

Witte Nr.1 Stok

Driemaandelijks tijdschrift
Januari - februari - maart 2022



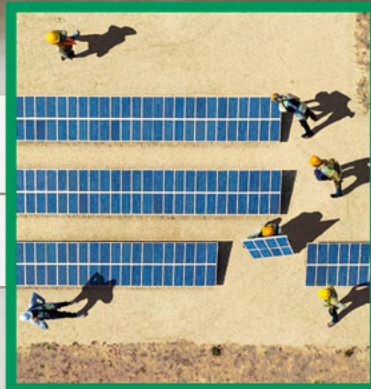
Afgiftekantoor: Brussel X
Erkenningsnummer: P008624

Engelandstraat 57
1060 Brussel



brailleliga^{vzw}
een andere kijk op het leven

TO ACCELERATE YOUR TRANSITION, WE USE OUR LOCAL EXPERTISE TO MAKE A GLOBAL DIFFERENCE.



At **BNP Paribas Securities Services**, we support your global ambitions and sustainable investment strategies. Our experts around the world provide you with the connectivity, technology and local knowledge you need in today's fast-changing world. **Getting to a better future faster, together.** **#PositiveBanking**



BNP PARIBAS

The bank for a changing world

In the UK, BNP Paribas Securities Services is authorised and regulated by the European Central Bank and the Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution. Deemed authorised by the Prudential Regulation Authority and with deemed variation of permission. Subject to regulation by the Financial Conduct Authority and limited regulation by the Prudential Regulation Authority. Details of the Temporary Permissions Regime, which allows EEA-based firms to operate in the UK for a limited period while seeking full authorisation, are available on the Financial Conduct Authority's website. BNP Paribas Securities Services London Branch is registered in the UK under number FC023666. UK establishment number: BR006393. UK establishment office address: 10 Harewood Avenue, London NW1 6AA.

Vertel ons eerst over uzelf. En dan pas over uw vermogen.



Ontdek de private bank die weet wat werkt en begrijpt wat belangrijk is.

Bij Degroof Petercam zijn we vertrouwd met de financiële markten. Met meer dan 150 jaar ervaring en doorgewinterde specialisten is dat logisch. Wat we nog niet weten, is wie u bent. Uw dromen, plannen en zorgen zijn nochtans essentieel voor een uitstekende dienstverlening op maat. Want u bent uniek, en dus verdient uw vermogen een even unieke aanpak. Kom dus met ons praten over uw vermogen, maar vertel ons dan wel eerst over uzelf.

Meer weten? Surf naar **degroofpetercam.com**

De Private Bank, gespecialiseerd in u.

 **Degroof
Petercam**

WAT IK ZELF DOE, DOE IK BETER!

Als je mensen vraagt wat ze het vervelendst vinden aan hun visuele handicap, dan kom je heel vaak uit bij het verlies aan zelfstandigheid. Zelf kunnen gaan en staan waar je wil, boodschappen doen, koken, een concert bijwonen, sporten, etc. Het lijken vanzelfsprekende zaken voor ziende mensen, maar worden soms zware opgaves voor personen met een visuele handicap. Door aangepaste begeleiding, ondersteuning, oefening en veel wilskracht en doorzettingsvermogen is het gelukkig mogelijk om (een deel van) die zelfstandigheid te herwinnen.

Daarom wijden we onze jaarlijkse campagne aan het thema 'The Independence Day'. Daarin willen we het belang en de impact van zelfstandigheid benadrukken en tonen hoe de medewerkers van de Brailleliga haar leden op weg kunnen helpen naar een zelfstandig leven. In het dossier gaan we dieper in op enkele thema's en getuigenissen om de noodzaak en het nut van zelfstandigheid in diverse facetten van het leven concreter te maken.

Veel leesplezier!

Dossier: Week van de Brailleliga 4

- The Independence Day
- Autonomie, zelfstandigheid en vrijheid
- Zelfstandigheid bij kinderen
- Zelfstandig wonen
- Digitale kwetsbaarheid

Portret 18

- Een oog voor gamen

Technologie 20

- This is the voice!

Jouw rechten 22

- Nieuws van de Sociale dienst

Dagelijks leven 24

- Nieuw: Familiedag
- Nieuws van de BrailleShop

Werk 28

- Federale maatregelen rond werk

Vrije tijd 31

- Vitale vrijetijdsactiviteiten
- Nieuw in de Spelothek

Dankjewel 36

- De VisuBox voor professionals



THE INDEPENDENCE DAY

In het leven zijn er sleutelmomenten die bij iedereen in het geheugen gegrift staan. Denk maar aan je eerste schooldag, je eerste woning, je eerste job... Net zoals iedereen, ervaren ook blinde en slechtziende personen die eerste dag, maar voor hen betekent die vaak net dat tikkeltje meer.

Ervoor zorgen dat personen met een visuele handicap zelfstandig door het leven kunnen gaan, dat is een van de missies van de Brailleliga. Ze biedt hen gratis ondersteuning om zo zelfstandig mogelijk te worden, te zijn en te blijven. Om de weg die blinde en slechtziende personen moeten afleggen naar zelfstandigheid in de kijker te zetten, kozen we als thema van de Week van de Brailleliga 2022 'The Independence Day'.

Tijdens de Week van de Brailleliga van 21 maart tot 3 april 2022 belichten we twee specifieke momenten: de eerste schooldag en de eerste kennismaking met digitalisering. Rond deze twee 'Independence Days' draaien

ook de televisiespots die op Eén, Canvas, La Une en Tipik te zien zijn. In de eerste spot volgen we Maarten (8 jaar - foto op de cover) op school die ook heeft deelgenomen aan onze ondersteuningsweek en in een tweede spot volgen we hoe André (75 jaar - foto boven) zijn isolement kan doorbreken dankzij de nieuwe technologieën.

Alle informatie over de campagne kan je ontdekken op weekbrailleliga.be.

In de volgende pagina's ontdek je meer over zelfstandigheid bij kinderen, jongvolwassenen die alleen gaan wonen en senioren die kennismaken met nieuwe technologieën.

Onze therapeuten geven ook enkele tips mee.

Het doel van deze campagne is in de verf zetten hoe zelfstandig blinde en slechtziende personen kunnen zijn, blijven of worden, dankzij de correcte omkadering en begeleiding.

Ter gelegenheid van haar jaarlijkse campagne, brengt de Brailleliga een volledig nieuwe gids uit, getiteld 'Een andere kijk op het leven - Op weg naar inclusie van blinde en slechtziende personen'. Die geeft inzicht in de visuele handicap en honderden tips over hoe je er het best mee kan omgaan. Daarnaast presenteert ze kleine apparatuur en technische hulpmiddelen die het dagelijks leven van blinde en slechtziende personen verbeteren. Scan deze QR-code om hem te



downloaden of vraag om jouw digitaal of gedrukt exemplaar te ontvangen via info@braille.be of 02 533 33 33.

Daarnaast willen we het grote publiek laten inzien dat zaken die vanzelfsprekend lijken voor iemand die wel ziet, vaak veel oefening, doorzettingsvermogen en wilskracht vragen van iemand die niet of niet goed ziet. Met andere woorden een pure sensibilisering over de visuele handicap, en wat dat betekent en inhoudt voor je dagelijks leven.

Ervoor zorgen dat Maarten en André zelfstandig door het leven kunnen gaan, vraagt vele uren intensieve begeleiding. Denk maar aan braillelessen, stoklooplessen, iPhonelessen, huisbezoeken om de woning optimaal aan te passen... Die begeleiding biedt de Brailleliga gratis aan, aan al haar leden. Om dat te kunnen blijven doen, heeft de Brailleliga jou nodig.

Steun de Brailleliga! Elke gift, hoe klein ook, helpt blinde en slechtziende personen zoals Maarten en André om zelfstandig door het leven te gaan, en zo van hun vrijheid te kunnen genieten.

Doe een gift op het rekeningnummer BE11 0000 0000 4848 met de mededeling 'WBL 2022'.

Voor elke gift vanaf € 40, heb je recht op een fiscaal attest.

Van harte BEDANKT!

In dit dossier schetsen we enkele sleutelmomenten in de weg naar zelfstandigheid bij kinderen, jongvolwassenen en ouderen, brengen we enkele goede werkwijzen voor de (her)verovering van zelfstandigheid naar voor en proberen we in wat volgt ook enkele begrippen te verduidelijken die vaak door elkaar worden gebruikt: autonomie, zelfstandigheid en vrijheid.

AUTONOMIE, ZELFSTANDIGHEID EN VRIJHEID

De preambule van het VN-Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap erkent "het belang voor personen met een handicap [...] van individuele autonomie en zelfstandigheid*, met inbegrip van de vrijheid hun eigen keuzes te maken" (punt n). In de eerste van de algemene beginselen van dat verdrag komen deze begrippen dan ook naar voor: "Respect voor de inherente waardigheid, persoonlijke autonomie, met inbegrip van de vrijheid zelf keuzes te maken en de zelfstandigheid van personen" (Art. 3, punt a). In de tekst worden deze termen niet gedefinieerd, maar ze werden wel becommentarieerd door een VN-comité, waar we even bij zullen stilstaan.

Dus wat verstaan we nu precies onder de begrippen autonomie, zelfstandigheid en vrijheid? Ze worden vaak lukraak door elkaar gebruikt en de lading die ze dekken zal waarschijnlijk ook evolueren, net zoals de maatschappij en haar visie op de handicap.

In hun gemeenschappelijke betekenis is autonomie synoniem

met zelfstandigheid en vrijheid. Wanneer ze echter in een specifieke context worden gebruikt, krijgen ze andere nuances. De interpretatie kan zelfs sterk verschillen naargelang de context, bijvoorbeeld in het onderwijsveld, de persoonlijke ontwikkeling of in ons geval, op vlak van de handicap. Alleen al op het gebied van de handicap kunnen de definities van auteur tot auteur verschillen. Het is tekenend voor de cocktail van ideeën die is ontstaan in deze semantische denkoefening die nog lang niet tot een eindconclusie is gekomen.

We doen toch een poging om een duidelijker beeld te krijgen van de inhoud van deze begrippen, zoals ze vandaag gebruikt worden door professionals en instanties die belast zijn met de handicap.

Autonomie en zelfstandigheid

Op het gebied van de handicap, en in het bijzonder op het gebied van chronische ziekten of geriatrie, definiëren professionals autonomie vaak als het tegengestelde van afhankelijkheid. De Franse sociologe Myriam Winance(1) vat deze tegenstelling als volgt samen: "De autonome persoon is degene die alleen beslist en handelt, zonder een beroep te doen op hulp;

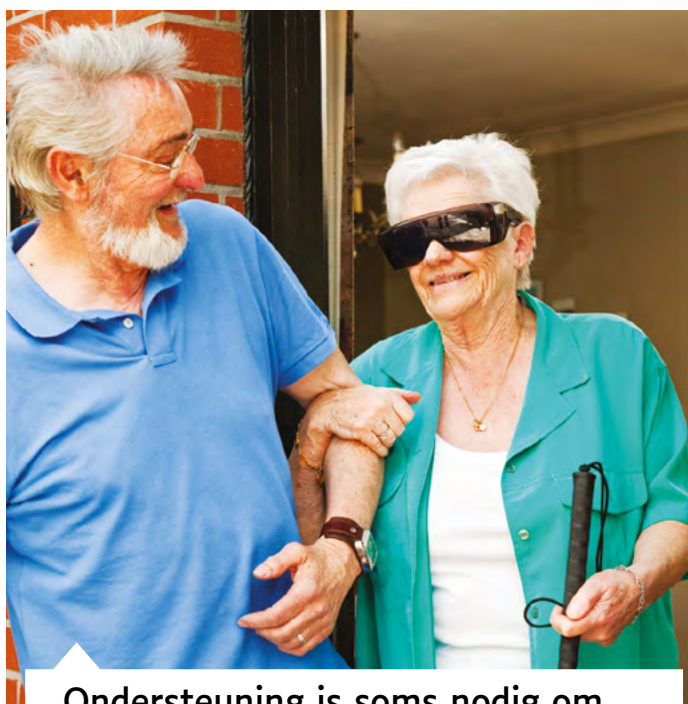
de afhankelijke persoon is degene die, ten gevolge van een ziekte of een ongeval, niet meer in staat is de verschillende activiteiten van het dagelijks leven (lichamelijke of sociale activiteiten, etc.) uit te voeren zonder een beroep te doen op hulp”.

Hoewel deze definities niet vastliggen, bestaat er een relatieve consensus binnen de actieve gemeenschap van de handicap. Die is gebaseerd op de 'Algemene aanbevelingen' van het Comité van de Verenigde Naties inzake de rechten van personen met een handicap op artikel 19 van het VN-Verdrag, dat het recht op “zelfstandig wonen en deel uitmaken van de maatschappij”(2) erkent. Daar lezen we het volgende:

“Een ‘autonoom leven’ leiden betekent niet dat de persoon met een handicap in totale zelfvoorziening leeft, op afstand van andere burgers. Het stemt veeleer overeen met een sociaal model van de handicap, waarin wordt erkend dat mensen in hun keuzes niet worden beperkt door hun eigen bijzonderheden of omstandigheden, maar door de sociale en fysieke omgeving waarin zij leven. In een ondersteunende omgeving worden

dingen niet aan de persoon opgelegd, maar wordt die, net als elk ander mens, gesteund om zelfstandig beslissingen te nemen (indien nodig met begeleiding).”

We leven allen in een omgeving waarin we afhankelijk zijn van onderlinge relaties en, zoals bij iedereen, is de autonomie van de persoon met een handicap gebouwd op een netwerk van meervoudige relaties, familiaal, sociaal, institutioneel, etc. Simpel gesteld, hebben personen met een handicap op een bepaald moment specifieke steun nodig om hun autonomie te waarborgen. Deze steun kan bijvoorbeeld de vorm aannemen van gepersonaliseerde thuiszorg of dienstverlening op specifieke gebieden zoals mobiliteit, studie, werk, vrije tijd, ouderschap, etc.



Ondersteuning is soms nodig om de autonomie te waarborgen

In de geest van het VN-Verdrag is het essentieel dat alle personen met een handicap hun keuzevrijheid kunnen uitoefenen: keuze van de woonplaats, keuze van de personen met wie zij willen samenleven, keuze van levensstijl, activiteiten, etc.

Het bereiken van een dergelijke autonomie, en vooral in het geval van een visuele handicap, vereist specifieke ondersteuning en het aanleren van een zekere zelfstandigheid. Zelfstandig zijn betekent in deze context niet dat je het zonder anderen kunt stellen. Nogmaals, ieder mens leeft in een complexe relatie van relatieve onderlinge afhankelijkheid

met anderen. De uitdaging van zelfstandigheid bestaat er veeleer in het vermogen te ontwikkelen om de concrete taken en activiteiten van het dagelijks leven alleen uit te voeren: zich verplaatsen, zich verzorgen, voor kinderen of kleinkinderen zorgen, zich aankleden, lezen, werken, zich ontspannen, etc.

Zoals het VN-comité opmerkt, blijft het begrip autonomie centraal staan in de claim voor gelijkheid van personen met een handicap: "De 'beweging voor een autonoom leven' vereist tegenwoordig dat de persoon individuele autonomie en controle heeft over zijn of haar eigen leven, en dat de staat efficiënte diensten



De Brailleliga helpt je met mobiliteitslessen om je zelfstandig te verplaatsen

verleent om dit leven deel te laten uitmaken van de samenleving. Er is pas sprake van echte autonomie als de betrokkene, ongeacht de gekozen levenswijze, d.w.z. [...] binnen het uitgebreide gezin, buiten het gezin of in een andere setting, zelfstandig blijft en controle behoudt over zijn of haar leven en beslissingen, en daarbij de geïndividualiseerde ondersteuning krijgt die nodig is om dit te bereiken.”(3)

In conclusie kunnen we dus deze begrippen als volgt samenvatten:

- **Autonomie** : een autonoom persoon is iemand die in staat is alle beslissingen te nemen die hem of haar aangaan. Hieruit vloeit de **vrijheid** voort om eigen keuzes te maken.
- **Zelfstandigheid**: een zelfstandig persoon is iemand die niet afhankelijk is van een andere persoon om de taken en activiteiten in het dagelijks leven uit te voeren, met of zonder technische hulpmiddelen.

*Sommige (niet-officiële) Nederlandstalige vertalingen van het Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap gebruiken de term 'onafhankelijkheid' (t.o.v. het Frans 'indépendance'). In het kader van de visuele handicap,

kieszen we echter om de term 'zelfstandigheid' te gebruiken, omdat die beter de lading dekt om te omschrijven dat blinde en slechtziende personen in staat zijn om niet afhankelijk te zijn van een persoon om de taken en activiteiten in het dagelijks leven uit te voeren. Het door elkaar gebruiken van deze termen toont nogmaals aan dat de semantiek hier rond een open debat blijft, afhankelijk is van de context en openstaat voor evoluties in de toekomst.

Bronnen

(1) Winance (2007) = Winance, Myriam, "Dépendance versus autonomie... de la signification et de l'imprégnation de ces notions dans les pratiques médicosociales", in Sciences sociales et santé, vol. 25/4, december 2007, p. 83-91.

(2) En (3) Algemene aanbevelingen (2017) = VN-comité inzake de Rechten van Personen met een Handicap - Algemene aanbeveling n° 5 (2017) over zelfstandig wonen en deel uitmaken van de maatschappij. Online op <http://docstore.ohchr.org>. (2) : lees ook de verduidelijkingen van Unia over deze tekst: Richtlijnen artikel 19 VN-verdrag: zelfstandig wonen en deel uitmaken van de maatschappij. Brussel, Unia, 2020, 18p.

ZELFSTANDIGHEID BIJ KINDEREN

Van zodra ze geboren worden, leren kinderen iedere dag stap voor stap uit te groeien tot zelfstandige en zelfzekere volwassenen. Dat geldt zeker ook voor blinde en slechtziende kinderen. De Brailleliga ondersteunt hierin en reikt tips en hulpmiddelen op maat aan. Natalie Troonbeeckx, Referentiepersoon kinderen bij de Brailleliga, vertelt ons meer over dat zelfstandigheidsproces.

De begeleiding wordt opgestart na een specifieke vraag van ouders of externe hulpverleners. Uiteraard staan de mening en gevoelens van het kind hier centraal. We vertrekken altijd vanuit vertrouwen en een veilige omgeving, want enkel op die manier kan het kind leren. De eerste stap is een volledig beeld schetsen van het kind. Gaat het om een blind of slechtziend kindje, is de visuele pathologie aangeboren, zal ze nog verder evolueren, zijn er naast een verminderd gezichtsvermogen ook nog andere bijkomende aandoeningen... Daarnaast kijken we ook naar de gezinsverhouding en de schoolsituatie. Dan gaan we de zelfredzaamheid na en bevragen we of er al bepaalde hulpmiddelen

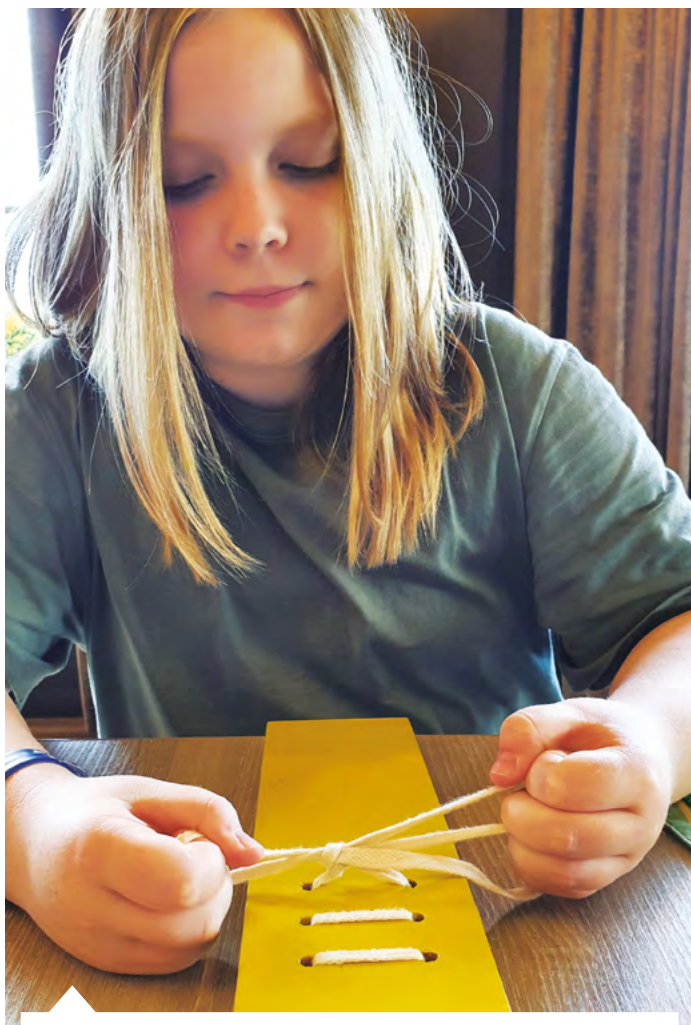
gebruikt worden. Veel vragen, maar die zijn cruciaal om een behandelingsplan op te stellen.

De ontwikkeling van de zelfredzaamheid is een proces met veel oefenen en herhalen. Het kind kan naarmate het ouder wordt steeds meer dingen zelfstandig doen. Voor kinderen met een visuele handicap is het vaak zoeken naar een evenwicht in het laten helpen door een ander en het zelf doen. Ook de ouders spelen hierin een belangrijke rol en proberen hun kind stapje voor stapje los te laten. Ouders hebben vaak de neiging om veel van de basiszelfstandigheidszaken voor hun kinderen te blijven doen. Maar een kind moet nu eenmaal leren zelf z'n boterhammen te smeren, tandpasta op de tandenborstel te doen, schoenveters te strikken, zich aan te kleden...



Vrolijke gezichten tijdens het zee kamp in 2021

Ieder jaar neemt de Brailleliga enkele kinderen tussen 6 en 12 jaar mee op zelfstandigheidskamp om gedurende 5 dagen te werken aan basiszelfstandigheidsvaardigheden. Zo leren ze daar hun eigen glas in te schenken, de ritssluiting van een jas te sluiten, etc. Frustratie en fierheid liggen tijdens die dagen dichtbij elkaar. Frustratie omdat iets 19 keer mislukt, en dan de enorme fierheid als het de 20e keer wel lukt. Iedereen weet dat schoenveters strikken iets abstract is voor een kind, en dat het aanleren ervan niet altijd van een leien dakje verloopt. Als je dan niet of slecht ziet, wordt het nog iets moeilijker, maar de voldoening



Kinderen leren dankzij een hulpmiddel hun schoenveters strikken

wanneer het kind de handeling in de vingers heeft, is dan des te groter. Naast de basis zoals eten en drinken, aan- en uitkleden, sluitingen, hygiëne... wordt er met de kinderen ook gewerkt rond zelfstandigheid in braille, dactylo, mobiliteit, boodschappen, emotionele en sociale ontwikkeling en het gebruik van kleine en grotere technische hulpmiddelen.

Natuurlijk gaat zelfstandig zijn niet alleen over de serieuze zaken. Ook zelfstandig kunnen spelen met broers, zussen en klasgenootjes is zeer belangrijk voor de ontwikkeling van een kind. Bij de Brailleliga hebben we een spelothek met meer dan 600 aangepaste spelletjes zodat gezinnen samen gezelschapsspelletjes kunnen spelen. Deze spelletjes zijn dan subtiel aangepast met braille, grootletterdruk, reliëfmarkeringen of hebben een spelbord met reliëf zodat het blind of slechtziend kindje zonder enig probleem mee kan spelen. In de BrailleShop heeft de Brailleliga een uitgebreid aanbod aan hulpmiddelen en spelletjes.

Net zoals bij volwassenen is het proces naar zelfstandigheid bij kinderen een individueel traject dat op maat wordt opgesteld naargelang de noden en de capaciteiten. Maar één ding hebben al onze braillekids gemeen: hun moed en wilskracht om ervoor te blijven gaan om zo zelfstandig mogelijk in hun schoenen te staan.

ZELFSTANDIG WONEN

Zelfstandig wonen is een grote stap voor iedereen, maar zeker ook voor personen met een visuele handicap. Jongeren die het ouderlijk huis verlaten, of volwassenen die hun zicht gedeeltelijk of volledig verliezen, moeten al hun referentiepunten opnieuw terugvinden om opnieuw zelfstandig hun huishouden te kunnen runnen.

Wanneer iemand het gezichtsvermogen verliest en problemen ondervindt bij het uitvoeren van alledaagse handelingen, is het belangrijk om een houvast terug te vinden. In wat volgt, staan we stil bij concrete tips en ondersteuning van de begeleiders van de Brailleliga om ervoor te zorgen dat personen met een visuele handicap (opnieuw) zelfstandig kunnen wonen. In de Brailleshop kan je talloze kleine hulpmiddelen voor het dagelijks leven terugvinden. De medewerkers van de Brailleliga geven advies op maat van je persoonlijke noden. Ze komen bij jou thuis langs om jouw leefsituatie aan te passen voor een zo optimaal mogelijke zelfstandigheid. Vaak doen kleine zaken wonderen!

Nuttige aanpassingen in de woning

Voor personen met een visuele handicap is het zeer belangrijk om de

verlichting en de kleurencontrasten in hun dagelijkse omgeving aan te passen. Slechtziende personen hebben immers een andere lichtbehoefte dan goedziende personen. De ideale lichtsterkte hangt af van persoon tot persoon, en het type aandoening. Met een aangepaste en adequate verlichting kan de nood aan andere hulpmiddelen afnemen. Bovendien is de verlichting aanpassen in een woning in veel gevallen relatief eenvoudig.

Daarnaast kan spelen met contrasten helpen om voorwerpen duidelijker te zien: koffie in een witte kop, een rood bord op een witte tafel, een donkere zetel tegen een bleke wand... Voor extra duidelijkheid kan gekozen worden voor eenkleurige voorwerpen. Bedrukkingen op voorwerpen of stoffen kunnen het zicht net bemoeilijken. Om voorwerpen snel terug te vinden is het belangrijk om de woning zorgvuldig in te richten en elk voorwerp een vaste plaats te geven: sleutels, jas, bril, de etenswaren in de koelkast, de onderhoudsproducten, etc. Een doordachte inrichting kan ook kleine ongelukjes en verwondingen voorkomen. Niet onaangekondigd ramen of deuren open laten staan, alle stoelen onder tafel schuiven,

geen schoenen, tassen, etc. in de gang laten slingeren en alle lades en kasten sluiten. Kleurendetectoren en verschillende wasmanden kunnen dan weer helpen om de was te sorteren, sokkenhouders houden sokken bij elkaar tijdens het wassen, huishoudtoestellen worden makkelijker te bedienen met zelfklevende reliëfmarkeringen, een emmer in een felle kleur die contrasteert met de vloer, stofzuigen door de vloer in te delen in vierkante vlakken... één voor één tips die het huishouden vereenvoudigen.

Oriëntatiepunten en markeringen

Om vlot te kunnen werken met voorwerpen die vaak gebruikt worden, zoals huishoudtoestellen, kunnen kleurrijke reliëfmarkeringen helpen om de meest gebruikte standen aan te geven. Denk bijvoorbeeld aan de stand 'katoenwas op 40°' op de wasmachine, de grillfunctie op de oven, de aan- en uitknop van de koffiezet of de functie '900 W' van de microgolfoven.

Zorg dragen voor (klein)kinderen

Personen met een visuele handicap hoeven zich helemaal niet geremd te voelen in hun (groot)ouderschap. Mensen met een kinderwens kunnen een beroep doen op heel wat advies

en hulp om ervoor te zorgen dat ze voorbereid zijn. De Brailleliga biedt zowel voor als na de geboorte gepaste begeleiding, zodat ze de juiste handelingen onder de knie krijgen om hun (klein)kind veilig en goed te kunnen verzorgen. Zo zetten onze therapeuten levensechte oefenpoppen in om dagelijkse handelingen (een badje geven, de baby oppakken, luier verversen...) in te oefenen in de aanloop naar de geboorte.

Mobiliteit

Wanneer een blinde of slechtziende persoon verhuist, betekent dit ook dat hij of zij opnieuw mobiliteitslessen nodig heeft. De weg naar de supermarkt, bakker, apotheker, huisarts, het werk...



Een therapeut van de Brailleliga geeft mobiliteitsles

moet allemaal opnieuw worden aangeleerd. Samen met een therapeut wordt dan gezocht naar de meest veilige en efficiënte route te voet of met het openbaar vervoer. Die routes worden vervolgens samen met de therapeuten ingeoefend.

Bau Pieters (25), een van onze leden, deelt haar verhaal:

"Vier jaar geleden kreeg ik de kans om het huis waarin ik nu woon te kopen. Ik was er volledig klaar voor en ik ben nog steeds heel erg blij dat ik toen die stap heb gezet. Ik woon in de stad en kan me gemakkelijk verplaatsen met het openbaar vervoer. Sinds ik mijn blindengeleidehond heb, voel ik me nog zelfzekerder om alleen buiten te komen dan enkel met mijn witte stok.

Therapeuten zijn bij me langsgekomen om bijvoorbeeld op de microgolfoven en wasmachine



Bau op vakantie aan de zee

reliëfmarkeringen aan te brengen. Ik volgde ook kooklessen bij de Brailleliga, dus nu kan ik zelfstandig het huishouden runnen. Mijn mama kookt wel vaak nog een extra portie mee voor mij.

Mijn ouders hebben me altijd gestimuleerd om zo zelfstandig mogelijk te zijn, en daar ben ik heel dankbaar voor. Voor mij betekent zelfstandigheid dat ik mijn plan kan trekken, mocht mijn familiaal vangnet wegvallen. Dat ik onafhankelijk kan zijn in alle aspecten van het leven en zaken alleen kan en durf doen, dat ik zelf oplossingen kan bedenken als er zich een probleem voordoet en zelf de stap durf zetten om hulp te vragen aan gespecialiseerde instanties. Want die bestaan en jullie leveren uitstekend werk!

Mijn tip voor anderen is: als je er klaar voor bent en je wilt het graag, ga ervoor! Dan kan je jezelf nooit verwijten dat je het niet geprobeerd hebt!"

Op weekbrailleliga.be kan je het volledige verhaal van Bau nalezen.

Heb je een vraag over zelfstandig wonen? Aarzel dan zeker niet om de Dienst begeleiding en hulp in het dagelijkse leven of de Brailleshop te contacteren!



Een 'Independence day' voor veel senioren die lijden aan een leeftijdsgebonden visuele aandoening is het moment waarop ze kennismaken en leren werken met nieuwe technologieën waardoor ze uit hun isolement kunnen treden. De digitale kloof en het belang om die snel te dichten werd tijdens de pandemie pijnlijk duidelijk.

Volgens de barometer van de digitale inclusie van de Koning Boudewijnstichting (2020) heeft maar liefst 40% van de Belgische bevolking zwakke digitale vaardigheden. Een van de extra belemmeringen om geen gebruik te maken van nieuwe technologieën is vaak de visuele handicap. Maar sinds het begin van de pandemie in 2020 groeit de belangstelling voor deze nieuwe technologieën ook bij

blinde en slechtziende personen exponentieel. Vlot kunnen werken met een smartphone, tablet of computer helpt veel oudere personen met een visuele handicap om uit het isolement te treden. Ze kunnen contact hebben met hun familie, kinderen, kleinkinderen, vrienden... zonder dat ze hun vertrouwde omgeving moeten verlaten.



Een Zoomgesprek via de smartphone

Naast de sociale voordelen zijn ze ook een enorm hulpmiddel voor de administratie, mobiliteit, en om mee te kunnen blijven in de huidige maatschappij.

Voor de vrijetijds- en andere activiteiten die de Brailleliga via Zoom aanbiedt, is er nog steeds veel belangstelling. Onze Begeleidingsdienst krijgt ook veel vragen van leden die willen leren werken met een smartphone of mensen die specifieke applicaties beter onder de knie willen krijgen.

Therapeut Flore geeft wat meer uitleg en geeft enkele wist-je-datjes mee over de smartphone.

De begeleiding start altijd met een specifieke vraag. Dat kan gaan van basislessen voor personen die nog helemaal geen notie hebben van het gebruik van een smartphone of tablet, tot specifiekere vragen zoals bellen, sms'en, mailen, wekker instellen, contacten beheren, Whatsapp, bankieren, Podcast, recorder, notities, applicaties om brieven te lezen of medicatie/kruiden te herkennen, openbaar vervoer, GPS...

We gaan dus eerst het profiel na van de persoon in kwestie. Is de persoon blind en zal hij of zij dus volledig op spraak werken? Gaat het om iemand slechtziend en zijn de zoomfuncties voldoende? Of zal de persoon hybride werken en zowel spraak als zoom gebruiken? Het is cruciaal om dat eerst te bepalen, zodat de functies direct op maat kunnen uitgelegd worden.

Eens het profiel bepaald en de vraag geanalyseerd, beginnen we met het toegankelijk maken van de telefoon. Iedere smartphone beschikt over veel basistoegankelijkheidsinstellingen. Voor mensen die volledig of gedeeltelijk op spraak werken, raden

wij een iPhone aan omdat Voice-Over hierop zeer goed werkt. Voor slechtziende personen voor wie de zoomfuncties volstaan, maakt het niet zo veel uit of ze een iPhone of een Android-toestel aankopen.

Wanneer deze eerste stappen overlopen zijn, gaat de begeleiding individueel verder op basis van de vraag, de noden en de voorkennis. Ik geef wel graag nog enkele wist-je-datjes (basistoegankelijkheidsinstellingen) mee voor iPhonegebruikers.



Therapeute Flore in actie tijdens een iPhoneles

Safari Reader: een optie die je toelaat webpagina's overzichtelijker te maken. Safari is de webbrowser van de iPhone. Wanneer je via Safari een artikel opzoekt bijvoorbeeld, kan het zijn dat de pagina vol staat met afbeeldingen, reclame en andere overbodige tekst. Door op de 'Safari Reader'- knop te klikken links bovenaan op de pagina, wordt

de pure tekst gefilterd zonder storende elementen en kan je zelfs nog de lettergrootte, het lettertype en contrast naar voorkeur instellen. Heel handig voor slechtziende personen voor wie een slordige pagina heel vermoeiend is, of voor blinde personen van wie het schermuitleesprogramma anders nutteloze knoppen of reclame voorleest.

Volledig scherm laten

voorlezen: Voor personen die het vermoeiend vinden om een volledig krantenartikel te lezen, kan de optie 'spreek scherm uit' een leuke afwisseling zijn. Door twee vingers als een 'V' van boven naar beneden over het scherm te vegen, laat je een stem het volledige scherm voorlezen. Deze optie moet je wel eerst nog activeren. Dit doe je door de optie 'spreek scherm uit' aan te vinken in de toegankelijkheidsopties in de instellingen. Let wel, wanneer er veel afbeeldingen, onnodige knoppen of reclame is, zullen ook deze voorgelezen worden. Om dit te vermijden kan het interessant zijn om eerst bij internetopzoeken Safari Reader te activeren.

Woorden of alinea's op het scherm laten voorlezen: Wens je enkel een woord of een alinea

te laten voorlezen, dan kan dit ook! Sommige mensen kunnen wel applicaties onderscheiden op het scherm omwille van vorm en kleur, maar bepaalde woorden zijn iets te klein om te kunnen lezen. Hiervoor bestaat de spraakregelaar, een digitale knop die je kan vastmaken op je scherm. Wanneer je een woord wenst uit te spreken, tik je eerst 1, 2 of 3 maal op de spraakregelaar (afhankelijk van hoe je dit zelf instelde), waarna je op het woord, de alinea of het tekstbericht tikt dat je wenst voor te lezen. De spraakregelaar leest nu voor wat jij aanduidde! Om deze spraakregelaar te activeren ga je in de instellingen naar 'toegankelijkheid', 'gesproken materiaal' en vink je de 'spraakregelaar' aan.

Horen wat je typt: Omdat voor veel personen de toetsen op het toetsenbord heel klein zijn en een visuele controle van de tekst soms moeilijk is, kan het handig zijn wanneer de letters die je typt, uitgesproken worden. Je kan ervoor kiezen om alle karakters te laten voorlezen, of enkel volledige woorden. Dit doe je door in de instellingen naar 'toegankelijkheid' te gaan, daarna naar 'gesproken materiaal', en daarna naar 'feedback bij typen'.



EEN OOG VOOR GAMEN

Een videospel spelen met een visuele handicap: onmogelijk? Niets is minder waar. Daar is Sven van de Wege het levende bewijs van. We laten deze professionele gamer, in de gamewereld beter bekend als BlindWarriorSven, aan het woord over zijn (spel)ervaringen en de rol van gamen in zijn leven.

Sven, wat betekent gamen voor jou?

Voordat ik blind werd, was ik meestal al te vinden achter een computer en op vakantie glipte ik wel eens weg naar de arcadehallen. Het is voor mij een middel om te ontspannen en deel uit te maken van de maatschappij. Het heeft mij ook enorm geholpen om mijn ziekte te overwinnen. Dat ik vandaag professioneel gamer ben, brengt ook enkele leuke bijkomstigheden met zich mee zoals interviews, toernooien, reizen, etc. Maar uiteindelijk draait het me vooral om het plezier. De dag dat ik er geen plezier meer in heb, stop ik er mee.

Welke impact heeft je handicap op het gamen?

Toen ik 6 was, werd bij mij een tumor ontdekt die mijn oogzenuwen

heeft laten afsterven. Ik was bang dat gamen me niet meer zou lukken, maar gelukkig kwam ik erachter dat er nog wel mogelijkheden waren voor blinde personen. Ik baseer mij enkel op het geluid en kan zo spellen als Street Fighter en Pokémon spelen. Er waren natuurlijk ook vaak teleurstellingen wanneer ik spellen niet kon spelen terwijl mijn vrienden en familie dat wel konden. Maar de spellen die ik wel kon spelen hebben mij veel plezier en afleiding gegeven door de jaren heen.

Welk spel speel je het liefst?

Het geluid in Street Fighter (nvdr.: een gevechtsspel waarin spelers gebruik maken van speciale aanvallen om elkaar te verslaan) vind ik erg prettig, net als het spelsysteem, de vechtstijlen en de

verschillende 'characters'. Ik speel ook graag andere vechtspellen maar deze heeft een streepje voor. Het leuke eraan is dat je maar zo goed bent als jezelf. Je wint of verliest door je eigen kwaliteit en bent niet afhankelijk van willekeurige factoren, kansberekeningen of teamgenoten die fouten maken.

Hoe zijn de reacties bij andere gamers?

In het begin dachten sommigen helaas dat ik de boel belazerde of dat het een soort truc was. Als ze me dan Street Fighter zien spelen met een soort blinddoek om, dan vinden ze het vaak net heel indrukwekkend en willen ze graag tegen mij spelen.



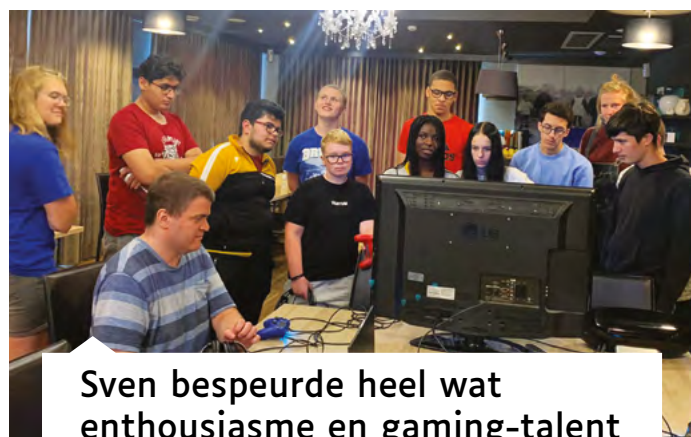
Zijn er voldoende aangepaste spellen voor blinde en slechtziende personen?

Neen, dat is echt wel een werkpunt. Ik denk dat er veel spellen op de markt zijn die het potentieel hebben om toegankelijk te zijn, mits wat kleine aanpassingen. Gelukkig worden

bedrijven stilaan wel meer bewust van het feit dat er ook gamers met een visuele handicap bestaan. Ik hoop ook ooit met spelontwikkelaars te kunnen samenwerken om spellen toegankelijk te maken.

Vorige zomer was je aanwezig op ons technologiekamp. Hoe vond je dat?

Ik werd heel prettig ontvangen en ik zou niet aarzelen om het nog eens te doen. Ik vond het geweldig om mensen te zien genieten van games die me zelf ook zoveel plezier bieden.



Sven bespeurde heel wat enthousiasme en gaming-talent bij de deelnemers

Heb je nog een boodschap voor onze leden?

Soms lijken dingen onmogelijk, maar als je je best blijft doen en in je dromen blijft geloven, is er vaak toch een mogelijkheid om ze uit te laten komen. Geef dus niet op!

Wie de activiteiten van Sven van dichtbij wil volgen, kan terecht op zijn kanaal: <https://www.twitch.tv/blindwarriorsven>.



THIS IS THE VOICE!

Je agenda beheren, je wekker zetten, de thermostaat instellen... Dagelijkse gewoontes die niet altijd makkelijk zijn voor personen met een visuele handicap. Gelukkig zijn er spraakassistenten om hen te helpen, en is er de Brailleliga om hen te leren hoe ze die kunnen gebruiken.

Een spraakassistent is een elektronisch apparaat dat we met de stem specifieke instructies geven, gebaseerd op het principe "vraag - antwoord" of "actie - reactie".

Met Siri en Google zijn spraakassistenten al van bij het eerste gebruik aanwezig op de meeste smartphones op de markt. Eenmaal geactiveerd, zal de gebruiker verbaal de tijd kunnen vragen, een stukje muziek laten afspelen, een telefoongesprek voeren, een timer starten, een SMS versturen, een website bezoeken, etc.

Het is ook mogelijk om spraakassistentie te gebruiken zonder smartphone. Misschien heb je wel al eens gehoord van apparaten met de naam "Alexa", "Echo Dot" of "Google

Nest" (kostprijs: tussen € 30 en € 40 afhankelijk van het model). Dit zijn kleine geconnecteerde luidsprekers die dezelfde rol kunnen spelen, met het verschil dat er hierbij geen scherm aanwezig is. Het is alsof je een kleine pratende robot in huis hebt waaraan je een hele reeks bevelen en instructies kunt geven, zoals diegene die we hierboven hebben vermeld.



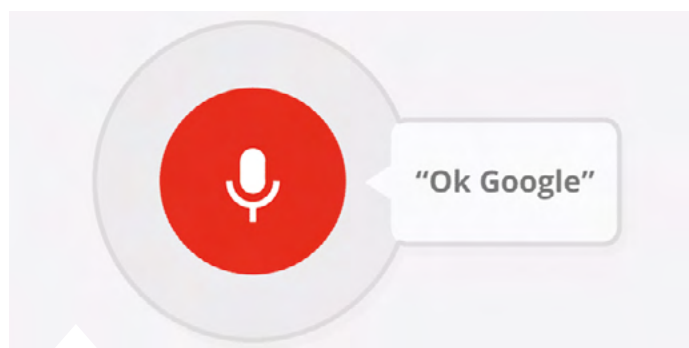
Alexa, geef mij het recept voor bœuf bourguignon!

En door het spraakassistentie-apparaat te koppelen aan andere aangesloten objecten, zal het bijgevolg mogelijk zijn om, dankzij domotica, de televisie aan te zetten, het licht uit te doen, de verwarming te regelen of de afwasmachine te programmeren. Steeds meer alledaagse voorwerpen en handelingen kunnen via een spraakassistent worden uitgevoerd. Het is slechts een kwestie van tijd voordat het hele huis met deze technologie kan worden uitgerust: een welgekomen comfort voor alle personen met een visuele handicap.

Er zijn natuurlijk een paar praktische details waarmee je rekening moet houden, zoals het feit dat een wifiverbinding vereist is om deze technologie te gebruiken. Bovendien moet je beschikken over een basiskennis van je smartphone als je spraakassistentie op dat type toestel wil gebruiken.

Luidsprekers als Alexa moeten dan weer geconfigureerd worden voor het eerste gebruik. Maar wees gerust: dat is vrij eenvoudig. Bovendien kan de Brailleliga je begeleiden en leren hoe je er het meeste uit kan halen. Of je kan ook een beroep doen op een ziende persoon in je omgeving om je te helpen.

Tegen een spraakassistent spreek je niet zoals tegen een mens: het is belangrijk om instructies te geven op een beknopte manier en met een goede uitspraak. Zo zeg je bijvoorbeeld "Doe het licht aan" in plaats van "Pardon, zou het alstublieft even mogelijk zijn om het licht aan te doen". Dit kan op het eerste zicht misschien grappig lijken, maar het is wel een belangrijke opmerking! Voor de configuratie van sommige spraakassistenten moet ook je stem worden geanalyseerd en is het nodig om bepaalde trefwoorden of een specifieke woordenschat te gebruiken. Een gewoonte die je snel kan oppikken.



Om ervoor te zorgen dat je instructie goed aankomt, zeg je eerst "Ok Google"

Voor meer informatie kan je altijd terecht bij onze Informatiedienst voor technische aanpassingen (IDTA) of Multidisciplinair team (MDT). Zij begeleiden je met plezier naar de spraakassistent die het meest geschikt is voor jou.



NIEUWS VAN DE SOCIALE DIENST

Rechten van personen met een handicap, sociale diensten en hulp aan personen, mobiliteit, toegankelijkheid... Hier vind je beknopte en praktische informatie, gericht op de visuele handicap, en maatregelen die een belangrijke impact hebben op het sociale leven van onze leden.

Maatregelen rond energie

Als antwoord op de stijgende energieprijzen van de afgelopen maanden heeft de federale regering een akkoord gesloten rond enkele maatregelen. Er komt een verlaging van de btw van 21 % naar 6 % op elektriciteit (voorlopig beperkt in de tijd tot vier maanden, vanaf 1 maart tot 30 juni). Voor gas blijft 21% gelden. Daarnaast komt er ook een verwarmingspremie van 100 euro per aansluiting die automatisch wordt toegekend. Dit geldt ook voor mensen die een sociaal tarief hebben. Dat sociaal tarief wordt bovendien verlengd tot 30 juni.

Verandering voorwaarden

Inkomensgarantie voor ouderen

Sinds 8 november 2021 zijn er enkele veranderingen in de regels rond de

Inkomensgarantie voor ouderen.

1) 1 keer per jaar controleert de Federale Pensioendienst of de personen effectief in België verblijven. Dat zal voortaan niet meer gecontroleerd worden bij 80-plussers. 2) Je mag maximaal 29 dagen per kalenderjaar in het buitenland verblijven, op voorwaarde dat je je verblijf in het buitenland vooraf meedeelt. Sinds november tellen de dagen van vertrek en aankomst in België niet meer mee en korte verblijven in het buitenland van maximum 2 dagen (maximaal 1 overnachting) moeten niet worden gemeld. 3) Het is niet langer verplicht, maar wel nog steeds aangeraden om het te melden wanneer je meer dan 21 dagen in België op een ander adres verblijft dan je hoofdverblijfplaats.

Schoolvervoer personen met een handicap

Binnenkort zal het leerlingenvervoer voor kinderen met een handicap gebruik mogen maken van de overrijdbare beddingen die vandaag nog zijn voorbehouden voor het openbaar vervoer. Dat zou voor een snellere doorstroming moeten zorgen. Het wetsvoorstel werd gestemd in de kamer in december en wordt actief na publicatie in het Belgisch Staatsblad.

Geen papieren attest meer nodig voor sociaal energietarief

Een persoon met een handicap die een tegemoetkoming ontvangt van de FOD Sociale Zekerheid, heeft automatisch recht op het sociaal tarief voor gas en elektriciteit, en moet daarvoor geen papieren attest voorleggen. Indien je energieleverancier hierover toch zou aandringen, moet elke aanvraag voor een attest worden gericht aan de FOD Economie, die hiervoor bevoegd is.

Rechtzetting artikel uit Witte Stok nr. 4, 2021:

"Integratietegemoetkoming (IT): 'Prijs van de arbeid' vermindert".

Dit bericht over het plafond voor toegelaten inkomsten bij de Integratietegemoetkoming werd te snel overgenomen van het kabinet

van federaal minister Karine Lalieux. In afwachting van verschillende adviezen werd dit akkoord nog niet gepubliceerd in het Belgisch Staatsblad. We houden jullie verder op de hoogte.

BRUSSEL

Iriscare - Centrum voor Evaluatie van de Autonomie en de Handicap (CEAH)

Vanaf 1 januari 2022 nam Iriscare definitief de bevoegdheid op voor de evaluatie van verminderde zelfredzaamheid bij ouderen (+65) en de evaluatie van aandoeningen bij kinderen (-21) in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. Deze evaluaties gebeuren specifiek in het kader van de toekenning van een verhoogde kinderbijslag en de toekenning van een tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden. De regionalisering van de bevoegdheid en de lancering van een nieuw regionaal evaluatiecentrum in Brussel hebben geen impact op de cliënt. Tijdens een overgangsperiode heeft de FOD Sociale Zekerheid de evaluaties uitgevoerd om de continuïteit in de uitbetaling van reeds toegekende toeslagen en tegemoetkomingen te waarborgen. Na de overgangsperiode is het de bedoeling dat alle dossiers vanaf januari 2023 beheerd worden door CEAH.



NIEUW: FAMILIEDAG

Op 14 mei kunnen kinderen en jongeren met een visuele handicap tussen 6 en 18 jaar en hun gezin elkaar ontmoeten en spreken met professionals tijdens de eerste familiedag. Op het programma? Nieuwe dingen ontdekken, vragen, ideeën en ervaringen delen, en heel wat ontspannende activiteiten.

Blinde en slechtziende jongeren passen zich voortdurend aan om ondanks hun (al dan niet evoluerende) visuele handicap zo onafhankelijk mogelijk door het leven te kunnen gaan. Hoeveel kinderen en gezinnen voelen zich niet hulpeloos of zelfs ontmoedigd wanneer ze met een handicap worden geconfronteerd? Daarom biedt de Brailleliga een reeks vrijetijdsactiviteiten om aan hun behoeften te voldoen. Deze activiteiten geven hen een glimp van wat mogelijk is om met veel voldoening en zo zelfstandig mogelijk op te groeien.

Naast de sociale diensten die de tussenkomst aanvragen beheren, breidt de Brailleliga voortdurend

haar aanbod voor jongeren met een visuele handicap uit. De familiedag, die in het leven geroepen werd in het kader van het honderdjarig bestaan van de Brailleliga, is een mooie gelegenheid om dat te ontdekken! Dit gratis evenement kondigt zich aan als een dag van plezier en ontdekking, met 'entertainment' maar ook met gedachtewisselingen en discussiegroepen. Ouders van deze kinderen zijn vaak vragende partij om over gemeenschappelijke problemen te spreken.

Een aangepast programma

Waar het 'volwassen publiek' al regelmatig culturele en vrijetijdsactiviteiten bijwoont, blijven jongeren soms nog wat achter, vaak omdat ze het aanbod niet kennen.

Na een eerste deelname zijn de meesten van hen echter meteen fan. Daarom vonden we het essentieel om hen te ontmoeten. En ook hun gezinsleden, die elke dag met hen samen zijn en zo soms voor onverwachte uitdagingen komen te staan. We luisteren altijd naar de familie. We stellen nu al bepaalde kampen open voor broers en zussen van kinderen met een visuele handicap.

De familiedag werd opgezet door een werkgroep van medewerkers van verschillende diensten van de Brailleliga: Dienst vrijetijdsbesteding, Bibliotheek, Spelothek, Vrijwilligersdienst, Begeleidingsdienst, etc. Deze veelzijdigheid aan diensten biedt ons de mogelijkheid om tijdens deze dag zoveel mogelijk verschillende vragen te beantwoorden.

Er zullen permanent verschillende standen van de Brailleliga en van haar partners aanwezig zijn en af en toe is er ook ruimte voor entertainment.

Het idee is natuurlijk om een programma te voorzien op maat van de jongeren. Zo zal gaming alvast niet ontbreken, en op muzikaal vlak hebben we met Blanche en Funky Fool twee artiesten uitgenodigd die zeker in de smaak zullen vallen bij ons jonge publiek.

De Brailleliga ontwikkelt verschillende thematische evenementen zoals de BrailleTech. Er was nog geen themadag voor jongeren en hun gezinnen, dus dit is een primeur.

Groepsgesprekken

Gesprekssessies worden aangeboden aan ouders en tieners die een reële behoefte hebben om van gedachten te wisselen in een vertrouwelijke context. Deze worden georganiseerd in afzonderlijke ruimtes, met begeleiders van buiten de Brailleliga die ervaring hebben met deze onderwerpen.

'Meet the parents' brengt ouders samen rond het thema "Tijd voor alles en iedereen". Daar zullen we het hebben over hun dagelijks leven, de specifieke moeilijkheden die ze ondervinden en de zelfstandigheid van het kind met een visuele handicap. En we denken ook na over manieren om het beter te doen: hoe maak je tijd vrij voor jezelf, maar ook voor je kinderen.



Ouders krijgen de gelegenheid om ervaringen uit te wisselen

'Look & Love' is gericht op jongeren van 12 tot 18 jaar. Het thema is zelfbeeld en relaties met anderen. We zullen het hebben over zaken die meer van toepassing zijn op tieners, zoals omgaan met emoties of de ontdekking van seksualiteit. Dit zijn onderwerpen waarover ze moeilijk kunnen praten en die soms zelfs helemaal niet aan bod komen.

Wat praktische info

Er is een bar en een restaurant ter plaatse, waar je je dorst kan lessen en kan eten tegen democratische prijzen. Kinderen en jongeren en hun gezin zullen een uitnodiging ontvangen van de Brailleliga. Deelnemen aan deze dag is mogelijk na voorafgaande inschrijving. Het inschrijvingsformulier zal ook beschikbaar zijn op de website van de Brailleliga. De familiedag staat open voor alle kinderen en jongeren met een visuele handicap en hun gezinsleden.

Houd onze website en Facebook-pagina in de gaten voor meer informatie.

Adres: La Tricoterie, Théodore Verhaeghenstraat 158, 1060 Brussel. De locatie ligt niet ver van de Brailleliga en is dus dicht bij het Station Brussel-Zuid. Wij kijken uit naar de komst van onze jonge leden en hun gezin!

Op het programma

- Een stand van de Bibliotheek stelt het aanbod voor kinderen voor.
- De Spelothek stelt aangepaste spelletjes voor.
- Knutselatelier met gerecycleerde materialen.
- Stand met nieuwe technologieën met Gaming animaties en het ontdekken van iPhone applicaties.
- De stand 'Look and Love' voor adolescenten is gewijd aan het vormen van een zelfbeeld, omgaan met emoties en het ontdekken van seksualiteit.
- Sport, met een 'showdown-tafel' (aangepast tafeltennis).

Andere animaties:

- 10u30: Saïd Gharbi, blinde artiest, nodigt alle jonge liefhebbers uit voor hedendaagse dans.
- 11u30: Boomwhackers, buisjes in verschillende kleuren en lengtes die een precieze noot voortbrengen.
- 15u00: de 'Verhalenkoffer' wordt geopend.

Muziek:

Om 16u30 verwelkomen we Blanche. Zij vertegenwoordigde België op het Eurovisiesongfestival in 2017 en behaalde daarbij de 4e plaats. Daarna volgt een DJ set van Funky Fool, een jonge artiest uit de Belgische elektroscene.

Te noteren in je agenda: REVA 2022 in Gent - Van 19-21 mei vind je de Brailleliga terug op de jaarlijkse Informatiebeurs voor mensen met een beperking, REVA. Allemaal welkom. Meer info: www.reva.be.

NIEUWS VAN DE BRAILLESHP

In de BrailleShop helpen wij je om je levenskwaliteit te behouden en je activiteiten in alle zelfstandigheid uit te oefenen. In functie van jouw situatie, behoeften en verwachtingen geven wij advies over bijna 500 kleine technische hulpmiddelen die je helpen om zelfstandiger te zijn in allerlei facetten van het dagelijks leven:

- Je verplaatsen met steun-, identificatie- en mobiliteitstokken en andere artikels om de visuele handicap te signaleren.
- De tijd in de gaten houden met ons gamma horloges: met grote cijfers, in braille, met spraak.
- Communiceren met aangepaste (mobiele) telefoons, aangepaste toetsenborden voor pc, handschriftgeleiders, etc.
- Studeren met hulpmiddelen om te lezen, tekenen en rekenen.
- Je gezondheid opvolgen met medische hulpmiddelen als bloeddrukmeters, koortsthermometers, weegschalen, medicijn dozen.

- Het huishouden doen, koken, geld bewaren, uiterlijk en kledij, doe-het-zelf hulpmiddelen, audioboodschappen opnemen om later af te spelen...
- Een fijn sociaal leven en vrije tijd aan de hand van aangepaste sportartikels en spelletjes.

Kortom, we bieden alle artikels aan om je zelfstandig en op je gemak te voelen, het isolement te doorbreken en om deel te nemen aan de maatschappij. Soms ligt de sleutel voor zelfstandigheid natuurlijk ook in je eigen creativiteit en vindingrijkheid, met behulp van heel kleine, eenvoudige voorwerpen als markeringen, geluids- en kooktijdindicatoren, sokkenhouders...

De BrailleShop blijft beschikbaar op afspraak in Brussel op dinsdag, woensdag en donderdag, en telefonisch van maandag tot donderdag (10-12u en 13u30-16u). Kijk voor de meest recente update over onze werking, activiteiten, beschikbare artikels en prijzen op www.braille.be/brailleshop.



Vlnr.: een braillehorloge, een sprekende bloeddrukmeter, een labelpen en een aangepast Scrabblespel



FEDERALE MAATREGELEN ROND WERK

Het federaal actieplan handicap dat we onder de loep namen in ons vorige nummer, richt zich ook op de inclusie van personen met een handicap op de arbeidsmarkt. We maken de stand van zaken op met de ministers van Werk en Ambtenarenzaken.

Werk en werkgelegenheid vormen een van de centrale assen van het actieplan dat uitgerold wordt door minister Karine Lalieux, belast met Personen met een handicap. Hoewel de diensten voor tewerkstelling en opleiding in handen zijn van de Gewesten en Gemeenschappen, heeft de federale overheid toch enkele belangrijke hefboomen in handen om een en ander te realiseren.

Dit is logischerwijze het geval voor de tewerkstelling voor ambtenaren en in overheidsbedrijven die onder haar gezag staan. Het actieplan zet de federale regering in dit opzicht met de rug tegen de muur: "We vinden dat we een verantwoordelijkheid hebben, een voorbeeldfunctie."

Op vlak van werk legt het plan diverse objectieven vast.

Bijvoorbeeld:

- Komaf maken met werkloosheidsvallen voor personen met een erkende handicap.
- Stimuleren van tewerkstelling van personen met een handicap bij de federale overheid.
- Het makkelijker maken voor een persoon met een handicap om een zelfstandige activiteit op te starten, vooral door specifiek voor deze groep de financiële voorwaarden voor toegang tot het sociaal statuut van zelfstandigen te versoepelen.

Om meer te weten te komen, legden we ons oor te luister bij Pierre-Yves Dermagne, Minister van Economie

en Werk en Petra De Sutter, Minister van Ambtenarenzaken.

Mijnheer Dermagne, personen met een handicap hebben recht op redelijke aanpassingen om zo een inclusieve werkomgeving te stimuleren. In de praktijk blijkt echter dat het vaak vervelend is om dat recht te laten respecteren. Wat gaat u concreet doen om hiervoor een oplossing te bieden?



Pierre-Yves Dermagne

"Mijn belangrijkste doel is om vorm te geven aan een inclusievere werkwereld. Ik wil niet alleen een zo goed mogelijk evenwicht tussen ons privé- en beroepsleven tot stand brengen, maar ook discriminatie verminderen.

In dit gevecht leun ik niet achterover. Ik werk eraan om discriminatietesten efficiënter te maken. Een werknemer met een handicap wiens sollicitatie is afgewezen, zal contact kunnen opnemen met de arbeidsinspectie.

Deze zal onderzoeken of de werkgever al dan niet personen met een handicap discrimineert.

Ik wil ook een sectorale monitoring voor diversiteit ontwikkelen. Uit diverse statistische gegevens zal onder meer blijken hoeveel werknemers met een handicap in een bepaalde sector werkzaam zijn. De verschillende sectoren zullen dus worden uitgenodigd om voorstellen te doen om werkgelegenheid voor iedereen te vergemakkelijken.

Ten slotte wil ik ook meer zichtbaarheid geven aan de positieve actieplannen, die een onderneming of een sector in staat stellen specifieke maatregelen te nemen ten aanzien van een 'kansarme' groep op de arbeidsmarkt. Dit kan bijvoorbeeld gaan over een speciale rekruteringscampagne voor bepaalde doelgroepen of hulp bij aanwervingsprocedures.

Wat de maatregelen voor een betere combinatie van privé- en beroepsleven betreft, heb ik de duur van het mantelzorgverlof verlengd. Een werknemer die een familielid helpt, kan nu maximaal drie maanden voltijds verlof opnemen of maximaal zes maanden als hij zijn arbeidsprestaties tot 4/5e of halftijds vermindert."

Mevrouw de minister, de participatiegraad van personen met een handicap bij de federale overheid bedraagt slechts 1,22% (in 2021). Het federaal actieplan handicap wil dit verhogen tot 3%. Welke maatregelen gaat u nemen om dit te bereiken?

"Als minister van Ambtenarenzaken wil ik een actieve rol spelen om deze doelstelling te behalen. Samen met de begeleidingscommissie voor aanwervingen van personen met een handicap werk ik daarom aan een aantal concrete acties om het huidige systeem efficiënter te maken.

Zo maakte ik al budget vrij om de thuiswerkplek van personen met een handicap aan te passen. Een geschikt bureau, een toetsenbord voor slechtziende personen of software voor ondertitels kunnen ondersteuning bieden bij telewerk.

Daarnaast investeer ik, samen met collega's Lalieux en Schlitz (nvdr.: Sarah Schlitz, Staatssecretaris voor Gendergelijkheid, Gelijke Kansen en Diversiteit), in een planningsgids voor inclusieve (online) vergaderingen. Ook binnen het aanwervingsbeleid valt er terrein te winnen. Om de kans op aanwerving te maximaliseren, kunnen er 'redelijke aanpassingen' aan de selectieprocedures voorzien worden. Denk bijvoorbeeld aan extra tijd of aan pc's met voorleessoftware of brailleleesregel.

Om het beleid beter uit te werken, werd er ook een klankbordgroep opgericht waar we in dialoog gaan met ervaringsdeskundigen. Voor deze klankbordgroep zoeken we nog blinde of slechtziende medewerkers die bij de federale overheid werken. Indien je interesse hebt om hieraan deel te nemen, kan je een mail sturen naar info@desutter.fed.be."



Petra De Sutter



VITALE VRIJETIJDSACTIONTEITEN

Een visuele handicap kan mensen afremmen om naar buiten te gaan en sociale contacten te leggen. Maar laat dat nu net zo belangrijk zijn om niet in isolement terecht te komen. Daarom biedt de Brailleliga haar leden heel wat mogelijkheden met het aanbod van haar Dienst vrijetijdsbesteding (DVT).

Onze Dienst vrijetijdsbesteding stelt al jarenlang een heel divers aanbod aan activiteiten voor aan onze leden. Helaas waren sommige van deze samenkomsten en uitstappen de afgelopen twee jaar moeilijker of zelfs helemaal onmogelijk om te organiseren door de pandemie. Gelukkig slaagden onze medewerkers erin om in deze periode toch een aantrekkelijk aanbod op poten te zetten voor onze leden, in functie van wat mogelijk was door de maatregelen. Reizen, een uitstap maken, een museum exploreren, elkaar ontmoeten... we hebben geleerd dat dit uiteindelijk ook wel op een andere manier van achter een scherm kan, maar toegegeven, we hunkeren toch naar de situatie van voor de gezondheidscrisis.

Als we onze blik op de nabije toekomst richten, dan hopen wij natuurlijk allemaal dat de ergste fase van de pandemie zo stilaan achter de rug is en we snel kunnen terugkeren naar ontmoetingen in levende lijve, 'live' gesprekken en elkaar eens goed kunnen vastpakken... maar bovenal om een fijne tijd te beleven samen, zonder zorgen over social distancing, mondkmaskers of besmettingsrisico's. Onze medewerkers staan alvast te popelen om jullie te laten genieten van een uitgebreid aanbod aan vrijetijdsactiviteiten. Daarom zetten we nog even op een rij wat DVT zo allemaal te bieden heeft.

Van BrailleClubs, culturele of ontspannende activiteiten georganiseerd in het regiohuis,

workshops, tot daguitstappen en meerdaagse reizen in binnen- of buitenland; het komt allemaal aan bod. En wie zich minder graag of totaal niet kan verplaatsen, of wie het comfort van de eigen huiskamer verkiest, kan ook genieten van een digitaal aanbod. In wat volgt, overlopen we de verschillende mogelijkheden in detail.

BrailleClubs

De BrailleClubs vormen de gelegenheid bij uitstek om op regelmatige basis andere personen met een visuele handicap te ontmoeten.



Ook in coronatijden werden banden aangehaald tijdens onze BrailleClubs

Tijdens het beoefenen van creatieve manuele technieken of het spelen van een gezelschapsspel worden belevenissen en ervaringen uitgewisseld, steekt men elkaar een hart onder de riem en ontstaan heuse vriendschapsbanden. Deze BrailleClubs worden één of twee keer per maand georganiseerd in alle regiohuizen.

Culturele of ontspannende namiddagen in het regiohuis

Een voordracht over een actueel onderwerp, een namiddagje live gespeelde klassieke muziek, een vertel- of voorleesmoment, een ontspannende zing- en dansnamiddag, een muzikaal optreden van een gekende artiest... het zit allemaal in het aanbod en wordt op regelmatige basis in elk regiohuis georganiseerd. Een lekkere kop koffie met een versnapering sluit meestal de namiddag af.

Leuke en soms spannende workshops

Allerhande aangepaste workshops bieden de mogelijkheid om volop te experimenteren met ongekende materialen of nog volledig ongekende terreinen te ontdekken.



Creativiteit troef tijdens een cocktailworkshop in het Leuvense regiohuis

Bijvoorbeeld samen een mooi bloemstuk maken of een beeldje uit speksteen creëren. Niet creatief aangelegd? Dan horen bijvoorbeeld een lachworkshop om volledig bij uit de bol te gaan, een namiddagje tenen lezen of een reptielenworkshop ook tot de mogelijkheden.

Daguitstappen en meerdaagse reizen in binnen- of buitenland



Een uitstap van de Gentse BrailleClub naar het Gravensteen

Een aangepaste geleide stadswandeling maken, een museum bezoeken, een theatervoorstelling of een filmvoorstelling meepikken: het is altijd fijn om een stukje van de wereld te gaan verkennen. En als dat dan nog zoveel mogelijk aangepast kan aan de specifieke handicap, dan is dat meer dan welkom.

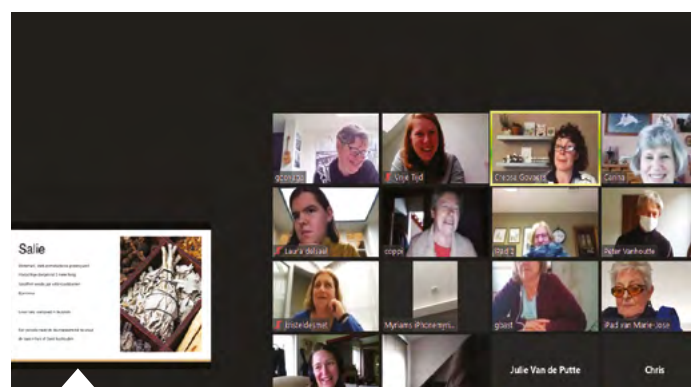
Een aantal musea houden al rekening met de visuele handicap (denk maar aan replica's om aan te raken, teksten en aanduidingen in braille en gemakkelijk toegankelijke

audiogidsen). Maar toch zijn dergelijke aanpassingen zeker nog niet overal ingeburgerd. Daarom zorgt de Dienst vrijetijdsbesteding van de Brailleliga voor zoveel mogelijk uitstappen op maat. Aan gidsen wordt gevraagd naar duidelijke omschrijvingen en een helder taalgebruik en om alle mogelijkheden aan te grijpen die zich voordoen om te voelen, te ruiken en te proeven.

De deelnemers worden wel verzocht zich bij deze uitstappen te laten begeleiden door een eigen persoonlijke goedziende en mobiele begeleider.

Digitale activiteiten

Niet voor iedereen is het vanzelfsprekend om zich makkelijk te kunnen verplaatsen. Soms wordt dit verhinderd door de gezondheidstoestand of de gevorderde leeftijd, of door de wereldwijde pandemie waarmee we intussen al twee jaar worden geconfronteerd. Dit geldt evengoed voor personen met een visuele handicap. Daarom werd een digitaal



Via de digitale weg alles te weten komen over kruiden: het is mogelijk!

aanbod in het leven geroepen. Minder mobiele personen kunnen genieten van interessante online voordrachten, vertelmomenten en workshops. Deze digitale programma's worden telkens op maat gemaakt van de visuele handicap en begeleid door medewerkers van de Dienst vrijetijdsbesteding. Bovendien helpen onze medewerkers personen die de online wereld nog niet onder de knie hebben, een heel eind op weg.

Kinder- en jeugdwerking

Op kamp

Op meerdere momenten in het jaar organiseert de Brailleliga jeugdkampen voor verschillende leeftijden. Daarbij krijgen blinde en slechtziende kinderen en tieners niet enkel de mogelijkheid om veel plezier te maken, maar ook om hun vaardigheden op weg naar zelfstandigheid te verbeteren. In een leuke en ontspannen sfeer kunnen de deelnemers zich volledig op hun gemak voelen en ervaringen delen met lotgenoten en begeleiders.



Zelfstandig je glas leren inschenken
leer je op kamp met de Brailleliga!

Een jaarlijkse sensationele activiteit voor de jongeren

Een jaarlijkse sensationele activiteit zorgt voor een uitdaging voor de jongeren en jongvolwassenen. Denk hierbij aan de gelegenheid om onder professionele begeleiding een rondje te racen over het circuit van Spa-Francorchamps, een motorrit achterop een stoere moto, een duikdoop, een indoor sky-diving...



Een bijzondere zintuiglijke ervaring,
dat sky-diven!

Gezelschapsspellen

Spelen is cruciaal voor de ontwikkeling van kinderen, maar is ook voor volwassenen een leuke vorm van ontspanning. Heel wat spellen kennen een aangepaste versie van het origineel, specifiek voor blinde en slechtziende personen (braille, grootletterdruk, relief, spraak, etc.). De Brailleliga biedt daarom ook in haar Spelothek een brede waaier aan van meer dan 600 aangepaste spellen. Die kunnen gratis ontleend, opgestuurd en teruggestuurd worden.

NIEUW IN DE SPELOTHEEK

Duik mee in het nieuwe aanbod van de spelletjes in onze Spelothek!

Train je geheugen met **Memo-tuin** (M21014), een memory spel in de vorm van een klein moestuintje van hout. In dit ideale familiespel voor spelers vanaf 3 jaar moet je op zoek gaan naar 2 identieke groenten. Om een goede oogst te halen moet je dus wel je geheugen aan het werk zetten.



(M21014)



(M21053)

Laat je verbeelding spreken en bedenk je eigen regels in **Colourful harmonies** (M21053). Gebruik de stukjes om je eigen constructies te maken of creëer zelf een spel.

Peg domino (M21019) is gebaseerd op het klassieke dominospel. Het is de bedoeling om al je knijpertjes op te gebruiken door ze één voor één naast elkaar te plaatsen, terwijl de kleurvolgorde wordt gerespecteerd. Kinderen leren bij over overeenkomsten van kleuren en texturen, volgorde, en kunnen hun fijne motoriek perfectioneren.



(M21019)

Is je honger naar spelletjes hiermee nog niet gestild? Aarzel niet om de volledige lijst op te vragen via 02 533 32 56 of via bib@braille.be.



DE VISUBOX VOOR PROFESSIONALS

In 2009 ontwikkelde de Brailleliga een nieuwe tool: de BrailleBox, een pedagogische koffer om lagereschoolkinderen te sensibiliseren over de visuele handicap en het brailleschrift. In 2022, volgend op een toegenomen vraag vanuit professionele hoek, is er nu de VisuBox.

De doelstellingen van de VisuBox liggen in dezelfde lijn als die van de BrailleBox. Die laatste werd gecreëerd om toekomstige volwassenen bewust te maken van de wereld van de visuele handicap. In 2009, ter gelegenheid van de tweehonderdste geboortedag van Louis Braille, lanceerde de Brailleliga een sensibiliseringscampagne om uit te leggen wat blindheid en slechtziendheid precies betekenen. De onderwijswereld zag de noodzaak in om er met leerlingen over te praten. Het resultaat was deze leskoffer, die een dag in het leven volgt van een klein meisje met een visuele handicap. Ze beschrijft de aangepaste hulpmiddelen die ze nodig heeft om een volledig zelfstandig leven te leiden: een

witte stok, een horloge in reliëf, een niveauindicator, een aangepaste meetlat, een brilleschrijfmachine... Daarnaast zitten er ook brillen bij die verschillende ziektebeelden simuleren en zo de kinderen een levensechte ervaring bieden. Dit alles wordt vergezeld door een stevig pedagogisch dossier.

Vraag van het professionele veld
Recent kreeg de Brailleliga verschillende verzoeken van professionals die in contact staan met personen met een visuele handicap: woonzorgcentra, scholen voor ergotherapie, thuishulp, etc. Er werd een werkgroep opgericht met verschillende collega's uit het veld die blinde en slechtziende personen begeleiden in hun streven naar autonomie.

Een blik op de VisuBox

De inhoud van de VisuBox is uitgedacht om te voldoen aan de verschillende behoeften van professionals. Het educatief materiaal is aangepast aan het doelpubliek. Het bevat de 3 soorten witte stokken, een sprekende wekker, schrijfmateriaal, 2 aangepaste spelletjes, gezondheidsmateriaal zoals een medicijndoos, etc. Het pedagogisch dossier, dat bestemd is voor (toekomstige) professionals, is ook uitgebreider dan in de BrailleBox. Het is opgebouwd rond thema's als mobiliteit, zorgen voor jezelf en je gezondheid, dagelijks leven thuis en op het werk, communicatie en administratie... Voor elk thema staan we stil bij de sociale impact van de visuele pathologie, komen er verschillende oefeningen aan bod en worden bestaande hulpmiddelen voorgesteld.

Waar de BrailleBox 3 visuele pathologieën vermeldt, stelt de VisuBox de 10 meest voorkomende visuele pathologieën voor, inclusief simulatiebrillen.

Natuurlijk gaat de VisuBox ook niet voorbij aan technologieën die de zelfstandigheid van blinde en slechtziende personen ondersteunen. De iPhone beschikt bijvoorbeeld over

een spraaksysteem waarmee je kan uitspreken wat er op het scherm te zien is: Voice-over.

Financiële en intellectuele participatie

Dit project kreeg de steun van Veolia, dat financieel heeft bijgedragen tot de ontwikkeling van dit nieuwe lespakket en het aanschaffen van het benodigde materiaal. Dit bedrijf, dat actief is in de ecologische transitie, is zich bewust van de impact van de visuele handicap en heeft ook verschillende werknemers met een visuele handicap in dienst.

Een tweede helpende hand kwam van een groep masterstudenten Volksgezondheid van de ULB die hun thesis schrijven over slechtziendheid. Noura Chbaklo, Morgane Guyomarch en Julien Pot hebben geholpen om bepaalde aspecten van het pedagogisch dossier te (her)formuleren.



Morgane, Noura en Julien: de helpende handen van ULB

De VisuBox gaat in april in première in het Erasmus Ziekenhuis. Daar hebben ze besloten om hun receptiemedewerkers een opleiding te geven door middel van de VisuBox, waarbij vrijwilligers de patiënten begeleiden.

Hand in hand met alle professionals

De VisuBox is bedoeld voor alle professionals die regelmatig of occasioneel in contact komen met blinde en slechtziende personen: toekomstige oogartsen die willen leren hoe ze hun patiënten zo goed mogelijk kunnen begeleiden. Oogartsen worden nog te vaak geconfronteerd met zeer concrete vragen waarop zij moeilijk een antwoord kunnen geven: hoe moet je koken, de was doen, een sociaal leven leiden, etc. Ook huishoudhulpen komen dagelijks in contact met mensen met visuele moeilijkheden. Zij moeten weten dat het belangrijk is om de voorwerpen die ze verplaatsen terug te leggen op de plaats waar zij ze hebben gevonden. Ook het bedrijf dat zijn personeel wil sensibiliseren zodat collega's beter rekening kunnen houden met de noden van werknemers met een handicap. Als je een kantoor binnenkomt, klop je op de deur, kondig je jezelf aan en geef je een teken als je weggaat.

De verschillende onderwerpen die in het dossier aan bod komen, moedigen de mensen aan om uit te zoeken wat zij moeten weten naargelang hun vaardigheden en de noden van hun patiënten.

Van harte dank aan onze partners Veolia en de studenten van de ULB. We bedanken ook onze medewerkers, die samenwerkten aan het concept en de uitwerking van de VisuBox. Zonder hen zou dit project niet mogelijk zijn geweest.



Praktisch

Net zoals de BrailleBox, kan de VisuBox gratis uitgeleend worden mits betaling van een waarborg, voor een periode van 2 weken. De VisuBox is beschikbaar in de hoofdzetel in Brussel en in elk regiohuis van de Brailleliga.

Sta je in je professioneel leven in contact met personen met een visuele handicap en wens je meer informatie? Neem dan contact op met Audrey Debbaut, Verantwoordelijke Vrijwilligersdienst via audrey.debbaut@braille.be of 02 533 32 88.

Witte Stok is het driemaandelijks tijdschrift van de Brailleliga en wordt gerealiseerd door de Communicatiedienst, in nauw overleg en samenwerking met de verschillende diensten van de organisatie.

Foto's: Kabinet Dermagne, Jesse De Meulenaere, Veolia, ULB, BlindWarriorSven, DJ Funky Fool, Jean-Michel Byl, Brailleliga.

Drukkerij: Daddy Kate.

ABONNEMENT

- € 15 te storten op rekeningnummer IBAN: BE11 0000 0468 0248 – BIC: BPOTBEB1
- Vermelding: 'Abonnement Witte Stok'.
- Gratis voor blinde en slechtziende personen en voor schenkers van elke gift vanaf € 40.
- Beschikbaar in PDF (www.braille.be), en op vraag in braille en op Daisy-cd.



- Help ons verspilling tegen te gaan: verwittig ons indien je verhuist, er fouten in jouw gegevens voorkomen of indien je dit tijdschrift meerdere malen ontvangt.
- De Brailleliga verkoopt niets, noch van deur tot deur, noch op de openbare weg. Laat je dus niet misleiden door oneerlijke personen.
- De Brailleliga is een neutrale vereniging, gehecht aan de democratische waarden en actief in het hele land. Zij staat ten dienste van alle blinde en slechtziende personen.



CONTACT

Brailleliga vzw, Engelandstraat 57, 1060 Brussel

Tel.: 02 533 32 11 – E-mail: info@braille.be – www.braille.be

Rekeningnummer om een gift te doen: IBAN BE11 0000 0000 4848 – BIC: BPOTBEB1.

Verantwoordelijke uitgever: Noëlla Jardin, Engelandstraat 57, 1060 Brussel. De Brailleliga verwerkt uw persoonlijke gegevens in overeenstemming met uw rechten en plichten, in overeenstemming met de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Als u vragen heeft over de verwerking van uw gegevens, kan u ons privacybeleid raadplegen op www.braille.be. Om uw gegevens te raadplegen, aan te passen, te verwijderen of voor alle andere vragen, kan u contact met ons opnemen per post of via info@braille.be.

Kellogg's®

Een nieuwe technologie voor personen met een visuele handicap op de verpakking van onze ontbijtgranen.

Kellogg's zet zich in voor gelijkheid, diversiteit en inclusie dankzij de Navilens technologie die de verpakkingen toegankelijk maakt voor mensen met een visuele handicap.

De technologie bestaat uit een code op de verpakking die door smartphones gedetecteerd kan worden om zo het etiket en de allergenenlijst luidop te kunnen lezen.

Kellogg's zet zich in om al zijn verpakkingen in Europa aan te passen vanaf januari 2022. De eerste Special K dozen met Navilens bevinden zich al op het schap.

Ontdek het assortiment Special K van Kellogg's met Navilens

