

Witte Nr.2 Stok

Driemaandelijks tijdschrift
April - mei - juni 2021



Afgiftekantoor: Brussel X
Erkenningsnummer: P008624

Engelandstraat 57
1060 Brussel



brailleliga vzw
een andere kijk op het leven

A photograph of a woman with short brown hair and glasses, wearing a bright yellow sweater and large brown headphones. She is smiling and holding a black Braille lottery terminal in her right hand. The terminal has a grid of buttons with Braille characters. A coiled cable connects the terminal to the headphones. The background is a light blue wall with a large green circular graphic overlay on the right side.

Bedankt aan alle spelers
van de Nationale Loterij.
Dankzij hen, kunnen wij met de
Brailleliga dit jaar opnieuw
Daisyspelers aanbieden aan
blinden en slechtzienden.
Jij speelt toch ook?

**6 nationale
loterij**
MEER DAN SPELEN

NAAR BUITEN!

In dit nummer gaan we naar buiten! Hoe geraak ik vlot op pad ondanks mijn visuele handicap? Waarom is het belangrijk om meer in de buitenlucht te komen en te bewegen? Welke hulpmiddelen kan ik gebruiken? Wat valt er allemaal te beleven buiten mijn vier muren? Op die vragen en meer proberen we een antwoord te bieden en we leggen uit hoe de Brailleliga personen met een visuele handicap specifiek kan ondersteunen en helpen om op stap te gaan. Niet onbelangrijk, wetende dat de openlucht cruciaal is voor het buitenplan van de regering en bijhorende versoepelingen van de coronamaatregelen.

Niet alleen ons fysiek welzijn vaart er wel bij. Door ons buiten onze eigen woning te begeven, kunnen we nieuwe dingen ontdekken en vooral ook onze mentale kracht versterken en nieuwe energie opdoen na een lange periode van toegenomen stress en blijvende waakzaamheid door corona. Het is natuurlijk wel belangrijk dat je iets doet waar je jezelf goed bij voelt. Ga stap per stap, op je eigen tempo.

Maar laat je dus hier gerust inspireren om erop uit te trekken. Het is tijd om de lockdowns en het isolement te vergeten, elkaar opnieuw (veilig) te ontmoeten, sociale contacten herop te bouwen, te bewegen, te spelen... te leven!

Dossier: Naar buiten! 4

- Zuurstof tanken in de buitenlucht
- Hoe ga je op stap?
- Toegankelijke bestemmingen
- Een gezonde geest in een gezond lichaam
- Ontsnappen bij je thuis

Portret 14

- Wassime: visum voor Tokio

Gezondheid 16

- Fotofobie: als het licht pijn doet

Technologie 19

- Slim op pad met technologie

Jouw rechten 23

- Nieuws van de Sociale dienst

Dagelijks leven 28

- Spiegeltje, spiegeltje aan de wand
- Nieuws van de BrailleShop

Werk 31

- Drempels op weg naar en op de werkvloer

Vrije tijd 34

- We spelen een spel vanavond!
- Nieuw in de Spelothek

Dankjewel! 37

- In memoriam René Devillez
- Oproep: meewerken aan onderzoek



ZUURSTOF TANKEN IN DE BUITENLUCHT

Als het warmer wordt, is het fijn om een luchtje te scheppen. Op gelijk welke leeftijd zijn beweging en frisse lucht goed voor lichaam en geest. Erg belangrijk als we terugblikken op de lange maanden isolement waarmee meerdere personen met een visuele handicap geconfronteerd werden.

Lichamelijke activiteit wordt fel aangemoedigd. De voordelen voor de geestelijke gezondheid zijn dan ook te danken aan bepaalde molecules in onze hersenen. Hiertoe behoren endorfines, die vrijkomen na 20 minuten aangehouden lichamelijke activiteit, wat leidt tot een gevoel van welzijn en vermindering van angst en stress. En als je buiten beweegt, verhoogt je voorraad vitamine D. Een tekort daarvan kan een invloed hebben op serotonine (een slaap- en stemmingsregulator) en een depressie veroorzaken. De kers op de taart? Je hartritme zal je dankbaar zijn.

Luisteren naar je noden, niet op jacht gaan naar prestaties

Marie Jaspard, een psychologe

die vertrouwd is met de visuele handicap, wijst echter wel op het belang van goed te luisteren naar je eigen noden. "Sommige personen hebben zich teruggetrokken in zichzelf, bijvoorbeeld uit angst voor besmetting via de tast (het zintuig dat het verloren zicht deels compenseert, nvdr.) van objecten in de publieke ruimte. Het idee om buiten hun veilige bubbel te treden kan hen afschrikken. Hen opjagen en verplichten om naar buiten te gaan kan een schuldgevoel opwekken. Het is dus belangrijk om geen druk op te leggen en wanneer de tijd rijp is om naar buiten te gaan, kan je dat doen in kleine stapjes, je laten begeleiden en eerder mikken op een korte wandeling in plaats van een uitgebreide uitstap. Het doel blijft ontspannen."

Kinderen genieten van buiten spelen

Volgens Brailleliga ergotherapeut Natalie Troonbeeckx zijn naast de voordelen voor het mentaal welzijn, bij kinderen vooral ook de sensorische ervaringen bij het buiten spelen cruciaal. "Kinderen met een visuele handicap kunnen goed zelfstandig hun plan trekken met technologie binnen: een boek beluisteren, muziek afspelen, tablet of smartphone... Maar naar buiten gaan, rondwandelen in het gras, springen op een trampoline, schommelen, een fietstochtje met de tandem, spelen met rinkelballetjes, etc. kan hen daarbovenop zoveel aangename zintuiglijke ervaringen bieden."

De Brailleliga hecht er veel belang aan dat kinderen eerst en vooral veilig buiten kunnen spelen. "We zitten samen met het hele gezin en adviseren hoe een kind zoveel mogelijk zelfstandig kan doen op een veilige manier. Zo zorgen we er bijvoorbeeld voor dat er een veilig pad is naar de schommel door hindernissen weg te nemen. Voor sommige activiteiten buitenshuis is de verplaatsing niet altijd vanzelfsprekend en is er ondersteuning nodig. Die hoeft niet altijd uit de directe familie te komen, het sociale contact met anderen is minstens even belangrijk. Zo moedigen we het zeker aan wanneer een vriendje een blind of slechtziend kameraadje kan ophalen om mee te gaan naar een park om daar te spelen en vriendjes te ontmoeten."

Steun onze jeugdkampen!

Waar veel belang gehecht wordt aan buiten spelen is op de jeugdkampen van de Brailleliga, die inzetten op zowel zelfstandigheid, ontspanning als opleiding. Onze diensten stellen alles in het werk om ze te laten doorgaan ondanks de coronamaatregelen: zoveel mogelijk buiten organiseren, ontsmettingsmateriaal, mondkmaskers, meer personeel, meer kamers en lokalen voorzien om de afstand te garanderen en in kleinere bubbels te werken... Dat alles verhoogt de organisatiekosten natuurlijk aanzienlijk. Met een duwtje in de rug kan jij helpen om de Braillekids toch een fijn (zomer) kamp te laten beleven.

Doe een gift op het rekeningnummer BE11 0000 0000 4848 /
BIC : BPOTBEB1 met de mededeling 'Steun blinde jongeren'. Dankjewel!

HOE GA JE OP STAP?

Tijdens de lockdowns zijn sommige mensen hun wijk gaan verkennen of hebben ze een of ander park herontdekt. Maar wanneer je blind of slechtziend bent, moet je natuurlijk goed uitgerust zijn om je in alle veiligheid te kunnen verplaatsen en te genieten van de voordelen van zo'n uitstapje.

De witte stok is het basishulpmiddel om een persoon met een visuele handicap te helpen om zich zelfstandig te verplaatsen. Doordat hij je een schat aan informatie geeft, zoals richtingsveranderingen, hellingen, obstakels, gaten, trappen... stelt hij je in staat om je directe omgeving goed te verkennen. Je kan er ook afstanden mee inschatten, de structuur van de ondergrond voelen en jezelf zichtbaar maken voor anderen.

Hoewel de witte stok vaak geassocieerd wordt met volledige blindheid, is het ook een heel nuttig hulpmiddel voor een groot aantal zwaar slechtziende personen.

Er bestaan meerdere soorten, die in volgende **drie grote categorieën** onderverdeeld kunnen worden:

De identificatiestok maakt duidelijk aan de omgeving dat de persoon in kwestie een visuele handicap heeft,

waardoor autobestuurders, fietsers en voetgangers meer aandacht kunnen schenken aan de persoon.

De steunstok dient om het evenwicht te bewaren en is te verkrijgen als gewone stok, kruk of rollator. Door de witte kleur kan hij ook dienen voor identificatie.

De mobiliteitsstok is langer dan de voorgaande, en zorgt ervoor dat de gebruiker een ruimte kan verkennen door voor zich te 'tikken' en zo herkenningpunten en obstakels op te sporen via het gehoor en de tastzin. Zijn lengte is zo berekend dat de gebruiker voldoende reactietijd heeft. Om de technieken van deze stok aan te leren, zijn er



Een therapeut toont de drie types stokken

echter wel mobiliteitslessen nodig die bij de Brailleliga worden gegeven. Eens men de techniek goed onder de knie heeft, kan het een echt verlengstuk worden en de persoon helpen om aanzienlijk te groeien in zijn vaardigheden en veiligheid om zich te verplaatsen.

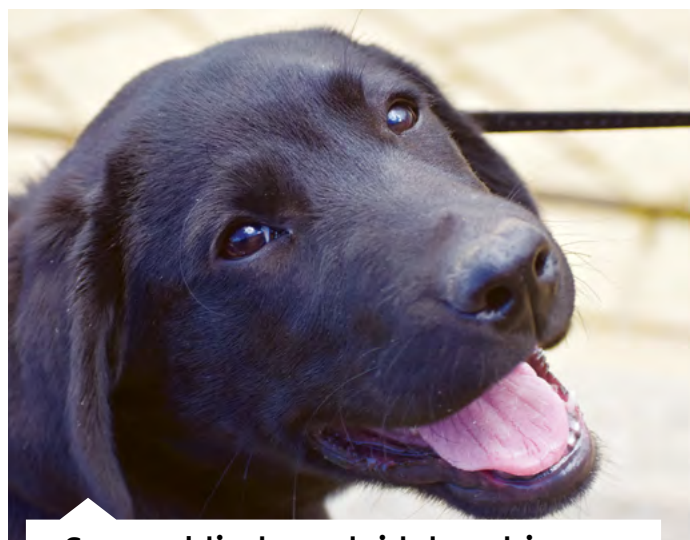
Uiteindes, handvatten, accessoires: voor elk wat wils

Sommige stokken zijn makkelijk mee te nemen, dankzij een elastiek die elk deel met elkaar verbindt en het mogelijk maakt om de verschillende delen op te plooiën. Andere zijn telescopisch en kunnen in stappen worden versteld. Andere zijn dan weer vast. Aan elk van de stokken kan je een haakje hangen om te vermijden dat ze vallen.

Afhankelijk van de noden en het soort gebruik, kan je je witte mobiliteitsstok uitrusten met verschillende uiteindes. Naast de standaard of penvormige stokpunten die gebruikt worden om te tikken, zijn er ook rolopties, die je al vegend voor je houdt. Doordat ze permanent contact houden met de grond, krijg je zeer precieze tactiele informatie.

Op de steunstok kan je ook verschillende uiteindes zetten, zoals die om te wandelen of een vierpotige voor een beter evenwicht. Voor het handvat heb je ook verschillende

opties: T-vormig of C-vormig. Tot slot vermelden we dat een blindengeleidehond voor bepaalde personen een goede aanvulling kan zijn op een witte stok. Niet alleen zorgt die voor fantastisch gezelschap, hij verhoogt ook de mobiliteitsvaardigheden en het zelfvertrouwen van personen met een visuele handicap. Het baasje en de hond moeten opgeleid worden, zoals Scoop, onze nieuwe rekrut die start met zijn socialisatie bij zijn trainer.



Scoop, blindengeleidehond in opleiding

Technologie helpt

Bovenop de 'klassieke' mobiliteitsstok en de blindengeleidehond, bieden ook technologische evoluties nieuwe perspectieven voor verplaatsingen van personen met een visuele handicap. Ontdek er alles over op pagina 19.

Voor meer info over de witte stokken kan je de BrailleShop contacteren via telefoon op 02 533 33 30 of via mail: brailleshop@braille.be.

TOEGANKELIJKE BESTEMMINGEN

Op stap gaan is fijn, maar soms wil je wel eens verder gaan dan je eigen buurt. Daarom staan we even stil bij hoe bestemmingen, musea en openbare plaatsen toegankelijker kunnen worden gemaakt voor personen met een visuele handicap met behulp van specifiek advies op maat.



Iedereen heeft tijdens de lockdowns van de afgelopen maanden vast en zeker zijn eigen buurt wat beter leren kennen, en misschien ook wel enkele leuke plaatsen ontdekt die aandacht besteden aan toegankelijkheid voor personen met een (visuele) handicap. Maar hoe wordt een bestemming eigenlijk toegankelijk gemaakt?

De Brailleliga heeft jarenlange expertise in huis om sensibiliseringssessies over de visuele handicap te organiseren.

Daarmee richten we ons op familie, vrienden, collega's, klasgenootjes, etc. van een persoon met een visuele handicap maar ook op professionals die in contact staan met blinde of slechtziende personen. Tot die laatste groep behoren ook gidsen en begeleiders in musea. In wat volgt, lichten we een tipje van de sluier op over hoe we hen kunnen helpen om een toegankelijke rondleiding te organiseren.

Aanpak

Tijdens een sensibiliseringssessie worden de deelnemers ondergedompeld in de wereld van slechtziendheid en blindheid. Uitleg, inleefsituaties (met blinddoek, simulatiebrillen, wandeling met een witte stok bvb.) en een bespreking van de ondervonden moeilijkheden en uitdagingen helpen de deelnemer om het leven van een persoon met een visuele handicap beter te begrijpen. Bovendien geven we concrete adviezen over hoe ze best met een blinde of slechtziende persoon om kunnen gaan: wat te zeggen, waar de focus op te leggen, verschillen tussen blind- en slechtziendheid...

Naast een infosessie, kunnen we voor museumbegeleiders ook een

testrondleiding organiseren met blinde en slechtziende personen. Zo krijgt de gids de mogelijkheid om de theorie om te zetten in de praktijk. Tijdens de rondleiding spenderen we extra aandacht aan hoe bezoekers zich daadwerkelijk een optimaal beeld kunnen vormen over het museum, een collectie of een tentoonstelling. Bovendien wordt er door het testpubliek waardevolle feedback gegeven over de rondleiding en hoe die verder kan helpen om blinde en slechtziende personen een leuke ervaring te bieden.

Focus op zintuiglijke ervaring en vertelkunst

Wij adviseren gidsen om gebruik te maken van alle mogelijkheden die zich voordoen om andere zintuigen dan het zicht te gebruiken. Voorwerpen kan je bijvoorbeeld in de handen geven om betast, geroken of geproefd te worden. Of als dat niet mogelijk is, heel duidelijk beschrijven



Deze archieffoto toont hoe aanrakingen de museumbeleving kunnen verrijken

waar het voorwerp zich bevindt en vragen aan de persoon in kwestie of je hem/haar er naartoe mag begeleiden.

Communicatie is de sleutel: taalgebruik en vertelkunst liggen aan de basis van een geslaagde rondleiding. Zelfs al valt er niets te betasten; heldere verwoordingen en een duidelijke, gedetailleerde beschrijving van voorwerpen of omgeving is cruciaal (het materiaal waaruit iets is gemaakt, de omvang vergelijken: zo groot als...). Het is ook essentieel om bij elke verplaatsing duidelijk te omschrijven wat je vervolgens gaat doen. Uiteindelijk moeten onze tips ervoor zorgen dat de gids zichzelf kan zijn en ontspannen kan vertellen. Blinde en slechtziende personen vormen daarvoor zeker een dankbaar publiek.

In het algemeen kan je tips voor toegankelijke gebouwen of bestemmingen best bekomen bij het expertisecentrum in toegankelijkheid Inter of bij het toerismebureau of de gemeentelijke diensten in je buurt. Bij Technopolis in Mechelen en het Afrikamuseum in Tervuren, om er maar enkele te noemen, zal je binnenkort alvast kunnen genieten van een volledig toegankelijke rondleiding aangepast aan de visuele handicap.

EEN GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM

Kelly Debusschere is naast hulpmiddelenadviseur bij de Brailleliga ook zelfstandige ergotherapeut en sportcoach. Tijdens de eerste lockdown vorig jaar in maart maakte ze filmpjes die iedereen van de Brailleliga aan het sporten moesten krijgen. Je kan deze filmpjes nog steeds bekijken op ons YouTubekanaal.



Kelly in actie tijdens een groepsles

Waarom is het belangrijk dat blinde en slechtziende personen in beweging blijven?

In beweging blijven is belangrijk voor iedereen. Bewegen is ideaal als preventie of behandeling bij vele klachten. Het zorgt ervoor dat je lichaam fit is, je gezondheid verbetert en dat je energie krijgt.

Naast de fysieke voordelen zijn er ook heel wat mentale en sociale

voordelen. Als slechtziende persoon kamp je vaker met houdingsklachten omdat je gemakkelijker voorover buigt om iets te kunnen zien. Je bent je meestal ook minder bewust van je eigen houding. Blijven bewegen zorgt ervoor dat houdingsklachten niet meer verergeren en zelfs verbeteren. Je leert te voelen hoe je lichaam zich in de ruimte bevindt. Bovendien is het heel belangrijk om fit te blijven met het oog op later. Als je bijkomende fysieke problemen begint te ervaren, kan je zelfstandigheid nog sterker achteruitgaan. Blijven bewegen vormt vaak een uitdaging voor blinde en slechtziende personen. Zo ben je vaak aangewezen op een andere persoon om te gaan sporten en kan niet elke lesgever goed begeleiden. Bovendien gaat het niet alleen om de begeleiding tijdens het sporten, maar ook het vervoer naar of de verplaatsingen in het gebouw zijn belangrijk.

Welke sporten zijn er mogelijk voor personen met een visuele handicap?

Heel wat mensen denken dat sporten niets voor hen is omdat ze het niet kunnen, niet durven of niet willen. Mensen die wel gemotiveerd zijn, hebben vaak al zelfstandig oplossingen gezocht, wat

ik bewonder. Mensen motiveren en informeren is de eerste cruciale stap. Alles hangt af van de hulp die je durft te vragen!

Sporten die op een mat gebeuren, zijn vaak ideaal voor de mensen die zich onzeker voelen in de ruimte. Denk hierbij aan Yoga, Pilates, krachttrainingen... Leg de lesgevers uit waar je nood aan hebt zodat zij hun lesgeestijl aanpassen. Bewegende sporten zoals dansen en atletiek zijn vaker een uitdaging, maar niet onmogelijk. Zeker als je coach en de andere deelnemers rekening houden met je noden en er enkele aanpassingen kunnen gebeuren zoals werken met extra contrast of geluid in materialen, goede verbale sturing, letten op de lichtinval... Balsporten zijn meestal meer uitdagend. Met goede aanpassingen is dit zeker wel mogelijk, maar het hangt ook af van je zicht, je durf, motorische eigenschappen... Zwemmen is ook een goede sport aangezien je perfect tussen de banen kan zwemmen. Je voelt het snel aan als je scheef zwemt. Als je kan zwemmen en je oriëntatie in het water goed zit, kan je perfect baantjes zwemmen. Wandelen, fietsen en lopen zijn hele goede opties. Om te wandelen heb je helemaal niets nodig. Als je je

zekerder wil voelen, vraag dan aan iemand om samen te wandelen. Fietsen is voor je veiligheid wel aan te raden met een tandem. Lopen doe je ook best met een partner. Dat is niet alleen veiliger maar ook bevorderlijk voor je motivatie. Als je geen partner hebt en het alleen buitengaans niet mogelijk is, is een loopband of spinningfiets een ideaal alternatief.



Twee lopers met een looplijn tijdens de 20 km door Brussel

Er bestaan natuurlijk ook sporten die volledig ontworpen zijn voor slechtziende of blinde sporters: denk aan goalball, torball en showdown.

Heb je nog een ultieme tip voor onze lezers?

Durf te vragen en sta sterk in je schoenen. Dan houdt niets je tegen om te bewegen! Met de juiste begeleiding en extra hulpmiddelen, zijn er heel wat sporten mogelijk.

ONTSNAPPEN BIJ JE THUIS

Als je om een of andere reden (nood aan cocoonen, angst om naar buiten te gaan, beperkte mobiliteit, regen...) op zoek bent naar activiteiten thuis, vind je hier 6 ideeën voor binnen, in de tuin of op het terras: alles hangt af van waar je zin in hebt, het weer en de invulling van de plaats.

Eerst en vooral: lezen. Klassiek, maar daarom geen minder leuke bezigheid. Je traint er je geheugen mee, kan je laten meeslepen in een heel andere wereld en bovendien wordt het nog eens fijner als je leeservaringen kan uitwisselen met andere lezers. Therapeuten van de Brailleliga kunnen je braille aanleren of als je liever een vertelstem hoort, dan ben je vast en zeker te vinden voor audioboeken. Met behulp van een Daisy-speler navigeer je makkelijk door verschillende hoofdstukken. Voor een uitgebreid aanbod aan boeken kan je bij Luisterpunt terecht, de Vlaamse openbare bibliotheek voor personen met een leesbeperking.

Fijnproevers kunnen hun hart ophalen in de keuken. De seizoensproducten beginnen volop te



verschijnen en bieden een perfecte gelegenheid om je smaakpapillen en neusgaten te prikkelen. Koken zonder zicht vereist uiteraard begeleiding op maat op basis van een evaluatie. Daarom kan je een afspraak maken met een therapeut van de Brailleliga die je nuttige technieken leert (producten ordenen en een vaste plaats geven, stappenplan om te koken, waar je vingers houden bij het snijden, stemgestuurde apparatuur, boodschappen doen...). Denk er bijvoorbeeld aan om goed je handen te wassen voor je begint met koken (zeker in deze tijden), aangezien je als persoon met een visuele handicap veel voorwerpen aanraakt om je te oriënteren. Wil je je kookvaardigheden verbeteren of je eens laten uitdagen voor een

menu? Vraag gerust even na of je kan inschrijven voor een kookmodule, georganiseerd door onze Dienst begeleiding en hulp in het dagelijkse leven.

Om je goed te voelen in lichaam en geest, kiezen we voor yoga, meditatie of een fitness-sessie. Dat kan zowel binnenshuis als buiten. Trek comfortabele kledij (bv. een jogging) aan, leg een vloermat neer en zorg dat je genoeg ruimte hebt. Als je dat wenst, kan je ook wat muziek opzetten om het ritme van je bewegingen en je gedachten te bepalen. De bijhorende voordelen voor personen met een visuele handicap? Een verbeterde houding, lenigheid en coördinatie. Bovendien geeft het je een betere kennis van het lichaam en ruimtelijke oriëntatie; en niet te vergeten, het helpt natuurlijk om te ontstressen.

Yogasessies kunnen nog niet in groep georganiseerd worden, maar online zijn er heel wat alternatieven. Op het Youtubekanaal van de Brailleliga vind je drie video's van onze collega ergotherapeut, Kelly Debusschere. Daarin stelt ze je enkele toegankelijke fitnessoefeningen voor, om in vorm te blijven.

En voor wie het geluk heeft om

een tuin te hebben, die kan ook volop gaan tuinieren. Idealiter kan je beroep doen op iemand die je begeleidt (de persoon kan nog zijn omgeving onderscheiden, waarin hij of zij vroeger tuinierde). We beginnen met plantenbakken die op hoogte zijn geplaatst, met goed afgebakende vierkanten tussen de plantjes of gewassen. Vergeet niet om stickers met reliëf te gebruiken om de zaden te identificeren en om het materiaal zorgvuldig op te bergen: met haakjes aan de muur bevestigd of in bakjes. Bij deze hobby maak je gebruik van je reukzin, het gehoor en de tastzin en zijn er meerdere voordelen voor personen met een visuele handicap: je kan je ontspannen, terug energie tanken, beroep doen op je geheugen en je ruimtelijke oriëntatie verbeteren.





VISUM VOOR TOKIO

Wassime Amnir, onze 30-jarige coach in digitale hulpmiddelen, maakt zich op voor een fantastisch avontuur: hij neemt met het nationale goalballteam deel aan de Paralympische Spelen in Tokio! Hij vertelt ons over zijn parcours en zijn passie voor de nog relatief onbekende sport.

Wassime, kan je ons wat meer vertellen over goalball ?

Goalball is een balsport die speciaal ontwikkeld werd voor personen met een visuele handicap. Ze werd ook erkend als paralympische discipline. Er spelen twee teams van maximaal zes personen van wie er drie op het veld staan. De andere drie zijn reservespelers. Alle spelers zijn geblinddoekt om iedereen op gelijke voet te stellen. Het spel wordt gespeeld met een rinkelbal van 1,25 kg op een veld van 18 bij 9 meter, dat is zoals een volleybalveld. Iedere speler blijft in zijn zone en het doel strekt zich over de volledige breedte van het veld uit. De drie spelers op het veld zijn tegelijkertijd aanvaller en keeper. Ze vallen aan door de rinkelbal met een onderhandse worp

te gooien. Om te verdedigen mogen ze hun volledige lichaam gebruiken.

De wedstrijden duren 2 x 12 minuten maar met de vele onderbrekingen in het spel, moet je rekenen op 40 à 50 minuten opperste concentratie. Wanneer een speler de bal in handen krijgt, heeft hij tien seconden om de bal terug te werpen. Het gaat zeer snel en je moet zeer reactief zijn. Het is een sport die het uithoudingsvermogen, de reflexen en de ruimtelijke oriëntatie helpt ontwikkelen. Je moet, door te luisteren, anticiperen op de bewegingen van de spelers, de mogelijke schijnbewegingen, de bewegingen van de bal... Dit vereist een goede fysieke voorbereiding, vooral in de fitness.

Waarom heb je voor goalball gekozen?

Toen ik klein was, ging ik naar een sportclub in Brussel die activiteiten aanbood voor personen met een visuele handicap. Ik begon eerst met judo, maar op mijn vijftiende ontdekte ik goalball en vond ik een omgeving waarin ik mijn talenten echt kon ontwikkelen. Goalball groeide al snel uit tot mijn passie. Ik ging zelfs zo ver dat ik lid werd van het nationale goalballteam. Dit geeft mij de kans om deel te nemen aan wedstrijden op hoog niveau: Europese en wereldkampioenschappen en nu ook de Paralympische Spelen.



Wassime (3e van rechts) samen met het nationale goalballteam

Op welk niveau speelt België?

België staat al verscheidene jaren in de top 10. Van de honderd landen staat ons land momenteel op de zesde plaats in de wereldranking. Het nationale team kwalificeerde zich voor de Paralympische Spelen van

Tokio 2020, die door de pandemie zijn uitgesteld tot 2021.

Uiteraard betekent deze selectie ook dat ik veel tijd en energie steek in de trainingssessies, de fysieke voorbereidingen, de medische opvolging en voeding. Allemaal essentiële zaken voor atleten op topniveau.

Wat is jouw ultieme tip voor onze lezers die ook graag willen sporten?

Goalball is een complete sport, volledig toegankelijk voor personen met een visuele handicap. Naast goalball zijn er vele sportieve mogelijkheden, ongeacht je niveau. Dankzij sport beweeg je, kan je je energie kwijt en ontwikkel je veel sociale contacten. Dankzij de kampioenschappen reis ik regelmatig en ontdek ik andere culturen. Concurrentie is ook een niet te onderschatten motivator om boven jezelf uit te stijgen. Ik kon in mijn club rekenen op zeer efficiënte en motiverende coaches. Ik had het geluk van de besten te kunnen leren en zei tegen mezelf: als mensen in dezelfde situatie als ik dit niveau kunnen bereiken, waarom ik dan niet?

Bedankt Wassime.

We wensen jou en je team heel veel succes in Tokio!



FOTOFOBIE: ALS HET LICHT PIJN DOET

In de zomer zijn we blij met de aangename zonnestralen en lange dagen met veel licht. Maar voor sommigen is dat licht een kwelling: zij zijn getroffen door fotofobie, een vorm van excessieve gevoeligheid aan licht. Waarover gaat het precies?

We kunnen allemaal wel eens verblind geraken door een felle zon, de weerkaatsing van water of sneeuw of sterke verlichting. Dan voelen we een kortstondig ongemak. Voor personen met fotofobie zijn die situaties meer dan ongemakkelijk: ze veroorzaken pijn aan de ogen, een branderig gevoel, hoofdpijn, tranende ogen, de behoefte om met de ogen te knipperen of ze te sluiten, wazig zicht en soms zelfs misselijkheid, overgeven, duizeligheid... en die intolerantie voor licht komt niet per se voor bij intense lichtbronnen, een eenvoudige bureaulamp kan ook niet te verdragen zijn.

Oorzaken

Fotofobie is geen ziekte op zich, maar meestal het gevolg van een onderliggende visuele of niet-visuele

aandoening. Visuele oorzaken zijn onder meer ontsteking van de uvea (uveitis), iris (iridocyclitis), hoornvlies (keratitis), oogvocht (vitritis), ooglid (blepharitis), of een oogletsel, droge ogensyndroom, conjunctivitis, glaucoom. Andere pathologieën zoals albinisme, migraine, een traumatisch hersenletsel of meningitis kunnen leiden tot lichtintolerantie. Fotofobie kan ook optreden bij het gebruik van medicatie of geneesmiddelen die de pupillen verwijden, of bij ziekten zoals fibromyalgie, mazelen, de ziekte van Crohn, depressie of bipolaire stoornissen.

Voorkomen en behandelen

Er bestaat geen specifieke behandeling voor fotofobie, alles hangt af van de oorzaak. Het is dus vooral door

de onderliggende pathologie te behandelen dat men erin kan slagen om de intolerantie aan het licht te verminderen.

Preventieve maatregelen kunnen al helpen: een zonnebril dragen buiten, brillen met getinte glazen binnen, rolluiken en jaloezieën naar beneden doen in kamers die veel zonlicht krijgen, buitengaan met een hoed, verblindende plekken vermijden zoals de waterkant, uitgestrekte sneeuwvlaktes, zandstranden...

Als behandeling kan een bril het ongemak en de pijn verminderen. Er bestaan allerlei soorten glazen: getinte (roze, rood, geel of anti-blauw licht), anti-weerkaatsing, anti-UV (die beschermen tegen UVA- en UVB-stralen), gepolariseerde (die beschermen tegen UV-stralen en weerkaatsingen van weerspiegelende oppervlakken afzwakken), fotochrome



Er bestaan verschillende soorten getinte brilglazen

(die zich permanent aan het licht aanpassen), etc. De keuze van de glazen hangt af van de persoon en moet met de arts worden besproken.

KORT NIEUWS OVER VISUELE GEZONDHEID

Alcoholgel in de ogen van kinderen

In 2020 zorgden de dispensers van alcoholgel bij de inkom van winkels voor een verhoging van het aantal oogletsels, met name bij kinderen van 2 tot 5 jaar. Gezien hun gezicht zich op de hoogte van deze apparaten bevindt, kan er wel eens gel in de ogen vliegen, zeker als het een automatische dispenser is of een die bediend wordt met een pedaal. De gel bestaat voor 60-80% uit alcohol en kan dus zware brandwonden veroorzaken aan de ogen of zelfs zweren met risico op infectie of slechte genezing. Als er gel in de ogen van een kind komt, is het raadzaam om deze grondig met water te spoelen en een oogarts te raadplegen, zelfs als het kind geen pijn meer heeft. Het is belangrijk dat deze geldispensers buiten het bereik van kinderen worden gehouden en dat ouders op de hoogte zijn van de risico's.

Het zicht tijdens telewerk

Ook omwille van corona geeft in Frankrijk 26% van mensen die telewerken aan dat ze problemen met hun zicht ervaren die ze voordien niet hadden. Dat blijkt uit een studie op vraag van Asnav (Association pour l'amélioration de la vue). Gezien het telewerk blijft voortduren, is het nuttig om enkele adviezen voor werken met de computer te herhalen: ga voor het scherm zitten, met je gezicht op een afstand van anderhalve maal de diagonaal van het scherm, zorg voor een lichtbron op minstens 3 meter van het scherm, neem om de 20 minuten een pauze van 20 seconden terwijl je in de verte kijkt, en als je een bril hebt, draag die dan de hele tijd!

COVID-19 en bijziendheid

Een ander schadelijk neveneffect van de coronacrisis: Chinese onderzoekers die de evolutie bestuderen van bijziendheid bij kinderen sinds 2015, hebben een aanzienlijke verhoging vastgesteld van bijziendheid bij kinderen van 6 tot 8 jaar na de eerste lockdown. In vergelijking met hun gewoonlijke observaties, tonen de uitgevoerde metingen in juni 2020 een verlaging van ongeveer 0,3 D na de lockdown bij 6-8-jarigen. Bovendien komt bijziendheid 1,4 à 3 keer meer voor in 2020 in vergelijking met de vijf voorgaande jaren. De verhoging van schermtijd en minder activiteiten in de buitenlucht hebben er wellicht iets mee te maken.



Sinds corona is de schermtijd bij kinderen gevoelig verhoogd



SLIM OP PAD MET TECHNOLOGIE

Goed je weg vinden, obstakels ontwijken, niet vallen, snel contact opnemen met iemand in een noodsituatie... het zijn maar enkele van de functionaliteiten van technische hulpmiddelen en apps die personen met een visuele handicap kunnen helpen. Ontdek hieronder hoe jij slim op pad kan gaan!

Voel je je soms wat aan je lot overgelaten op straat? Wil je alternatieven ontdekken voor de witte stok of begeleiders voor verplaatsingen? Heb je geen schrik van nieuwe technologieën? In dit artikel schetsen we een panorama van enkele bestaande hulpmiddelen en apps. Zie je iets dat je interesseert of waar je meer info over wil? Spreek dan gerust je aanspreekpunt bij de Brailleliga aan (therapeut, begeleider, adviseur...). Die zal je met plezier verder helpen en kan je de meest geschikte optie voorstellen in functie van jouw persoonlijke situatie.

Het terrein verkennen

Voordat de therapeut van de Brailleliga hulpmiddelen aanraadt

die op de markt beschikbaar zijn, plant ze eerst een ontmoeting met de persoon in kwestie om zijn of haar specifieke situatie, vragen, dagelijks leven, wensen te analyseren tijdens een gesprek. Onze therapeuten dringen geen applicaties op zonder op voorhand te weten dat ze de cliënt in kwestie kunnen vooruithelpen. Het gaat dus over persoonlijk advies op maat. Zo moet er bijvoorbeeld een onderscheid gemaakt worden tussen personen die volledig blind zijn en zij die nog een restvisus hebben. Voor die eerste groep zijn enkel applicaties van toepassing die volledig met spraak en gehoor werken. Eens de juiste optie is gevonden, kan je terecht bij de Dienst begeleiding en hulp in het dagelijkse leven

(DBH) van de Brailleliga. Zij bieden gratis lessen aan voor blinde of slechtziende personen, ongeacht hun leeftijd en kennisniveau van digitale hulpmiddelen. Zij kunnen eveneens inschatten of de mobiliteitsvaardigheden in het algemeen op punt staan om veilig op pad te gaan, alvorens te combineren met nieuwe technologieën.

Apps om te navigeren en je te verplaatsen

De GPS is natuurlijk het middel bij uitstek om je weg terug te vinden. Goed nieuws: de blinde of slechtziende persoon moet zich niet per se uitrusten met bijkomende technologie. De meeste apps die eigen zijn aan het besturingssysteem van je smartphone zijn immers al uiterst efficiënt: 'Maps' op iPhone en 'Google Maps' op Android bieden uitstekende toegankelijkheid en efficiënte begeleiding, volledig met spraak.

Daarnaast heb je ook apps als 'Lazarillo', speciaal ontwikkeld voor personen met een visuele handicap: het functioneert gelijkaardig aan een klassieke GPS en toont je de voornaamste interessante plaatsen in de buurt (banken, snacks, musea, winkels, ziekenhuizen...). Het brengt je er ook naartoe met een klassiek

begeleidingssysteem, te voet of met het openbaar vervoer.

Spraakassistenten zoals Siri of Google Assistant zijn ook nuttig: we kunnen hen vragen in welke straat we ons bevinden, waar er een metrohalte is, waar het dichtstbijzijnde postkantoor zich bevindt... En met de zoom van je smartphonecamera kan je effectief ook dingen die veraf staan lezen doordat het ingezoomde beeld op je scherm verschijnt.

We kunnen ook kort even stilstaan bij de app 'Railer', die toegankelijker is dan de NMBS app om het uurrooster en trajecten van de trein te bekijken. Of 'Moovit' waarmee je je reisroutes kan berekenen.

Wassime Amnir, medewerker bij SIAT (de Franstalige IDTA) en zelf blind, verduidelijkt: "Uiteraard zijn al deze applicaties afhankelijk van een stabiele wifi- of 4G-verbinding. Hoewel ze toegankelijk zijn, heb je internet nodig om deze toepassingen te gebruiken. Bovendien worden apps vaak geüpdatet: het probleem daarbij is niet om je aan te passen aan de nieuwe functies, maar soms gebeurt het dat wat gisteren goed toegankelijk was, dat morgen niet meer is.



Wassime en een collega van de Brailleliga testen een app op de smartphone

De medewerkers moeten er dus over waken dat ze steeds aangepaste en functionele apps en toepassingen voorstellen aan onze leden."

Detectietoestellen

Detectietoestellen kunnen blinde en slechtziende personen helpen om obstakels op hun weg te herkennen.

Denk maar bijvoorbeeld aan de Buzzclip om aan je bovenlichaam aan je kleding te hangen. Zo detecteert het obstakels op borst- en hoofdhoogte door middel van ultrasoon geluid, tot een afstand van 3 meter, en geeft dit aan door middel van trilling. Daarnaast is er ook de Sunu Band om rond je pols te dragen. Deze maakt gebruik van sonar of echolocatie om objecten te detecteren en brengt je via trilling op de hoogte hoe ver of dichtbij je je van obstakels bevindt.

Dit soort hulpmiddelen kunnen apart gebruikt worden of ter aanvulling van een witte stok. Iris Van Nuffel, digitale hulpmiddelencoach bij de Brailleliga: "Een witte stok is natuurlijk het basishulpmiddel voor mobiliteit en cruciaal om te detecteren wat er op de grond aanwezig is. Personen die daarbovenop ook graag de gevaren op gezichtsniveau (bv. een tak voor je gezicht) willen detecteren, kunnen beroep doen op dit soort hulpmiddelen. Een mogelijke toepassing waarin we deze oplossingen al hebben overwogen was bij een cliënt in een woonzorgcentrum die de 'pas gekuist' kegels niet kon zien en daardoor riskeerde te vallen in de gemeenschappelijke ruimtes. Voor zo'n situaties kan dit eventueel een oplossing bieden."

Vinger aan de pols

Voor blinde en slechtziende personen kan een smartwatch in combinatie met een smartphone heel wat gebruiksgemak opleveren.



Smartwatch: een toegevoegde waarde voor je smartphone

Een smartwatch hangt immers de hele tijd op dezelfde plaats, namelijk rond de pols. Daardoor kan je hem gebruiken om je smartphone of tablet makkelijker terug te vinden. Met een 'find my device'-applicatie laat je een geluid afspelen op je toestel waardoor je hem kan lokaliseren.

Bovendien is het multifunctioneel, en kan je met dit geconnecteerde uurwerk telefoneren, e-mails en sms'en lezen en sturen, het uur bekijken, en dat alles met spraakinstructies!

In functie van het budget en de wensen van elke persoon zal een smartwatch niet altijd de heilige graal zijn. Als je bijvoorbeeld geen smartphone hebt of kan gebruiken, dan is het misschien beter om iets aan te schaffen met minder functionaliteiten, maar beter aangepast aan de specifieke noden.

Nemen we ook even de N-vibe als voorbeeld: een dubbele vibrerende armband (een voor elke pols), geconnecteerd met je smartphone. Hij zorgt ervoor dat je je handen en oren vrij hebt en dat je op een comfortabele en maximaal zelfstandige manier een gekozen route kan volgen. Zo vibreert de linkerarmband als je naar links moet en de rechter als je rechts moet afslaan.

Het voordeel van deze technologie is dat de GPS-locatie uiterst nauwkeurig kan worden bepaald, en je zo kan anticiperen op de instructies die je eventueel geeft aan de blindengeleidehond.

Ga je op pad?

Momenteel ontvangen we relatief weinig vragen van leden over applicaties die ervoor zorgen dat je zelfstandig de deur uit kan.

En daar bestaat een simpele reden voor: te weinig mensen zijn op de hoogte van het bestaan van die mogelijkheden. Daarom nodigt de Brailleliga je uit om je te informeren: onze diensten beschikken over de expertise om je te adviseren en op te leiden tot de koning van de straat! De feedback die we krijgen van cliënten die sindsdien zelfstandiger zijn geworden, is zeer positief. Laten we samen de tijd nemen om deze toepassingen te testen en te bepalen wat er het best werkt voor jou. Het is mogelijk om een afspraak te maken bij onze gespecialiseerde diensten, bij ons op kantoor of bij jou thuis.

Laat dit jullie in elk geval inspireren om, in tijden van lockdown en verplicht telewerk, naar buiten te gaan, een luchtje te scheppen en te proeven van de vrijheid!



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.

Rechten van personen met een handicap voortaan verankerd in de Grondwet

We hadden het al aangekondigd in Witte Stok (Nr. 4/2020), maar sinds maart 2021 is het ook effectief gestemd in het Parlement: voortaan zijn de rechten en vrijheden van personen met een handicap gewaarborgd en verankerd in de Belgische Grondwet. De respectievelijke tekst luidt als volgt: "Iedere persoon met een handicap heeft recht op volledige inclusie in de samenleving, met inbegrip van het recht op redelijke aanpassingen. De wet, het decreet of de in artikel 134 bedoelde regel waarborgen de bescherming van dat recht." (Titel II, artikel 22ter).

In overeenstemming met het VN-Verdrag inzake de rechten van personen met een handicap wordt de nadruk gelegd op het begrip inclusie in plaats van op integratie. Dit laatste betekent dat de minderheid zich aanpast aan de meerderheid, terwijl inclusie daarentegen gericht is op de transformatie van de samenleving om alle vormen van sociale uitsluiting uit te bannen. Bovendien wordt in de tekst verwezen naar de "persoon met een handicap" om de handicap niet langer vanuit een zuiver medisch oogpunt te presenteren, maar in zijn "omgevingsdimensie", d.w.z. de relatie tussen de handicap en de omgeving die als een mogelijke oorzaak van uitsluiting wordt beschouwd.

Een belangrijke stap vooruit, maar wat betekent dit nu in de praktijk? Is dit een symbolisch gegeven of kan dit werkelijk een impact hebben? We leggen ons oor te luister bij Michel Magis, algemeen directeur van de Brailleliga en lid van de Nationale Hoge Raad voor Personen met een Handicap (NHRPH).



Michel Magis, directeur van de Brailleliga

Op welke basis werd discriminatie van personen met een handicap tot nu toe gerechtelijk aangekaart?

Tot nu toe hebben de Raad van State en het Grondwettelijk Hof algemene artikelen gebruikt om eventuele discriminatie of inperking van rechten van personen met een handicap te censureren (artikelen

10 en 11 over gelijkheid, artikel 22 over het privéleven, artikel 23 over economische, sociale en culturele rechten...).

Wat verandert er nu dan?

De gerichte verwijzing in de Grondwet zal de rechter nu ook een extra rechtsgrondslag bieden. Zoals eerder werd vermeld in het persbericht van de NHRPH, "kan de wetgever met de opname in de Grondwet inhoud geven aan dit nieuwe grondwettelijke recht door aan te geven hoe hij dat wil doen: het bouwen van toegankelijke sociale woningen, het vaststellen van bindende regels voor tewerkstelling, het verhogen van de tegemoetkomingen, het systematiseren van gebarentaal in de contacten met de openbare diensten, etc."

Hoe kan dit specifiek de rechten van personen met een visuele handicap bevorderen?

We hopen dat dit helpt om eindelijk een einde te maken aan de discriminatie van 65-plussers. Als je handicap pas na die leeftijd wordt vastgesteld, heb je momenteel immers geen recht op tegemoetkoming voor

hulpmiddelen (bv. beeldschermloep, vergrotingssysteem, brailleleesregel). We ijveren er al jaren voor om aan dat onrechtvaardig systeem een einde te maken. Deze grondwettelijke verankering vormt een extra argument en juridische slagkracht om beleidsmakers te overtuigen.

Hulp bij de aangifte personenbelasting 2021 – telefonische ondersteuning

Het is weer die tijd van het jaar: we moeten ons met z'n allen buigen over onze belastingaangifte. Dit jaar zijn er, onder andere door toedoen van corona, heel wat velden en codes bijgekomen, dus kan het zijn dat je door het bos de bomen niet meer ziet. Wie dat wenst, kan zijn aangifte daarom laten invullen door een medewerker van de FOD Financiën.

Dat kan enkel op afspraak en via telefoon. Hou je identiteitskaart bij de hand en bel het nummer dat op de (bruine) envelop van je aangifte staat om een afspraak vast te leggen. Een medewerker zal je dan op de dag van je afspraak opbellen om samen met jou je aangifte in te vullen.

Vervolgens ontvang je per post een

document om te ondertekenen en terug te sturen om je aangifte te vervolledigen. Opgelet: je kan nog tot en met 29 juni bellen om een afspraak te maken. In principe wordt aangeraden om zo snel mogelijk na ontvangst van je aangifte te bellen zodat je een afspraak kan krijgen op een voor jou passend moment.

Toegang My Handicap voor sociaal assistenten

Het professionele platform 'My Handicap' werd recent opengesteld voor vzw's, waaronder de Brailleliga. Het betekent een enorme stap vooruit om onze sociaal assistenten het werk te vergemakkelijken en zal het aantal praktische en administratieve beslommeringen voor onze leden drastisch verminderen.

Vroeger moesten personen met een visuele handicap voor elke kleine wijziging steeds zelf aanwezig zijn met hun identiteitskaart en pincode vooraleer de assistent hen kon verder helpen. Nieuw is nu dat, wanneer de persoon in kwestie de toestemming geeft, een sociaal assistent ook vanop afstand administratieve handelingen kan verrichten via het rijksregisternummer.

Uitbreiding terugbetaling brilglazen

Sinds 1 juni 2021 is de drempel voor de terugbetaling van brilglazen verlaagd van dioptrie 8,25 naar 7,75; voor -18-jarigen en +65'ers daalt de dioptrie van 8 naar 7,5. Op die manier kunnen meer mensen gebruik maken van de terugbetaling. Volgens federaal minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid Frank Vandenbroucke, die de maatregel aankondigde, zouden 23.500 mensen kunnen genieten van die aanpassing.



Sociaal tarief elektriciteit en aardgas

Het sociaal tarief voor elektriciteit en aardgas is een tarief dat goedkoper is dan de marktprijs. Dit tarief is bedoeld voor mensen of gezinnen die zich in een moeilijke of kwetsbare situatie bevinden.

Ze ontvangen bijvoorbeeld een leefloon, een tegemoetkoming als persoon met een handicap of een inkomensgarantie voor ouderen. Het sociaal tarief is hetzelfde bij alle energieleveranciers. Zij zijn verplicht het toe te kennen aan iedereen die er recht op heeft.

Voor de periode van 1 februari tot 31 december 2021 wordt het sociaal tarief uitgebreid tot residentiële klanten van energieleveranciers die een verhoogde tegemoetkoming ontvangen. Personen voor wie dit het geval is, kunnen bij hun ziekenfonds terecht om te weten of ze recht hebben op de verhoogde tegemoetkoming. Indien je in dit geval bent, zal het sociaal tarief je automatisch toegewezen worden. Indien niet, kan je voor inlichtingen contact opnemen met het Contact Center van de FOD Economie op het gratis nummer 0800 120 33 of met jouw sociaal assistent.

Coronapremie verlengd

De maandelijkse coronapremie van 50 euro die de federale regering vorig jaar heeft toegekend (zie ook Witte Stok 4/2020) aan personen met een handicap die een inkomensvervangende en/of integratietegemoetkoming

ontvangen, werd opnieuw verlengd, tot juni 2021.

Einde van 'de prijs van de liefde': verduidelijking

In ons vorige nummer kondigden we het einde aan van de verlaging van de Integratietegemoetkoming (IT) voor personen met een handicap die samenwonen als koppel. We willen even verduidelijken dat deze complete vrijstelling van de inkomsten van de partner enkel van toepassing is op de integratietegemoetkoming, voor de inkomensvervangende tegemoetkoming (IVT) wordt nog steeds rekening gehouden met de inkomsten van de partner.

VLAANDEREN

Blindengeleidehonden (in opleiding) mogen voortaan loslopen in natuurgebieden

Voortaan krijgen blindengeleidehonden meer ruimte en vrijheid tijdens hun opleiding en training, maar ook tijdens het uitvoeren van hun taak, in natuurgebieden. Dat is belangrijk om hun opleiding in een rustige omgeving te kunnen starten, maar ook zodat de hond hulp kan gaan zoeken indien zijn baasje in

nood verkeert. Tot nu toe mochten volgens de wet enkel jachthonden, politiehonden en schapendrijvers zonder leiband lopen in de natuur- en bosgebieden. Vlaams minister van Omgeving, Zuhal Demir (N-VA), is tevreden dat er hiermee een einde komt aan de 'kafkaïaanse regelgeving' en dat assistentiehonden zo hun opleiding op de beste en meest waarheidsgetrouwe manier kunnen krijgen.

Kortingsbon voor energiezuinige koelkast of wasmachine

Heb jij recht op het sociaal tarief voor elektriciteit en aardgas en wil je een nieuwe koelkast of wasmachine aankopen? Ga dan zeker even na of je in aanmerking komt voor een gepersonaliseerde kortingsbon ter waarde van € 150 bij aankoop van een energiezuinig toestel (energielabel C of beter - opgelet: nieuwe energielabels sinds 2021) via Fluvius. De bon is enkel geldig bij deelnemende winkels en je moet ze aanvragen vóór de aankoop van het toestel. Voor alle voorwaarden kan je terecht op de website van Fluvius. Bijkomende tip: als beschermde afnemer kan je ook een renteloze lening krijgen voor een koelkast of wasmachine. Meer informatie vind je op <https://www.mijnenergiehuis.be/>



SPIEGELTJE, SPIEGELTJE AAN DE WAND

Naar buiten gaan en er verzorgd uitzien als je niet (goed) ziet? Perfect mogelijk! Hoe weet je welke kledingstukken bij elkaar passen? Hoe herken je producten? Hoe breng je make-up aan? Duik mee in enkele tips over dagelijkse verzorging en persoonlijke hygiëne van onze therapeuten.

Persoonlijke hygiëne

Persoonlijke hygiëne is een belangrijk deel van onze dagelijkse routine. We schenken er bij de Dienst begeleiding en hulp in het dagelijkse leven (DBH) dan ook veel aandacht aan. Op zoekamp leren we de kinderen bijvoorbeeld hoe ze hun tanden moeten poetsen, zich wassen en afdrogen. Enkele tips voor tandenpoetsen zijn: breng tandpasta aan op je duimbasis of rechtstreeks in je mond. Zo heb je minder kans op morsen en blijft alles proper. Om overal juist te kunnen poetsen raden we je ook aan om een elektrische tandenborstel te gebruiken. Onder de douche is het ook niet altijd eenvoudig om producten te herkennen. In onze BrailleShop vind je verschillende soorten elastieken met telkens een

andere structuur zodat je voelt of het de douchegel is of de shampoo. We raden ook aan om producten met een drukpompje te kopen. Zo kan je makkelijk doseren en mors je minder. Er bestaat ook een heel scala hulpmiddelen voor als je ziek bent. Zo zijn er sprekende thermometers, bloeddrukmeters, personenweegschalen... Er zijn ook speciale pillendozen om zelfstandig je medicatie te nemen. Om de doosjes van de medicijnen te herkennen kan je ze labelen met de labellen en de bijsluiter laten voorlezen door de app Leaphy.

Aankleden

De dienst DBH biedt ook een module ADL (algemene dagelijkse levensverrichtingen) aan. De therapeut bekijkt dan samen met het

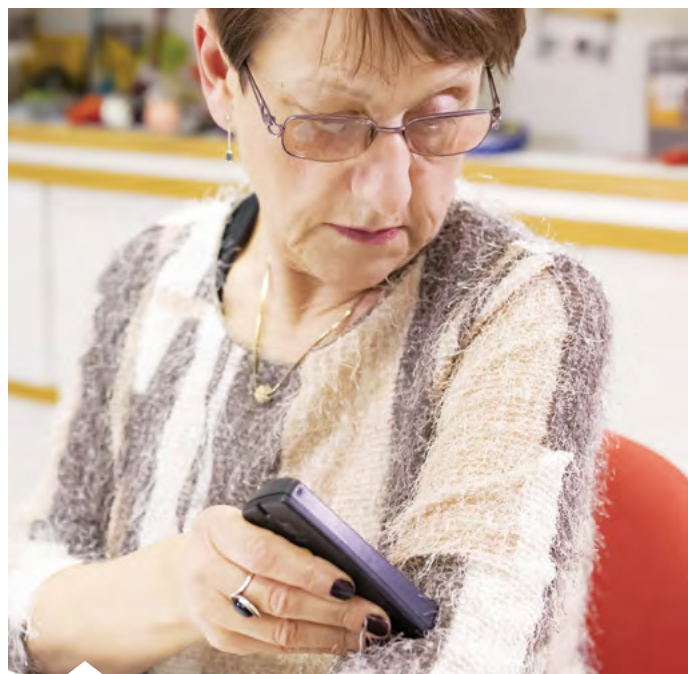
lid van de Brailleliga welke problemen er zich voordoen bij het aankleden, bij de kledingkeuze, bij het terugvinden van kledij in de kast... Sommige mensen hebben problemen om hun kleding juist aan te trekken. Dat fenomeen zien we ook vaak bij jonge kinderen die dit nog moeten leren.

Enkele tips:

- voel het etiket en leg het kledingstuk op je schoot met etiket bovenaan en trek zo je T-shirt of trui aan.
- voor sokken: voel waar de hiel is, steek je duimen in de sok tot aan de tenen en trek zo de sok helemaal aan over je tenen. Zorg dat de hiel op de juiste plaats zit.

Kinderen leren we vaak aan hoe ze veters moeten knopen, ritsen sluiten, drukknopen openen en sluiten. We gebruiken daarvoor plankjes met veters aan of stukken kledij met ritsen en drukknopen om te oefenen. Ook de indeling van de kleerkast is heel belangrijk. We raden aan om de kledij op kleur of op combinatie te sorteren. Zo kan de persoon met een visuele handicap zelfstandig kleren uit de kast nemen. Ook hier kan de labelpen van pas komen om de kledij te markeren (kleur, soort stof...). In de BrailleShop kan je ook terecht voor enkele handige hulpmiddelen zoals verschillende soorten knoopjes die je in je kledij kan naaien om zo de

kleur te herkennen. Een alternatief hiervoor is de kleurendetector. Je kan een apart apparaat kopen of de apps Daily by ViaOpta of Seeing AI op je smartphone gebruiken.



De juiste kleur identificeren met een kleurendetector

Make-up

Ook personen met een visuele handicap willen er goed uitzien. Voor sommigen maakt make-up daar een belangrijk deel van uit. DBH biedt een individuele module make-up aan. Voor slechtziende personen is een spiegel met vergroting een goed hulpmiddel. Ook die zijn beschikbaar bij de BrailleShop. Blinde personen kunnen het ook aanleren om make-up aan te brengen zonder spiegel. Wil je meer uitleg over de modules of de hulpmiddelen, aarzel dan niet om ons te contacteren.

NIEUWS VAN DE BRAILLESHP

Het is zomer, tijd om naar buiten te gaan! Zorg ervoor dat je veilig en herkenbaar de straat op kan met ons kledingassortiment:

- **Herkenningsarmband** (R0285) voor het wandelen of sporten, geel met het symbool van 'slechtziend'.
- **Fluovestjes** verkrijgbaar in verschillende maten (R2045-2050)* of one size met het herkenningsteken van blindheid (R1771), een **fluohoes** die je rugzak beschermt tegen vuil en water (R2021)*
- **Petten** (R2024*-2025* + R1772) of **zonnekleppen** (2026* + 2027).



Veilig en herkenbaar de straat op met ons kledingsassortiment

Voor de artikels met een * loopt er een actie: 2 artikels van het gamma kopen = 3e gratis (het artikel met de laagste prijs van de 3). Ze zijn beschikbaar tot einde stock.

Ontdek daarnaast ons volledige gamma antiverblindingszonnebrillen, om je ogen zo goed mogelijk te beschermen buiten in de straffe zomerzon.



Een antiverblindingszonnebril naar eigen smaak, kleur en stijl vind je in de BrailleShop

De sportievelingen kunnen zich dan weer wagen aan een spelletje **Torball** of **Goalball**, waarvoor we enkele nieuwe ballen (grotere diameter, met of zonder gaten) ter beschikking hebben.

De BrailleShop blijft beschikbaar op afspraak in Brussel op dinsdag, woensdag en donderdag, en telefonisch van maandag tot donderdag (10-12u en 13u30-16u). We herhalen dat er geen verkoop mogelijk is in de regiohuizen. Kijk voor de meest recente update over onze werking, activiteiten, beschikbare artikels en prijzen op www.braille.be/brailleshop. We wensen jullie alvast een prachtige zomer!



DREMPELS OP WEG NAAR EN OP DE WERKVLOER

Een job vinden wanneer je niet of slecht ziet of je opnieuw thuis voelen op de werkvloer na een plotse achteruitgang van je zicht, is vaak een werk van lange adem, met veel vallen en opstaan. Gelukkig is er het GOB van de Brailleliga, maar waarmee kunnen ze nu exact allemaal helpen?

We geven het woord aan Laura Van Brussel en Laure De Saegher, twee jobcoaches van de Gespecialiseerde opleidings- begeleidings- en bemiddelingsdienst (GOB) om ons wegwijs te maken.

Kunnen jullie het takenpakket van een jobcoach beschrijven?

Laura: "Jobcoaches hebben een gevarieerd takenpakket afhankelijk van de doelgroep. We werken zowel voor werkenden als voor werkzoekenden, maar de focus ligt anders. Bij werkenden is het doel van de begeleiding jobbehoud met een duurzaam takenpakket.

Voor werkzoekenden is het de bedoeling dat we de persoon begeleiden naar duurzaam betaald werk. Per provincie staat er een

jobcoach klaar voor onze leden."

Hoe begin je aan de begeleiding van een werkende?

Laure: "Iedere vraag is anders, want iedereen zit in een unieke situatie. We gaan dus voor een individuele begeleiding om tot een zo goed mogelijk resultaat te komen. Veel voorkomende taken zijn het in orde brengen van de rechten als persoon met een arbeidsbeperking en hulp bij de aanvraag, verhoging of verlening van een Vlaamse ondersteuningspremie (VOP)."

"Daarnaast bekijken we ook samen welke hulpmiddelen de persoon zou kunnen gebruiken", pikt Laura in. "Het gaat hier dan vaak over vergrotings- of

schermuitleessoftware, verlichting, loepen... Daarnaast helpen we ook de aanvragen tot terugbetaling of tussenkomst te motiveren bij VDAB. We trekken ook naar het bedrijf en bekijken samen de werkpost en maken die zo toegankelijk mogelijk. Dat kan gaan van aangepaste verlichting in de ruimte tot tactiele indicaties..."

"We schenken ook aandacht aan het sociale aspect op de werkvloer. Soms bekijken we samen met onze cliënt of en hoe een sensibilisering van collega's een meerwaarde kan zijn. Eens ervaren hoe het voelt om blind of slechtziend te zijn, kan heel nuttig zijn voor hen. Ook concrete tips rond het opstellen van toegankelijke documenten kan al veel problemen verhelpen. Verder worden we vaak ook ingeschakeld als bemiddelaar. Zo gaan we in dialoog met de werkgever om te bekijken hoe sommige problemen opgelost of vermeden kunnen worden", gaat Laure verder.

Laura: "Ik wil hier nog aan toevoegen dat het heel belangrijk is dat onze leden bij problemen op tijd bij ons komen aankloppen zodat we samen naar een duurzame oplossing kunnen zoeken voor het onttaardt in een serieus conflict."

Bieden jullie ook opleidingen aan bij het GOB?

Laura: "We geven ICT op maat bij leden op het werk. Het gaat hier over heel concrete toepassingen en niet over een algemeen ICT-pakket. Zo helpen we nu vaak voor Microsoft Teams, omdat deze software door het telewerk veel gebruikt wordt. Maar we bieden geen lespakketten aan. We kijken echt naar de noden en problemen die de persoon heeft bij het gebruiken van bepaalde computerprogramma's en zoeken hiervoor dan oplossingen. Gelukkig hebben we in ons team twee digitale hulpmiddelencoaches die dit aspect van de begeleiding voor hun rekening nemen."

Wat is dan het verschil met de begeleiding van werkzoekenden?

Laure: "Bij een werkzoekende bestaat onze belangrijkste taak uit oriëntatie en een jobdoelwit bepalen. We motiveren onze leden om zelf op zoek te gaan naar vacatures en we begeleiden hen bij die taak. Wij hebben jammer genoeg geen lade met vacatures die liggen te wachten tot wanneer de mensen bij de Brailleliga komen aankloppen. We geven ook tips bij motivatiebrieven en cv's."

Laura vult verder aan: "Vaak

proberen we ook een stage of een Individuele beroepsopleiding (IBO) te regelen zodat onze leden werkervaring kunnen opdoen en vaardigheden kunnen verwerven. We geven ook tips om duidelijk maar bondig te kunnen formuleren welke aandoening ze hebben, hoe zich dat uit en hoe ze daarmee omgaan. Bijvoorbeeld: "Ik heb Retinitis Pigmentosa. Dat wil zeggen dat ik slechts door een klein kokertje zie. Daarom gebruik ik nu spraaksoftware."

"Kortom, we brengen de hele situatie in kaart, helpen bij de administratieve rompslomp en als het nodig is verwijzen we hen ook

door naar andere diensten van de Brailleliga voor bijvoorbeeld mobiliteitslessen."

Laure: "Onze jobcoachingtrajecten eindigen niet altijd in een vaste job, soms eindigt het traject bij het RIZIV en dan is het resultaat dat we de afstand tot de arbeidsmarkt verkleind hebben. We hebben dan natuurlijk samen wel alles geprobeerd! Jammer genoeg kunnen we alleen instaan voor begeleiding naar bezoldigd werk en niet naar een zinvolle tijdsbesteding zoals vrijwilligerswerk."

Bedankt om onze leden te helpen tonen wat ze in hun mars hebben!

Overwinningen in overvloed

Ieder jaar slagen vele leden erin een job te bemachtigen dankzij de ondersteuning van de Brailleliga. Recent werd de Brailleliga nog benaderd door het bedrijf 'Dîner dans le Noir'. In dat restaurant eten de bezoekers in het donker en wordt de bediening verzorgd door blinde en slechtziende personen. Het concept is de perfecte sensibilisering want de rollen zijn hier voor een keer volledig omgedraaid. De Brailleliga hielp meerdere stagiairs met hun sollicitatiegesprek om een job te kunnen bemachtigen in het nieuwe restaurant in Brussel. Uiteindelijk werden 6 stagiairs aangeworven. Voor sommigen is het hun eerste werkervaring. De Brailleliga is heel fier op haar leden! Het zijn dergelijke dagelijkse overwinningen die ons motiveren!





WE SPELEN EEN SPEL VANAVOND!

Gezelschapsspelletjes zijn, zoals hun naam beschrijft, op elke leeftijd de ideale manier om gezellige momenten te beleven. Ze helpen niet alleen om bepaalde cognitieve functies te oefenen en te onderhouden, wat iedereen ten goede komt. Ze zijn ook een bron van uren plezier!

Net als onze spieren moeten onze hersenen ons hele leven getraind worden om zich te blijven ontwikkelen en gezond te blijven. Wanneer we regelmatig bordspellen spelen, trainen we ons geheugen, onze reflexen, concentratie, motoriek, communicatie en verbale expressie. Je kan bordspellen op die manier ook zien als een therapeutisch hulpmiddel, dat nuttig is voor de preventie van bepaalde neurologische ziekten, zoals bijvoorbeeld de ziekte van Alzheimer. Bovendien zijn ze interactief en zorgen ze voor een hersenstimulans die sociale interacties bevordert.

Om enkele tips te geven selecteerde de Dienst vrije tijd enkele spelletjes

die je buiten kan spelen en die meteen ontspannend zijn voor lichaam en geest. Profiteer dus zeker ten volle van het mooie weer en de aangename zomeravonden om plezier te maken en een frisse neus te halen! De meeste spelletjes hebben een gemiddelde speelduur van 10 minuten. Al deze spelletjes kunnen worden uitgeleend bij de spelotheek van de Brailleliga.

Voor de sportievelingen

Torball, een klassieker, is een zeer eenvoudig aangepast balspel voor 2 teams van 3 spelers vanaf 8 jaar. Er zijn verschillende modellen rinkelballen verkrijgbaar. Het doel is om de bal over de doellijn van de tegenpartij te gooien. Het speelveld wordt afgebakend met matten.



Molkky, een Fins bowlingspel, biedt uren spelplezier voor jong en oud! Gooi

de kegels omver met een stok en scoor precies 50 punten! Dankzij een bord met reliëf kan je de kegels gemakkelijk correct plaatsen. Voor 2 tot 18 spelers vanaf 6 jaar.

Verwacht luid gejoel en schaterende deelnemers bij **Waterbom**. Geef de waterbom snel door aan de andere spelers zolang het tikkende geluid te horen is, want als het stopt... SPLASH! Alleen de winnaar zal droog blijven! Voor 2 tot 10 spelers vanaf 5 jaar.

Behendigheidsspelletjes

De **Eierdans** stimuleert de fijne motoriek en het reactievermogen. De dobbelstenen geven aan wat je moet doen: bijvoorbeeld een ei klemmen onder je arm, kin of tussen je knieën, rond de tafel gaan zonder het ei te laten vallen... Zodra er een ei op de grond valt, is het spel afgelopen. De dobbelstenen zijn groot met veel contrast en zijn dus geschikt voor personen met een visuele handicap. Voor 2 tot 4 spelers vanaf 5 jaar.

Reuze Mikado kent iedereen!

Deze klassieker werd aangepast voor slechtziende personen door de stokjes groter te maken en het verschil in kleuren te optimaliseren. Vanaf 2 spelers vanaf 5 jaar oud.

Lijnendans is een dynamisch, creatief en interactief spel. Elke speler houdt het potlood vast met een touwtje en samen moeten ze een zonsondergang, een boom...



tekenen. Laat je fantasie de vrije loop! Het spel werd aangepast

aan de visuele handicap door de grootte van het potlood te vergroten. Het kan gespeeld worden door 2 tot 10 spelers vanaf 5 jaar.

Parcours spelletjes

Laat de architect in je kind los! Het zal uren plezier beleven met het bouwen van deze **knikkerbaan**.



Het helpt voor de behendigheid, creativiteit en motoriek. Er zijn tal van verschillende circuits mogelijk om de gekleurde knikkers naar

beneden te laten glijden. Vanaf 1 speler vanaf 3 jaar oud.

Met **Troll Family** laat je de trol van steen naar steen springen om als eerste aan te komen bij het Trollenkasteel op de top van de Magische Berg. Het spel is aangepast voor personen met een visuele handicap, dankzij het reuzentapijt van 1 m² en trolpoppetjes van 10 cm hoog als pionnen. Voor 1 tot 3 spelers vanaf 5 jaar.

Reuze vloerpuzzels

Een puzzel met als thema **de stad** (100 x 63 cm) geeft een oneindig variabel wegennet weer. Kinderen met een visuele handicap leren al spelende met hun autootjes over verkeersveiligheid. Voor 1 speler vanaf 3 jaar oud.

Verkies je de charme van het platteland? Dan leer je jouw kind met een visuele handicap dankzij de **boerderijdieren** over eenden, honden, schapen, varkens, ezels en koeien... Voor 1 speler vanaf 2 jaar.



NIEUW IN DE SPELOTHEEK

Naast de gezelschapsspellen voor buiten, zijn er natuurlijk ook weer nieuwigheden in onze spelothek.



Gobblet gobblers (M20034) is een strategiespel voor 2 spelers met op het

menu: tactiek, geheugen en plezier. Krijg 3 van jouw gobblers op één rij terwijl je die van je tegenstander oppeuzelt.

Kruip in de huid van een konijntje dat jaagt op een verrukkelijke wortel op de top van de heuvel in het spel



Bunny hop (M21006)!

Opgepast, wanneer de wortel draait, openen er gaten in de grond onder de poten van de

konijnen en 'boem', weg is het konijn. De apen willen spelen en tegelijk in de boom blijven hangen, maar let op dat je hem niet te veel kantelt...



Met **Aapjes in balans (M20037)** stimuleer je de wiskundige kennis van je kind door hem of haar te laten

berekenen welke afstand er nodig is om de aapjes in evenwicht te houden. 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.



IN MEMORIAM RENÉ DEVILLEZ

René Devillez, geboren in Elsene op 13 februari 1927, is overleden op 12 maart 2021. Gedurende een halve eeuw stelde hij zijn deskundigheid en ervaring als jurist vrijwillig ten dienste van de Brailleliga. Portret van een man die veel betekend heeft voor onze vereniging.

René Devillez was doctor in de rechten aan de ULB (klas van 1952). Hij maakte carrière bij de Bank Degroof, waar hij gevolmachtigde was. Op uitnodiging van een van zijn collega's werd hij in april 1966 bestuurder van de Brailleliga. Daarna trad hij toe tot de Raad van Bestuur van de vzw. Vaak werd hij om advies gevraagd over de dagelijkse werking van de vereniging. Zo stond hij mee

aan de basis van alle statutaire herzieningen en was hij nauw betrokken bij de grote projecten die de geschiedenis van de Brailleliga hebben gekenmerkt. Een van de verwezenlijkingen waarop hij het meest trots was, was ongetwijfeld de Stichting voor de blinden, een stichting van openbaar nut die in 2005 werd opgericht om het oftalmologisch onderzoek te



René Devillez (derde van links) bij de huldiging ter gelegenheid van 100 jaar Brailleliga

financieren en de duurzaamheid van de vzw te verzekeren.

In samenwerking met Pierre-Baudouin Bareel, de toenmalige directeur van de Brailleliga, leidde hij de oprichting van deze Stichting. Voor zijn uitzonderlijke verdiensten werd hij in maart 2020 ook gehuldigd tijdens de lancering van 100 jaar Brailleliga in aanwezigheid van personeel en vrijwilligers in Bozar. Marc Giboux, voorzitter van de Brailleliga van 2002 tot 2011 en nog steeds bestuurder van de Stichting voor de blinden, kende René Devillez zeer goed. Ze leerden elkaar kennen in 1973 toen hij aan de slag ging bij de bank Degroof: "De heer Devillez was een man met een grote intellectuele en morele discipline. Zijn kenmerkende adviezen

waren helder, wijs en evenwichtig. Daarom kregen ze veel bijval. Al deze kwaliteiten, gecombineerd met een natuurlijke bescheidenheid, vertaalden zich in zijn werk voor het Directiecomité en de Raad van Bestuur van de Brailleliga. Onder zijn soms strenge voorkomen ging een diepe menselijkheid schuil, die de leidraad vormde voor zijn standpunten in het bestuur van onze vereniging."

René Devillez was een groot liefhebber van kunst en reizen, maar ook een familieman en een grootvader die toegewijd was aan zijn gezin. Wij betuigen hen nogmaals ons medeleven en onze steun.

Dankuwel, mijnheer Devillez, voor de hulp van onschatbare waarde die u in de loop der jaren aan blinde en slechtziende personen bood.

Oproep: meewerken aan onderzoek

Ben je blind of slechtziend en wil je graag studenten helpen met een project, enquête of schoolwerk? Neem dan even een kijkje op de Facebookgroep 'Onderzoeksprojecten, enquêtes en schoolopdrachten (Brailleliga vzw)'. Daar groeperen we alle onderzoeksvragen rond visuele handicap van studenten (alle soorten onderwijs, van lager tot universitair).

Een belangrijke missie van de Brailleliga is natuurlijk om wetenschappelijk oogheelkundig onderzoek te ondersteunen, maar het is fijn om te zien dat ook heel wat jonge onderzoekers geboeid raken door het thema blind- en slechtziendheid. Daarom deze warme oproep aan onze leden om mee te werken en te reageren op verzoeken op de Facebook-pagina. Het vraagt vaak slechts enkele minuten van je tijd. Met jouw bijdrage help je met het in kaart brengen en het creëren van een breder draagvlak rond de visuele handicap.

⇒ <https://www.facebook.com/groups/brailleligastudenten/>

(Like eerst de officiële pagina van de Brailleliga, daarna kan je lid worden van deze groep)



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

Foto's: Jean-Michel Byl, Dans le Noir, Pexels, 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 en RTF (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: Michel Magis, 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.

BrailleTech

14 → 20 OKT 2021

Live BrailleTech & Digitale BrailleTech

Er bestaan oplossingen om het leven van personen met een visuele handicap te vergemakkelijken!

Live BrailleTech: kom de technische hulpmiddelen ontdekken bij de gespecialiseerde standhouders.

Digitale BrailleTech: neem deel aan de videoconferenties en webinars van de Brailleliga en de verschillende standhouders. Een week in het teken van de technologie die het leven van blinde en slechtziende personen een pak eenvoudiger maakt.

Met de steun van:



brailleliga^{vzw}
een andere kijk op het leven