

Witte Nr.1 Stok

Driemaandelijks tijdschrift
Januari - februari - maart 2024



Scan en kom alles te
weten over de
**Week van de
Brailleliga 2024**



Afgiftekantoor: Brussel X
Erkenningsnummer: P008624

Engelandstraat 57
1060 Brussel



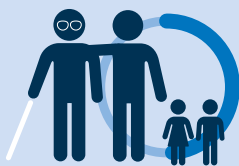
brailleliga vzw
een andere kijk op het leven

Het sociale leven van blinde en slechtziende personen

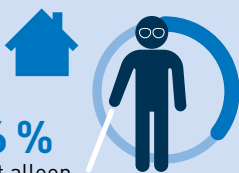
Wie?

48 %

leeft met iemand samen (partner en/of kind(eren))

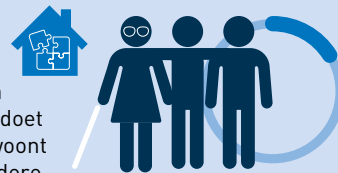


36 %
leeft alleen



16 %

leeft in een voorziening, doet aan cohousing, woont bij de ouders, andere



Hoe gaat het?

6/10



is de gemiddelde score die blinde en slechtziende personen geven aan hun sociale leven, hun fysiek en hun mentaal welzijn.

7/10



personen vindt dat hun visuele handicap een negatieve impact heeft op hun sociale, culturele of sportieve leven.

Vaak voorkomende situaties



67 %

Onbegrip van anderen



42 %

Zich uitgesloten voelen



41 %

Discriminatie



32 %

Kwetsende opmerkingen of zelfs beledigingen

Gevoelens (in het dagelijkse leven)



77 %

Zich gesteund voelen



77 %

Vreugde



74 %

Zelfvertrouwen



73 %

Verdriet



69 %

Onrecht



60 %

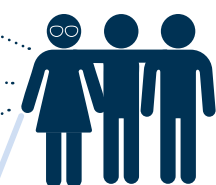
Angst

Op wie kunnen ze rekenen?*

Collega's: **13**

Buren: **3**

Begeleiders:
1 à 2



Familie: **9**

Vrienden: **8**

Andere personen met een visuele handicap:
2 à 3

*Gemiddeld aantal personen die ze tot hun dichte kring rekenen

Activiteiten

Populair



64 %

Op restaurant of iets gaan drinken



63 %

Op bezoek bij vrienden of familie



53 %

Mensen thuis uitnodigen



50 %

Gaan shoppen



44 %

Sporten



33 %

Bioscoop, theater of museum

Minder populair



15 %

Pretpark of kermis



10 %

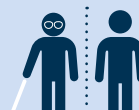
Sportwedstrijden

Waarom deze activiteiten?



70 %

Nieuwe mensen ontmoeten



63 %

Isolément doorbreken



60 %

Contact met andere blinde en slechtziende personen

Online



8/10

gebruikt (bijna) dagelijks een smartphone, tablet of computer

Sociale netwerken



61 %



54 %



36 %

Waarom sociale media?



87 %

Contact houden



81 %

Op de hoogte blijven



71 %

Afleiding, tijd vullen



60 %

Activiteiten plannen

Interacties echte leven vs sociale media?



18 %

verkiest sociale media

52 %

verkiest het echte leven

30 %

echte leven = sociale media

SOCIAAL = CRUCIAAL

Of we nu introvert of extravert zijn, welke energie we ook halen uit ontmoetingen met andere mensen... we kunnen niet zonder. Interacties houden ons scherp, betrokken en bewust over onszelf, de leefwereld van anderen en wat er gaande is in de wereld.

In de resultaten van onze enquête kom je te weten dat het sociale leven van blinde en slechtziende personen eigenlijk helemaal niet zo hard verschilt als dat van iedereen. De meesten beschikken over een netwerk, nemen deel aan sociale activiteiten en zijn geconnecteerd via smartphone en digitale media.

Maar terwijl vrijetijdsactiviteiten en sociale ontmoetingen voor ziende mensen perfect toegankelijk zijn, blijven we onvoldoende bewust van de obstakels en drempels op de weg van personen met een visuele handicap naar sociale, culturele en sportieve evenementen. Daarom organiseert de Brailleliga zelf samenkomsten, uitstapjes en vrijetijdsactiviteiten. En of het nu gaat over stoklopen naar je yogales, Whatsappen met je familie of koken voor een etentje... Wij ondersteunen onze cliënten om maximaal zelfstandig deel te kunnen nemen aan het sociale leven. Want dat is cruciaal voor hun zelfvertrouwen, welzijn en inclusie.

Veel leesplezier.

Dossier: Het sociale leven 4

- Hoe gaat het nu echt met je?
- De cijfers achter het sociale leven

Portret 12

- Onze twee ambassadeurs

Gezondheid 14

- De impact van financiële steun (2)

Technologie 19

- Een toegankelijker website

Jouw rechten 20

- Nieuws van de Sociale dienst
- Hulpmiddelen in Brussel
- We komen naar jouw regio!
- Verkiezingen: ons memorandum

Dagelijks leven 26

- Zelfvertrouwen, de sleutel tot liefde
- Nieuws van de BrailleShop

Werk 29

- Op het werk

Vrije tijd 32

- Gospel For Life, laat je horen!
- Nieuws van de Spelothek

Dankjewel 35

- Loop de 20 KM met de Brailleliga!
- In memoriam: Jan Mertens



HOE GAAT HET NU ECHT MET JE?

Eind 2023 stelde de Brailleliga deze vraag aan 438 blinde en slechtziende personen tijdens een enquête over het sociale leven. Het doel? Een zicht krijgen op hun sociale kring, hun bezigheden, hun gevoelens in het dagelijks leven en de impact ervan op hun mentale gezondheid.

De resultaten van deze enquête staan uitgebreid beschreven in deze eerste Witte Stok van dit jaar. Je zult ontdekken dat blinde en slechtziende personen over het algemeen een vrij rijkgevuuld sociaal leven leiden dat op het eerste gezicht niet zo veel verschilt van dat van ziende personen. Maar als we dieper graven, zien we toch een duidelijk verschil aan de oppervlakte komen.

Personen met een handicap moeten, net omwille van hun handicap, veel meer moeite doen om een rijk sociaal leven te kunnen leiden. In een maatschappij die gebouwd is op de fundamenteën van personen zonder handicap, vraagt het ontzettend

veel energie, doorzettings- en aanpassingsvermogen, zelfvertrouwen en weerbaarheid van personen met een handicap om erbij te horen en ervan deel uit te maken.

Omdat dit maar al te vaak wordt vergeten, stellen we onze jaarlijkse sensibiliseringscampagne 'Week van de Brailleliga' dit jaar in het teken van het sociale leven van blinde en slechtziende personen. Met als slogan: "De Brailleliga geeft een boost aan het zelfvertrouwen van blinde en slechtziende personen".

In al haar acties werkt de Brailleliga aan het zelfvertrouwen van blinde en slechtziende personen. Op die manier willen we hen ondersteunen

zodat ze alle kansen kunnen grijpen en de obstakels overwinnen binnen een maatschappij die hen niet altijd met open armen staat op te wachten.

Zorg jij mee voor een boost aan het zelfvertrouwen van blinde en slechtziende personen?

En ook jij kan je steentje bijdragen! Door ons te steunen, maak je het complete pakket aan opleidingen en therapie van de Brailleliga mogelijk om personen met een visuele handicap te ondersteunen en hun zelfvertrouwen te herwinnen (zie ook p. 10). Doe een gift op BE11 0000 0000 4848 met de mededeling "WBL 2024". Zo geef je hen mee de ruimte, mogelijkheid en ondersteuning die nodig zijn om de dagelijkse activiteiten opnieuw zelfverzekerd aan te kunnen vatten en contacten te leggen met anderen.

Samen naar meer inclusie van blinde en slechtziende personen!

De campagne loopt van 18 tot 31 maart 2024. Op televisie kan je in die periode onze spot zien op VRT 1, VRT CANVAS, La Une & TIPIK. Om het belang van zelfvertrouwen in het sociale leven te benadrukken, kozen we voor de hoofdrol bewust voor een slechtziende persoon, Karen (zie

ook Portret, p. 12), die het aandurft om aan haar medebewoners te vragen wat de geluiden en geuren zijn die zij waarneemt in haar appartementsblok. Zo wordt zij de verbindende factor die iedereen samenbrengt.

Onze radiospot hoor je op Radio 2, Vivacité, La Première en Classic 21. Hou verder ook zeker onze sociale media in de gaten.

Daar delen we tijdens de campagneweken allerlei interessante getuigenissen en weetjes over het sociale leven van blinde en slechtziende personen.

Tijdens de campagneweken bezoeken we ook de bevoegde ministers (Karine Lalieux, Jan Jambon, Hilde Crevits, Bénédicte Linard, Adrien Dolimont en Christie Morreale) om de resultaten van de enquête te delen en de visuele handicap hoog op hun prioriteitenlijst te zetten tijdens de komende verkiezingen.

Een sensibiliseringscampagne met de steun van onze gulle sponsor:



DE CIJFERS ACHTER HET SOCIALE LEVEN

Een jaar na het thema mobiliteit, zet de Brailleliga de Week van de Brailleliga in het teken van het sociale leven van blinde en slechtziende personen. Een sensibiliseringscampagne die opgebouwd is rond jullie ervaringen. De resultaten vind je hier terug.

Eind 2023 vulden 438 personen de enquête online of telefonisch in, een representatieve steekproef. 48 % van de respondenten woont samen met iemand (partner en/of kind) en 36 % woont alleen. Dat is vergelijkbaar met de Belgische bevolking (Statbel 2023). 16 % woont bij de ouders, in co-housing, in een woonzorgcentrum... 21 % van de ondervraagden is aan het werk.

Het sociaal rapport

We peilden eerst naar de fysieke en het mentale welzijn en de sociale levenskwaliteit van blinde en slechtziende personen. We vroegen hen een score te geven op een schaal van 1 tot 10. De gemiddelde score is dezelfde voor de drie onderwerpen: 6/10. Deze score ligt lager dan de algemene cijfers in België. Volgens het Nationaal Geluksonderzoek 2023 uitgevoerd door NN en UGent, geven

de Belgen hun geluk een score van 6,6/10.

De blinde personen, Nederlandstaligen, mannen, 55-plussers en de actieve bevolking zijn het meest tevreden over hun fysiek welzijn. Het mentaal welzijn van de niet-actieve bevolking, Nederlandstaligen en blinde personen is het best. De 35-54-jarigen geven een score van 5,7/10. Nederlandstaligen, werkenden, blinde personen en mensen uit landelijke gebied lijken het meest rijkelijk gevulde sociale leven te leiden.



Samen op reis met de Brailleliga, altijd een avontuur!

Impact van de visuele handicap

71 % van de respondenten vindt dat hun visuele handicap een negatieve impact heeft op hun deelname aan het culturele en sportieve leven. Volgens 11 % heeft het een positieve impact. "Dan gaat het voornamelijk om mensen die aangepaste activiteiten doen, zoals

die bij de Brailleliga" zegt Ineke Godts, diensthoofd van de Sociale dienst. "Ze ontmoeten er lotgenoten, wat ergens toch wel emotioneel sterkt. Beseffen dat ze er niet alleen voor staan en dat enorm veel mensen in dezelfde situatie zitten, geeft hen kracht en er ontstaan zelfs mooie vriendschappen uit. Daarna, van zodra ze gegroeid zijn in hun zelfvertrouwen, zetten ze de stap naar andere algemene activiteiten. Dat is ook een manier om inclusie te bereiken."

64 % vindt dat hun visuele handicap een negatieve invloed heeft op hun welzijn, en voor 63 % van de respondenten wordt hun sociale leven er negatief door beïnvloed. Ineke Godts verklaart de cijfers: "Ik hoor regelmatig van cliënten dat hun visuele handicap invloed heeft op het uitgaan, het emotionele leven en het welzijn. Ze vertellen dan dat het niet echt fijn is om uit te gaan omdat ze niet zelfstandig ter plaatse geraken of telkens aan iemand moeten vragen om hen te begeleiden: ze voelen zich afhankelijk van derden. Bovendien is er weinig ruimte voor improvisatie want alles moet altijd goed op voorhand geregeld worden. Dit alles heeft natuurlijk een invloed op hun welzijn en hun emotionele leven."

48 % vindt dat de handicap een negatieve invloed heeft op hun emotionele en seksuele leven. Tot slot vindt 34 % dat hun leven als ouder of hun ouderschapsplannen negatief zijn beïnvloed. De Brailleliga biedt begeleiding aan toekomstige ouders en grootouders met een visuele handicap.



Onze therapeuten bereiden je met een aangepaste oefenpop voor op het (groot)ouderschap

Positieve emoties...

We legden onze respondenten 13 emoties of mentale toestanden voor en vroegen hen hoe vaak ze die voelden. Verrassend genoeg waren de top 4 van meest gevoelde emoties allemaal positief: 77 % voelde zich (vaak of soms) gesteund.

Zelfde resultaat voor vreugde, net vóór zelfvertrouwen en het gevoel geliefd te zijn (beide 74 % van de respondenten). Het eerste meest genoemde negatieve gevoel is verdriet, dat door 73 % van de respondenten vaak of soms wordt gevoeld. 69 % voelt onrechtvaardigheid en 60 % voelt zich angstig.

... maar niet altijd

We vroegen de respondenten specifiek hoe vaak ze geconfronteerd werden met onaangename situaties omwille van hun visuele handicap. 67 % zei dat ze vaak of geregeld werden geconfronteerd met onbegrip van ziende personen. 55 % zei dat ze een speciale behandeling kregen. 42 % zei dat ze regelmatig het gevoel hadden dat anderen te veel hun best deden om hen te helpen, hen vermeden of uitsloten van bepaalde groepen. 41 % zei dat ze vaak of soms gediscrimineerd werden. 37 % had het gevoel dat ze niet werden uitgenodigd voor feestjes of activiteiten omwille van hun handicap. 36 % had het gevoel dat ze niet op hun eigen tempo konden rouwen om het verlies van hun zicht. Tot slot zei 32 % dat ze onaangename opmerkingen of zelfs beledigingen kregen omwille van hun visuele handicap.

Rouwen om je zicht

Yves is 75, 25 jaar getrouwd en is intussen zo'n 5 jaar slechtziend door LMD. "Toen het begon, was ik overweldigd. Ik zeurde over alles en had medelijden met mezelf. Ik was ongenietbaar. Ik volgde mobiliteitslessen bij de Brailleliga en ik was een hel om mee om te gaan. Mijn therapeut had engelengeduld om me opnieuw omhoog te stuwen. Ik probeer het positieve te zien, en nu zie ik de glimlachen. Ik ben nog niet zo ver in het accepteren van mijn handicap dat ik alleen met een witte stok loop of aangepaste uitstapjes maak. In tussentijd is het mijn vrouw die me vergezelt. Zij is mijn ogen. We tuinieren samen, we gaan naar zee en als we een restaurant binnengaan, scant ze de zaal om te zien of er mensen zijn die ik ken, zodat ze niet beledigd zijn als ik ze niet herken".

Getuigenissen

De enquête vroeg mensen ook om zich vrij uit te drukken en velen deelden hun frustratie over het feit dat ze verkeerd begrepen worden door ziende personen. "Hun hulp is vaak onhandig en te directief. Ze doen dingen in onze plaats, wat het plezier en de voldoening wegneemt." - "Als het over administratie gaat, moeten we rechtvaardigen dat we

de IT-tools niet begrijpen of niet weten hoe ze te gebruiken. Mensen begrijpen niet dat het niet altijd mogelijk is voor ons." - "Op het werk denken sommigen dat ik niet op mijn plaats zit en dat ik niet voor mensen kan zorgen." Sommigen vertelden ons over de opmerkingen die ze niet meer wilden horen: "'Hoe gaat het met je ogen?', terwijl ze weten dat het ongeneeslijk is. Ik heb ook te horen gekregen dat 'oogdruppels geweldig zijn, ik gebruik ze ook vaak', behalve dat die van mij veel pijn doen, daar is niets geweldigs aan." Sommige mensen zeggen dat ze mishandeld of beroofd zijn, waarschijnlijk omwille van hun visuele handicap. Ze hebben het er ook over dat ze uitgelachen worden op school, op straat of in het openbaar vervoer: "Als ik een plaats krijg in de bus omdat ik een witte stok heb, durf ik geen boek lezen, zodat mensen niet zouden denken dat ik ze bedrogen heb." Tot slot over relaties: "Mensen vinden me aardig, maar als ze zich realiseren wat de echte gevolgen van mijn handicap zijn (ik moet worden opgehaald of naar huis gebracht, ik kan niet alle activiteiten doen), gaan veel van hen er stiekem vandoor. Gelukkig zijn we aangewezen op de paar echte vrienden die we hebben, maar dit heeft een negatieve invloed gehad op

mijn zelfvertrouwen en indirect ook op dat van anderen."

De dichte kring

Over het algemeen wordt er goed voor blinde en slechtziende personen gezorgd. Gemiddeld kunnen ze rekenen op 9 mensen in hun familie. Ze voelen zich ook nauw verbonden met 8 vrienden, 3 burens, 2 of 3 andere mensen met een visuele handicap en 1 of 2 begeleiders (meestal een echtgenoot, ouder of kind). Verrassend genoeg vinden werkende mensen dat ze gemiddeld op bijna 13 collega's kunnen rekenen. Dit is dus (voor degenen die werken) de kring met de meest vertrouwde mensen, vóór familie en vrienden. 64 % van de blinde en slechtziende personen gaat vaak of soms iets drinken of eten in een restaurant. 63 % gaat op bezoek bij familie of vrienden. 53 % nodigt vrienden en familie thuis uit en 50 % gaat vaak of soms shoppen.



44 % neemt deel aan een vorm van sport of lichaamsbeweging, 33 % gaat soms of vaak naar het theater, het museum of de bioscoop en 28 % neemt deel aan activiteiten die georganiseerd worden voor personen met een visuele handicap, zoals die van de Brailleliga. Tot slot gaat 45 % van de respondenten naar pretparken en 26 % naar sportwedstrijden.

Respondenten die zeiden dat ze minstens soms uitgaan of thuis uitnodigen, doen dat vooral om hun isolement te doorbreken (63 %) en nieuwe mensen te ontmoeten (70 %). Vervolgens legden ze uit dat het was om andere blinde en slechtziende personen te ontmoeten (60 %).

Werken aan het zelfbeeld

De Brailleliga helpt niet alleen personen met een visuele handicap om praktische vaardigheden aan te leren in functie van zelfstandigheid: opleidingen om zich te leren verplaatsen, braille lezen en schrijven, met de smartphone leren werken... we helpen onze cliënten ook werken aan hun zelfbeeld via diverse gerichte activiteiten die samen een compleet boostpakket vormen voor het zelfvertrouwen en hun zelfbeeld. Zo zijn er de sessies over 'Persoonlijke verzorging' en

'Algemene gelaatsverzorging' voor mannen en vrouwen en 'Make-up' voor vrouwen. Daarnaast zetten we in op therapie aan de hand van activiteiten als schilderen en muziek, en bieden we diverse sportactiviteiten aan. Van zwemmen, fietsen (en bijhorende testen voor de rijvaardigheid) tot zelfs muurklimmen. Onze Dienst begeleiding en hulp in het dagelijkse leven organiseert sinds een jaar ook upperdares, in alle discretie voor haar cliënten.



Digitaal leven

Blinde en slechtziende personen gebruiken computers en sociale netwerken zoals iedereen. Met een paar aanpassingen (voorlees- en vergrotingssoftware,

toegankelijkheidsopties) is het voor hen perfect mogelijk om een smartphone, tablet of computer te gebruiken. 8 % van de ondervraagden gebruikt geen van deze hulpmiddelen. Meer dan 8 van de 10 blinde en slechtziende personen maken gebruik van sociale netwerken, vooral de jongste en meest actieve. WhatsApp is het meest gebruikte sociale netwerk (61 %), gevolgd door Facebook (54 %) en YouTube (36 %).

Mensen gebruiken sociale netwerken in de eerste plaats om contact te houden (87 %), maar ook om op de hoogte te blijven van wat er om hen heen gebeurt (81 %). Ze gebruiken ze ook voor entertainment en om hun activiteiten te organiseren. Een kleine helft gebruikt ze ook om van gedachten te wisselen met blinde en slechtziende personen of om nieuwe mensen te ontmoeten.

52 % van de blinde en slechtziende personen zegt dat ze de meeste van hun contacten in het echte leven hebben, terwijl een derde zegt dat ze evenveel contacten in het echte leven hebben als via sociale netwerken. Minder dan één op de vijf mensen zegt meer virtuele contacten te hebben dan contacten in het echte leven.

De enquête bevestigt dus het belang van digitale hulpmiddelen en netwerken. Julien Rolin, Diensthoofd van de Service d'information sur les adaptations techniques (Informatiedienst voor technische aanpassingen): "Dankzij onze opleidingen leren cliënten hoe ze deze hulpmiddelen, die een actief digitaal sociaal leven perfect mogelijk maken, moeten gebruiken. Het is ook van vitaal belang om de digitale toegankelijkheid te verbeteren (van websites, applicaties, etc.). Steeds meer taken en aanvragen worden gedigitaliseerd. Het is belangrijk dat leeftijd en handicap geen obstakels meer vormen en dat we alternatieven (loketten, telefoon) behouden voor wie niet digitaal geletterd is. Zowel voor het sociale leven als voor het dagelijks leven".





ONZE TWEE AMBASSADEURS

Net als vorig jaar nemen twee van onze cliënten de rol van ambassadeur voor onze jaarlijkse sensibiliseringscampagne op zich. Karen (rechts op de foto) krijg je te zien in de televisiespot en Monique (links) deelt ook haar verhaal met ons. Maak kennis met de gezichten achter onze campagne.

Dag Monique en Karen, kunnen jullie zichzelf even voorstellen?

K: Ik ben 52, mama van 5. In het verleden werkte ik als inlezer en redacteur. Daarnaast bakte ik als 'Koekjesfee' veel kleurige taartjes, koekjes en cupcakes. In 2019 volgde ik een opleiding verpleegkunde en merkte ik dat ik plots veel dingen niet zag (bv. als iemand mij wenkte). Mijn dieptezicht liet het helemaal afweten.

Ik ben diabeet en lijd aan een erfelijke zeldzame variant mody 3. Aan beide ogen ontwikkelde zich toen netvliesloslating en ik onderging meerdere operaties. Mijn restvisus is nu 5 % met terugkerend vocht achter het

netvlies. Dat uit zich in wazig zicht, verstoord dieptezicht, geen detailzicht en een sterk verkleind perifeer zicht.

M: Ik ben 63, mama van 3 en oma van 5. Ik ben slechtziend sinds mijn 7e. Op mijn 11e ontdekte de oogarts dat ik aangeboren maculadegeneratie had. Alle andere artsen zeiden dat ik het verzon. We waren thuis met 9 kinderen. Mijn ouders waren boeren, maar ze gingen langs alle dokters om uit te zoeken wat er mis met me was. Omdat ze me geloofden. Als kind betekent dat veel. Ik heb heel mijn basisonderwijs in het traditionele systeem gedaan. Het was moeilijk, maar ik ben geslaagd en dat maakte me sterker.

Hoe ziet jullie sociale leven eruit?

K: Mijn sociale leven is veranderd. Ik werk niet meer en doe nu zelf meer dingen, dat vind ik wel prettig. Zo ben ik beginnen tekenen en schilderen. Na een mindere ervaring door problemen met het licht in de academie, teken ik thuis en geef ik mijn ogen de nodige rust.

Ik sport ook, zo wandel ik 3 km met mijn witte stok naar het zwembad, ik zwem daar een tijdje en wandel terug. Dat is heel goed voor mijn mentaal welzijn. Ik kies altijd rustige momenten. Mijn andere sociale activiteiten doe ik voornamelijk met mijn vriend.

M: Ik zeg graag dat ik een rustig leven leid, want dat is altijd mijn grootste wens: een leven hebben zoals iedereen. Toen mijn kinderen uit huis gingen, begon ik met keramiek. Ik perfectioneer mijn vaardigheden bij Arts et Métiers, ik heb thuis een oven, ik doe workshops, dat gaat heel goed. Ik lees graag en ontleen veel luisterboeken. Ik doe vrijwilligerswerk op een school waar ik workshops 'kralen' geef.

Tot slot gaan mijn man en ik elke herfst olijven plukken in Zuid-

Frankrijk. Een speciale tijd van het jaar: een geweldig gevoel van welzijn, terwijl ik mensen leer kennen die ik ergens anders nooit zou hebben ontmoet.

Wat betekent deze rol van ambassadeur voor jullie?

K: Dat is fantastisch! Ik vind het belangrijk voor blinde en slechtziende personen om de wereld met een positieve blik te benaderen: kijk naar de mogelijkheden, er kan zoveel. Proberen te aanvaarden en verdergaan. Ik heb veel steun gehad aan de Brailleliga. Daarnaast is er ook nood aan sociale educatie. Hoe ga je om met een blinde of slechtziende persoon? Het is soms wel grappig dat mensen denken dat je ook niet hoort en ook je verstand verloren bent.

M: Ik ben erg blij dat ik deze kans krijg. Want als persoon met een visuele handicap sta je elke dag voor uitdagingen. Je moet de hele tijd vechten om net als iedereen te zijn. Vroeger ging ik naar de bank om overschrijvingen te doen, maar nu met de digitalisering kan ik dat niet meer. Dat is zeer jammer. Ze zeggen dat we ons moeten integreren, maar er blijven steeds nieuwe obstakels bijkomen. Dat wil ik graag veranderen.



DE IMPACT VAN FINANCIËLE STEUN (2)

Over de jaren heen konden tientallen onderzoekers hun wetenschappelijk onderzoeksproject succesvol afwerken dankzij de financiële steun van de Brailleliga. Maar wat heeft dat nu betekend voor hun onderzoek, carrière en leven? We laten opnieuw enkele ex-laureaten aan het woord.

Lies De Groef (KU Leuven – laureaat in 2011 en 2015)



Lies ontving de prijs in 2011 voor haar onderzoek over glaucoom en een tweede keer in 2015 voor het onderzoek over de rol van de ziekte van Parkinson op het netvlies.

Vandaag leidt ze de onderzoeksgroep Cellulaire Communicatie en Neurodegeneratie, binnen de divisie Dierfysiologie en Neurobiologie van het Departement Biologie van de KU Leuven.

Bent u tevreden met het resultaat van uw onderzoek destijds?

We hadden in 2011 zowel technische als inhoudelijke vragen die we wilden aanpakken. Enerzijds zijn we erin geslaagd om een vernieuwend onderzoeksmodel voor glaucoom te implementeren in onze onderzoeksgroep. Dit was een technische verwezenlijking waarvan het model en de expertise vandaag nog steeds centraal staan in ons onderzoek. Anderzijds wilden we onderzoeken wat de rol is in glaucoom van een specifieke klasse van enzymen. We onderzochten 4 verschillende zogenaamde matrix metalloproteinasen en ontdekten hun essentiële bijdrage aan de ziekteprocessen die aan de basis

liggen van glaucoom alsook aan de herstelprocessen die eventueel zouden kunnen gestimuleerd worden om het zicht te bewaren of te herstellen. Alles samen leidde dit tot meer dan 10 publicaties in wetenschappelijke tijdschriften, vele bijdragen aan congressen en symposia, en 3 vervolgprojecten. Dit onderzoek legde de basis voor het project dat ik later als postdoctoraal onderzoeker opstartte. Het werd toen meer en meer duidelijk dat typische hersenaandoeningen, zoals de ziekte van Alzheimer en Parkinson, ook het netvlies aantasten. Via studies in muismodellen voor de ziekte van Parkinson onderzocht ik welke ziekteprocessen er precies optreden in het netvlies, en hoe we dit kunnen aanwenden om de ziekte beter te begrijpen en eventueel ook voor diagnose en opvolging.

Wat heeft onze steun kunnen betekenen voor uw onderzoek?

Het zorgde voor een goede start, waarvan ik tijdens mijn hele doctoraatsonderzoek de vruchten heb kunnen plukken. Zo kon ik al in het begin kostelijke apparatuur aankopen, zoals een laser om de schade veroorzaakt door glaucoom na te bootsen. Dat maakte het mogelijk om een nieuw, zeer

waarheidsgetrouw onderzoeksmodel voor glaucoom op te zetten. De prijs in 2015 viel samen met de start van mijn postdoctoraal onderzoek, en heeft me toegelaten een nieuwe onderzoekslijn op te starten, gericht op het bestuderen van de ziekte van Alzheimer en Parkinson.

Waar staat het onderwerp van uw onderzoek vandaag?

Het glaucoomonderzoek is intussen, net als het onderzoek naar andere neurodegeneratieve aandoeningen, sterk geëvolueerd van 'neuron-centrisch' naar meer 'holistisch'. Meer en meer richt het zich niet enkel op de zenuwcellen die afsterven, maar ook op de andere celtypes die de zenuwcellen omringen en die essentieel zijn voor hun goede werking. We begrijpen steeds beter dat die steun van de omringende cellen essentieel is voor de overleving van de zenuwcellen, en dat defecten in die ondersteunende cellen een belangrijke rol spelen tijdens het verloop van de ziekte. We hebben onze onderzoeksfocus dus verruimd, en kijken vandaag ook naar bv. ontstekingsmechanismen en bloedvaten wanneer we op zoek gaan naar strategieën om de zenuwcellen te beschermen. Die strategie volgen we ook in het onderzoek naar het effect van de ziekte van Alzheimer en Parkinson op het netvlies. Er werd

intussen een studie in UZ Leuven opgestart, waarin we de veranderingen in de bloedvaten en zenuwcellen in het netvlies van Alzheimer- en Parkinsonpatiënten bestuderen, en proberen een diagnose te stellen aan de hand van beeldvorming van het netvlies.

Wat heeft de steun voor uw onderzoek u bijgebracht?

Het maakte het mogelijk om experimenten van hogere kwaliteit op te zetten, en nieuwe modellen voor de studie van glaucoom en de ziekte van Parkinson te introduceren in onze onderzoeksgroep. Dit betekende het startpunt van vele nieuwe projecten en onmisbare instrumenten voor verschillende doctoraatsstudenten. De steun is een hefboom geweest voor mijn onderzoek en heeft bijgedragen aan verschillende studies die een duidelijke impact hadden op ons onderzoeksveld, onder meer studies naar hersenstimulatie als therapie voor glaucoom, matrix metalloproteinases als mogelijke doelwitten voor nieuwe glaucoombehandelingen, verbeterde technieken voor het opvolgen van glaucoom en de ziekte van Parkinson, en de ontwikkeling van nieuwe diagnostische testen gebaseerd op beeldvorming van het netvlies. Het waren de eerste prijzen die ik

ontving als jonge onderzoeker, en dat heeft zeker deuren geopend, zoals succesvolle aanvragen voor reistoelages om congressen bij te wonen, een reisbeurs om een jaar aan University College London te gaan studeren, en een beurs als postdoctoraal onderzoeker. Intussen werd ik professor in het Departement Biologie van KU Leuven, en steun ik met veel plezier jonge onderzoekers die op hun beurt projecten bij het FRO (Fonds voor Research in Oftalmologie) indienen. Zo is de cirkel rond, en blijven de financiële bijdragen van de Brailleliga en de lezers van 'Witte Stok' nieuwe generaties onderzoekers ondersteunen in hun zoektocht naar behandelingen voor oogandoeningen.

Heeft u nog een boodschap voor de Brailleliga?

Het neurowetenschappelijk onderzoek heeft de voorbije jaren grote stappen gezet. We begrijpen de werking van het brein en het netvlies steeds beter, net als de veranderingen die leiden tot neurodegeneratie en slechtziendheid. Doorbraken in het onderzoek naar geneesmiddelen voor bv. de ziekte van Alzheimer hebben ook een belangrijke impact op het onderzoek naar behandelingen voor neurodegeneratieve ziekten van het netvlies, zoals

glaucoom of leeftijdsgebonden maculadegeneratie. Ik zie de toekomst dus positief tegemoet!

Déborah Lipski (ULB - laureaat in 2013 en 2015)

Deze jonge onderzoekster werd eveneens twee keer beloond voor haar onderzoekswerk over de identificatie van de genexpressie van endotheliale cellen tijdens experimentele autoimmune uveïtis.



Déborah Lipski (tweede van rechts) tijdens de prijsuitreiking in 2013

Bent u tevreden met het resultaat van uw onderzoek destijds?

Het initiële doel van het project was het identificeren van de mechanismen die leiden tot het verlies van afsluiting van de binnenste BRB tijdens uveïtis, om zo nieuwe therapeutische doelwitten te identificeren.

Om wat context te geven bij mijn resultaten: het begrip uveïtis verwijst naar een waaier van



ziektes gekenmerkt door een intraoculaire weefselontsteking. Het is een veelvoorkomende ziekte die doorgaans jonge patiënten treft. Het kan infectieus (gelinkt aan een microbe) of niet-infectieus zijn. Mijn onderzoeksproject focuste zich op de niet-infectieuze uveïtis. De bloed-retinabarrière (BRB) speelt een belangrijke rol in de ontwikkeling van de ziekte. In normale omstandigheden zorgt deze bloed-retinabarrière voor een gereguleerd transport van voedingsstoffen naar het netvlies terwijl de visuele functie behouden blijft door de toegang tot toxines, pathogenen en immunitaire cellen te beperken. Bij niet-infectieuze uveïtis infiltreren witte bloedcellen het netvlies via een veranderde BRB en veroorzaken schade. Als belangrijkste component van de binnenste BRB spelen endotheliale cellen die de netvliesvaten bekleden daarom een centrale rol in de ontwikkeling van netvliesontsteking.

Ons onderzoek identificeerde 82 genen en verschillende signaalwegen die significant gemoduleerd worden in retinale endotheelcellen tijdens experimentele uveïtis (een model van niet-infectieuze uveïtis), wat veelbelovende perspectieven biedt voor nieuwe doelgerichte therapieën. Sommige van de moleculen en signaalwegen die door ons onderzoek zijn geïdentificeerd, zijn nu het doelwit van geneesmiddelen in het therapeutische arsenaal voor bepaalde vormen van niet-infectieuze uveïtis, in het bijzonder zij die geassocieerd worden met systemische ziekten zoals de ziekte van Behçet of juveniele artritis.

Wat heeft onze steun kunnen betekenen voor uw onderzoek?

Het heeft een belangrijke rol gespeeld in het succes van mijn onderzoek. Het gaf me toegang tot apparatuur voor RNA-extractie en sequentiebepaling en financiering voor complexe bioinformatica-analyses. Het heeft ook de reiskosten gedekt voor het bijwonen van internationale conferenties om onze resultaten te delen met de wetenschappelijke community en de perspectieven van het laboratorium te verbreden.

Wat heeft de steun voor uw onderzoek u bijgebracht?

Professioneel gezien is het onderzoek

een echte les in nederigheid en doorzettingsvermogen geweest. De uitdagingen die ik tegenkwam hebben me geholpen om mijn creativiteit en veerkracht te ontwikkelen. De ervaring heeft mijn vaardigheden op het gebied van projectmanagement en wetenschappelijke communicatie versterkt en mijn professionele netwerk uitgebreid. Op persoonlijk vlak is dit avontuur een bron van inspiratie en motivatie geweest. Het heeft mijn kritische geest en mijn perceptie van de publicaties van mijn collega's sterk ontwikkeld. Het heeft mijn interesse in medisch onderzoek versterkt als middel om de gezondheidszorg te verbeteren en het leven van mensen die lijden aan visusgerelateerde ziekten te verbeteren.

Heeft u nog een boodschap voor de Brailleliga?

Ik ben de Brailleliga enorm erkentelijk voor haar niet aflatende steun voor onderzoek op het gebied van oogheelkunde. In de afgelopen 20 jaar is er in de oogheelkunde grote vooruitgang geboekt die de levenskwaliteit van patiënten met een visuele handicap verbetert, waardoor ze betere toegang krijgen tot informatie, mobiliteit en een bevredigend sociaal leven. Hoop is meer dan ooit toegestaan!



EEN TOEGANKELIJKERE WEBSITE

In 2025 zal de overgrote meerderheid van de websites in Europa moeten voldoen aan de Europese toegankelijkheidswet. De Brailleliga geeft het goede voorbeeld en zet een gemoderniseerde versie van haar website online, met toegankelijkheid voor blinde en slechtziende personen zoals het hoort.

Het is belangrijk voor ons om een eenvoudig antwoord te bieden op de noden van onze cliënten door hen een volledig overzicht te geven van de aangeboden diensten en activiteiten. We grijpen deze gelegenheid ook aan om de website gebruiksvriendelijker te maken, met een vlottere navigatie en een dynamisch ontwerp. Zo zal je de activiteitenkalender kunnen raadplegen met de mogelijkheid om je online in te schrijven en in een tweede fase zal de BrailleShop-catalogus het mogelijk maken om informatiefiches over producten en technische hulpmiddelen te raadplegen.

Het bureau TenTwelve werd geselecteerd om ons te ondersteunen bij het project om onze website te vernieuwen en

te moderniseren. Alexandre Pérard, webontwikkelaar, legt uit hoe zijn team de vraag naar digitale toegankelijkheid benaderde om te voldoen aan de geldende normen: "Om deze site te ontwerpen, vonden we het belangrijk om ons te verplaatsen in de leefwereld van blinde of slechtziende gebruikers. Toen we de betrokken personen ontmoetten, beseften we al snel dat dit niet voldoende was. We moesten rekening houden met de volledige diversiteit van gebruikers en gebruiksmogelijkheden. Elk aspect van de site werd bestudeerd: de keuze van kleuren, lettertypes, het gebruik van afbeeldingen, de lay-out van de tekst, de organisatie van de navigatie, etc. We willen Khadija, Ineke en Koen van de Brailleliga bedanken, die ons tijdens het hele project hebben begeleid."



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 cliënten.

Vrijstelling van alle uitkeringen voor de berekening van de IGO

Ouderen met beperkte bestaansmiddelen ontvangen een inkomensgarantie voor ouderen (IGO) om hun inkomen aan te vullen tot € 1519,01 per maand (€ 1012,67 voor samenwonenden). Momenteel wordt bij de berekening van de IGO geen rekening gehouden met de inkomensvervangende tegemoetkoming en de integratietegemoetkoming die beide door de federale overheid worden toegekend aan personen met een handicap. Dit was niet het geval voor de nieuwe toelagen die werden ingevoerd door de deelentiteiten (na de 6e staatshervorming) om de vroegere tegemoetkoming voor hulp aan bejaarden (THAB) te vervangen.

Er is net een Koninklijk Besluit opgesteld waarin de vrijstelling voor dit extra inkomen van IGO-ontvangers met een handicap is vastgelegd. Het gaat om meer dan 100.000 mensen.

Verhoging van de inkomensvervangende tegemoetkoming (IVT)

Een van de nieuwigheden van 2024 is de verhoging met 2,68 % op 1 januari van de inkomensvervangende tegemoetkoming (IVT) voor personen met een handicap, tot € 1295 per maand voor een alleenstaande. Het minimumpensioen is ook verhoogd met 2,08 %. Een alleenstaande met een volledige loopbaan (45 jaar) ontvangt nu € 1619 netto per maand, een stijging van € 327 ten opzichte

van september 2020. Tot slot zal het vakantiegeld voor gepensioneerden ook stijgen in 2024. Een stijging van 2,55 % gaat door in mei.

Betaling tegemoetkomingen bpost bank

Wie een bpost rekening heeft die overgenomen werd door BNP Paribas Fortis, heeft mogelijks zijn of haar tegemoetkoming voor de maand januari niet ontvangen door een informaticaprobleem op het niveau van de bank. Indien je je in deze situatie bevindt, kan je de FOD Sociale zekerheid contacteren via het contactformulier op de website van Handicap Belgium of op 0800 98 799.

Scancar: een oplossing in zicht?

Zoals we in het vorige nummer van Witte Stok vermeldde, wordt er vooruitgang geboekt om de scancarproblematiek op te lossen. Een platform en applicatie, Handi2park, wordt binnenkort uitgetest. Een doelgroep zal het deze zomer gaan gebruiken. In september volgen twee steden. Er wordt verwacht dat het systeem over het hele land in gebruik wordt genomen vanaf 4 november.

VLAANDEREN

Besparing op persoonsvolgende budgetten ongrondwettelijk

Begin januari vernietigde de Raad

van State het actualiseringsbesluit van de Vlaamse regering.

Door deze maatregel uit 2021 verminderde het budget voor ondersteuning van duizenden personen met een handicap. Na grondig onderzoek en doordat de regering niet kon aantonen dat dit in het algemene belang was, oordeelde de Raad van State dat de maatregel ongrondwettelijk is. Ook de vermindering van het extra bedrag voor beheerskosten bij cashgebruikers werd teruggefloten door de Raad van State. Vlaams minister van welzijn Hilde Crevits gaf aan het arrest te respecteren en maakte met de Vlaamse regering al 12 miljoen euro vrij. In overleg met VAPH werd afgesproken om de budgetten in de loop van februari en maart automatisch op te trekken. Het VAPH zal de betrokken personen daarvan persoonlijk op de hoogte brengen.

Volgens Crevits worden de budgetten ook retroactief in orde gebracht, en zullen de betrokkenen daarvoor geen facturen moeten voorleggen. Mensen die door de nieuwe berekening meer kregen, zullen hun budget niet zien dalen. Ook in de toekomst blijven ze dat hogere budget volgens de nieuwe budgetcategorieën behouden.

HULPMIDDELEN IN BRUSSEL

2024 kende een belangrijke overdracht van bevoegdheid voor de Brusselaars. De aanvragen voor individuele materiële hulp worden niet langer behandeld door PHARE. Iriscare financiert nu de regeling.



Iriscare is de instelling van openbaar nut die verantwoordelijk is voor sociale en gezondheidsaangelegenheden in het Brussels Hoofdstedelijk Gewest. Iriscare was al verantwoordelijk voor mobiliteitshulpmiddelen, maar is nu ook verantwoordelijk voor individuele hulpmiddelen voor personen met een handicap. Deze hulpmiddelen worden toegekend via je ziekenfonds of de HZIV (Hulpkas voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering), waar

je voortaan je aanvragen naartoe moet sturen. De Brailleliga blijft je natuurlijk helpen met je aanvragen.

Welke hulpmiddelen?

Individuele materiële hulpmiddelen zoals brailleleesregels, witte stokken, vergoeding voor aanpassingen en specifieke apparatuur, om de zelfstandigheid van personen met een handicap te vergemakkelijken en te vergroten. Houd er rekening mee dat PHARE de verantwoordelijkheid behoudt voor educatieve ondersteuning, transcripties van lessen, videolopen met dubbele camerafunctie (alleen gebruikt in scholen) en individuele hulp die uitsluitend wordt verleend in verband met aanpassing van de werkplek of opleiding.

Wat moet je doen?

Vergeet niet dat om in aanmerking te komen voor deze uitkering, je invaliditeit erkend moet zijn voordat je 65 werd. Stuur je aanvraag naar je ziekenfonds en vraag om je dossier, als je dat had, over te dragen aan PHARE. Als je aanvraag vóór 1 januari is ingediend, zal PHARE deze gewoon verwerken.

Vragen? Neem contact op met onze Sociale dienst voor Brussel via 02 533 32 39.

WE KOMEN NAAR JOUW REGIO!

Ben je geïnteresseerd in nieuwe technologieën of kleine technologische hulpmiddelen, maar is het voor jou niet mogelijk om naar Brussel te komen om de demozaal van de Brailleliga te bezoeken? Dan kan je ook terecht in een regiohuis dichtbij je thuis.

Sommige cliënten kunnen zich moeilijk verplaatsen naar onze hoofdzetel in Brussel, maar wensen wel graag informatie over bepaalde hulpmiddelen of over aanvragen bij het VAPH. Daarom reizen onze therapeuten van het Multidisciplinair Team en de Informatiedienst voor technische aanpassingen gewapend met een koffer vol draagbare hulpmiddelen heel Vlaanderen rond en houden ze halt in onze regiohuizen in Hasselt, Leuven, Kortrijk, Geel, Antwerpen, Gent en Oostende. Daar behandelen ze vragen over hulpmiddelen zoals gsm's, tablets, optische loepen (geen brillen), draagbare beeldschermloepen, software, voorleesapparaten, toetsenborden....

Wie interesse heeft in grotere hulpmiddelen, zoals een vaste

beeldschermloep (al dan niet met spraak), boekt best wel nog steeds een afspraak om onze demozaal in Brussel te bezoeken. Doordat je daar een zeer ruim aanbod van toestellen kan uittesten, blijft dat de beste garantie voor het juiste advies op maat.

Heb je interesse of wens je meer info? Neem dan contact op met de Sociale dienst van de Brailleliga om de mogelijkheden te bekijken.



Ergotherapeute Eline Adons toont ons de goedgevulde koffer waarmee onze therapeuten op bezoek komen in de regiohuizen

VERKIEZINGEN: ONS MEMORANDUM

2024, een verkiezingsjaar van begin tot einde! Federale, regionale en Europese verkiezingen op 9 juni, lokale en provinciale op 13 oktober. Alle machtsniveaus zullen worden vernieuwd en de Brailleliga heeft haar memorandum naar de partijvoorzitters gestuurd.

Het volledige memorandum kan je nalezen op www.braille.be. Hier vind je alvast de krachtlijnen.

Discriminatie

Zoals ze al heel lang doet, roept de Brailleliga op om een einde te maken aan leeftijdsdiscriminatie, waarvan personen met een handicap het slachtoffer zijn. Voor de erkenning van je handicap en om in aanmerking te komen voor steun bij de aankoop van individuele materiële hulpmiddelen moet je jonger dan 65 zijn. We vragen dat er dringend komaf wordt gemaakt met deze discriminatie, die ook gevolgen heeft voor de toekenning van kortingen op de personenbelasting.

Levenskwaliteit en sociale bescherming

Het systeem van uitkeringen voor

personen met een handicap hervormen en daarbij zorgen voor de nodige budgettaire middelen. De bedragen van de verschillende uitkeringen moeten worden verhoogd tot boven de armoedegrens; dit is een absolute noodzaak. Inkomensvervangende tegemoetkomingen en inkomsten uit sociale zekerheid, sociale bijstand en inkomen uit arbeid zijn nog steeds onvoldoende.

Toegankelijkheid

De digitalisering van de samenleving gaat steeds sneller, maar websites, applicaties, automaten, etc. zijn niet altijd toegankelijk. De digitalisering van diensten vergroot de digitale kloof, wat we niet kunnen aanvaarden, vooral als ze gepaard gaat met het wegvallen van de nabijheid en de dienstverlening van instellingen die bedoeld zijn voor het publiek (banken, bpost, etc.). De Brailleliga vraagt dat de toegang tot websites, applicaties, geldautomaten, betaalterminals, het verkiezingsproces, etc. voor iedereen gegarandeerd wordt. Zo niet, dan moeten er altijd alternatieven voor digitalisering bestaan.

Mobiliteit

Mobiliteit is de sleutel tot zelfstandigheid! De Brailleliga wil dat openbare ruimtes toegankelijk en veilig zijn, dat voetgangerszones gerespecteerd worden (zonder

obstakels zoals deelsteps, afvalbakken, terrassen, etc.) en dat voorzieningen zoals podotactiele straatstenen en rateltickers breder toegepast worden. Openbaarvervoersbedrijven moeten zich richten op interregionale mobiliteit, toegankelijkheid en assistentie. Tot slot pleiten we voor meer parkeerplaatsen voor personen met een handicap en een oplossing voor de scancarproblematiek.



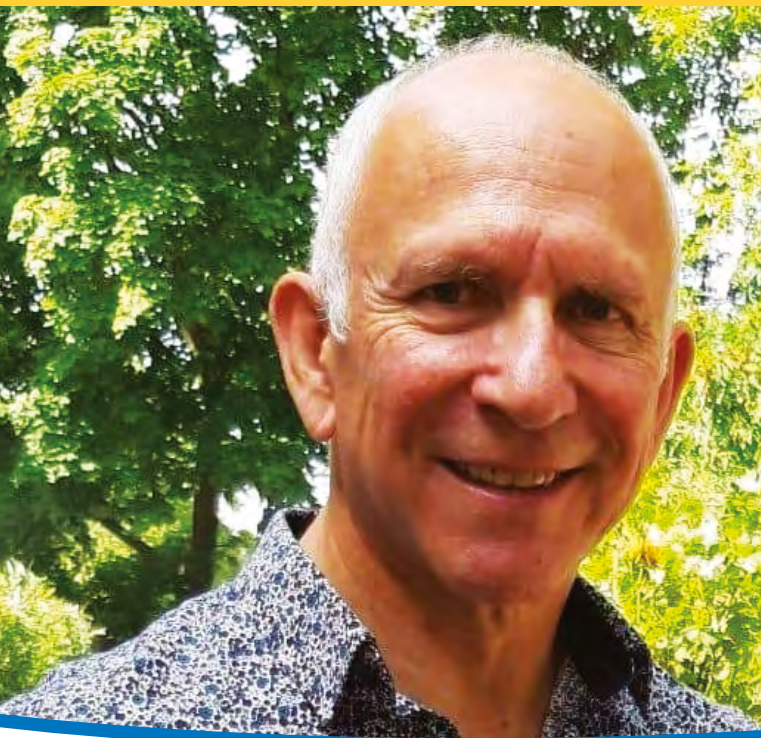
De Brailleliga deed in 2023 een sensibiliseringsactie rond de problematiek van deelsteps

Opleiding en werk

Elke jongere met een visuele handicap moet een geïnformeerde keuze kunnen maken over het onderwijs en de opleiding die het best bij hem of haar passen.

De centra die aangepaste beroepsopleidingen aanbieden voor blinde en slechtziende personen en de diensten die hun omscholing of (her)intrede op de arbeidsmarkt ondersteunen, moeten erkend en gefinancierd blijven worden. Toegang tot werk is een sleutelkwestie die moet worden geoptimaliseerd door een gezamenlijk interfederaal beleid dat zich richt op verschillende gebieden: onderwijs, opleiding, toegang tot werk, mobiliteit, preventie en bescherming op het werk, behoud van werk, etc. De opleiding van werknemers met een handicap moet erkend en in rekening genomen worden, vooral financieel. Particuliere bedrijven moeten worden aangemoedigd om de tewerkstelling van personen met een handicap te bevorderen (aanwerving, opleiding, behoud van werkgelegenheid, onderaanneming, etc.). In de publieke sector moeten specifieke jobs worden gecreëerd voor personen met een handicap.





ZELFVERTROUWEN, DE SLEUTEL TOT LIEFDE

36 % van de blinde en slechtziende personen woont alleen. Dit komt overeen met het percentage alleenwonenden van de Belgische bevolking. Hoe vind je de liefde als je blind of slechtziend bent? We stelden de vraag aan seksuoloog en psycholoog Pascal Coquiart.

Wat zijn de moeilijkheden?

In de praktijk hebben personen met een handicap de neiging om over zichzelf vaak een verkeerd oordeel te vellen: zichzelf minder aantrekkelijk vinden, denken dat mensen zonder handicap niet in hen geïnteresseerd zijn. Je moet ook de vooroordelen van anderen onder ogen zien, mensen die denken dat een handicap leidt tot grote afhankelijkheid, mensen die een lichamelijke handicap associëren met een verstandelijke handicap of, net omgekeerd, hen 'superkrachten' toekennen. Tot slot kan non-verbale communicatie, die essentieel is, slecht of helemaal niet worden waargenomen.

Hoe verleiden?

De eerste dimensie, dat geldt

voor iedereen, is zelfvertrouwen. Je zelfbeeld en je vermogen om zelfstandig te zijn, hangen ervan af. Hier is een belangrijke rol weggelegd voor de Brailleliga, omdat groepsactiviteiten de gelegenheid bieden om andere mensen te ontmoeten, tips en aanmoedigingen voor zelfstandigheid uit te wisselen, en vooral om te werken aan emotionele vaardigheden zoals empathie. Leren communiceren over je handicap om misverstanden te voorkomen. En uiteraard: humor helpt altijd!

Hoe kun je je zelfvertrouwen vergroten?

Ieders situatie is anders. Zelfvertrouwen leer je als kind, met ouders die een veilige hechtingsband ontwikkelen, die je aanmoedigen en steunen. Tegen ouders zeg ik: heb

vertrouwen in de capaciteiten van je kinderen. Als je hen overbeschermt, geef je ze de boodschap dat ze niet zelfstandig kunnen zijn. Geef ze de kans om risico's te nemen. Dat is heel belangrijk om persoonlijkheid op te bouwen. Als de handicap later optreedt, is praten met lotgenoten en activiteiten ondernemen met mensen die hetzelfde meemaken een goede manier om te leren werken aan je sociale vaardigheden en dus aan je verleidingskracht.

Wat is de impact op het seksleven?

Ik merk dat mijn patiënten vaak weinig of slecht communiceren over hun behoeften en verlangens. Maar communicatie is hier nog belangrijker om signalen van interesse, opwindning of (gebrek aan) toestemming op te vangen. Er kan ook een positief effect zijn, zoals een bredere sensuele verkenning met aanraking, smaak, gehoor en geur en minder focussen op fysieke verschijning. Het emotionele of relationele boven het fysieke plaatsen, versterkt de intimiteit en vermijdt bepaalde complexen of taboes.

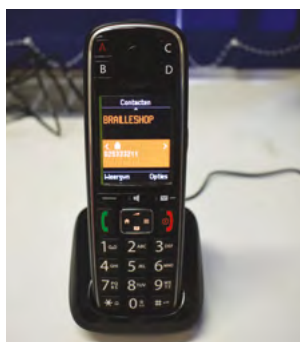
Déborah is 34 en is zeer slechtziend sinds haar geboorte. Ze heeft nooit problemen gehad om vrienden te maken, maar om de liefde te vinden maakte ze gebruik van een datingsite. "In het echte leven zie je niet per se de signalen die andere mensen je sturen als ze je leuk vinden. Je kunt niet vertrouwen op oogcontact." Déborah vermeldde haar handicap niet op haar profiel. "Ik liet het gesprek gewoon vloeien, om te zien of er een match was. Ik kondigde mijn handicap wel altijd aan vóór een ontmoeting. Soms veranderen mensen dan van gedacht. Dat is

het leven, ik nam het niet verkeerd op. In het begin dacht ik dat het voor mij ingewikkelder zou zijn dan voor anderen.

Uiteindelijk was dat nooit het geval." 5 jaar geleden ontmoette Déborah haar partner via een app. "Hij is verlamd sinds zijn geboorte, maar dat was geen belemmering voor mij. Ik kwam uit een wat gecompliceerde relatie en hij was heel geduldig. Vrij snel gaf hij te kennen dat hij bij me wilde komen wonen. Hij zegde zijn job in Brussel op, we kochten ons eigen huis en zijn nu al een jaar ouders van een dochtertje."

NIEUWS VAN DE BRAILLESHP

Ook de BrailleShop zet volop haar schouders onder het sociale leven van blinde en slechtziende personen. Verschillende hulpmiddelen helpen om onze cliënten in contact te brengen met anderen.



Maak kennis met Hubert, een actieve blinde vijftiger. Na het middageten belt hij zijn vriend Marc op, met zijn speciaal

aangepaste Siemens Gigaset met spraakweergave (R2525). En Hubert heeft geluk, want Marc heeft zin en tijd om een tas thee te komen drinken.



Als het theewater kookt, vult Hubert de tassen met behulp van een vloeistofniveau-indicator (R0097).

"Amai, dat biepje is toch wel beter dan een verbrande vinger om te voelen of mijn tas niet overloopt," lacht Hubert. "Zullen we een spel spelen?", vraagt Marc. Hubert reageert enthousiast: "Ja, tof idee!"



Trots haalt Hubert zijn nieuwste spel Lucky Numbers (R2519) boven. Daarin moet je proberen om als eerste je tuin te vullen met klavertjes. Hoofdregel? In iedere kolom en lijn in je rooster moeten de getallen oplopen! Gelukkig is het bordspel aangepast met specifieke braillemarkeringen zodat Hubert Marc het vuur aan de schenen kan leggen in zijn klavertuin. Na het spelen toont Hubert trots zijn nieuwe leidingsband (R2295) om samen de 20 km door Brussel te kunnen lopen. "Begin maar al te trainen Marc, ik sleur je desnoods over de finish!"

De BrailleShop is beschikbaar op afspraak in Brussel van maandag tot en met donderdag (10-12u en 13u30-16u).

Kijk voor de meest recente update over onze werking, activiteiten, beschikbare artikelen en prijzen op www.braille.be/brailleshop.



OP HET WERK

Het sociale leven draait niet alleen om familie, vrienden en vrije tijd, maar ook om werk! Volgens onze enquête kunnen blinde en slechtziende personen rekenen op 3 burens, 8 vrienden, 9 familieleden en... 13 collega's! Wie werkt zou dus beschikken over een uitgebreider netwerk. We gingen te rade bij 2 specialisten.

Dorien Van Oers, psychologisch consulent bij onze dienst Werk+

Hoe draagt werken bij tot het sociaal leven en een goed zelfbeeld?

Het is voor iedereen belangrijk om te merken dat ze een bijdrage leveren aan de maatschappij: het gevoel dat ze nuttig zijn en ergens bij horen. Werk is daar een belangrijke factor in. Niet alleen op financieel vlak zorgt het ervoor dat je zelfstandiger bent, maar ook op sociaal vlak leer je er mensen kennen buiten je eigen directe omgeving. Dat sociaal contact is voor vele blinde en slechtziende personen net een belangrijke drijfveer om te gaan werken. Het gevoel dat je ertoe doet, dat je bij een groep hoort is essentieel, zeker

ook voor onze cliënten. Die sociale contacten zorgen er ook voor dat je zelfvertrouwen groeit. Je voelt je beter in je vel waardoor je zelfbeeld ook verbetert.

Is het moeilijker voor personen met een visuele handicap om (nieuwe) contacten te leggen?

Het is niet evident om iemand spontaan aan te spreken als je niet ziet of er iemand is. De drempel is gigantisch hoog om die stap te zetten. Vaak is er ook schrik om anders behandeld te worden omwille van de visuele handicap, schrik om ontslagen te worden, schrik dat je niet geloofd gaat worden, schrik voor negatieve commentaren... Mensen bij wie de visuele handicap op latere leeftijd begint, proberen dit dan ook

vaak zo lang mogelijk te verbergen op hun werk en voor hun collega's. Ook hobby's, een typische plek waar je veel sociale contacten kan leggen, zijn niet gemakkelijk te volgen voor onze doelgroep.

Is telewerk een oplossing?

Telewerk maakt werk gemakkelijker in de zin dat de verplaatsingen niet of minder moeten gebeuren. Ook kan er via Teams, telefonisch, per mail, gemakkelijker contact gelegd worden. De visuele drempel is minder groot omdat er vaak al voldoende aanpassingen en hulpmiddelen zijn. Tegelijk haal je de voordelen van sociaal contact toch eerder uit het elkaar in het echt horen en zien. Al blijft dit iets persoonlijks. Voor sommige mensen is het al voldoende om de collega's gewoon online te horen.

Heb je tips over hoe je best sociale contacten op het werk kan beginnen en onderhouden?

Op je werk, zeker als je ergens nieuw begint, kan het helpen om zelf zo open en eerlijk mogelijk te zijn over je handicap. Eerst en vooral met je diensthoofd en de personeelsdienst. Je kan met hen samen bekijken wat de moeilijkheden zijn voor jou, waar er mee geholpen kan worden, wat zij een goed idee vinden om aan de

(directe) collega's uit te leggen. Zo kan je bijvoorbeeld via mail of op het intranet kort uitleg geven over je handicap en welke moeilijkheden er zijn met daarbij meteen enkele oplossingen.

Als je bijvoorbeeld moeilijk mensen kan herkennen is het fijn dat de collega's weten dat ze altijd moeten zeggen wie ze zijn wanneer ze je aanspreken. Dit is belangrijk om zelf aan te geven. Het is niet fijn en moeilijk in het begin, juist omwille van de schrik om anders behandeld te worden. We merken echter in de meeste gevallen dat, hoe opener en eerlijker je er zelf over bent, hoe gemakkelijker het is om aan te geven wat je nodig hebt en hoe gemakkelijker je collega's of werk daar rekening mee kunnen houden. Het maakt de drempel voor mensen ook lager om zelf te vragen of ze ergens mee kunnen helpen.



Dorien is Psychologisch consulent bij Werk+

Jean-Paul Erhard, Managing Partner bij PeopleSphere, een informatieplatform over human resources.

Welke rol speelt werk in sociale relaties?

Die staat centraal! Alle onderzoeken zeggen het: de belangrijkste redenen om een baan te verlaten of te kiezen zijn de kwaliteit van de relaties met andere werknemers, met de hiërarchie en persoonlijke ontwikkeling. Geld komt pas op de 6e plaats. En dit geldt voor alle werknemers. En waarschijnlijk nog meer voor personen met een handicap. Privé en werk lopen door elkaar. De vermenging is nog nooit zo groot geweest en dat zal zo blijven. Het werk is de privésfeer binnengedrongen (telewerken) en de privésfeer is de werkwereld binnengedrongen (ontspanningsruimtes of bedrijfscrèches). Tegenwoordig is het vaak op het werk dat partners elkaar voor het eerst ontmoeten.

Waarom zijn mensen met een handicap nog steeds ondervertegenwoordigd op de arbeidsmarkt?

Uitgezonderd het feit dat de veiligheid van een persoon met een visuele handicap niet in het

gedrang mag komen, zie ik geen ernstige belemmeringen meer om personen met een handicap aan te werven. Integendeel, de meeste werkgevers weten dat het goed is voor de diversiteit van hun teams. Dat gezegd zijnde, bij het aanwerven neemt men vaak iemand aan die op zichzelf lijkt, en dat is het vooroordeel waar je tegen moet vechten. Andere obstakels: de kosten van het aanpassen van een werkplek en de tijd die het kost om een werknemer met een handicap op te leiden. Subsidies zijn niet voldoende om een werkgever te overtuigen. Tegen die obstakels moeten we vechten. Quota's opleggen zal niet helpen. De arbeidsmarkt moet op een natuurlijke manier meer inclusief worden.



Jean-Paul Erhard, Managing Partner bij PeopleSphere



GOSPEL FOR LIFE, LAAT JE HOREN!

Op 9 december was de majestueuze Basiliek van Koekelberg het decor voor het "Gospel For Life" concert, ten voordele van de Brailleliga. Op het podium schitterden 161 zangers, onder wie Georgia en Pascal. Zij is blind, hij slechtziend. Ze vertellen ons over hun passie voor zingen.

Allebei zijn ze vaste gasten bij Gospel For Life concerten. Hij begon in 2013, zij in 2018. Georgia: "Mijn eerste concert was een eerbetoon aan Elvis Presley in de Basiliek van Koekelberg". Voor Pascal was het dan weer een grote primeur, hij zingt meestal in het Sainte-Suzanne koor in Brussel: "Ik hou van gospelmuziek. Ik neem deel aan de maandelijkse gospelzondag met een vijftigtal andere koorleden. Ik was aangenaam verrast toen ik hoorde dat de Brailleliga meedeed aan de tournee. Dus natuurlijk heb ik me aangemeld. Het voelde alsof ik die avond in een musical speelde, het was fantastisch".

Georgia en Pascal gingen naar het buitengewoon onderwijs waar ze

muziek leerden. Pascal speelt orgel en piano, Georgia piano en gitaar: "Ik ben vrij jong begonnen, rond mijn 6e, in het schoolkoor van Ganspoel. De repetities vonden 's avonds plaats. Ik ging dus altijd in mijn pyjama, tanden gepoetst, om daarna meteen naar bed te gaan. Toen ik van Lummen naar Brussel verhuisde, ging ik op zoek naar een koor om me bij aan te sluiten. Een vriend vertelde me over Gospel For Life. We deden de verplichte twee repetities. Zij stopte, maar ik bleef doorgaan."

Een aangepaste en inclusieve activiteit

Het Gospel for Life koor bestaat uit zangers van over het hele land die thuis repeteren voor de

twee verplichte repetities waar ze geëvalueerd worden. Op een online platform ontdekken ze de 16 liederen die ze hebben gekozen, de teksten en de partituren. "Didier Licheng, de koorleider, geeft van elk lied een versie voor het hele koor en een versie voor elke stem (alt, sopraan, tenor, enz.). Hij komt altijd met fantastische stukken, perfect voor een koor, waardoor je echt zin krijgt om mee te doen," legt Georgia uit. Het vergt veel discipline om alleen te repeteren. Maar hoe kun je de koordirigent volgen als je niet of slecht kunt zien? "Door een paar aanpassingen te doen, zoals grote partituren gebruiken of door net voor de koordirigent te gaan staan, kan ik zijn instructies volgen," legt Pascal uit. Georgia van haar kant waarschuwt haar burens en vraagt hen om tekens te gebruiken door middel van aanrakingen om haar te wijzen op de gegeven instructies, vooral wanneer de dirigent besluit

om te improviseren. "Met een paar eenvoudige aanpassingen is het perfect haalbaar. De andere koorleden zijn heel aardig en beschikbaar. Het is nooit een probleem. Als je een beetje aanleg hebt voor muziek, is zingen een heel toegankelijke hobby", besluit Georgia.

Afspraak op 7 december 2024!

Heb je het eerbetoon aan Stevie Wonder gemist? Wil je ons steunen door naar het concert te komen? Gospel For Life komt terug op 7 december, in de Basiliek van Koekelberg. Georgia en Pascal zullen er terug op het podium staan. We rekenen op jou om hen toe te juichen of om ons vrijwilligersteam te versterken! In 2023 waren ze met 25 en ze hebben een ongelofelijke berg werk verzet. Een basiliek omtoveren tot een concertzaal en 1200 mensen verwelkomen is geen makkelijke taak! We willen hen bij dezen nog eens hartelijk bedanken!



NIEUWS VAN DE SPELOTHEEK

Daar is de lente, daar is de zon! Tijd om enkele nieuwe aanwinsten van de Spelothek voor te stellen, met alvast eentje die je zeker zal aanmoedigen om plezier te beleven buiten.

Voortaan kan je de **Lego Braille Bricks (N24004 of N24005)** ook uitlenen via de Spelothek van de Brailleliga. Dankzij de wereldberoemde Legoblokjes met braillemarkeringen leer je op een unieke en speelse manier kennismaken met de wereld van braille.



Een andere klepper is **Rummikub XXL (M24012)**, de vergrote versie van het welbekende familiespelletje waarbij je zo snel mogelijk van je steentjes moet zien af te geraken door de juiste combinaties te maken.

Doordat de cijfers groter zijn, is deze editie ideaal voor slechtziende personen.



Trek naar buiten om te sporten met het **springtouw met spraakfunctie (M24011)**! Geen nood meer aan een personal coach, want dankzij de spraakfunctie van dit springtouw kan je luisteren naar het aantal verbrande calorieën, het aantal sprongen of de verstreken tijd op de stopwatch.



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.



LOOP DE 20 KM MET DE BRAILLELIGA!

Karl, Julien & Sébastien zijn drie lopers uit het team van de Brailleliga die al vaak deelnamen aan de 20 km door Brussel. In de aanloop naar de editie van 2024 delen ze hun verhaal. Wil je ook meelopen in ons team en zo blinde en slechtziende kinderen steunen? Schrijf je in op: go.braille.be.

Dynamisch duo: Karl en Julien

Hoe lang lopen jullie al samen?

K: Al meer dan 10 jaar. Ik loop al sinds ik 20 ben. Via een gemeenschappelijke vriend hebben we elkaar leren kennen en nu proberen we wekelijks af te spreken met een bende vrienden. We lopen altijd in het Zoniënwoud. Daar heb je veel keuze welk parcours je loopt.

Hoe pakken jullie het gidsen aan?

K: Voorlopig gebruiken we nog geen looplijn maar auditieve aanwijzingen. Toen ik twintig was, had ik nog geen begeleider nodig, nu kan ik niet meer lopen zonder Julien. Mijn zicht gaat achteruit, ik heb goede zichtdagen en dagen dat ik slechter zie. Veel heeft ook te maken met het weer, als de zon fel schijnt bijvoorbeeld, is het moeilijker

voor mij. Op die momenten geeft Julien me meer aanwijzingen en kies ik voor het minst complexe parcours.

J: Klopt, soms raak ik ook zijn arm aan, geef ik hem een klein duwtje in de juiste richting of hou ik hem tegen. Dat is voornamelijk als er een obstakel is zoals een plas, een put, een tak... Nu moet ik wel toegeven dat we soms zo opgaan in ons gesprek dat ik af en toe iets over het hoofd zie en Karl recht in een plas stapt of een tak tegen zich krijgt (lachen beiden).

K: Aangezien we altijd in het Zoniënwoud lopen, kan ik me ook daar al goed oriënteren en ken ik de parcours die we doen al heel goed uit het hoofd. Mijn plan is om te blijven lopen, ondanks dat het steeds moeilijker wordt. Want samen lopen is in de eerste plaats plezant, dus ik hoop en ben ervan

overtuigd dat we het in de komende jaren nog gaan blijven doen.

Wat was het mooiste moment dit jaar tijdens de 20 km?

J: De 20 km door Brussel is een eenvoudige en een moeilijke wedstrijd tegelijkertijd. Eenvoudig omdat het altijd hetzelfde parcours is, dat we na al zeker 10 deelnames wel al kennen. De moeilijkheid is het grote aantal mensen waarmee je de weg moet delen maar natuurlijk is dat ook de charme van de wedstrijd.

K: Dankzij de Brailleliga konden we vorige editie relatief vooraan beginnen, dat maakt voor slechtziende of blinde personen en hun begeleiders echt een wereld van verschil. Wanneer je in de buik van het peloton moet starten, is het voor Julien een extra opgave om anderen niet te veel te hinderen tijdens ons voorbijsteekmanoeuvre.

J: De editie van vorig jaar was denk

ik toch de mooiste 20 km die ik ooit gelopen heb. Het was een overwinning voor onze vriendschap, dus bij de aankomst was ik, net als Karl, best emotioneel. Dit jaar heb ik echt heel goed beseft dat het lopen voor mij als een individuele sport is begonnen, maar dat het uitgroeit tot een groepssport. Die 20 km hebben we samen terug tot een goed einde gebracht en dat maakt me trots en fier op onze vriendschap.

K: In 2024 hopen we terug samen aan de start te staan voor een volgende prachtige editie in de kleuren van de Brailleliga. We lopen zo vlot samen, dat verloopt zo natuurlijk dat het echt een plezier is om deel uit te maken van dit team.

Sébastien, de snelste loper

Ook in 2023 was Sébastien de snelste van ons team.



De triomfantelijke aankomst aan de finish van de 20 km 2023 met Karl (midden) en Julien (links)

Hoe ben je in het team van de Brailleliga terechtgekomen?

Via David (nvdr: vrijwilliger voor de 20 km en een van de slechtziende lopers in ons team) die ik tijdens een andere wedstrijd ontmoette. Sinds 2010 loop ik ieder jaar de 20 km door Brussel in de kleuren van de Brailleliga.

Ik probeer me in te beelden hoe het is om slecht te zien en dat helpt om dingen in perspectief te plaatsen. Ik begeleidde ook al slechtziende lopers tijdens de marathon van Metz in 2021 en die van Rotterdam in 2022. Begeleiden is een hele kunst, want je moet je wedstrijd managen, maar ook anticiperen (bevoorrading, obstakels, etc.), terwijl je je tempo in lijn moet houden met de andere loper en moet controleren of je de tijd bijhoudt. Het was een grote uitdaging. Ik zou graag eens een blinde loper begeleiden, dat moet een andere ervaring zijn! En waarom niet in Brussel, iemand van team Brailleliga! Dat zou fantastisch zijn!

Je loopt zo'n 200 wedstrijden per jaar en mist geen enkele editie van de 20 km?

Nooit! Het is elk jaar weer een plezier om de andere lopers te ontmoeten in de school waar we samenkomen en waar de vrijwilligers van de Brailleliga voor versnaperingen

zorgen. Persoonlijk beschouw ik dit evenement als het nationale hardlooffestival. De editie van 2021 gaat me altijd blijven. De wedstrijd vond door COVID plaats in september in plaats van mei. Ik liep een van mijn beste 20 km-resultaten ooit: 1:09! Dat was echt verrassend, want de dag ervoor vergezelde ik een vriend op een zeer veeleisende trail. Ik liep ongeveer 30 km tot 1 uur 's nachts en de volgende dag was ik in Brussel voor de 20 km. Ik voelde me geweldig en had goede frisse benen, ook al had ik nauwelijks geslapen. Kortom een fantastische ervaring!

Waren er andere memorabele wedstrijden?

Ik liep ook 'La Grande Course du Grand Paris', waar ik eindigde als 6e. Een ander hoogtepunt was de marathon van New York op 5 november. Een ware droom die uitkwam, het project van mijn leven.



Dankzij Sébastien kende het loopshirt van de Brailleliga ook succes in the Big Apple

Hoe ziet je trainingsschema eruit?

Ik loop in totaal 90 km (training + wedstrijd) per week, met één vrije dag de dag voor een wedstrijd. Ik volg geen speciaal dieet. De avond voor een wedstrijd eet ik altijd pasta en ik drink voornamelijk water.

Zien we elkaar terug in 2024?

Zeker en vast! Dit jaar loop ik voor de 15e keer de 20 km door Brussel. Voor de 14e keer in het team van de Brailleliga. Sommige mensen zeggen dat hardlopen een egoïstische sport is. Ik benoem het meer als een individuele sport, waarbij het resultaat

alleen van jou afhangt en niet van een team. Maar het is mogelijk om tijdens het hardlopen solidariteit te tonen. Het is een mooi gebaar.

Afspraak op 26 mei 2024

Vorig jaar konden we rekenen op 365 teamleden en 10 sponsorende bedrijven. Heb jij na het lezen van deze verhalen zin gekregen om de 20 km door Brussel te lopen of te wandelen in ons team? Surf naar go.braille.be en schrijf je in. Of wees solidair met je bedrijf en sponsor het Brailleliga-team! Een vraag? Mail naar 20km@braille.be.

In memoriam:

Jan Mertens

Begin februari kregen we bij de Brailleliga het bijzonder droevige nieuws te horen dat Jan Mertens, onze collega van de dienst Werk+,

waar hij aan de slag was als jobcoach, plots is overleden. Hij werd 62 jaar.

Via deze weg willen we nogmaals onze oprechte deelneming en steun betuigen aan zijn familie, vrienden, cliënten, naaste collega's en al wie hem heeft gekend. Dat hij ook bij ons een graag geziene persoon was, blijkt uit de reacties van zijn collega's:

"Met veel goesting ging je bij ons aan de slag, je inzet voor je cliënten was onuitputtelijk. Obrigada, man met 1000 verhalen!" - Cien

"Je hebt zoveel gedaan in je leven en kon er zo enthousiast over vertellen, het was een plezier om te horen." - Dorien

"Ik heb jou leren kennen als een betrokken en geëngageerd man, ik voelde meteen ook veel warmte en kameraadschap. Ik had je nog zoveel te vragen. Jij had nog zoveel het leven te vieren..." - Joppe

Je was een bijzonder fijne en gewaardeerde collega, Jan. We zullen je missen!

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: NSI, Iriscare, Gospel4Life, Jean-Michel Byl, Louis David, Brailleliga.

Drukkerij: Daddy Kate.

ABONNEMENT

- € 20 te storten op rekeningnummer IBAN: BE11 0000 0468 0248 – BIC: GEBABEBB
- Vermelding: 'Abonnement Witte Stok'.
- Gratis voor blinde en slechtziende personen en voor schenkers van elke gift vanaf € 40.
- Beschikbaar in PDF en audio (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: GEBABEBB.

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.

#RUNFORBLINDKIDS



**Loop de 20 km door Brussel
in het team van de Brailleliga
op 26/05/2024!**

Schrijf je in op **go.braille.be**,
en loop of wandel mee
ten voordele van blinde
en slechtziende kinderen.

Meer informatie: **02 533 33 34**
of **20km@braille.be**.



brailleliga^{vzw}
een andere kijk op het leven



Scan om je
in te schrijven