwichtig leven.

Een handicap is meestal het gevolg van een zintuiglijke, mentale of motorische stoornis die iemands sociaal leven aantast en in het gedrang brengt. Deze personen kunnen immers niet meer op gelijkwaardige basis deelnemen aan het maatschappelijke leven. De aanpak van de handicap mag dan ook niet alleen op de schouders rusten van de personen zelf. De hele samenleving draagt mee de verantwoordelijkheid om voor de nodige omgevingsveranderingen te zorgen en op die manier de oorzaken van uitsluiting en isolement weg te nemen. Zo kunnen personen met een handicap volop deelnemen aan alle aspecten van het sociaal leven: onderwijs, vorming, werk, cultuur, ontspanning ...

Volop deelnemen aan het sociaal leven.

Ons gezichtsvermogen wordt beschouwd als een cruciaal zintuig om menselijke relaties te kunnen uitbouwen. Geboren worden met een visuele handicap of er op jonge leeftijd door





getroffen worden, heeft een impact op de sociale ontwikkeling die daardoor enigszins anders verloopt. Wie op latere leeftijd het gezichtsvermogen verliest, raakt een belangrijke houvast kwijt en wordt soms geraakt in zijn zelfbeeld. Het komt er dan ook vaak op aan het zelfvertrouwen terug te winnen, het leven opnieuw vorm te geven door zich aan te passen aan allerlei nieuwe situaties, en te trachten om een sociaal leven te behouden of herop te bouwen.

Het standpunt van psychologen.

Om beter te begrijpen hoe blinde of slechtziende personen hun relatie met anderen ervaren, spraken we met Laetitia Dambroise, psychologe bij Horus (zie kadertekst) en bij Brugmann, Katrien Sterkendries, psychologe en hoofd van het Multidisciplinair Team van de Brailleliga, en haar collega, orthopedagoge Sarah Ghijsels.

HORUS

HORUS is een centrum voor functionele revalidatie (CFR). Doel: blinde en slechtziende personen begeleiden naar het verwerven van een zo groot mogelijke zelfstandigheid. Bij HORUS kunnen personen met gezichtsproblemen rekenen op een multidisciplinair team: revalidatieoogartsen, orthoptisten, therapeuten gespecialiseerd in mobiliteit en hulp in het dagelijks leven, een psychologe, een kinesitherapeute, een psychomotorisch specialiste en maatschappelijk assistenten.

HORUS kwam tot stand dankzij de samenwerking tussen het Universitair Verplegingscentrum Brugmann, het Universitair Kinderziekenhuis Koningin Fabiola en de Brailleliga. Het is ook het enige Brusselse centrum voor functionele revalidatie dat door het RIZIV erkend is voor blindheid en slechtziendheid.



Welke rol speelt ons gezichtsvermogen in het aangaan van sociale relaties?



Katrien Sterkendries: Er is niet echt een verschil tussen de wensen van personen met of zonder visuele handicap wat betreft het aangaan of behouden van sociale contacten. Als je een visuele handicap hebt zijn er heel wat factoren die het relationele proces minder spontaan maken en het bemoeilijken. En dan nog zijn er heel wat verschillen. Wanneer je blind of slechtziend geboren bent, heb je je ganse ontwikkeling doorlopen met

die handicap, je hebt altijd wel een weg gevonden om bepaalde obstakels te overwinnen of omzeilen. Dat is minder evident voor wie pas op latere leeftijd een visuele handicap krijgt. Bij hen leeft vaak het gevoel van verlies van wat ze altijd gekend hebben. Zij moeten nieuwe manieren vinden om dagelijkse handelingen en activiteiten toch te kunnen blijven uitvoeren en dus ook om hun sociaal leven te behouden.

Laetitia Dambroise: Bij HORUS werk ik vooral met volwassenen die slechtziend zijn geworden door een degeneratieve ziekte. De meesten van hen konden voordien normaal zien en hebben een sociaal netwerk opgebouwd. Hun oogziekte leidt dan plots tot beperkingen. Elke vertrouwde houvast valt weg. Een erg belangrijk vraagstuk is bijvoorbeeld hoe ze zich voortaan moeten verplaatsen. Ze kunnen immers niet langer autorijden, durven vaak niet langer het openbaar vervoer nemen, vragen zich af of ze al dan niet een witte stok zullen gebruiken ... Op sociaal vlak kan dit alleen al heel afremmend werken.



Maar de ene persoon is de andere niet, en mensen hebben toch ook gewoon tijd nodig om hun handicap te aanvaarden?

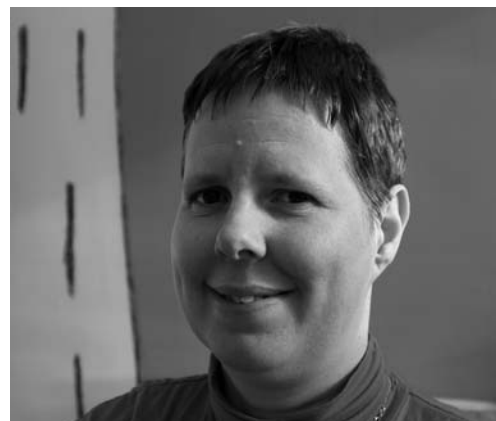


Laetitia Dambroise: Of mensen sociale initiatieven nemen, hangt uiteraard af van hun persoonlijkheid. Toch moet iemand die geconfronteerd wordt met gezichtsverlies in de eerste plaats het hele aanvaardingsproces doorlopen en zich aanpassen aan de aandoening. Pas daarna kunnen deze personen het nodige zelfvertrouwen herwinnen om zich open te stellen voor anderen. Dit proces omvat verschillende fasen: de shock van de diagnose, woede, een gevoel van onrecht, zware neerslachtigheid of zelfs depressie... Vervolgens moeten de patiënten zich geleidelijk aanpassen en de aandoening leren aanvaarden.

Slechtziendheid valt vaak ook niet op. De omgeving merkt het niet op en blijft de persoon benaderen zoals vroeger. Als men familie, vrienden, collega's dan niet vertelt dat men slechtziend is, kan dit bij hen bepaalde negatieve reacties teweegbrengen. Hun vriendelijke gebaren zoals goeiedag knikken, de hand willen schudden of glimlachen worden immers niet beantwoord door de slechtziende persoon, zonder dat men dit gepast kan kaderen binnen die visuele handicap. Voor de slechtziende personen is het soms emotioneel bijzonder moeilijk om hiermee om te gaan. Soms gaat men daardoor vermijdingsgedrag ontwikkelen en de neiging hebben om zich af te zonderen.

Welke stappen kunnen blinde en slechtziende mensen zetten om zich hiertegen te wapenen?

Sarah Ghijsels: Zoals eerder al gezegd vormt het mobiliteitsprobleem een belangrijk obstakel. Een eerste opdracht wordt dan ook vaak: zich op een andere manier leren





verplaatsen. De personen zijn voortaan aangewezen op het openbaar vervoer en de bijhorende dienstregelingen. Voor uitstapjes, feesten en avondvoorstellingen zijn ze vaak afhankelijk van anderen. Daarnaast zijn sommige activiteiten die ze vroeger deden met vrienden, nu niet meer mogelijk of moeilijker geworden (museum- en bioscoopbezoek, joggen...). Ook vrienden uitnodigen voor een etentje, wordt ineens veel minder vanzelfsprekend wanneer mensen op latere leeftijd het zicht deels of volledig verliezen, want ze moeten op een andere manier leren koken, de tafel dekken, afwassen... Aanvankelijk worden ze nog uitgenodigd bij vrienden, maar als ze hen niet terugvragen, gaan er vriendschappen verloren. Soms zijn ze ook bang dat hun huis niet netjes genoeg is en nodigen ze liever geen vrienden uit, om schaamtegevoelens te vermijden. Het is dus belangrijk om al die obstakels te leren overwinnen. Dat is niet gemakkelijk, maar het kan, en de Brailleliga is er om deze mensen te begeleiden.



Andere slechtziende personen ontmoeten bij de Brailleliga.

Laetitia Dambroise: De andere ontmoeten kan een bron zijn van menselijke warmte. Slechtziende personen die vereenzaamd zijn, kunnen er echt veel aan hebben om lotgenoten te ontmoeten. Zij beoordelen elkaar niet, waardoor het makkelijker is om de eigen specifieke beperkingen aan te pakken en tegelijk toch een sociaal netwerk op te bouwen. Aan wie al zo'n netwerk heeft, raad ik aan om het te onderhouden, maar je moet daar natuurlijk toe in staat zijn. En net op dat vlak vervult HORUS een interessante rol, met zijn multidisciplinaire



aanpak. Zo kan iemand met een oogziekte naargelang de behoeften en wensen begeleid worden door verschillende professionals (oogartsen, orthoptisten, psychologen, maatschappelijk assistenten, therapeuten die helpen op het vlak van mobiliteit, koken, technische hulpmiddelen...). Het doel op psychologisch vlak is om de persoon te begeleiden tijdens het aanpassingsproces gerelateerd aan de ziekte. We geven hen de ruimte om hun verhaal te doen zonder hierover te oordelen. We hebben het ook over emoties, relaties met anderen, het gebruik van hulpmiddelen en het zelfbeeld. Personen met een visuele handicap voelen zich immers vaak minderwaardig en kampen met een negatief zelfbeeld omdat ze zich fixeren op wat ze niet meer kunnen. Ze moeten dus eerst met zichzelf aan de slag gaan en dan naar buiten durven treden, dingen anders leren doen en contacten durven aangaan met anderen. Op die manier geven ze zichzelf de kans om positieve ervaringen op te doen. De omgeving speelt op dat vlak uiteraard ook een bijzonder belangrijke rol.

Precies, welke taak is er weggelegd voor familie, vrienden en de naaste omgeving?

Laetitia Dambroise: De mensen zijn niet goed vertrouwd met oogziekten en hebben weinig inzicht in de problemen van slechtziende personen. Dat maakt de situatie voor deze laatsten nog zwaarder, zeker als ze hun ziekte zelf nog niet goed kennen en niet kunnen uitleggen. Degeneratieve oogziekten kunnen fluctueren en onderling zeer sterk verschillen. Zo kan iemand de ene dag nog een trede opmerken, maar de dag nadien ineens niet meer. Dat maakt de relatie met anderen er niet makkelijker op,

want die begrijpen niet of willen niet begrijpen wat de slechtziende persoon al dan niet nog kan onderscheiden. Vandaar dat het bijzonder zinvol is om de omgeving te sensibiliseren. Dat biedt de naaste omgeving een beter inzicht in de problematiek en zorgt vaak ook voor een echte positieve wending.



Naasten sensibiliseren met een bril die oogziekten simuleert.



DE BRAILLELIGA VOERT CAMPAGNE: MAATSCHAPPELIJKE INTEGRATIE BEGINT VAN JONGS AF AAN.

Samenwerken, je inleven in anderen en hen begrijpen, je gedrag aanpassen aan de situatie, maar ook plezier maken met vrienden of zelfstandig zijn: dat alles leren we dankzij de interacties met onze (groot) ouders, klasgenoten, nichten en neven, begeleiders enz.

Bij de Brailleliga zorgen we ervoor dat kinderen en adolescenten met een visuele handicap samen fijne momenten kunnen beleven en zelfvertrouwen kunnen ontwikkelen. Michèle Dubois, hoofd van de Franstalige Dienst Cultuur en de Dienst Vrijtijdsbesteding, en Marie-Jeanne Nachtergaele, hoofd van de Nederlandstalige Dienst Begeleiding en hulp in het dagelijks leven en de Dienst Vrijtijdsbesteding, geven uitleg over de activiteiten die ze organiseren en de hulp waarop kinderen en jongeren bij de Brailleliga kunnen rekenen.



Michèle Dubois



Marie-Jeanne Nachtergaele



Welke impact heeft een visuele handicap op het sociaal leven van jongeren en op hun vriendschapsrelaties?

Marie-Jeanne: “Blinde of slechtziende kinderen die gewoon onderwijs volgen, hebben vaak minder vrienden en staan er meestal alleen voor. Dat is vooral het geval bij blinde kinderen. Slechtziende kinderen hebben het iets makkelijker om te spelen, zich te verplaatsen enz. Maar dat hangt ook af van de leerkrachten. Als ze hun leerlingen op hun verantwoordelijkheid wijzen en iedereen vragen om zich om beurt te ontfermen over een leerling met een visuele handicap, verloopt dat allemaal veel vlotter. In gespecialiseerde scholen ligt het anders. Tijdens kampen valt het ons sterk op dat slechtziende kinderen systematisch hun blinde leeftijdsgenoten helpen. Ze nemen hen bijvoorbeeld bij de hand, leggen hen van alles uit, bieden spontaan hulp aan enz. Omdat ze dezelfde handicap hebben, begrijpen ze elkaar beter.”

Elke zomer gaan zo’n vijftien kinderen naar zee om meer zelfstandigheid te verwerven. Hoe verloopt zo’n zeekamp precies?

Marie-Jeanne: “De kinderen worden begeleid door monitoren die gespecialiseerd zijn in visuele handicaps. Ze leren hun boterhammen smeren, hun kleren opbergen, hun veters strikken enz. Maar ze mogen niet het gevoel hebben dat ze op school zitten. Daarom organiseren we heel wat speelse activiteiten, zoals een bezoek aan het Boudewijn Seapark en een ontmoeting met de brandweer van De Haan. Tijdens het kamp ontdekken ze elkaars problemen en welke oplossingen de anderen ervoor bedacht hebben. Dat vergroot hun zelfvertrouwen en levert ook nieuwe vriendschappen op!”



Kampen die leren en plezier hebben met elkaar combineren.

Hoe ziet een kamp eruit dat uitsluitend gericht is op ontspanning?

Michèle: “Bij al onze kampen zorgen we voor aangepaste activiteiten en een goede begeleiding. Veiligheid gaat boven alles. Uiteraard is het de bedoeling dat er een losse, gezellige sfeer heerst en dat de kinderen zich amuseren, kwestie van hun handicap en hun dagelijkse zorgen even te vergeten. Toch botsen we op allerlei moeilijkheden als we op kamp vertrekken: sommigen kunnen zich niet aankleden, anderen hebben dan weer moeite met tandenpoetsen of kunnen niet eten zonder te morsen. Al die punten noteren we en geven we door aan de Dienst Begeleiding zodat de kinderen in kwestie na het kamp grondiger opgevolgd kunnen worden.”

De Dienst Vrijtijdsbesteding organiseert nu al meer dan vier jaar kampen tijdens de schoolvakanties. Wat zijn vandaag zoal de resultaten en de vaststellingen?

Michèle: “We zijn daar bijzonder tevreden over. Sommige kinderen nemen al vanaf het prille begin deel aan onze kampen. Elke keer zijn ze blij om



elkaar terug te zien. Ze leren van elkaar. Bovendien hebben ze verschillende achtergronden en komen ze uit diverse scholen. Dat maakt het des te interessanter om ervaringen en ontdekkingen uit te wisselen. Ook tussen de begeleiders en de kinderen is er een hechte band ontstaan. Sommigen bereiken binnenkort de leeftijdsgrens (12 jaar) van onze kampen en vinden dat echt jammer. Gelukkig hebben we nog andere dingen voor hen in petto zoals kampen voor adolescenten. Oorspronkelijk boden we die kampen niet aan, maar de voorbije vier jaar is ons aanbod sterk uitgebreid. In het begin vonden al onze activiteiten plaats in Brussel en waren ze enkel bestemd voor kinderen. Vandaag bieden we ook verblijfsopties aan, tijdens verschillende periodes van het jaar, net als activiteiten voor tieners en jongvolwassenen.”



Vrienden maken.

Staan er nog nieuwigheden op stapel voor 2018?

Michèle: “Jazeker! Zo mogen kinderen die deelnemen aan een kamp in Brussel voortaan iemand meebrengen: een zus, vriendje, neefje... De activiteiten staan open voor alle kinderen, of ze nu zichtproblemen hebben of niet. Wanneer ze al iemand kennen in de groep, stelt hen dat gerust. Als we uitstappen organiseren voor volwassenen, wordt iedereen vergezeld, dus waarom zouden we niet dezelfde kansen geven aan kinderen?”

Marie-Jeanne: “Voor jongeren is het belangrijk om samen te zijn met hun vrienden en om niet met het etiket ‘persoon met een handicap’ te moeten rondlopen. We zijn ook van plan om gemengde kampen te organiseren. Dat zal voor een leuke groepsdynamiek zorgen.”



Wat voor relatie heeft u met de ouders?

Marie-Jeanne: “Door de kinderen te begeleiden, sensibiliseren we ook de ouders. Zij weten niet altijd dat ze hulp kunnen krijgen van de Brailleliga. Ze denken dat we alleen senioren of blinden begeleiden.”

Michèle: “We hebben dus niet alleen een band ontwikkeld met de kinderen. Ook de ouders kennen ons intussen goed en volgen onze activiteiten op de voet. Ze weten dat ze op ons kunnen rekenen om op hun kinderen te letten en hen van alles te laten ontdekken en beleven!”



Ontdekkingen en sensaties.

Van beleven gesproken: er is ook een speciale jongerendag. Kunt u ons daar iets meer over vertellen?

Michèle: “Inderdaad, Marie-Jeanne en ik organiseren elk jaar een zeer speciale dag voor jongeren van 16 tot 25 jaar. Het is de bedoeling dat ze telkens een boeiende uitdaging aangaan en hun handicap overstijgen. De voorbije jaren hebben we onder meer activiteiten zoals motorrijden, duiken en skydiven georganiseerd. Zowel zij als wijzelf kijken altijd weer reikhalzend uit naar die momenten. Bovendien is het voor de jongeren ook een goede gelegenheid



Een motorrit voor jongeren.

om kennis te maken met de Brailleliga. Het gebeurt dat jongeren nadien interesse krijgen in de andere diensten van onze vereniging. Ze komen dan langs in het opleidingscentrum, nemen deel aan andere culturele activiteiten enz.”

Graag nog een slotwoordje?

Marie-Jeanne: “We werken meer en meer met jongeren en dat is gewoon fantastisch. Onze kinderen en adolescenten beleven er altijd evenveel plezier aan en onze medewerkers ook!”



DE BRAILLELIGA VOERT CAMPAGNE: CULTUUR EN ONTSPANNING ALS VENSTER OP DE WERELD.

Deelnemen aan culturele en andere vrijetijdsactiviteiten is een uitstekende manier om je sociaal leven te verrijken. Cultuur is een venster op de wereld, een brug naar de ander, of die nu dichtbij woont of ver. Cultuur bereikt ons via kunstwerken, boeken, voorstellingen, films, muziek... Deelnemen aan sportieve of creatieve activiteiten, is niet alleen goed voor de lichamelijke gezondheid, het welzijn en de persoonlijke ontwikkeling, maar schept ook tal van mogelijkheden om nieuwe mensen te ontmoeten en zich samen te ontspannen, te informeren en allerlei ervaringen en emoties te delen.



Op ontdekkingsstocht in de natuur.

Toegang tot cultuur en ontspanning is trouwens officieel erkend als mensenrecht. Zo keurden de VN op 20 december 1993 resolutie 48/96 goed, die stelt (regel 10): “De Staten zullen ervoor zorgen dat personen met een



handicap op voet van gelijkheid worden betrokken bij en kunnen deelnemen aan culturele activiteiten”. De Europese Unie en haar lidstaten hebben dit basisrecht opgenomen in hun respectieve wetgevingen. Sindsdien zijn er heel wat initiatieven ontstaan, al blijft er in de praktijk nog een hele weg af te leggen om tot reële gelijkheid te komen in dit domein.

Aangepaste museumbezoeken, audiodescriptie,...

Als het gaat over toegang tot cultuur en ontspanning, botsen personen met een visuele handicap nog altijd op drie belangrijke obstakels: de beperkte toegang tot visuele inhoud, de moeizame verplaatsing naar activiteiten en de oriëntatieproblemen ter plaatse. Om de eerste moeilijkheid te overwinnen, bestaan er heel wat aangepaste middelen waarvan sommige hun nut bewezen hebben. Zo bieden musea aangepaste trajecten en rondleidingen aan, werken theater- en filmzalen met audiodescriptie, net als sommige televisiezenders, enz. Toch zijn deze nieuwe technologieën nog niet algemeen ingeburgerd en blijft het aanbod vooralsnog beperkt. Verplaatsings- en oriëntatieproblemen zijn dan weer van een andere orde. Ze hangen af van de zeer brede mobiliteitsproblematiek en van de toegankelijkheidsnormen voor gebouwen. Concreet moeten de meeste blinde en slechtziende personen een beroep doen op een begeleider (een persoon of geleidehond) om zich vlot te kunnen verplaatsen naar een culturele, sportieve of andere vrijetijdsactiviteit.

Het is hoe dan ook belangrijk om toegang tot cultuur en ontspanning niet als een luxe te beschouwen,



Tijdens een citytrip naar Amsterdam.



maar als een basisbehoefte en een fundamenteel recht dat blinde en slechtziende personen de kans biedt om hun isolement te doorbreken, banden te smeden en een rijk sociaal leven op te bouwen. Bovendien kunnen ze op die manier hun artistieke en andere talenten beoefenen, en zo hun bijdrage leveren aan de samenleving.

Sociale media.

Ook al zijn sociale media zeer visueel gericht, ze worden steeds toegankelijker voor blinde en slechtziende personen. Zo hebben Facebook en Twitter nieuwe functies ontwikkeld om bij beelden automatisch een beschrijving te krijgen. Steeds meer blinde en slechtziende personen maken trouwens gebruik van de nieuwe digitale tools (computers, smartphones, tablets) en kunnen op die manier profiteren van de nieuwe communicatiemethoden.



Sociale media als venster op de wereld.

Net als voor alle gebruikers van sociale media kunnen die methoden een positieve of negatieve impact hebben op het sociaal leven, afhankelijk van hun gebruik. Het is vooral belangrijk om ze grondig te leren beheersen en de persoonlijke profielen correct in te stellen en te gebruiken, door zo goed mogelijk de privacy af te schermen, door de tijd die je eraan besteedt te beperken enz. Voor wie er verantwoord mee omgaat, kunnen sociale media wel degelijk nuttig zijn, bijvoorbeeld om oude kennissen terug te vinden, mensen te leren kennen die dezelfde passie delen, in contact te blijven met familie aan de andere kant van de wereld, een culturele of recreatieve uitstap te organiseren... Uiteindelijk komt het er vooral op aan om het virtuele leven niet te verwarren met het echte leven, en het ene niet te laten domineren ...



DE BRAILLELIGA VOERT CAMPAGNE: WAT DOET DE BRAILLELIGA ?

De Brailleliga biedt de persoon met een visuele handicap de nodige individuele ondersteuning om zijn zelfstandigheid en interactie met de maatschappij te vergroten. In het verlengde daarvan is er een gevarieerd aanbod van groepsactiviteiten, ontspanningsmomenten en vormingen. Deze vrijetijdsactiviteiten bieden de mogelijkheid om de sociale contacten te onderhouden die van essentieel belang zijn voor ieders welzijn, maar die nog te vaak, letterlijk en figuurlijk, onbereikbaar zijn voor wie blind of slechtziend is.

Dagelijks leven.

Om zo zelfstandig mogelijk in het leven te kunnen staan, leert de Brailleliga blinde en slechtziende personen om zich te verplaatsen met een witte stok



Zich verplaatsen met behulp van een witte stok en een blindengeleidehond.



Koken in alle veiligheid.



en/of een blindengeleidehond, veilig te koken, kleren te ordenen of zich over hun pasgeboren baby te ontfermen. Daarnaast sensibiliseert ze de naasten van personen met een visuele handicap zodat men met begrip en geduld voor elkaar kan samenleven.

André: “Sinds ik mobiliteitslessen volg, ben ik tot zaken in staat die ik ervoor als onmogelijk achtte! Ik wil me kunnen verplaatsen in mijn buurt en bijvoorbeeld alleen naar de kapper gaan. Eens ik vlot overweg kan met mijn witte stok, kan deze me ook verder helpen op vakantie om bijvoorbeeld mijn hotelkamer terug te vinden.”



Een aangepaste spiegel voor het aanbrengen van make-up.

Zelfbeeld.

Sociale contacten aangaan verloopt makkelijker wanneer je je goed in je vel voelt. Daarom kan je als blinde of slechtziende persoon terecht bij de



Brailleliga voor workshops rond yoga, dans, massages of make-up! Voor ieder wat wils.

Samenleven.

Uitstappen, creatieve ateliers en gevarieerde culturele ontmoetingen zijn slechts een greep uit de activiteiten die de Brailleliga aanbiedt aan personen met een visuele handicap. Dankzij een juiste omkadering en het aanspreken van de andere zintuigen, zijn deze activiteiten optimaal aangepast aan de visuele handicap.



Creativiteit in de BrailleClubs.

De BrailleClubs worden georganiseerd in verschillende delen van het land. Het zijn ontmoetingsplaatsen waar blinde en slechtziende personen ideeën en ervaringen kunnen uitwisselen en kunnen deelnemen aan allerlei activiteiten: decoratieve voorwerpen maken, schilderen, het maken van kantwerk, gezelschapsspelletjes... Ook museumbezoeken en uitstappen staan op het programma.

Deze groepsactiviteiten worden zowat overal in België aangeboden. Ze bieden deelnemers de kans om nieuwe ervaringen op te doen, om hun interesse te wekken voor een bepaalde activiteit of om een nieuwe passie te ontwikkelen. Ze bestrijken zeer uiteenlopende domeinen en thema's, in de vorm van lezingen, concerten, voorstellingen of workshops.



Elvire: “Ondanks mijn handicap, slaag ik erin zelfstandig naar de winkel te gaan, op visite te gaan bij vrienden in het rusthuis en mijn steentje bij te dragen als mede-eigenaar. Ik woon samen met mijn kat, Tina. Bij de Brailleliga leer je mensen kennen met een gelijkaardige handicap en bouw je vriendschappen op. Ik kom hier intussen al 20 jaar!”

Sociale media.

Nieuwe technologieën bieden mogelijkheden om op een andere manier sociale contacten aan te gaan en informatie te verzamelen. De Brailleliga organiseert regelmatig workshops waarin personen met een visuele handicap vlot leren werken met een smartphone, tablet of het internet.



Workshop over tablets.

Antoine: “Hoe meer ik mijn smartphone gebruik, hoe vlotter ik ermee kan werken. Oefening baart kunst, een mail sturen lukt me bijvoorbeeld al aan een behoorlijk tempo. Om in contact te blijven met mijn vrienden en familie, bel ik hen regelmatig op of stuur ik hen een bericht!”

Sociale activiteiten voor de allerjongsten.

De Brailleliga organiseert talloze vrijetijdsactiviteiten specifiek voor kinderen met een visuele handicap, om hun kansen op sociale inclusie en



sociale contacten te vergroten. Dankzij het zelfstandigheidskamp aan zee en andere vakantiecampen, kunnen blinde en slechtziende kinderen ervaringen delen, vriendschappen opbouwen en onderhouden, hun zelfstandigheid ontwikkelen en maatschappelijke leefregels beter leren begrijpen. Tijdens speciale Sensatiedagen krijgen adolescenten dan weer de kans om uitdagingen aan te gaan en hun angsten te overwinnen. Een ritje op de motor, een onderwaterervaring, het luchtruim ontdekken, ... niets houdt hen tegen, zeker hun handicap niet.



Een touwenparcours: het aangaan van een uitdaging.

Kent u blinde of slechtziende personen die andere mensen willen ontmoeten? Spoor hen aan de Brailleliga te contacteren: 02/533 32 11 of info@braille.be.



DE BRAILLELIGA VOERT CAMPAGNE: **STEUN ONS!**



Steun ons zodat wij blinde en slechtziende personen kunnen helpen om een sociaal leven te behouden.

In alle regio's van het land ondersteunt de Brailleliga meer dan 14.500 blinde en slechtziende mensen. Haar diensten omvatten alle aspecten van het leven, inclusief het sociaal leven dat belangrijk is voor ieders welzijn en zelfontplooiing.

Daarvoor kan de vereniging rekenen op de volle inzet van meer dan 130 medewerkers en 600 vrijwilligers uit alle hoeken van het land.

Alle diensten van de Brailleliga zijn gratis voor blinde en slechtziende personen. Voor ons is dit een absolute vereiste. Omdat overheidssubsidies



slechts 20% van onze noden dekken, is de Brailleliga voornamelijk aangewezen op de financiële steun van gulle schenkers en erflaters. We maken er een punt van om alle middelen die ons worden toevertrouwd “als een goede huisvader” te beheren en zien er stevast op toe dat onze cliënten optimaal en gratis van onze diensten kunnen genieten.

Samen zijn de diensten van de Brailleliga elk jaar goed voor tienduizenden werkuren, contacten en steunmaatregelen om blinde en slechtziende personen op weg te helpen naar een zelfstandig leven. Hoewel we onze diensten gratis aanbieden, hangt er uiteraard een prijskaartje aan vast. Uw hulp is voor ons dan ook van onschatbare waarde. We kunnen u garanderen dat uw steun op een concrete en nuttige manier zal bijdragen tot het welzijn van de blinde en slechtziende personen die ons om hulp vragen.

Om hen te helpen, hebben we uw steun nodig!

Help blinde en slechtziende personen, en stort een gift - hoe klein ook - op het rekeningnummer van de Brailleliga:

IBAN: BE11 0000 0000 4848

BIC: BPOTBEB1

Fiscaal attest voor een gift vanaf € 40

Van harte bedankt voor uw steun!



OOGYOGA.

Oogyoga is een relaxatiemethode om oogvermoeidheid te bestrijden en zelfs het gezichtsvermogen te verbeteren. Wat houdt deze methode precies in? Is ze doeltreffend? Hebben blinde of slechtzijnde personen er iets aan? We vroegen het aan een specialiste.

Fabienne Weynant droomde van een klassieke danscarrière maar moest die door ernstige oogproblemen vaarwel zeggen. Daarop koos ze voor yoga. Dat hielp haar om haar nieuwe situatie te aanvaarden en haar mobiliteit te verbeteren. Meer nog: ze werd zelf yogalerares en specialiseerde zich in oogyoga. Ze volgde opleidingen in Frankrijk, in het Centre Tapovan, bij Kiran Vyas en Jean-Jacques Malangin, en in Londen, in het College of Vision Education, waar de Bates-methode wordt onderwezen. Oogyoga is namelijk een combinatie van deze methode en een aantal technieken uit de ayurveda, de traditionele Indiase geneeskunde.

William Horatio Bates (1860-1931), een befaamde oogarts uit New York, ontwikkelde in het begin van de 20e eeuw de naar hem genoemde methode. Volgens hem kunnen mensen beter leren zien zonder optische correctie, zonder oogheelkundige behandeling en zonder chirurgie, gewoonweg door gebruik te maken van de natuurlijke zelfgenezende mechanismen die ons gezichtsvermogen regelen. Zijn aanpak van zichtproblemen is holistisch, net als die van de ayurvedische geneeskunde. De patiënt wordt met andere woorden benaderd in zijn totaliteit. Aangezien ons gezichtsvermogen het resultaat is van nauwe verbindingen tussen ogen en hersenen, speelt het mentale aspect een cruciale rol. Bijgevolg zou dagdagelijkse stress de hoofdoorzaak zijn van oogproblemen, vandaar het gebruik van relaxatietechnieken. Een bril wordt dan weer beschouwd als een nutteloos hulpmiddel (te vergelijken met krukken) wat een natuurlijke verbetering in de weg staat en op die manier



paradoxaal genoeg het gezichtsvermogen verzwakt.

Dokter Bates raadde het dragen van een bril dan ook af. Iets wat stof deed opwaaien, vooral bij zijn collega-oogartsen. Vandaag beweren sommige docenten die deze methode onderwijzen nog altijd dat ze als doel heeft een bril overbodig te maken. Fabienne Weynant is het daar niet volledig mee eens en kiest voor een meer genuanceerde aanpak. Ze is er wel van overtuigd dat ooggyoga het gezichtsvermogen kan helpen verbeteren, bijvoorbeeld om de oogdruk te leren beheersen (niet te verwarren met bloeddruk) zonder het gebruik van geneesmiddelen, of om de verergering van myopie (bijziendheid) af te remmen. Maar hoe zit dat dan concreet? We laten de docente even zelf aan het woord.

Oogyoga: voor wie?



Een sessie oogyoga bij de Brailleliga.

Voor wie een goed gezichtsvermogen heeft, is oogyoga preventief nuttig. De techniek kan ook mensen met een licht refractieprobleem (lichtbreking) helpen, om te vermijden dat hun aandoening zich verder ontwikkelt. Maar is deze methode ook zinvol voor slechtziende of blinde personen? In 2014 kreeg



Fabienne Weynant de kans om oogyogasessies te geven bij de Brailleliga, als voorbereiding op haar eindverhandeling. Ze vat de conclusies van deze ervaring als volgt samen: “Blinde en slechtziende personen vonden het bijzonder waardevol dat we niet alleen het ‘buitenzicht’ (gezichtsvermogen) aanpakten, maar ook het ‘binnenzicht’ (visie). Door allerlei yogahoudingen aan te nemen, voelden ze hun lichaam beter en gingen hun evenwicht en hun zelfvertrouwen erop vooruit. Leren tot rust komen en hun ogen leren ontspannen via allerlei activiteiten, zoals ‘palming’ (zie verder), ademhaling, massages, mantra’s zingen, visualisaties en yoga nidra (een relaxatietechniek in een toestand van gewijzigd bewustzijn), nam stress weg en verbeterde bij verschillende blinde personen zelfs de slaapkwaliteit.”

Enkele oog oefeningen.



Oefening met gesloten ogen.

Onze ogen verse zuurstof geven: Net als ons lichaam hebben ook onze ogen zuurstof nodig. Als we de hele dag zitten, blokkeren onze halswervels en neemt de bloedtoevoer naar de organen van ons hoofd af. Enkele eenvoudige



lichaamsoefeningen kunnen dat probleem verhelpen. Ook onze sedentaire, stedelijke levensstijl is niet al te best voor onze ogen. We zitten immers veel te lang achter ons scherm, houden onze ogen te lang gericht op een tekst, een persoon enz. Het netvlies concentreert zich altijd op één bepaald punt, wat uiteindelijk visuele ongemakken veroorzaakt. Vandaar dat we moeten leren om onze ogen opnieuw te bewegen. In plaats van ooggymnastiek, die vermoeiend kan zijn, raadt Fabienne Weynant aan om geregeld lichtjes met de ogen te knipperen, zoals een vlinder met zijn vleugels fladdert. Deze oefening heeft niet alleen een ontspannend effect, maar bevochtigt en reinigt tegelijkertijd ook het hoornvlies (cornea).

Van dichtbij naar ver: Een andere typische moderne kwaal: we bekijken alles van veel te dichtbij. Om onze ogen te laten rusten, moeten we in plaats van tegen een muur aan te kijken tijdens ons werk, de gewoonte aannemen om onze ogen te richten op een verder gelegen punt of voorwerp. Herhaal deze oefening regelmatig, bijvoorbeeld om de 20 minuten gedurende 30 seconden. Daarnaast bestaan er ook nuttige en eenvoudige oefeningen om ons perifeer zicht te trainen.

“Sunning”: Licht en duisternis zijn de beste vrienden van onze ogen, want ze stimuleren de netvliescellen. Het komt erop aan dit correct te doseren. Doe deze oefening met uw ogen dicht, liefst buiten en in volle zon. Doel: ze afwisselend doen baden in licht en donker.

“Palming”: Sluit de ogen, wrijf met de handpalmen tegen elkaar om ze te verwarmen, en leg ze op de ogen, zonder druk uit te oefenen. Neem daarbij een zo ontspannen mogelijke houding aan, bij voorkeur door de ellebogen op een tafel te plaatsen en langzaam in en uit te ademen. Deze oefening duurt ongeveer één minuut, ontspant de ogen en zorgt voor een aangenaam gevoel. Dit komt omdat warmte met donker wordt gecombineerd.



Is ooggyoga doeltreffend?

Het is nog altijd niet wetenschappelijk bewezen dat ooggyoga het gezichtsvermogen echt verbetert en een medische behandeling of bril overbodig maakt, ondanks de positieve getuigenissen van de aanhangers van deze methode. Hoe dan ook, de meeste voorgestelde oefeningen zijn ongevaarlijk en kunnen een zeker nut hebben voor wie zijn ogen wil ontspannen. Wel is het belangrijk om ze regelmatig en correct uit te voeren om er voordeel uit te halen. Let wel op, ze zijn te vermijden tijdens een acute crisis, bijvoorbeeld na een oogoperatie of bij een oogontsteking. “Sunning” is dan weer af te raden voor personen met glaucoom.

Om kennis te maken met ooggyoga, kan u groepslessen of, als u last hebt van een specifieke oogandoening of -stoornis, individuele lessen volgen. Tegelijkertijd dient u een oogspecialist raadplegen.

De mening van een oogarts.

Goran Jankovic, directeur van het Centre Santé Vision, een centrum voor refractiechirurgie in Lausanne (Zwitserland), is sceptisch: “Op basis van mijn ervaring zou ik durven stellen dat ooggyoga geen geschikte methode is om oogandoeningen te behandelen”, benadrukt hij. “Verziendheid en bijziendheid kun je nu eenmaal niet genezen met eenvoudige oog oefeningen. De enige oplossingen om een bril te vermijden, zijn: contactlenzen dragen of een ooglaserooperatie ondergaan. Zo’n operatie levert vandaag uitstekende resultaten op, ongeacht de aandoening in kwestie”. (Sylvia Guirand, *Le yoga des yeux: est-ce vraiment efficace ?* (“Is ooggyoga echt doeltreffend?”), in *Le Matin*, online-editie, 13-10-2016).



VRIJWILLIGERS IN DE KIJKER VRIJWILLIGERS BRAILLECLUBS: HELPENDE HANDEN EN LUISTERENDE OREN!

Zich ontspannen, creatief bezig zijn of gewoon gezellig samen zijn, ... Kortom, jouw vrije tijd op een zinvolle manier invullen: ieder van ons heeft er nood aan en dus ook onze blinde en slechtziende medemensen. De BrailleClubs, georganiseerd door de Dienst vrijetijdsbesteding van de Brailleliga, werden jaren geleden in het leven geroepen om aan deze nood te voldoen.

De blinde en slechtziende leden van de Brailleliga die ingeschreven zijn in een BrailleClub ontmoeten elkaar tweewekelijks in het regiohuis in hun buurt, behalve tijdens de zomermaanden juli en augustus.

De activiteiten zijn heel uiteenlopend en worden afgestemd op de interesses van de leden. Er wordt uiteraard ook rekening gehouden met de seizoenen en de trends van het moment. Zo worden er bijvoorbeeld sieraden geknutseld met allerlei materialen (soms zelfs gerecycleerde), of decoratie gemaakt voor Kerstmis en Pasen maar ook voor gezelschapsspelen wordt er tijd vrijgemaakt. 's Middags wordt er samen gegeten, in een ontspannen en gezellige sfeer.

Een clubdag is een goedgevulde dag. De rol van de clubvrijwilligers is van groot belang. Hun taken binnen de BrailleClub zijn zeer divers en niet altijd even eenvoudig. Een zeer diverse groep mensen begeleiden, knutseltechnieken zelf onder de knie krijgen en deze kunnen overbrengen aan anderen, ondertussen koffie zetten, inspelen op onverwachte problemen ... en dit alles met de glimlach: onze clubvrijwilligers kunnen het allemaal!



Vrijwilligersdag.

Een degelijke omkadering is zeker geen overbodige luxe. Daarom organiseren we regelmatig ontmoetingsdagen speciaal voor de vrijwilligers van de BrailleClubs. De vrijwilligers uit de verschillende regio's komen dan samen in één van de regiohuizen om er hun ervaringen en ideeën uit te wisselen, eventueel nieuwe technieken aan te leren of oplossingen te zoeken voor mogelijke problemen die

zich tijdens een clubdag kunnen voordoen.

“Geen eenvoudige opdracht ?!” hoor ik je al denken. Misschien niet, maar dat je er als clubvrijwilliger heel veel warmte en vriendschap voor terugkrijgt, zowel van collega-vrijwilligers als van de blinde en slechtziende deelnemers, mag je zeker ook niet vergeten. Om je daarvan te overtuigen, gingen we enkele weken geleden op bezoek bij de BrailleClub van Hasselt.

Schrikt bovenstaande beschrijving je een beetje af, dan weet ik zeker dat het verslag en de foto's hieronder zeker een glimlach op je gezicht zullen toveren en je over de streep zullen trekken!

Te gast bij de Brailleclub van Hasselt.

Het is nauwelijks 9.30 uur maar druppelsgewijs komen de leden van de BrailleClub aan in het regiohuis. Dit is echt hun dag. Partners of ouders vertrekken dan ook meteen. Ook het vrijwilligersteam is er tijdig bij en schiet meteen in actie. Dat dit team een geoliede machine is, wordt meteen duidelijk. Helaas ontbreekt Josée vandaag op de afspraak want zij is geveld door griep. Maar geen nood, de drie andere vrijwilligers steken gewoon een tandje bij.



Tony gaat meteen richting keuken en even later komt de heerlijke geur van verse koffie ons tegemoet! Alice duikt in de voorraadkasten om ervoor te zorgen dat er voldoende materiaal is voor iedereen.



Tijd voor koffie!

Plots verdwijnt Alice voor even... Een van de leden heeft haar gebeld om te zeggen dat ze net van de bus is gestapt. Alice gaat haar dus ophalen aan de bushalte.

Alvorens zich creatief uit te leven, genieten de vrijwilligers en leden samen van een tasje koffie en babbelen ze al even bij... en babbelen dat kunnen ze in Hasselt precies heel goed! Ik heb als buitenstaander al snel begrepen dat deze vrijwilligers hun pappenheimers goed kennen.

Vandaag is er geen specifieke taak gepland en werken de leden allemaal aan hun eigen werkjes verder. De ene maakt een smyrnatapijtje, de andere probeert haar eerste bedsokken te breien, nog een andere persoon werkt



Verder werken aan eigen werkjes.



naarstig verder met zijn breiringen. Jawel, een man die breit en zelfs beter dan sommige dames!

Terwijl administratieve duizendpoot Sandra ervoor zorgt dat alle gegevens correct ingevuld zijn op het clubreglement, dat bij de start van het nieuwe jaar telkens opnieuw wordt doorgenomen en ondertekend, merkt Tony op dat de koffiekant lekt en er heel wat koffie op de grond is gelect. Geen probleem, dan nemen we toch gewoon een dweil en vegen we de vloer schoon nadat iedereen verwittigd is om even op zijn stoel te blijven zitten.



Enkele papieren in orde brengen.

“De koe staat droog”, roept één van de clubleden. Hop, daar springt een vrijwilliger recht en gaat het potje met de melkjes weer bijvullen. Tony roert ondertussen al in de pot soep in de keuken. Wat jammer dat we de geur daarvan niet kunnen vastleggen op papier.

Dirk heeft zijn sjaal afgewerkt, maar er is precies iets misgelopen op het einde. Alice probeert dit op te lossen. Ellen, de medewerkster van de Dienst vrijetijdsbesteding, toont de clubleden een voorbeeld van een knutselwerkje dat ze volgende maand graag wil maken met hen. De vrijwilligers proberen de mensen mee te motiveren om de volgende keer hun breinaalden even in te ruilen voor een verfkwas! Alda begint alvast aan haar paaseitjes



Mmm, heerlijke soep !



voor de paasboom. Met de deskundige uitleg en de helpende handen van Alice verkrijgt ze een prima resultaat.

Als buitenstaander valt het echt wel op: deze vrijwilligers hebben hun handen vol maar zijn duidelijk geliefd door de leden. Om de haverklap roept er wel iemand: “Alice, kom je eens helpen?” of “Tony, is er nog koffie?” en ook “Sandra, mag ik ook een kopie van het recept van de soep?”



Vandaag hebben we bovendien geluk! Een van de leden is onlangs jarig geweest en trakteert op taart. Bizar, dit is de eerste keer vandaag dat deze gezellige bende stil is! De taart valt duidelijk erg in de smaak!

Wanneer op het einde van deze gezellige dag iedereen stilaan huiswaarts trekt, halen de vrijwilligers de borstel boven om ervoor te zorgen dat het lokaal netjes achterblijft. Het einde van een drukke maar hartverwarmende dag!

Heb je na het lezen van dit verslag zelf zin gekregen om de handen uit de mouwen te steken in jouw regio, aarzel dan niet langer! Wij kunnen nog extra handen gebruiken in de regiohuizen van Antwerpen, Kortrijk, Brussel en Gent. Interesse ? Neem dan contact op met Noëlla Jardin, verantwoordelijke Vrijwilligersdienst, per tel. 02 533 32 11 of per mail naar vol@braille.be.



DE BRAILLELIGA KOMT NAAR U TOE.

Het hele jaar door organiseert de Brailleliga evenementen en neemt ze deel aan beurzen. Ze stelt er haar gratis diensten voor aan blinde en slechtziende personen en sensibiliseert er het grote publiek over de visuele handicap.

Een onvermijdelijke afspraak.

Ter gelegenheid van de Wereld Braille Dag, sensibiliseerde Manneken Pis op 4 januari voorbijgangers. Met een zwarte bril op zijn neus, gehuld in zijn kostuum van een blinde scholier uit de tijd van Louis Braille en in het gezelschap van zijn knuffel-geleidehond, herinnert het bronzen beeldje passanten aan het belang van het braille. Een schrift dat personen met een visuele handicap niet alleen toegang geeft tot informatie, maar ook tot communicatie.



*Manneken Pis in zijn kostuum
van een blinde scholier.*



Van 9 op 10 februari heeft Novotel Brussels Midi Station leden van de Brailleliga een gratis overnachting aangeboden. Na een overheerlijke maaltijd, een deugddoende nachtrust en een lekker ontbijt, werden onze cliënten getraakteerd op een rondleiding achter de schermen van het hotel.

Valentijn bij Novotel !



Braille ontdekken tijdens de Foire du Livre.

Ook dit jaar tekende de bibliotheek van de Brailleliga opnieuw present op de Foire du livre. Van 22 tot 25 februari werden de bezoekers van onze stand meegenomen op een auditieve ontdekkingsreis. Geluiden, fragmenten uit audioboeken en stukjes (film)muziek voerden hen gedurende enkele minuten mee op een emotionele, goed geluimde reis, ver weg van onze hoofdstad!

Niet te missen!

Vanaf april sensibiliseert de Brailleliga het grote publiek dan weer op de evenementen Autonomies 2018 in Namen, de Health&Care beurs in Gent, Ensemble avec les personnes extraordinaires in Marcinelle, de Irisfeesten in Brussel, Sinksen18 in Kortrijk, de Vrijetijdsbeurs voor blinde en slechtziende personen in Ganspoel, de leermiddelenbeurs in Hasselt, Geel Springt en op de 20 km door Brussel!

Op Autonomies in Namen (van 26 tot 28 april), Ensemble avec les personnes extraordinaires in Marcinelle (5 mei) en de Vrijetijdsbeurs in Ganspoel (5 mei), brengt de Brailleliga haar diensten dichterbij personen met een visuele handicap. Onze medewerkers doen er de verschillende diensten van de Brailleliga uit de doeken.

Tijdens de leermiddelenbeurs (12 april) en Health&Care (van 24 tot 26 april) richt de Brailleliga zich dan weer tot de professionals in het onderwijs en de gezondheidszorg.



In mei verwelkomen we jong en oud met veel plezier op de Irisfeesten in Brussel (6 mei) en Sinksen18 in Kortrijk (van 18 tot 21 mei), terwijl we de zomer vreugdevol aftrappen op Geel Springt (24 juni), een heus springfestijn voor de allerjongsten.

Ook hét loopevenement van het jaar laat de Brailleliga niet aan haar voorbij gaan. Op 27 mei trekken onze lopers hun stoutste loopschoenen aan voor onze jaarlijkse afspraak aan de startlijn van de 20 km door Brussel! Dit jaar loopt ons team ten voordele van blinde en slechtziende kinderen. Wil ook jij je steentje bijdragen, maar is meelopen niet voor jou weggelegd? Stort dan een vrije bijdrage op het rekeningnummer BE11 0000 0000 4848 of laat je als loper sponsoren op go.braille.be!



20 km door Brussel, steun ons team !



ONS VERDRIET.

De **heer Sylvain Van Werde** was als persoon met een visuele handicap jarenlang lid van de Brailleliga. Na zijn overlijden op 84-jarige leeftijd nodigden zijn vrouw en kinderen hun naasten uit om hem eer te betuigen via een gift aan onze vereniging. Wij danken diegenen die op deze oproep zijn ingegaan. De activiteiten voor blinde en slechtziende personen van ons regiohuis in Geel zullen door deze bijdrage worden gefinancierd.

Ter nagedachtenis van de **heer Joseph Hurner**, hij overleed eind december, stelde zijn dochter aan hun naasten voor om een gift over te maken aan de Brailleliga. Wij danken hen van harte voor dit mooie gebaar. De giften worden gebruikt voor de opname van een boek dat wordt toegevoegd aan de bibliotheek met audioboeken. Blinde en slechtziende personen kunnen deze gratis uitlenen.

Na het overlijden van **mevrouw Charlotte Peeters** heeft haar dochter iedereen die zijn medeleven wilde betuigen opgeroepen om dit te doen via een bijdrage aan Brailleliga. We wensen hen van harte te bedanken. Deze donatie dient voor de financiering van de eerste witte stokken die worden aangeboden aan mensen die blind of ernstig visueel gehandicapt worden.



GIFT BIJ SPECIALE GEBEURTENIS.

Een huwelijk, verjaardag, pensioen, het overlijden van een dierbare... Het zijn sleutelmomenten in een mensenleven. Ze maken veel emoties los, en brengen familie, vrienden, collega's, burens... samen, om uw verdriet of uw vreugde te delen. Sommigen kiezen ervoor om aan deze gebeurtenissen een goed doel te linken dat hen nauw aan het hart ligt, zoals de Brailleliga.

Stapt u binnenkort in het huwelijksbootje, gaat u op pensioen, viert u uw 70 lentes? Kies voor deze originele manier om de Brailleliga te steunen. Vraag aan vrienden en familie of collega's om een gift te doen aan de Brailleliga in het teken van deze speciale gebeurtenis. Vertel ons daarna over uw initiatief, zodat we u een lijst van personen kunnen doorsturen die een gift deden. De Brailleliga bedankt iedereen die de organisatie steunt persoonlijk, en verstuurt een fiscaal attest voor elke gift vanaf €40.

Giftenrekening van de Brailleliga: BE11 0000 0000 4848.

Contact: Brailleliga vzw, Algemeen secretariaat, 02 533 32 11

e-mail: info@braille.be.

Hartelijk bedankt voor uw steun.





ONDER ONS



Nummer 1 / 2018
Januari - Februari - Maart.

NIEUWS VAN DE BRAILLESHOP.

Deze artikelen bieden een oplossing voor verschillende problemen waarmee u wordt geconfronteerd. De items maken al geruime tijd deel uit van het gamma maar kent u ze al?

HET JUISTE GEWICHT.

We denken hierbij aan de onmisbare **Nederlands sprekende keukenweegschaal Vivienne (R1815)**. Deze weegschaal is wel iets duurder dan de andere modellen in ons gamma maar het is ook de meest volledige. Het biedt alle gebruikelijke functies van het wegen aan en het heeft een weegvermogen van 5 kg.

De weegschaal weegt in stappen van 1 gram, beschikt over een tarafunctie en toevoegingen kan je apart wegen. Wat handig is, is dat het weegt tot wanneer een bepaald streefgewicht is bereikt. Wegen van vloeistoffen is ook mogelijk net als het regelen van het volume. Kan gebruikt worden als dieetweegschaal.



CORRECT METEN.

Voor de knutselaars onder ons lijkt de laatste versie van de



Nederlands sprekende rolmeter Tape King (R1956) nu volledig afgesteld te zijn. Het beschikt over verschillende functies: een hoekmeter, een waterpas, het heeft een meetbandlengte van 5 meter en u kan kiezen tussen de metrische (m, cm, mm) of Britse meeteenheid. U kan metingen uitvoeren met/zonder behuizing (bijvoorbeeld voor deurramen, kasten, ...). De rolmeter heeft 10 geluidsniveaus. U kan naast de normale geheugenfunctie een differentiemeting uitvoeren.

Opgepast, om de meter goed recht te houden bij het inrollen – niet omdraaien of plooiën. Dit geldt ook voor alle automatische rolmeters.

DE DATUM EN HET UUR: VOLLEDIG NIEUW IN ONS GAMMA.

De **hangkalenders in A3-formaat (R2063)**, waarbij per blad 1 week wordt afgebeeld, zijn pas sinds dit jaar beschikbaar.



Deze hangkalenders, onze gewoonlijke agenda's en kalenders in A4-formaat kan u het hele jaar kopen zolang de voorraad strekt en/of is afhankelijk van de vraag ernaar.



R2066



R2067

ok helemaal nieuw : 2 nieuwe **Braille quartz polshorloges** met metalen band van het Zwitserse merk **Montiel**. Ze zijn anti-allergisch, bestaan uit een behuizing van roestvrij staal, hebben goed gecontrasteerde zwarte wijzers en kan je openen bij het cijfer 6. Deze horloges maken nu ook deel uit van ons gamma Braille polshorloges. Ze zijn vooral interessant voor mensen met een bredere pols.

R2066: 40mm met uittrekbare band. Deze kunnen niet verkort worden en daarom wordt er een aparte zwarte lederen band bijgeleverd. Dit kan eventueel vervangen worden bij uw juwelier of horlogemaker.

R2067: 33mm, met schakel metalen band. Uw juwelier of horlogemaker kan indien nodig de band inkorten door één of meerdere schakels te verwijderen.

We maken van de gelegenheid gebruik om u aan het zomertuur



te herinneren. Dit zal plaatsvinden tijdens de nacht van 24 maart 2018 op 25 maart 2018. We zetten de klok een uur vooruit. Om 2 uur 's ochtends zal het dus 3 uur zijn.

Plant u een bezoek aan de BrailleShop? Dan vindt u hieronder enkele tips terug:

Vergeet niet om onze openingsuren te raadplegen. De openingsuren van de diensten van de Brailleliga verschillen van dienst tot dienst. De BrailleShop is open op:

- **Maandag tot donderdag: 10 uur tot 12 uur en 13.30 uur tot 16 uur.**
- **Gesloten op vrijdag.**

Of uitzonderlijk op afspraak op vrijdag.

Op zoek naar een bepaald artikel? Vooraleer u zich naar de BrailleShop begeeft, vraagt u best na of we het artikel hebben waar u naar op zoek bent. In de BrailleShop vindt u enkel de artikelen terug die in de online catalogus zijn vermeld. Deze online catalogus kan u raadplegen op de website www.braille.be/nl/over-ons/onze-diensten/brailleshop en bestaat uit 10 rubrieken. Voor foto's, beschrijvingen en referentienummers van het materiaal klikt u op het rode (PDF) of blauwe (RTF) icoon onder de titel. De prijslijst bevindt zich helemaal onderaan onder de vorm van een Excel-bestand (groene icoon).

De aanschaf van een witte stok is onderworpen aan specifieke voorwaarden. Deze voorwaarden vindt u terug op onze website: www.braille.be/nl/dienstverlening-en-hulpmiddelen/zich-verplaatsen/witte-stok. U kan het best vooraf contact opnemen met de Sociale dienst van de Brailleliga op het nummer 02/533 32 11.



Wat u niet in de BrailleShop zal vinden, is meer geavanceerde apparatuur (smartphones, sprekende GSM's, beeldschermloepen, elektronische loepen, scanners, enzovoort). Deze artikelen vereisen persoonlijk advies, begeleiding of opleiding. Contacteer hiervoor de Sociale dienst. U kan ook onze jaarlijkse beurs BrailleTech bezoeken die in oktober plaatsvindt.

Aarzel dus niet om ons te bellen, zeker als u van ver komt! Op die manier kunnen wij uw bezoek optimaliseren.

We heten u van harte welkom.

NIEUWS VAN DE SOCIALE DIENST.

De MOBIB-kaart bij De Lijn.

Indien u als persoon met een handicap een gratis abonnement heeft van De Lijn, dan heeft u in januari een brief ontvangen met de melding dat uw gratis vervoerbewijs wordt overgezet naar uw MOBIB-kaart. Vanaf 1 april 2018 zal de huidige kaart niet meer geldig zijn.

Als u nog geen MOBIB-kaart heeft dan zal De Lijn u per brief uitnodigen om er een aan te maken. Het kost 5 euro om dit te doen. Na de betaling wordt de nieuwe kaart met het gratis abonnement erop per post verstuurd. De MOBIB-kaart is vijf jaar geldig. Zolang het abonnement gratis blijft, wordt het voor die periode ieder jaar automatisch verlengd.



Blinden en slechtzienenden die beschikken over een nationale verminderingskaart moeten geen MOBIB-kaart laten aanmaken. De nationale verminderingskaart blijft geldig. Heeft u toch betaald voor een MOBIB-kaart? Laat het De Lijn dan weten via hun contactformulier.

Zo kunnen ze de betaling weer rechtzetten.

Opgelet

De MIVB, NMBS en De Lijn hebben nog steeds een eigen MOBIB-kaart.

De bedoeling is dat met de tijd één drager (MOBIB-kaart) alle abonnementen groepeerst.

Indien u dus over een MOBIB-kaart beschikt kan je deze ook voor de andere vervoerbedrijven gebruiken, maar daarvoor moet u wel eerst eens bij het loket passeren. Afhankelijk van het gratis vervoerbewijs waarover u beschikt, wordt dit het station, de Lijnwinkel, of de BOOTIKshop.

Een voorbeeld: u beschikt al over een MOBIB-kaart van de MIVB met uw nationale kaart en uw begeleiderskaart erop.

Indien u langs een Lijnpunt passeert kan u vragen om ook uw gratis abonnement De Lijn op deze kaart plaatsen.

Contacteer gerust de Sociale dienst als u vragen heeft, wij helpen u graag verder.

Het digitale getuigschrift is er!

Sinds 1 januari 2018 kunnen de algemene geneesheren de getuigschriften voor verstrekte hulp elektronisch doorsturen naar de mutualiteit. Het is dus niet meer nodig om naar uw mutualiteit te gaan om dit getuigschrift af te geven



voor terugbetaling. Deze wijziging maakt deel uit van de digitalisering van de geneeskundige verzorging.

Het getuigschrift zal onmiddellijk doorgestuurd worden naar uw mutualiteit. U moet dus niet meer naar uw mutualiteit gaan om uw getuigschrift af te geven en de terugbetaling ervan te ontvangen. De kosten van de geneeskundige verzorging zullen ook sneller terugbetaald worden. Tijdens uw consultatie zal de geneesheer u een bewijsstuk bezorgen dat het betaalde bedrag herneemt. Dit document is het bewijs dat uw geneesheer uw getuigschrift elektronisch naar de mutualiteit heeft verstuurd.

**‘Bekwame helpers’ mogen binnenkort
ook bepaalde verpleegkundige
handelingen uitvoeren.**

Personen uit de omgeving van een zorgbehoevend persoon kunnen binnenkort, binnen een welomlijnd kwaliteitskader, bepaalde verpleegkundige handelingen uitvoeren. Federaal minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid Maggie De Block heeft hierover een akkoord bereikt met haar acht regionale collega-ministers. Hierdoor wordt het helpen van patiënten vereenvoudigd. Een voorbeeld: vandaag is het wettelijk gezien niet toegelaten dat een leerkracht insuline toedient aan een leerling met diabetes. Daar zal nu verandering in komen.

Dankzij deze hervorming kunnen artsen en verpleegkundigen bepaalde handelingen uitbesteden aan niet-zorgverleners.



Zij kunnen deze taken op een legale manier uitvoeren en dit binnen een welomlijnd kwaliteitskader. Zij treden dus op als een soort van ‘verlengde van de zorgbehoevende persoon’ of als een ‘plaatsvervanger van de ouders’ wanneer het gaat over een kind. De federale overheid zal een lijst opstellen waarin alle handelingen worden vermeld die men niet zal mogen delegeren.

Doordat artsen en verpleegkundigen bepaalde taken zullen kunnen delegeren, zal de continuïteit van zorg voor de patiënt verbeteren. Het biedt ook een garantie voor een beter evenwicht tussen de levens- en de zorgkwaliteit. De uitvoering van deze taken zullen steeds op vrijwillige basis worden uitgevoerd en geen enkele persoon kan hiertoe dus verplicht worden.

Om de zorgkwaliteit te garanderen zal het kwaliteitskader een zorgplan of een vaste procedure voor het delegeren van verpleegkundige taken omvatten. Dit kader zal worden aangepast aan de noden van de patiënt. Hierbij wordt rekening gehouden met de zorgzwaarte, de mogelijke risico's, de complexiteit van de verstrekking en de eigenschappen van de patiënt. Het kan bijvoorbeeld zijn dat de persoon uit de omgeving van de patiënt eerst een vorming moet volgen voor hij of zij bepaalde handelingen mag uitvoeren.

Wat is er nieuw sinds 1 januari 2018?

1. Identiteitskaarten zijn duurder.

Het zal nu meer kosten om een identiteitskaart aan te vragen. Het gaat dan over de basisprijs van een elektronische



identiteitskaart. Vooral de spoedprocedures zijn duurder geworden. Het is een optie om de spoedprocedure gecentraliseerd te laten leveren in Brussel. Dan haalt u uw kaart af bij de Federale Overheidsdienst Binnenlandse Zaken.

Voor meer inlichtingen bevaart u zich best bij uw gemeente. Zo komt u de exacte prijzen te weten want deze kunnen namelijk verschillen van gemeente tot gemeente.

2. Cel ‘Burgerslachtoffers van oorlog en terrorisme’.

‘Burgerslachtoffers van oorlog en terrorisme’ is de naam van de cel die nu instaat voor de opdrachten van het DG Oorlogsslachtoffers. Deze werden overgedragen aan de Federale Pensioendienst en aan het Rijksarchief in België. De cel zal deel uitmaken van de dienst ‘Vergoedingspensioenen en Arbeidsongevallen’ van de Federale Pensioendienst.

Contact: Cel Slachtoffers van oorlog en terrorisme

Postadres: Luchtvaartsquare 31, 1070 Brussel

E-mailadres: carine.tossens@minsoc.fed.be of aldegonda.degroef@minsoc.fed.be

Tel.: 02 528 91 26 of 02 528 91 28.

Heeft u vragen over de archieven en de documentatie? Raadpleeg de site www.arch.be/aos of contacteer de Dienst Archief Oorlogsslachtoffers via aos_avg@arch.be.

3. Re-integratietraject voor werknemers die ziek zijn geworden voor 1 januari 2016.

Voortaan kunnen werkgevers een re-integratietraject aanvragen voor werknemers die langdurig ziek zijn en die al arbeidsongeschikt waren voor 1 januari 2016. Dit re-



integratietraject biedt de persoon de mogelijkheid aan om zijn werktijd of de aard hiervan aan te passen. Binnen de twee maanden die volgen op de verklaring van de arbeidsongeschiktheid wordt er een vragenlijst naar de werknemer opgestuurd. Als de arts vindt dat de patiënt geschikt is om de arbeidsmarkt te betreden, start hij met de eerste etappe van het traject. De arts roept de werknemer op voor een medisch-sociaal onderzoek. Daarna ontwikkelt hij een re-integratieplan in overleg met de werknemer.

4. Aanpassing honoraria voor medische verstrekkingen.

Het gaat over de honoraria voor raadplegingen van huisartsen, van specialisten en ook over zorgtrajecten. Deze worden geïndexeerd met 1,68%. Andere honoraria, behalve van het globaal medisch dossier (GMD), worden geïndexeerd met 1,50%. Wat niet wordt geïndexeerd zijn de honoraria voor specifieke verstrekkingen voor niet geaccrediteerde artsen.

5. Carensmaand gehalveerd voor zelfstandigen.

Sinds 1 januari kunnen zelfstandigen na twee weken een ziekte-uitkering ontvangen. De ministers van Sociale Zaken Maggie De Block en Middenstand, Zelfstandigen en KMO's Denis Ducarme hebben beslist om deze 'carensmaand' in te korten naar 14 dagen omdat deze te lang duurde. Een zelfstandige kan dus nu een ziekte-uitkering krijgen vanaf de vijftiende dag dat hij/zij ziek is.

6. Wijk-werken vervangt PWA.

PWA staat voor het Plaatselijk WerkgelegenheidsAgentschap. Dit wordt nu veranderd in 'wijk-werken'. Wat is wijk-werken? U gaat als werkzoekende persoon die in Vlaanderen woont, klusjes doen. Dat kan bij privépersonen maar ook



bij onderwijsinstellingen, land- en tuinbouwbedrijven, gemeentes, OCMW, onderwijsinstellingen, vzw's en niet-commerciële verenigingen. Deze klusjes kunnen gaan van kleine herstellingswerken tot het helpen begeleiden van personen. De vergoeding gebeurt met wijk-werkcheques. Vragen? Contacteer de organisator wijk-werken van uw gemeente.

7. Zorgpremie, tegemoetkoming hulp aan bejaarden en verlies van rechten.

Woont u in het Vlaams Gewest en bent u ouder dan 25 jaar? Dan betaalt u een zorgpremie voor de Vlaamse sociale bescherming. U zal nu 1 euro meer betalen. Het bedrag van een gewone premie zal dus 51 euro bedragen (dit was 50 euro) en voor een verminderde premie of VT zal dit 26 euro worden (dit was 25 euro). Dit komt omdat het wordt aangepast aan de index.

Wat betreft de tegemoetkoming hulp aan bejaarden, hiervoor is de vrijstelling van het inkomen verhoogd. Dit bedrag hangt onder meer af van het inkomen van de rechthebbende. De verhoging zorgt ervoor dat wordt vermeden dat iemand minder tegemoetkoming zou krijgen als zijn inkomen stijgt door de stijgende welvaart.

De sanctie van opschorting met verlies van rechten wordt geschrapt. Wie recht heeft op een tegemoetkoming van de Vlaamse sociale bescherming, moest 4 maanden wachten op zijn budget voor elk jaar dat zijn zorgpremie niet of te laat betaald was. Dit valt nu weg. Wat wel blijft, is de boete voor personen die 3 keer niet betalen.



Gratis Europees noodnummer 112.

112 is het gratis Europese noodnummer. Dit belt u wanneer u dringend een ambulance, de politie en/of de brandweer nodig heeft. Het nummer is 24 uur op 24 en 7 dagen op 7 bereikbaar. Opgelet, indien u de politie dringend nodig heeft dan belt u best rechtstreeks naar het nummer 101. De oproepen voor de politie die verlopen via het nummer 112 worden namelijk doorverbonden. Brandweer en ambulance zijn bereikbaar via 112 (en 100).

Heeft u dringend hulp nodig in het buitenland (EU)? Dan kan u dit nummer bellen wanneer u in onderstaande landen bent: Bulgarije, Cyprus, Denemarken, Duitsland, Estland, Finland, Frankrijk, Griekenland, Hongarije, Ierland, Italië, Kroatië, Letland, Litouwen, Luxemburg, Malta, Nederland, Oostenrijk, Polen, Portugal, Roemenië, Slovenië, Slowakije, Spanje, Tsjechië, Verenigd Koninkrijk en Zweden. U kan via dit nummer ook bereiken in volgende landen: Israël, Noorwegen, Rusland, Turkije en Zwitserland.

Er bestaat ook de app '112 BE' die u kan downloaden via de App Store of Play Store. Door te klikken op een icoon komt u in contact met de instantie in kwestie. Het voordeel van deze app is dat het uw locatie doorstuurt naar de noodcentrale van zodra u belt. Dit wordt elke 30 seconden geüpdatet. Wanneer u niet meer reageert nadat u heeft gebeld dan laat de noodcentrale uw smartphone rinkelen. Zo kunnen de hulpdiensten u terugvinden en helpen. Nog een voordeel is dat u in de app bepaalde informatie op voorhand kan doorgeven zoals o.a. allergieën.



Bent u slechthorend, doof of heeft u een spraakstoornis? Dan kan u dit aangeven in deze app. Dan wordt er via een chatfunctie contact met u opgenomen. De app werkt uitsluitend in België.

Energiefactuur wordt vereenvoudigd.

Geraakt u niet wijs uit uw energiefactuur? Geen nood, momenteel wordt er werk gemaakt van een vereenvoudiging door minister van Consumentenzaken Kris Peeters. De bedoeling is onder meer dat de factuur maar 1 A4 meer in beslag neemt en dat iedereen begrijpt wat hij of zij betaalt.

Vacature.

Er is momenteel een vacature lopend voor de Sociale dienst in Vlaams-Brabant, voor vervanging Charlotte Steenhaut. Er kan dus in Vlaams-Brabant een zekere wachttijd zijn voor we uw vraag kunnen beantwoorden.

NIEUWS VAN DE DIENST BEGELEIDING EN HULP IN HET DAGELIJKS LEVEN.

Zeekamp.

De Brailleliga organiseert een zeekamp voor kinderen van 6



tot 12 jaar met een visuele handicap. Dit zal plaatsvinden in Oostende van dinsdag 3 juli tot en met vrijdag 6 juli 2018.

Samen met gespecialiseerde therapeuten verblijven de kinderen ter plaatse. Ze nemen deel aan verschillende leuke activiteiten – strandspelletjes spelen, rijden met gocarts, een bezoek brengen aan een brandweerkazerne, op uitstap naar Boudewijn Seapark in Brugge,... - en ze leren om zelfstandiger te zijn in het uitvoeren van dagelijkse handelingen. Er wacht hen een aangename en leerrijke ervaring aan de Belgische kust.

Het aantal inschrijvingen is beperkt tot 8 kinderen. U wacht best niet te lang om uw kind in te schrijven. Dit kan via e-mail: greet.bervoets@braille.be.

NIEUWS VAN DE DIENST VRIJETIJDSEBESTEDING.

Activiteiten voor volwassenen van april tot juni 2018.

Definitieve programma's worden u in een persoonlijke uitnodiging bezorgd. Inschrijving is verplicht. Aarzel niet om u in te schrijven via 02/ 533 33 11, want het aantal plaatsen is beperkt! Ontdek meer informatie over de activiteiten op onze website, onder de rubriek Agenda.



ALLE REGIO'S.

Verderzetting cursus 'Grensverleggend schilderen' in Gent,

Kortrijksesteenweg 344 in 9000 Gent van 10u00 tot 13u00.

- **Vrijdag 06 april 2018** - volzet
- **Dinsdag 15 mei 2018** - volzet
- **Vrijdag 08 juni 2018** - volzet

REGIO ANTWERPEN.

Dinsdag 17 april 2018: Gin-Tonic tasting. Regiohuis Antwerpen, Frankrijklei 40 - 3de verdiep- 2000 Antwerpen. Aanvang: 14u.

Vrijdag 27 april 2018: Bezoek aan het gevangenis museum in Merksplas. Aansluitend bewandelen we het «vagebondjespad».

Dinsdag 08 mei 2018: Een primeur! Start van de cursus ukulele in 10 lessen!

Kennis van notenleer totaal niet vereist. U leert al snel de basis en verschillende leuke liedjes. De aankoop van het instrument zit in het lespakket.

Waar en hoe laat? In het zaaltje op de 1ste verdieping boven café «Friends» te Mechelen, Koning Albertplein, 1 - 2800 Mechelen. Van 10u30 tot 12u30.

Uiterst gemakkelijk bereikbaar! Eenmaal afgedaald van het spoor, volg de gang van het station naar de voorkant van het station (richting spoor 1). Eenmaal uit het station, het plein vóór u recht oversteken en u bent onmiddellijk ter plekke.



Voor meer info en inschrijvingen: gabriella.goovaerts@braille.be.

Maandag 14 mei 2018: Workshop reptielen. Regiohuis Antwerpen, Frankrijklei 40 - 3de verdiep- 2000 Antwerpen. Aanvang: 14u.

Dinsdag 22 mei 2018: Ukelele in 10 lessen - 2de les. In het zaaltje op de 1ste verdieping boven café «Friends» te Mechelen, Koning Albertplein, 1 - 2800 Mechelen. Van 10u30 tot 12u30.

Dinsdag 12 juni 2018: Ukelele in 10 lessen - 3de les. In het zaaltje op de 1ste verdieping boven café «Friends» te Mechelen, Koning Albertplein, 1 - 2800 Mechelen. Van 10u30 tot 12u30.

Vrijdag 22 juni 2018: Programma nader te bepalen. Regiohuis Antwerpen, Frankrijklei 40 - 3de verdiep- 2000 Antwerpen. Aanvang: 14u.

Dinsdag 26 juni 2018: Ukelele in 10 lessen - 4de les. In het zaaltje op de 1ste verdieping boven café «Friends» te Mechelen, Koning Albertplein, 1 - 2800 Mechelen. Van 10u30 tot 12u30.

REGIO BRUSSEL.

Donderdag 05 april 2018: Workshop reptielen. Engelandstraat 57, zaal Ray Charles, 4de verdieping - kant Hollandstraat (pianolokaal) - 1060 Brussel. Aanvang 14u.



Dinsdag 08 mei 2018: Een primeur! Start van de cursus ukulele in 10 lessen!

Kennis van notenleer totaal niet vereist. U leert al snel de basis en verschillende leuke liedjes. De aankoop van het instrument zit in het lespakket. Waar en hoe laat?

In het zaaltje op de 1ste verdieping boven café «Friends» te Mechelen, Koning Albertplein, 1 - 2800 Mechelen. Van 10u30 tot 12u30.

Uiterst gemakkelijk bereikbaar! Eenmaal afgedaald van het spoor, volg de gang van het station naar de voorkant van het station (richting spoor 1). Eenmaal uit het station, het plein vóór u recht oversteken en u bent onmiddellijk ter plekke.

Voor meer info en inschrijvingen: gabriella.goovaerts@braille.be.

Dinsdag 22 mei 2018: Ukelele in 10 lessen - 2de les. In het zaaltje op de 1ste verdieping boven café «Friends» te Mechelen, Koning Albertplein, 1 - 2800 Mechelen. Van 10u30 tot 12u30.

Donderdag 24 mei 2018: Boottocht over het Canal du Centre met doorgang door de sluis van Strépy-Thieu. Aansluitend bezoek aan Le Bois du Cazier in Marcinelle.

Donderdag 31 mei 2018: Aangepast bezoek op maat van personen met een visuele handicap van de Sint-Pauluskerk te Antwerpen. Aanvang van de rondleiding: 14u30. Voor meer info en inschrijvingen: gabriella.goovaerts@braille.be.

Dinsdag 12 juni 2018: Ukelele in 10 lessen - 3de les. In het zaaltje op de 1ste verdieping boven café «Friends» te Mechelen, Koning Albertplein, 1 - 2800 Mechelen. Van 10u30 tot 12u30.



Dinsdag 26 juni 2018: Ukelele in 10 lessen - 4de les. In het zaaltje op de 1ste verdieping boven café «Friends» te Mechelen, Koning Albertplein, 1 - 2800 Mechelen. Van 10u30 tot 12u30.

Donderdag 28 juni 2018: Programma nader te bepalen. Engelandstraat 57, zaal Ray Charles, 4de verdieping - kant Hollandstraat (pianolokaal) - 1060 Brussel. Aanvang 14u.

REGIO GEEL.

Donderdag 19 april 2018: Bezoek aan het Fort van Breendonk en een stadswandeling in Mechelen in het echte Mechelse dialect.

Woensdag 9 mei 2018: Voordracht 'Geef darmkanker geen kans' gebracht door dokter Luc Colemont.

REGIO GENT.

Donderdag 5 april 2018: Workshop bloemschikken. Regiohuis Gent, Kortrijksesteenweg 344, 9000 Gent. Voor meer info en inschrijvingen: steffie.de.meulemeester@braille.be.

Donderdag 31 mei 2018: Uitstap. In de voormiddag een bezoek aan Sea Life in Blankenberge en in de namiddag een bezoek aan 't Zwin in Knokke.



REGIO HASSELT.

Woensdag 25 april 2018: Workshop cocktails maken.

Donderdag 17 mei 2018: Creatief met kruiden: Wil je graag meer weten of kruidenmiddeltjes van vroeger en nu? Je leert smeersels maken voor droge en ruwe huid en pijnlijke spieren. Keelpijn of kriebel in de keel? Vanaf nu is dat dankzij jouw zelfgemaakte keelsnoepjes voorbij. Verwerk kruiden en essentiële oliën in remedies en maak zo je eigen huisapothek.

Donderdag 7 juni 2018: Bezoek aan het Fort van Breendonk en het Speelgoedmuseum.

REGIO KORTRIJK.

Woensdag 11 april 2018: Workshop bloemschikken. Regiohuis Kortrijk, Minister Tacklaan 35, 8500 Kortrijk. Voor meer info en inschrijvingen: steffie.de.meulemeester@braille.be.

Vrijdag 8 juni 2018: Uitstap. In de voormiddag een bezoek aan het belevingscentrum van Herkenrodesite in Hasselt en in de namiddag een proevertjeswandeling op het domein van Herkenrode.



REGIO LEUVEN.

Maandag 23 april 2018: Voordracht 'Geef darmkanker geen kans' gebracht door dokter Luc Colemont.

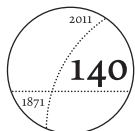
Dinsdag 29 mei 2018: Daguitstap naar Maastricht.

REGIO OOSTENDE.

Woensdag 14 maart 2018: Workshop bloemschikken. Ontmoetingscentrum De Boeie, Kerkstraat 35, 8400 Oostende. Voor meer info en inschrijvingen: steffie.de.meulemeester@braille.be.

Dinsdag 12 juni 2018: Uitstap. In de voormiddag een bezoek aan het Mout- en Brouwhuis De Snoek in Alveringem en in de namiddag een bezoek aan De Zonnegloed in Vleteren, een dierenpark voor dieren die nergens meer terecht konden.





Best Private Bank
in Belgium
Euromoney 2011



Beheerder van de toekomst

Roep gerust de expertise in van de eerste private en zakenbank van België.

GLOBAL VERMOGENSBEHEER | Uiteraard wilt u uw familievermogen beschermen en het ook laten aangroeien. Bij voorkeur zonder zorgen. Al 140 jaar begeleiden wij u tijdens de belangrijke momenten in uw gezins- en beroepsleven. Telkens staan wij u terzijde om samen de ontwikkeling van uw vermogen te plannen en te structureren. Waarom? Omdat een beheerder verder kan kijken dan u. Dat is een hele geruststelling. Waarom zou u de expertise niet invoeren van de eerste private en zakenbank van België?





DE NATIONALE LOTERIJ ZET DANKZIJ HAAR SPELERS DE
SCHOUDERS ONDER CULTUUR, SPORT, WETENSCHAPPELIJK
ONDERZOEK, ARMOEDEBESTRIJDING, ONTWIKKELINGSSAMENWERKING EN
SOLIDARITEITSACTIES. EN ELKE INZET VAN DEZE SPELERS, HOE KLEIN OOK,
MAAKT EEN WERELD VAN VERSCHIL.

BRILLELIGA VZW KIEST VOOR DE NATIONALE LOTERIJ ALS BETROUWBARE
PARTNER OM HAAR PROJECTEN TE REALISEREN EN BEDANKT DAN OOK DE
SPELERS VOOR DE STEUN!

#IEDEREENTELTMEET



**Nationale
Loterij**