

DE WITTE STOK

DRIEMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT
april – mei – juni
Nr. 2 2017

Afgiftekantoor Brussel X
Erkenningsnummer: P008624



- Tijd voor de jeugd!
- Terugblik op 2016
- Verblinding en fotofobie
- 20 km door Brussel 2017
- Onder Ons

brailleliga^{vzw}

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

DE WITTE STOK



Redactie en coördinatie: Catherine Claeys.

Hebben meegewerkt aan dit nummer: Nathalie Carpentier, Lise De Mey, Stéphane Depoorter, Catherine Dosen, Michèle Dubois, Sabine Ghysens, Mohammed Hajjaoui, Noëlla Jardin, Rebecca Lévêque, Bruno Liesen, Michel Magis, Valérie Staal, Magda Van Waes.

Foto's: Nathalie Carpentier, Catherine Claeys, Lynn Daeghsels, Astrid de Pret, Quentin Declerck, Céline Gurdebeke, Rebecca Lévêque, L. Mahieu.

Druk: Drukkerij Adam-Demortier.

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

Contact: Brailleliga vzw, Engelandstraat 57 – 1060 Brussel – Tel.: 02 533 32 11 –

Fax: 02 537 64 26 – E-mail: info@braille.be.

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

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

IN DIT NUMMER:

Editoriaal.....	p. 1
Steun aan blinde studenten.....	p. 2
Meer dan 400 spellen in de Spelothek	p. 4
Leve de vakantie!	p. 7
Sport op het programma van de BrailleDay 2017.....	p. 10
Terugblik op 2016.....	p. 11
Ooggezondheid: verblinding en fotofobie	p. 19
De Brailleliga komt naar u toe	p. 23
Training op maat voor drie jonge, slechtziende atleten	p. 24
20 km door Brussel: een efficiënt duo achter de schermen.....	p. 28
Vrijwilligers in de kijker: vrijwilligers en jongeren met een visuele handicap	p. 32
Onze vreugde – Gift bij speciale gebeurtenis	p. 35

ONDER ONS

- BrailleTech 2017: niet te missen afspraak in oktober!
- Nieuws van de BrailleShop: culinair de zomer in – nieuwe zomeraccessoires
- Nieuws van de Sociale dienst: Nieuws van de FOD Sociale Zekerheid – Famifed, controle aan huis is mogelijk – Aangifte inkomsten in het kader van de personenbelasting. – Ombudsdienst consumentengeschillen advocatuur. – De maximumfactuur. – Hulprijnen bij huiselijk geweld. – Kortingskaart NMBS. – Parkeerzones in Brussel.
- Nieuws van de Dienst vrijetijdsbesteding: Activiteiten juli-augustus-september 2017
- Nieuws van de Spelothek.



EDITORIAAL.

Vitaliteit, spontaniteit, opgewektheid, enthousiasme, ambitie... het zijn kenmerken die we vaak terugvinden en appreciëren bij jongeren, omdat het onmisbare bouwstenen zijn voor de toekomst.

Hoewel dit zomernummer van De Witte Stok een artikel bevat over verblinding en een bondige terugblik op het jaar 2016, plaatsten we toch vooral de jeugd in de kijker.

Studeren, spelen, de vakantie beleven of sport beoefenen: ontdek hoe de Brailleliga blinde en slechtziende jongeren concreet helpt om uit te groeien tot verantwoordelijke en verstandige volwassenen. Lees ook wat we allemaal doen om hen te laten proeven van de geneugten van het jong zijn, net als alle kinderen en tieners.

Het schooljaar zit erop voor onze blinde en slechtziende jongeren. Hopelijk was het een geslaagd jaar. Dankzij uw steun kon de Brailleliga hen een studiebeurs schenken en hen zo een duwtje in de rug geven. We hopen ook dit jaar op uw gulle bijdrage. Het vrijetijdsaanbod van de Brailleliga is erg uitgebreid. Van de aangepaste spellen uit de Spelothek tot vakantiestages: de jongeren hoeven zich deze zomer geen seconde te vervelen!

En dan is er nog sport, eveneens cruciaal voor de persoonlijke ontwikkeling. Drie slechtziende jongeren mochten een training volgen bij Jacques Borlée, om zich voor te bereiden op de 20 km door Brussel. Een loopwedstrijd waaraan ook de Brailleliga deelneemt, met de hulp van Nadia en David, twee slechtziende sportievelingen die ons hun verhaal doen...

Veel leesplezier en een heerlijke zomer gewenst!



STEUN AAN BLINDE STUDENTEN.

Voor alle kinderen en jongeren is een geslaagde schooltijd een garantie op een betere sociale integratie en persoonlijke ontwikkeling. En dat is nog meer zo voor slechtziende of blinde jongeren. Voor hen is het vaak nog moeilijker om studies te ondernemen en voort te zetten, niet in het minst omdat ze soms erg duur materiaal nodig hebben.

Daarom onderneemt de Brailleliga verschillende acties om hen aan te moedigen. Onze Dienst begeleiding is er om hen te steunen en om hen een pedagogische omkadering te geven, maar een financieel duwtje in de rug motiveert natuurlijk nog meer.



De Nationale Loterij kent, via tussenpersonen zoals de Brailleliga, sinds enkele jaren studiebeurzen toe aan studenten met een visuele handicap die hun studie willen voortzetten in het normale onderwijs, zowel in het middelbaar onderwijs als in het hoger universitair en niet-universitair onderwijs.

Aan deze financiële steun van de Nationale Loterij levert de Brailleliga een extra bijdrage. In het schooljaar 2016-2017 kan de organisatie dat doen dankzij jullie, de vele lezers van de Witte Stok die gereageerd hebben op onze oproep van juni 2016, en ook dankzij het Fonds Ouvry,



genoemd naar een gulle gever. Op die manier kon elke beurskandidaat die van de Nationale Loterij financiële steun kreeg, via de Brailleliga rekenen op 25% extra financiële middelen bovenop de door de Nationale Loterij toegekende beurs.

Blinde en slechtziende leerlingen uit het basis- of bijzonder onderwijs, die niet financieel gesteund werden door de Nationale Loterij, kregen wel financiële hulp van de Brailleliga, eveneens dankzij jullie giften en het Fonds Ouvry.

208 blinde en slechtziende leerlingen hebben vorig jaar een studiebeurs ontvangen. Voor dit schooljaar is de telling nog niet beëindigd en is het dus nog niet bekend hoeveel blinde of slechtziende leerlingen zullen worden gesteund. We brengen u op de hoogte van het uiteindelijke aantal in een volgend nummer.

**Uiteraard willen we deze actie volgend schooljaar voortzetten!
Hiervoor is het nodig om het Fonds Ouvry opnieuw aan te spijzen.
Vandaar onze oproep: steun ons!**

Want dankzij uw giften kunnen wij financiële middelen inzamelen om het fonds aan te sterken waarop blinde of slechtziende studenten een beroep doen om hun schooljaar 2017-2018 tot een goed einde te brengen. Met het overschrijvingsformulier dat u bij deze Witte Stok vindt, kunt u op uw beurt een bijdrage leveren om een jongere met een visuele handicap aan te moedigen om voort te studeren. Alvast bedankt voor uw steun!



MEER DAN 400 SPELLEN IN DE SPELOTHEEK.

Spelen is cruciaal voor de ontwikkeling van kinderen en adolescenten. Leuke ervaringen stimuleren immers de belangrijkste aspecten van de menselijke ontwikkeling, zowel motorisch, cognitief, sociaal als affectief. Kortom, spelen maakt deel uit van ons leven en is voor de kleinsten onder ons zelfs een van de belangrijkste activiteiten.

De Spelothek van de Brailleliga biedt meer dan 400 aangepaste spellen voor blinde en slechtziende personen van alle leeftijden. Als erkende aangepaste spelothek maakt ze deel uit van het netwerk van Brusselse spelotheken en krijgt ze de steun van de Franse Gemeenschapscommissie. Een kennismaking met deze dienst, in het gezelschap van onze vaste spelothecaris Audrey Linchamps.



*Audrey Linchamps, hoofd van de Spelothek
(met de vriendelijke medewerking van de
afdeling Spelotheken van de Franstalige
Brusselse Overheidsdienst).*

De Spelothek staat open voor blinde en slechtziende personen, mensen uit hun omgeving en professionals die spelletjes gebruiken bij hun activiteiten met personen met een visuele handicap. Inschrijven en ontlenen kan gratis. De spelletjes worden opgestuurd per postpakket. Het is ook mogelijk om eerst een spel ter plaatse uit te testen alvorens het mee te nemen.

Alleen spelen of in groep, al dan niet met blinde of slechtziende personen

Bij jonge kinderen ligt de nadruk op het verkennen van niet-visuele zintuigen (tastzin, gehoor, reukzin), volgens Audrey. De spelletjes zijn hier dan



ook gericht op texturen, geluiden en geuren die deze zintuigen prikkelen en ze al spelend helpen ontwikkelen. Ouderen kunnen zich dan weer amuseren met gezelschapsspellen, in familiekring of met vrienden, al dan niet blinde of slechtziende personen. Dat helpt ook bij hun integratie. Trouwe ontleners zijn onder meer: ouders van kinderen met een visuele handicap van nul tot vijf jaar, maar ook ouders of grootouders die zelf een visuele handicap hebben en samen willen spelen met hun kinderen of kleinkinderen. Tieners ontlene vooral spelletjes voor specifieke gelegenheden.

Spelletjes worden ook uitgeleend in het kader van de stages voor kinderen die de Brailleliga elk jaar organiseert, en voor de animatieactiviteiten die de Bibliotheek van de Brailleliga aanbiedt aan leerlingen met een visuele handicap in gespecialiseerde scholen. Dankzij de Spelothek kunnen mensen de spelletjes die de BrailleShop aanbiedt ook eerst uittesten alvorens ze te kopen. Sommige spelletjes zijn namelijk beschikbaar in uiteenlopende versies: met of zonder aanwijzingen in braille, of met verschillende kleurcontrasten, bijvoorbeeld.



Voelmarkering en contrast om gemakkelijker te kunnen spelen

Mikado en Vier op een rij zijn het populairst. Het zijn eenvoudige spelletjes die iedereen kent. Ook kaartspelen, Scrabble, Quarto (een variant op Vier op een rij) en Blokus (een soort Tetris op een spelbord) staan in de top 5. Maar hoe worden die spelletjes geselecteerd en vervolgens aangepast, zodat spelers met een visuele handicap er meteen mee aan de slag kunnen?

Aanpasbaarheid, duurzaamheid, stevigheid

Hoe zit het nu precies met de selectiecriteria? Audrey licht ze toe: “Wat telt, is vooral de aanpasbaarheid van het spel. Kan het materiaal gemakke-

DE WITTE STOK

lijk toegankelijk gemaakt worden of niet? Spelletjes die een complexe opstelling vereisen, denk maar aan strategiespellen zoals Risk, of die te veel informatie bevatten, zijn moeilijker aan te passen”. Andere criteria, zoals duurzaamheid en stevigheid, zijn belangrijk voor alle spelotheken, waar de spelletjes jarenlang dag in dag uit worden doorgegeven.

De spelletjes worden aangepast op maat van de visuele handicap, door er inscripties in braille aan toe te voegen, herkenningspunten in reliëf aan te brengen en verschillende texturen en contrasten of grote letters te voorzien. De spelregels zijn digitaal beschikbaar en worden op aanvraag gedrukt in het brailleschrift of in grote letters. Gezien de grote diversiteit aan spelletjes zijn er een grote dosis creativiteit en heel wat pogingen nodig om eenvoudige en praktische oplossingen te vinden. Gelukkig kan onze spelothecaris rekenen op de steun en de verbeelding van zijn collega's van de Bibliotheek. Vrijwilliger Erwin Blevi (zie ons artikel op pagina 32) stelt zijn vernuft en handigheid onbaatzuchtig ten dienste van de Spelothek, door ter plaatse de nodige aanpassingen te verrichten.

De toegankelijkheid van het spel voor zowel blinde als slechtziende personen vormt een van de voornaamste problemen. Dat is niet altijd mogelijk. Zo kunnen letterspellen alleen in braille worden omgezet voor blinde personen. Daarbij is het belangrijk dat de spelers het brailleschrift beheersen. De catalogus maakt dan ook een onderscheid tussen drie spelcategorieën: spelletjes voor iedereen, die zowel toegankelijk zijn voor slechtziende als voor blinde personen, spelletjes voor slechtziende spelers, met contrasten en/of vergrotingen, en spelletjes die kennis van het brailleschrift vereisen. Audrey geeft ook telkens persoonlijke tips aan de ontleners, afhankelijk van hun leeftijd en de aard van hun visuele handicap. Veel speelplezier!



Audrey neemt een spel uit de collectie.



De Spelothek in de praktijk

Toegangsvoorwaarden? Om u in te schrijven volstaat een medisch attest ingevuld door de oogarts.

Waar? Spelothek van de Brailleliga, Engelandstraat 57, 1060 Brussel.

Hoe te ontlennen? Ontlenen is volledig gratis. Er kunnen maximaal drie spelletjes tegelijk ontleend worden, telkens voor één maand. Die periode kan wel verlengd worden.

Hoe te kiezen? Ter plaatse, telefonisch op het nr. 02 533 32 40, of per e-mail naar bib@braille.be. De catalogus is te vinden op de website www.braille.be.

Openingsuren? Van maandag tot en met vrijdag, van 8.30 u. tot 12 u. (behalve op woensdag), en van 13 u. tot 16.30 u.

LEVE DE VAKANTIE!

Het schooljaar zit erop, leve de vakantie! De meeste kinderen zullen een deel van hun twee maanden lange zomervakantie doorbrengen met hun ouders, en velen onder hen zullen ook deelnemen aan een van de talrijke vakantiestages die georganiseerd worden voor jonge kinderen van wie de ouders werken. Helaas is slechts een heel klein deel van het stageaanbod echt inclusief, en houden maar weinig stages rekening met de specifieke behoeften van blinde en slechtziende kinderen.

Ouders durven hun kind dan ook niet in te schrijven, uit vrees dat het uitgesloten wordt, gewond raakt of niet aan alle activiteiten zal kunnen deelnemen. Om dat gebrek te compenseren, organiseert de Brailleliga sinds een aantal jaar speciale vakantiestages op maat van kinderen met een visuele handicap.



Zelfstandigheidsstage aan zee

Begin juli trekken een vijftiental blinde en slechtziende kinderen van 6 tot 12 jaar naar de Belgische kust, waar ze samen 5 dagen en 4 nachten doorbrengen in een vakantiehoeve in de buurt van Oostende. Ze zijn er in goede handen en worden er begeleid door gespecialiseerde animatoren



Al spelend zelfstandiger worden

van de Brailleliga. Wat deze stage zo uniek maakt, is dat ze een optimaal evenwicht nastreeft tussen vakantieplezier en zelfstandigheid. Zo zijn alle dagelijkse handelingen een gelegenheid om technieken aan te leren om zich alleen uit de slag te leren trekken: kleren opbergen, veters knopen, boterhammen smeren ... Verder staat alles in het teken van ontdekkingen en plezier: strandspelen, duinwandelingen, een bezoek aan het Boudewijnpark, een ritje met de gocart, dolfijnen, zeeleeuwen en gieren aanraken, een bezoek aan een brandweerkazerne enz. Kortom, een grote stap vooruit zetten in de richting van meer onafhankelijkheid, vriendschap sluiten met andere kinderen en terugkeren met tal van mooie herinneringen ...

Krokusvakantie, Allerheiligen, Pasen...

Tijdens de schoolvakanties worden er nog andere stages georganiseerd voor blinde en slechtziende kinderen van 6 tot 12 jaar, ofwel overdag, in de hoofdzetel van de Brailleliga, ofwel op locatie. Daarbij ligt de nadruk op gevarieerde en speelse ontspannings- en ontdekkingsactiviteiten op maat van kinderen met een visuele handicap. Op het programma: creatief leren



zijn en de omgeving verkennen door te voelen, te ruiken, te luisteren en te proeven. Deze stages vormen ook de ideale gelegenheid om ervaringen uit te wisselen met andere kinderen in dezelfde situatie.



Het gocart-parcours.

Onvergetelijke ervaringen!

Voor adolescenten organiseert de Brailleliga een ‘sensatiedag’! Blinde en slechtziende jongeren kunnen een originele, spannende sport beoefenen en daarbij hun grenzen verleggen. Dat alles met aangepaste begeleiding én een maximale veiligheid. Zo konden ze zich eerder al wagen aan een ritje op het circuit van Francorchamps met een echte racepiloot, of aan een “vrije val”-simulatie op de Skydiving van Charleroi, een initiatie diepzeeduiken in Nemo33 in Brussel en een avontuurlijk parcours tussen de bomen. Na deze zomervakantie staat motorrijden op het programma!

Alle activiteiten voor kinderen en jongeren die georganiseerd worden door de Brailleliga zijn te vinden in de agenda op onze website: www.braille.be. De dienst Vrijtijdsbesteding is ook telefonisch bereikbaar via het nummer 02 533 32 11.



SPORT OP HET PROGRAMMA VAN DE BRAILLEDAY 2017

Elk jaar organiseert de Brailleliga een BrailleDay, een magische dag voor kinderen met een visuele handicap die naar een gespecialiseerde school gaan. Voor de editie 2017 waren een vijftigtal leerlingen uit heel België te gast in het Sportimonium, in de buurt van Mechelen.

Tijdens deze dag vol sportieve activiteiten konden de kinderen kennismaken met de wereld van de sport en de Olympische Spelen. Zo lang mogelijk een gewicht optillen, bokshandschoenen aantrekken, schoenen en ballen herkennen die bij diverse sporttakken horen, in evenwicht blijven op een surfplank of een balk, zo ver mogelijk springen, een echte racefiets aanraken... Al die activiteiten gaven de kinderen een beter beeld van wat het leven als atleet echt inhoudt. Bovendien scherpten ze zo hun behendigheid en reactievermogen aan. Daarnaast konden ze ook hun hartje ophalen en plezier maken tijdens allerlei volksspelen.



Enkele deelnemers van de BrailleDay op het podium.

Geen sportdag zonder mascotte! Om de dag een extra vrolijke noot te geven en de kinderen aan te moedigen alle sportieve uitdagingen aan te gaan, kregen ze bezoek van een panda, getooid in de kleuren van de Brailleliga. Die stond de kinderen de hele dag bij in het Sportimonium.

Na afloop kregen alle deelnemers een medaille voor hun inzet. Ze waren dan ook één voor één apetrots over hun exploitatie en keerden met een brede glimlach terug naar huis. Voor de Brailleliga ook een goede manier om hen aan te moedigen om door te zetten en zich 100% te ontplooiën in het leven.



BRAILLELIGA: TERUGBLIK OP 2016

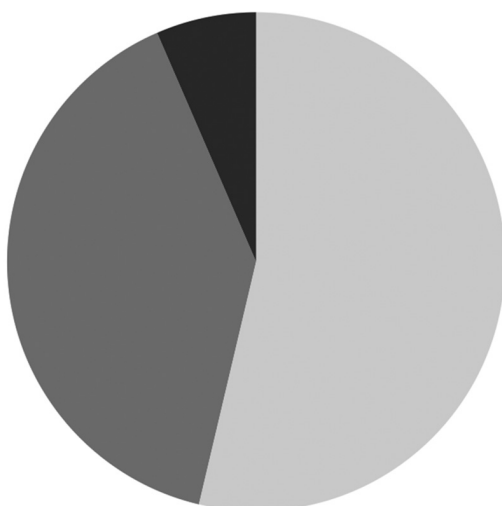
Het activiteitenverslag 2016 van de Brailleliga werd voorgesteld en goedgekeurd tijdens de Algemene Vergadering eind april 2016. Voor ons de ideale gelegenheid om u een samenvatting te bezorgen van het jaar 2016, vertrekkend van onze 4 missies.

Missie 1: blinde en slechtziende personen ondersteunen, om hun zelfstandigheid en inclusie in de maatschappij te bevorderen.

Het aantal blinde en slechtziende personen dat een beroep doet op de Brailleliga blijft elk jaar groeien, vooral in de leeftijdsgroep van 65-plussers. In 2016 verwelkomden we 1.052 nieuwe leden.

De steun die door de Brailleliga wordt voorzien heeft betrekking op verschillende leeftijden en op alle aspecten van het leven.

Overzicht van geholpen personen in 2016, per leeftijdscategorie.



- < 25 jaar: 6,51 % (950 personen)
- 25-64 jaar: 39,80 % (5 807 personen)
- 65 jaar en + : 53,69 % (7 833 personen)

14.590
het aantal blinde en slechtziende mensen die door de Brailleliga werden geholpen in 2016.



Een andere kijk op het dagelijks leven.

Zich aankleden, koken, de baby verzorgen, braille leren, zich verplaatsen met een witte stok en/of geleidehond, hulpmiddelen kiezen en gebruiken, computerles volgen, ... Het zijn vormen en begeleidingen waarvoor ernstig slechtziende of blinde personen gratis bij onze begeleidingsspecialisten terecht kunnen.



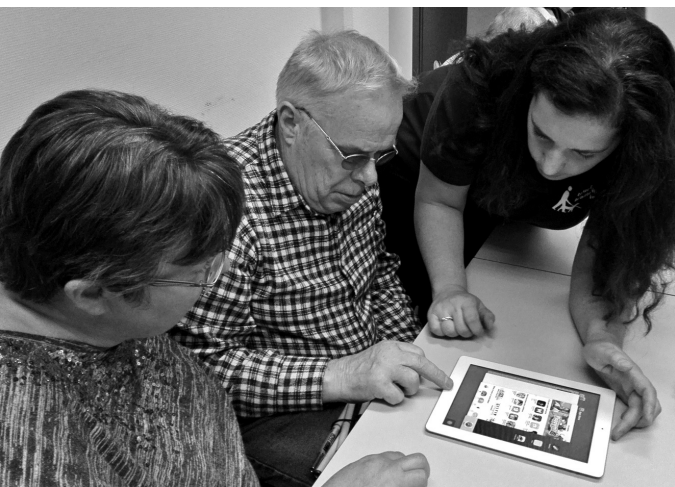
Zich leren verplaatsen met een witte stok of voor een baby leren zorgen.

Een aangepaste verlichting vergemakkelijkt alledaagse handelingen zoals lezen, schrijven of koken. In het Lichtlabo krijgen slechtziende mensen individueel advies over de optimale verlichting in hun leefomgeving.

De Brailleliga organiseert elk jaar haar grote hulpmiddelenbeurs, de BrailleTech. De gelegenheid bij uitstek voor personen met een visuele handicap om materiaal te komen ontdekken, uittesten en vergelijken. De wereld van de technische hulpmiddelen blijft ieder jaar evolueren en er komen steeds meer hulpmiddelen bij.

Een groeiend aantal personen met een visuele handicap gebruikt tablets en smartphones met toegankelijkheidsfuncties. Bijgevolg organiseerde de Brailleliga praktische opleidingen over het gebruik van deze apparaten.

1.215
mensen werden
begeleid
in 2016.



*Basistechnieken aanleren
voor het gebruik van een tablet.*

Een andere kijk op opleiding en werk.

Succesvolle studies zijn essentieel voor een toekomst waarbij zelfstandigheid en inclusie centraal staan. Maar van blinde en slechtziende mensen vraagt dit grote inspanningen. Bovendien is het nodige materiaal vaak erg duur. Daarom voorziet de Brailleliga niet enkel begeleiding op school, maar ook financiële steun. In

2016 maakten 89 studenten gebruik van deze begeleiding. We kenden 93 studiebeurzen toe voor het academiejaar 2015-2016, met de hulp van het Fonds Ouvry en van onze gulle schenkers.

76 %
van de begeleide
cliënten heeft de stappen
naar werk met succes
doorlopen.

Bij de Brailleliga vinden blinde en slechtziende personen de informatie die nodig is om van start te kunnen gaan op de arbeidsmarkt. Tegelijkertijd kunnen ze gespecialiseerde beroepsopleidingen volgen. De jobcoaches staan personen met een visuele handicap bij om hun professionele (her)integratie te vergemakkelijken

of hun baan te behouden. Ze staan eveneens in contact met werkgevers, om hen te informeren over de competenties van de werknemer met een visuele handicap, mogelijke technische aanpassingen, de tussenkomsten door de overheid in de loonkosten, enz. Ze geven ook sensibiliseringssessies voor collega's van de persoon met een visuele handicap.

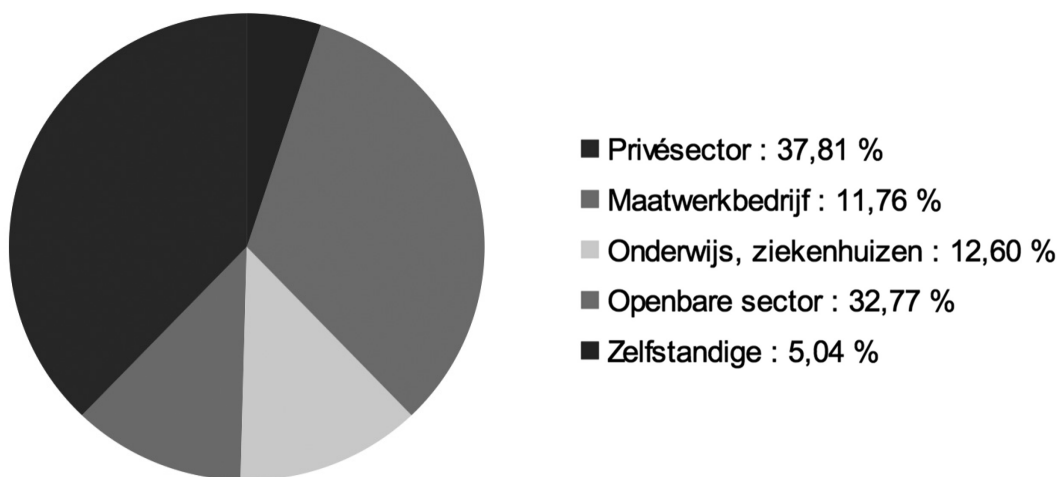


Aangepast materiaal om een professionele opleiding te volgen.



In 2016 was er een merkbare stijging van het aantal personen dat gevolgd werd in het vinden of behouden van een baan.

In welke sector hebben personen met een visuele handicap een baan gevonden?



Een andere kijk op vrije tijd.

In 2016 werden er binnen de diensten aanpassingen uitgevoerd om het activiteiten aanbod te verhogen en een groter publiek toe te laten hieraan deel te nemen. Er werden in totaal 690 culturele- en vrijetijdsactiviteiten georganiseerd. Zo bezochten onze leden onder andere: de lokalen van de VRT, de Duvel-brouwerij, het museum Train World, de insecten-boerderij Little Food in Brussel, het Tibetaans Instituut in Antwerpen, het Louvre-Lens, de Dalí-expositie, het Belgian Chocolate Village en ook nog het Waalse parlement. Zij genoten tevens van de Winterpret in Brussel, de attracties van Disneyland in Parijs, een verblijf in Aken, en ze hebben zelfs een opname van een aflevering van “Blokken” bijgewoond. Verschillende activiteiten werden specifiek voorzien voor adolescenten en kinderen met een visuele handicap: vakantiestages aan zee en op de boerderij, een dagje Walibi en het



*Vakantiestage op de boerderij
voor de allerkleinsten.*

Avonturenpark in Waver, enz. Tijdens de BrailleDay hebben 100 Nederlands- en Franstalige kinderen een fantastische namiddag beleefd in de maatschappelijke zetel van de Brailleliga. Langs verschillende zeer uiteenlopende ateliers – het maken van truffels, djembé, het voorlezen van sprookjes... – hebben de kinderen een heuse wereldreis gemaakt!

In 2016 telden
we **5.996** deelnames
aan **690** socio-culturele
activiteiten.

Zowel kinderen als volwassenen met een visuele handicap vinden in onze Spelothek en Bibliotheek andere middelen om zich te amuseren of om meer kennis op te doen. Aangepaste gezelschapsspellen, boeken in braille of grootletterdruk, als luisterboek of in reliëfvorm: allemaal gratis te ontfemen. In 2016 voegde de Spelothek 26 nieuwe spellen toe aan haar aanbod. De Bibliotheek startte verschillende workshops op, waaronder een leesclub en praat sessies in het Frans, Nederlands en Engels. Ook was er het nieuwe project “Je lis pour toi”, waarbij vrijwilligers audioboeken kunnen inlezen vanuit hun eigen living, via tablet of pc. We ontvingen enorm veel antwoorden op deze oproep, wat maakt dat we veel meer audioboeken zullen kunnen aanbieden.



*Een spannend
klimparcours
in de bomen voor de
oudere kinderen.*



Missie 2: vertegenwoordigen en belangen behartigen.

Personen met een visuele handicap moeten zelfstandig kunnen leven en zich kunnen integreren in de maatschappij. Dit kan echter alleen als die maatschappij ook inclusief is. Daarom verdedigt de Brailleliga hun rechten en belangen bij de verschillende beleidsniveaus:

- Het personeel van de Brailleliga heeft zich ingezet om de verschillende veranderingen te verwerken die gelinkt waren aan de zesde Staatshervorming: de oprichting van AVIQ (nieuwe openbare organisatie in Wallonië, onder andere verantwoordelijk voor het domein van de handicap), hervorming van de tegemoetkoming voor ouderen, veranderingen in de zorgsector in Vlaanderen door de Persoonsvolgende financiering (PVF).
- De Brailleliga, die erg actief is binnen verschillende organisaties en instellingen die personen met een handicap vertegenwoordigen, zag haar engagement vruchten afwerpen, onder meer via het akkoord over de Europese Richtlijn voor de toegankelijkheid van het web, of de invoering van de Europese Handicapkaart.
- In 2016 hebben de voormalige leden van het project NOOZO (Niets Over Ons Zonder Ons), waartoe de Brailleliga behoorde, zich bij de politiek verantwoordelijken verder ingezet voor de oprichting van een Vlaamse adviesraad van personen met een handicap. Eind 2016 heeft het kabinet van de minister voor Gelijke Kansen laten weten dat een dergelijke structuur opgericht zal worden in 2018.



Missie 3: informeren en sensibiliseren.

Via verschillende kanalen verspreidt de Brailleliga allerlei nieuws naar blinde en slechtziende personen en naar het grote publiek. Via onze website, sociale media, ons driemaandelijks tijdschrift De Witte Stok, onze nieuwsbrief... laten we zo aan hen weten wat er gebeurt in de wereld van de visuele handicap.

Om de noden van blinde en slechtziende personen beter bekend te maken bij het grote publiek en om de diensten van de Brailleliga te promoten, doen we regelmatig sensibiliseringsacties. We organiseren bijvoorbeeld geleide bezoeken aan onze hoofdzetel in Brussel en aan het BrailleMuseum voor scholen, verenigingen en andere geïnteresseerde groepen. In 2016 hebben 1.907 bezoekers hieraan deelgenomen.



De poster die werd verspreid tijdens de Week van de Brailleliga 2016.

Slechtziendheid was in 2016 opnieuw het onderwerp van de “Week van de Brailleliga”, de grote campagne die jaarlijks door onze vereniging georganiseerd wordt. De boodschap luidde: “Slechtziendheid, je moet het beleven om het te begrijpen.” Onze televisiespot was te zien op VRT (Eén en Canvas) en RTBF (La Une en La Deux), grote affiches kleurden de Brusselse metrostations, een informatiebrochure werd op grote schaal verspreid, en voorbijgangers op straat konden meedoen aan ervaringen die hen een vorm van slechtziendheid zelf lieten meemaken. We gaven ook een praktische gids uit voor personen die te maken krijgen met slechtziendheid: “Leven met slechtziendheid, ‘t is mogelijk”.



Het Braillemuseum kreeg erkenning van de Brusselse museumraad. Op die manier vervoegt ons museum een groot netwerk van bijna 100 museums: federaal, gemeenschappelijk, gemeentelijk en particulier. In 2016 werd een ruimte naast het Braillemuseum ingericht met tactiele modules, geschonken door het Museum BELvue. De bezoekers kunnen via deze modules de geschiedenis van België met de vingers ontdekken.

In 2016 namen we ook deel aan verschillende evenementen, salons en beurzen in heel België, zoals het Hobby Creatief Salon in Antwerpen, Visuu Activa in Roeselare, Relife Limburg in Genk, de Foire du Livre in Brussel, de 20 km door Brussel, het Familiefeest “100% inclusion”, Salon Autonomies in Namen, Forum Handicom in Charleroi, enz. Onze vereniging heeft ook deelgenomen aan Music For Life, een grote solidariteitsoperatie georganiseerd door Studio Brussel en werd door BRUZZ uitgekozen als begunstigde van de actie Brussel Helpt, eind 2016 georganiseerd in de Brusselse regio.

Missie 4: oogheelkundig onderzoek steunen.

De Stichting voor de blinden, stichting van openbaar nut van de Brailleliga, heeft als één van haar opdrachten het ondersteunen van oogheelkundige onderzoeksprojecten. Zij wordt hierin bijgestaan door een Wetenschappelijk Comité. In dit comité zetelen professoren oogheelkunde van de 7 universiteiten van het land, onder het voorzitterschap van professor Jean-Jacques

De Laey. In 2016 werden 4 jonge onderzoekers door een internationale jury uitgekozen: Steffi Matthyssen (UZA), Kristof Van Schil (UZ Gent), Joao

Wist u dat?
De Brailleliga wordt voor **82%** gefinancierd door de vrijgevigheid van het publiek. Slechts **18%** van onze noden worden gedekt door subsidies.



Barbosa Breda (KUL) et Joke Devoldere (UZ Gent). Zij ontvingen van de Stichting voor de blinden elk een prijs voor een totaalbedrag van 60.000 euro.

Al deze missies zouden niet volbracht geweest zijn zonder de hulp van onze 129 medewerkers en 470 vrijwilligers. We konden eveneens rekenen op de steun van talrijke schenkers en deelnemers aan onze Tombola, evenals op bijdragen van meerdere bedrijven en subsidiërende instanties. Hartelijk dank aan allen!

OOGGEZONDHEID: VERBLINDING EN FOTOFOBIE.

Als we het hebben over visueel ongemak door de blootstelling aan licht, is het aangewezen te wijzen op het verschil tussen verblinding en fotofobie. Verblinding verwijst naar een onaangenaam gevoel – doorgaans van voorbijgaande aard – dat kan leiden tot een tijdelijke afname van de gezichtsscherpte en een verlies van het zicht.

Fotofobie is niet, zoals het woord zou laten vermoeden, een ‘fobie’ of ‘irrationele angst’. Het is evenmin een ziekte in de enge zin van het woord. Het is eerder een geheel van symptomen, een staat van overgevoeligheid of een soms pijnlijke intolerantie voor licht. Sommigen ervaren bij fotofobie de nood om binnenshuis een bril met gekleurde glazen te dragen. Fotofobie kan een symptoom zijn van een andere aandoening, al dan niet visueel van aard.

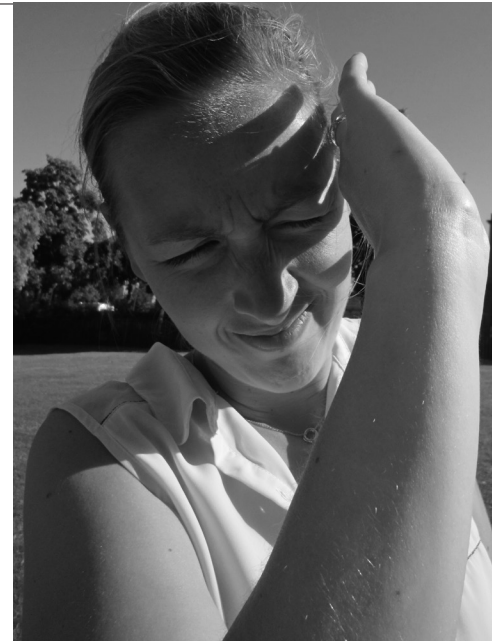
De impact van verblinding op het zicht

Verblinding kan – naargelang het geval – leiden tot een beperkt ongemak of ons gezichtsvermogen verstoren, soms met een tijdelijke afname van het zicht tot gevolg. Bij een erg hoge lichtintensiteit – denk maar aan een stralende



zon op een sneeuwlandschap – kan verblinding gepaard gaan met een pijnlijk gevoel en krampen ter hoogte van de oogleden.

Het oog is gevoelig voor de verschillen in lichtintensiteit tussen het voorwerp waarnaar het kijkt en de achtergrond waartegen dat voorwerp zich aftekent. Een te groot verschil in intensiteit leidt tot verblinding en een onaangenaam gevoel, maar beperkt ook ons gezichtsvermogen. Dat is bijvoorbeeld het geval wanneer we een krant lezen of op een computerscherm kijken met een raam op de achtergrond. Het oog past zich aan de gemiddelde lichtintensiteit aan en is bijgevolg minder gevoelig voor contrasten. Daarom is het moeilijk om een krant of de tekst op een scherm te lezen wanneer de lichtintensiteit buiten hoger ligt.



De vermindering van het gezichtsvermogen als gevolg van verblinding wordt gevolgd door een herstelperiode die kan verschillen in tijdsduur en die de weerstand tegen verblinding wordt genoemd. Die weerstand tegen verblinding staat los van enige oogandoening en verschilt van persoon tot persoon.

Verblinding kan ook in verband worden gebracht met vermoeide ogen. Die kunnen het gevolg zijn van een intensieve en langdurige visuele inspanning. Het gevoel van verblinding is een van de symptomen van vermoeide ogen, wat eveneens kan leiden tot een afname van de gevoeligheid voor contrasten, de weerstand tegen verblinding en soms zelfs van de gezichtsscherpte. Verblinding kan weliswaar ook de oorzaak zijn van vermoeide ogen, aangezien het gezichtsvermogen wordt beïnvloed.



Fotofobie.

Fotofobie is een visuele aandoening die vrij vaak voorkomt. De aandoening brengt verscheidene symptomen met zich mee, die kunnen verschillen van persoon tot persoon: visueel ongemak, pijn, branderig gevoel, de drang om de ogen samen te knijpen of zelfs volledig te sluiten, overdreven tranen, ontsteking (rode ogen), hoofdpijn en migraine, misselijkheid of braken enz.



Antiverblindingszonnebril

De oorzaken kunnen erg uiteenlopend zijn. Fotofobie wordt soms in verband gebracht met een infectie of ontsteking van het oog, een virus, hoofdpijn of migraine. De meest frequente oorzaak is een ontsteking van de iris, het gekleurde vlies dat de lichtopname in het oog regelt. Als de spieren in de iris ontstoken zijn, doet het pijn wanneer de iris zich sluit bij een hogere lichtintensiteit. Onder de andere oorzaken van een overgevoeligheid aan licht, vinden we onder meer uveïtis, hoornvliesontsteking en bepaalde vormen van cataract. Ook neurologische aandoeningen zoals bepaalde hypofysetumoren of meningitis, een hersenletsel of bepaalde al dan niet langdurig pupilverwijdende geneesmiddelen en drugs kunnen aan de basis liggen van fotofobie.

Gevolgen van fotofobie

Fotofobie leidt tot een verlies van gezichtsscherpte of een verminderde gevoeligheid voor contrasten, net als een verminderde weerstand tegen verblinding. Bijgevolg zal de patiënt minder in staat zijn obstakels of niveauverschillen op te merken, met als resultaat een verhoogd risico op vallen.



Door de verminderde gevoeligheid voor contrasten kan fotofobie ook ons leesvermogen beïnvloeden en is het nefast voor de efficiëntie in het uitvoeren van alledaagse taken.

Preventie en behandeling

Om verblinding en de gevolgen ervan te vermijden, volstaat het doorgaans om een zonnebril te dragen bij blootstelling aan zonlicht. Gepolariseerde brilglazen – beschikbaar voor alle briltypes – kunnen eveneens handig zijn om storende weerkaatsingen weg te filteren. Verder is het belangrijk om de werkplek goed in te richten, met het oog op het voorkomen van verblinding en vermoeide ogen. Dat kan door een gepaste verlichting te voorzien, weerspiegelingen (op het computerscherm bijvoorbeeld) en schaduwen op het werkvlak te voorkomen en te grote contrasten tussen sterk en weinig belichte zones te vermijden.

Wat fotofobie betreft, is het in de eerste plaats belangrijk om het onderliggende probleem te achterhalen. Zo kan een gepaste behandeling worden voorzien, vaak ter beperking van de lichtgevoeligheid. Het is dus van cruciaal belang om eerst een oogarts te raadplegen.

Als een visuele aandoening niet de oorzaak blijkt van de fotofobie, kan de oogarts aanbevelen om een bril met gepaste, gekleurde glazen te dragen. Het dragen van een zonnebril binnenshuis wordt afgeraden aan fotofobiepatiënten. Het is namelijk zo dat de ogen zich aanpassen aan een donkere omgeving, wat de overgevoeligheid voor licht nog doet toenemen. Uit onderzoek blijkt daarentegen dat bijvoorbeeld het dragen van een bril met roze glazen (filter FL-41) de symptomen kan verzachten bij sommige fotofobiepatiënten, aangezien dergelijke glazen blauwe en groene golflengtes wegfilteren.

Met dank aan professor Jean-Jacques De Laey (Universiteit Gent) voor zijn aandachtige herlezing en suggesties.



DE BRAILLELIGA KOMT NAAR U TOE.

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

De Brailleliga tekent present in alle uithoeken van het land.

Tijdens haar jaarlijkse campagne legde de Brailleliga de nadruk op haar gratis ondersteuning aan blinde en slechtziende personen op weg naar een (meer) zelfstandig leven. De vereniging trok naar de **BabyDays** in Kortrijk om haar hulp aan blinde en slechtziende ouders meer bekend te maken bij het publiek. Bezoekers leerden er bijvoorbeeld hoe personen met een visuele handicap hun baby verschonen en zich voorbereiden op de komst van een zuigeling.

Ook op **AMICO** in Brussel was de Brailleliga in aanwezig in maart, uitgerekend op de beursdag die in het teken stond van oogartsen. Daar hield onze vereniging niet alleen een stand, maar gaf ze ook een conferentie!

Het thema handicap werd in de kijker gezet op de **REVA**-beurs in Gent, het **Salon des personnes Handicapées** in Chatelet en het **Ensemble avec les personnes extraordinaires** in Marcinelles. Op die manier lichtte de Brailleliga haar gratis diensten voor blinde en slechtziende personen toe.

Dankzij de **20 km door Brussel** en de **Irisfeesten** sensibiliseerde de Brailleliga op ludieke wijze duizenden sportievelingen en Brusselaars!



Met de Brailleliga de zomer tegemoet!

Ook deze zomer vind je de Brailleliga terug op talloze evenementen voor het hele gezin! Bezoek haar stand in juli op de festiviteiten van de **Nationale Feestdag** in onze hoofdstad en op de **Foire** in Libramont. In augustus staat de Brailleliga dan weer op **Leuven Autovrij**, op **Fiesta Europa** in Geel en op de **Paulusfeesten** in Oostende! Het publiek zal tijdens deze festiviteiten worden ondergedompeld in de wereld van personen met een visuele handicap. Maak kennis met aangepast materiaal en hulpmiddelen, zet een simulatiebril op en sta heel even in de schoenen van een slechtziend persoon, ontdek het brailleschrift en maak kans op leuke prijzen door deel te nemen aan een wedstrijd. Allen daarheen!

TRAINING OP MAAT VOOR DRIE JONGE, SLECHTZIENDE ATLETEN

Het loopteam dat voor de Brailleliga deelnam aan de 20 km door Brussel telde 540 sportievelingen, onder wie een twintigtal blinde of slechtziende personen. Hun deelname aan de wedstrijd, ondanks hun visuele handicap, is een heuse topprestatie. We wilden dan ook drie jonge lopers in de bloemetjes zetten en hen de uitzonderlijke kans bieden te trainen met Jacques Borlée.

Dankzij de samenwerking tussen de Brailleliga en Belgium Running konden Margaux (21 jaar), Cédric (14 jaar) en Matthieu (15 jaar) drie trainingssessies volgen bij Jacques Borlée, trainer van de nationale olympische atletiekploeg. Die sessies vonden plaats op woensdag 10, 17 en 24 mei, om 16u in het Drie Lindenstadion van Watermaal-Bosvoorde.



Jacques Borlée samen met Cédric, Matthieu en Margaux.

Jacques Borlée had voor elke training een schema samengesteld op maat van onze drie jonge atleten. Ondanks de goede conditie van Margaux, Cédric en Matthieu, moest onze coach een vrij uiteenlopend trainingsschema samenstellen voor elk van de lopers. Cédric, de jongste in het gezelschap, was een voorbeeldige leerling. Hij liep de 20 km al in 2016 samen met zijn vader. Hij was toen zelfs nog geen 13 jaar. Dit jaar wilde hij een betere tijd neerzetten en onder de twee uur duiken. Cédrics moeder was er daarentegen niet helemaal gerust in. “Ik ben bang dat hij door de menigte omver wordt gelopen. Er doen dan ook 40.000 mensen mee aan de 20 km door Brussel!”, vertelt Thérèse ons. Voor Matthieu was het dan weer een nieuwe, grote uitdaging. Hij voelt zich immers veel meer thuis op de tatami dan op het asfalt. De bruine judogordel moest leren zijn ademhaling onder controle te krijgen en zijn energie beter te spreiden over de hele inspanning. “Ik heb geregeld samen getraind met Valérie en Quentin (n.v.d.r.: twee vrijwilligers die zich hadden opgegeven om een blind



of slechtziend persoon te begeleiden tijdens het lopen). Ik zag vooral op tegen de warmte. Het is moeilijk om te lopen als het warm is”, aldus Matthieu. Margaux loopt af en toe om zich te ontspannen. Sinds januari loopt ze elke week. Maar toen blesseerde ze haar voet. Ze vertelt erover op de eerste trainingssessie: “Het gaat nu al wat beter. Ik zou dus graag aan de 20 km deelnemen, samen met mijn vriend, door afwisselend te wandelen en te lopen tot de finish.”

Een intensieve voorbereiding!

Op woensdag 10 mei trokken onze jonge, slechtziende lopers vol ongeduld naar het Brusselse stadion om er Jacques Borlée te ontmoeten. Na de kennismaking was het tijd voor het echte werk: rondjes lopen in het stadion en grond oefeningen doen. Tijdens deze eerste training kon Jacques Borlée zicht krijgen op het niveau van de lopers en een schema op maat samenstellen voor de komende weken. Cédric, Margaux en Matthieu waren het er unaniem over eens: deze training gaf hen de moed om hun grenzen te verleggen. Dat is ook de reden waarom Jacques Borlée inging op ons voorstel. Hij is immers van mening dat alle personen met een handicap continu boven zichzelf moeten uitstijgen. Dat is volgens hem precies hetzelfde als sport op topniveau, waarin elke atleet tot het uiterste moet gaan. “Als ik slechtziende personen kan helpen om zich in die filosofie te vinden, zijn dat prachtige momenten”, voegt hij er nog aan toe.



Cédric, aan het stretchen.



Drie weken lang trainden Cédric, Margaux en Matthieu zij aan zij met de topatleten waar Jacques Borlée zich doorgaans over ontfermt. Onder hen ook Dylan en Olivia Borlée. Elke week kwamen ze met de glimlach en vertrokken ze uitgeput na twee uur van opwarming, stretchoefeningen, looptechnieken en tips.

Jacques Borlée vond het belangrijk om de voorbereiding af te stemmen op de visuele handicap van de sportievelingen, maar vooral ook om hen te laten proeven van een echte professionele training. Hij had in de voorbereiding vooral aandacht voor de lichaamscoördinatie, zodat de atleten de problemen die verband houden met hun visuele aandoening konden compenseren. Dat leidt immers tot betere prestaties.

Na afloop van de derde en laatste training op 24 mei gaf Jacques Borlée onze atleten nog enkele laatste tips voor de wedstrijd van zondag. Jacques Borlée wees ook op de vooruitgang die de jongeren in drie weken tijd hadden geboekt, en op de positieve evolutie die elk van hen had doorgemaakt. Vóór 10 mei kenden Cédric, Margaux en Matthieu elkaar nog niet, maar inmiddels is er een mooie vriendschap gegroeid tussen de jongeren.

De dag van de waarheid: zondag 28 mei. De vooravond van de wedstrijd was bloedheet, en ondanks een verfrissend onweersbuitje op zondagochtend, moesten de lopers de 20 km door de hoofdstad afleggen onder een brandende zon. Cédric en Matthieu waren klaar voor de uitdaging, maar Margaux had minder geluk. Zij moest door de warmte en een pijnlijke voet verstek laten gaan. Cédric wist zijn record van vorig jaar te verbeteren en haalde al na 1 uur en 46 minuten de eindmeet.

Ook Matthieu zette een puike prestatie neer en liep de wedstrijd in iets meer dan 2 uur uit. Proficiat aan alle lopers. Het was een prachtig avontuur!



20 KM DOOR BRUSSEL: EEN EFFICIËNT DUO ACHTER DE SCHERMEN!

In 2005 stelde een slechtziende sporter onze organisatie voor om een team samen te stellen en zo met de Brailleliga deel te nemen aan de 20 km door Brussel. Zijn naam: David De Dapper. Deze enthousiaste jongeman wist ons samen met zijn vrijwillige assistent meteen te overtuigen. Zo stapten we mee in dit avontuur! Onze ploeg is sindsdien alleen maar groter geworden (540 lopers in 2017) en uitgegroeid tot een van de beste in deze wedstrijd. Dat alles hebben we te danken aan David, die samenwerkt met Nadia Messaoudi.

Al in november zien we jullie in de Brailleliga voor de eerste voorbereidingen op de 20 km. Een cruciale rol die jullie volledig op vrijwillige basis opnemen. Wat doen jullie zoal?

David : We doen er alles aan opdat de ploeg van de Brailleliga zo goed mogelijk aan de start van de 20 km door Brussel kan aantreden. De communicatiedienst leidt alles in goede banen. Nadia en ik bundelen de inschrijvingen, bezorgen de deelnemers een borstnummer naargelang hun niveau, stellen hen gerust, geven hen tips voor een goede training, informeren hen over het parcours, verzorgen het contact met de wedstrijdorganisatoren, enz.

Nadia : David is een vlotte babbelaar. Logisch dus dat hij de mensen te woord staat aan de telefoon of uitleg geeft per e-mail. Ikzelf leg mij vooral toe op de administratieve kant van het verhaal: de inzameling van de inschrijvingsformulieren, de invoering van alle gegevens, de controle van de betalingen, de verzending van onze deelnemerslijst voor de 20 km en de verdeling van de borstnummers. We vullen elkaar met andere woorden perfect aan!



David en Nadia op de training.

Jullie zijn allebei slechtziend en nemen zelf ook deel aan de 20 km. Jullie zijn dus dé aangewezen personen om blinde of slechtziende lopers advies te geven. Dit jaar telde onze ploeg er 23. Wat doen jullie voor hen?

David : Voor blinde of slechtziende lopers zoeken wij desgewenst de perfecte begeleider, die we ook een korte opleiding geven. Ik ga namelijk samen met de begeleider lopen. Hij/zij moet zelf eerst voelen hoe het is om als slechtziende te lopen (met de ogen gesloten). Daarna sluit ik mijn ogen en laat ik me door hem/haar leiden. De gids moet vooral in zichzelf geloven.

Nadia : Het is belangrijk dat je leert hoe je een blinde of slechtziende loper begeleidt. Je mag bijvoorbeeld niet ‘Let op!’ roepen, want dat zorgt alleen maar voor stress. Je hoeft ook niet voortdurend te praten. Het is wel interessant om een oneffenheid in de weg, een helling of een daling even aan te kondigen. Bepaalde obstakels hoef je niet te vermelden als je ze als begeleider kunt vermijden. Snelheidsdrempels, stoepranden en paaltjes zijn dan weer wel het vermelden waard.



Jullie zetten je al twaalf jaar in voor de ploeg van de Brailleliga voor de 20 km. Welke evolutie stellen jullie vast?

David : Vooral de technologie is erg veranderd. Denk maar aan de inschrijvingsprocedures. Daarnaast is onze ploeg in de loop der jaren sterk gegroeid. We zijn gestart met 27 lopers, het jaar erop waren we al met 53 en vandaag telt onze ploeg maar liefst 540 enthousiastelingen. Deze editie haalde in totaal bovendien minder inschrijvingen aangezien de wedstrijd in een verlengd weekend viel. Tegenwoordig zijn er overigens almaar meer loopwedstrijden, wel 10 à 18 in België. Dat is enerzijds een goede zaak, want er zijn meer en meer lopers. Vandaag zijn trails heel erg in. Ze krijgen zeer veel bijval in de media, waardoor andere mooie wedstrijden dreigen te verdwijnen. En net als bij elke hype brengt de overdreven aandacht voor de loopsport (in feite een zeer goedkope sport) een hele business op gang. Allemaal spullen die je vaak niet eens nodig hebt ... Een van mijn vrienden werkt in een sportwinkel en sommige klanten vragen hem schoenen om snel te lopen. Telkens weer moet hij de mensen duidelijk maken dat niet de schoenen, maar de loper zelf voor een snelle tijd zorgen ... Training, dát is belangrijk.

Nadia : Wij nemen aan veel wedstrijden deel en kennen veel goede lopers. We leren altijd weer nieuwe mensen kennen en proberen hen warm te maken voor de ploeg van de Brailleliga. Op die manier zijn we stilaan opgeklommen: eerst de top 100, dan de top 20 en nu uiteindelijk de top 10 van het ploegenklassement. Van de 466 ploegen kwamen wij als zesde over de meet. Een prachtprestatie!

Wat is jullie mooiste herinnering aan de organisatie van een ploeg voor de 20 km?

Nadia : Dit jaar bedankte een deelnemer mij na ontvangst van zijn borstnummer en zei me dat hij er alles aan zou doen om ons trots te maken. Een klein gebaar, maar zo hartverwarmend!

David : Ik herinner mij nog een slechtziende dame van in de vijftig jaar. Ze wilde minstens één keer in haar leven deelnemen aan de 20 km door Brussel. Ik heb



haar op haar woord genomen en nam haar eerst één keer per week in haar eigen streek mee op sleeptouw. Tijdens de laatste training hebben we van Brussel naar de Leeuw van Waterloo gelopen. Daarna heeft ze de 20 km met haar buurman als begeleider uitgelopen. Door haar slechthoortheid durfde ze zich eerst nauwelijks in haar eigen wijk verplaatsen, maar sinds haar deelname aan de 20 km heeft ze opnieuw zelfvertrouwen. Zo'n mooi verhaal, daar doen we het voor.

Wat betekent lopen voor jullie persoonlijk?

Nadia : Ik loop nog maar een drietal jaar. Het is allemaal begonnen toen iemand mij vroeg: “Waar droom je van?”. Mijn antwoord: “De 20 km door Brussel!” Ik was helemaal niet sportief, maar ben er volledig voor gegaan. Op de website van de wedstrijd vond ik een trainingsprogramma voor beginners. Mijn eerste training in een park was een ramp. Ik kwam ten val en had er al meteen mijn buik van vol. Toch ben ik blijven volhouden. Elke training was een beproeving en gaf me voldoening. En op een dag deed ik het ondenkbare: ik liep een uur aan één stuk door. Een persoonlijke overwinning! Op de Facebookpagina van de Brailleliga las ik over de ploeg voor de 20 km. Zo ontmoette ik David. Hij stelde mij voor aan de rest van de ploeg en toen mocht ik samen met hen trainen. Na drie maanden voorbereiding liep ik de 20 km door Brussel in 1 uur en 52 minuten! Ik ben geboren met mijn slechthoortheid en heb mij al mijn hele leven leren aanpassen aan deze handicap. Door het lopen verleg ik mijn grenzen. Ik kan het en daar zijn mijn kinderen trots op. En dat maakt mij dan weer erg gelukkig!

David : Dankzij het lopen kan ik stress omzetten in positieve energie. Dat levert mij rust, mooie vriendschappen, de ontdekking van prachtige plaatsen, nieuwe avonturen, spannende uitdagingen en persoonlijke prestaties op. Ik wil erin geloven en vooruitgang boeken. Mijn eigen tijden verbeteren, een zware wedstrijd toch uitlopen, mijn grenzen verleggen ... Daar haal ik ontzettend veel voldoening uit.

Een dikke proficiat, David en Nadia! Bedankt voor alles!



VRIJWILLIGERS IN DE KIJKER VRIJWILLIGERS EN JONGEREN MET EEN VISUELE HANDICAP: EEN GESLAAGDE COMBINATIE!

In het eerste nummer van 2017 namen we de tijd om even een terugblik te werpen op wat de vrijwilligers van de Brailleliga in het voorbije jaar mee hebben helpen realiseren. Vandaag willen we even blijven stilstaan bij de vrijwilligers die zich specifiek inzetten voor blinde en slechtziende kinderen en jongeren.

BrailleDay-panda

Nu het einde van het schooljaar nadert, is ook de tijd van de jaarlijkse schoolreizen weer aangebroken. Velen onder jullie hebben de voorbije weken wellicht schitterende verhalen gehoord van hun kinderen of kleinkinderen over de belevenissen op zo'n uitstap. Voor kinde-

ren met een visuele handicap uit het buitengewoon onderwijs is zo'n uitstap echter niet zo evident. Daarom organiseert de Brailleliga voor hen elk jaar de BrailleDay. Op pagina 10 van dit nummer kan u een uitgebreid verslag lezen over de versie van 2017. U heeft zich misschien wel afgevraagd wie die mysterieuze panda was waarvan sprake? Wees gerust, we hebben Hao Hao en Xing Hui van Pairi Daiza netjes in hun vertrouwde omgeving gelaten! De "BrailleDay-panda" was zoals u wellicht al vermoedde een vrijwilliger van de Brailleliga. Wij vroegen achteraf aan onze panda hoe zij deze bijzondere taak ervaren heeft: "Toen de verantwoordelijke van de vrijwilligersdienst me opbelde met de vraag of ik eens de beest wilde uithangen, was ik wel wat



Samen chocoladetruffels maken.



verwonderd, maar om de kinderen te plezieren, ben ik er toch op ingegaan en daar ben ik nu heel blij om. Ik vraag me nu achteraf zelfs af wie hiervan het meest genoten heeft: de kinderen of ikzelf? De kusjes, knuffels en de warmte die ik van de kinderen gekregen heb, waren fenomenaal. Met die veel te grote pandakop met slechts 2 kleine openingen om door te kijken op mijn hoofd, zag ik nochtans amper waar ik liep en was het behoorlijk zweten geblazen. Er was een kindje dat weende omdat het bang was van die grote panda, maar we hebben dan uitgelegd dat ik geen echte panda was en ik heb dan even mijn kop afgenomen zodat hij ook kon voelen dat het maar een pak was. Nadien was hij gerustgesteld en hebben we zelfs samen verstoppertje gespeeld.”



*Erwin past
gezelschapsspellen aan
voor de Spelothek.*

Een duizendpoot met gouden vingers

Ook het verhaal van de creatieve duizendpoot Erwin willen we u niet onthouden. Erwin is een vrijwilliger met gouden vingers. Zijn creativiteit en vindingrijkheid stelt hij graag ten dienste van de Spelothek van de Brailleliga. “Het toegankelijk maken van spelletjes zie ik als een ware uitdaging,” vertelt Erwin. “Het is heel gevarieerd werk. Alles begint immers met het analyseren van de manier waarop een spel aangepast dient te worden: moet er eerder gedacht worden in de richting van de structuur van het materiaal om de tastzin te bevorderen, moet er misschien wel een geluidje toegevoegd worden,... Omdat sommige spelletjes voorzien moeten worden van braille, kan ik intussen ook het brailleschrift al een beetje lezen. Het is heel motiverend te weten dat ik op die

manier mijn bijdrage lever aan uren speelplezier voor jong en oud! Samen met de andere vrijwilligers voel ik mij bovendien deel van een warme familie waarin ik mij volledig thuis voel.” En onze Erwin is ook een klein beetje een deugniet, maar een deugniet met gevoel voor humor. Dat bewijst het stripverhaaltje dat hij tekende over zijn vrijwilligerswerk bij de Brailleliga.



Helpen met Frans

Tot slot nog de getuigenis van Roger. Roger ontfermt zich elke week over een groepje studenten die hij bijstaat om hun kennis van het Frans bij te schaven. “Ik zie het als een uitdaging om “mijn” leerlingen vooral aan te zetten tot spreken om hun woordenschat verder uit te breiden. We beginnen dan ook elke les met een gebeurtenis uit de actualiteit. We spreken hier eerst over en nadien gaan we dan een stapje verder en bekijken



Een ander beeld van Roger; reiziger en fotograaf.

we de specifieke woordenschat. Grammatica en vervoegingen onder de knie krijgen is ook veel leuker als je dit doet aan de hand van concrete verhalen. En elke les maken we ook tijd om een traditioneel sprookje of een verhaal uit de mythologie te lezen. Die vrijdagvoormiddagen zijn telkens topmomenten in mijn week. Ik kijk er elke keer echt naar uit.”

Vrijwilliger worden?

Heeft u wat tijd vrij en wil u graag meehelpen aan de activiteiten van de Brailleliga voor blinde en slechtziende personen? Contacteer gerust onze Dienst vrijwilligers.

Daar wordt u uitgelegd in welke domeinen uw hulp nuttig kan zijn. Daarna is het aan u om te kiezen! Tel. 02 533 32 11 – e-mail: vol@braille.be.



ONZE VREUGDE.

Françoise Frapier is vrijwilliger-inlezer bij de Brailleliga. Elke week komt ze naar onze studio in Brussel om er audioboeken op te nemen die worden uitgeleend aan blinde leden van onze bibliotheek.

In 1977 trouwde Françoise met Paul Humbeeck. 40 jaar later wilde het koppel hun smaragden bruiloft vieren via een diner met al hun dierbaren. Verrukt door hun aanwezigheid nodigden Françoise en Paul hen vervolgens uit om hun sympathie te betuigen in het voordeel van de Brailleliga, eerder dan via een cadeau.

Bedankt aan allen die zo de daad bij het woord voegden. Dankzij hun vrijgevigheid zullen we verschillende culturele activiteiten kunnen organiseren voor blinde en slechtziende personen.

GIFT BIJ SPECIALE GEBEURTENIS.

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

Stapt u binnenkort in het huwelijksbootje, gaat u op pensioen, viert u uw 70 lentes? Kies voor deze originele manier om de Brailleliga te steunen. Vraag aan vrienden en familie of collega's om een gift te doen aan de Brailleliga in het teken van deze speciale gebeurtenis.



Vertel ons daarna over uw initiatief, zodat we u een lijst van personen kunnen doorsturen die een gift deden. De Brailleliga bedankt iedereen die de organisatie steunt persoonlijk, en verstuurt een fiscaal attest voor elke gift vanaf €40.

Giftenrekening van de Brailleliga: BE11 0000 0000 4848.

Contact: Brailleliga vzw, Algemeen secretariaat, 02 533 32 11,
e-mail: info@braille.be.

Hartelijk bedankt voor uw steun.

IN A CHANGING WORLD,
**BY THE TIME YOU MASTER THE GAME,
THE RULES HAVE CHANGED.**



ANTICIPATING YOUR BUSINESS ENVIRONMENT

At Securities Services, we help your business in adapting to ever changing regulations. Our expertise across the globe ensures your assets are serviced effectively in over 90 markets.

www.securities.bnpparibas.com



BNP PARIBAS

The bank for a changing world

BNP Paribas Securities Services is incorporated in France as a Partnership Limited by Shares and is authorised and supervised by the European Central Bank (ECB) the ACPR (Autorité de Contrôle Prudentiel et de Résolution) and the AMF (Autorité des Marchés Financiers). BNP Paribas Securities Services, London branch is authorised by the ACPR, the AMF and the Prudential Regulation Authority and is subject to limited regulation by the Financial Conduct Authority and Prudential Regulation Authority. Details about the extent of our authorisation and regulation by the Prudential Regulation Authority and regulation by the Financial Conduct Authority are available from us on request. BNP Paribas Securities Services, London branch is a member of the London Stock Exchange. BNP Paribas Trust Corporation UK Limited (a wholly owned subsidiary of BNP Paribas Securities Services), incorporated in the UK is authorised and regulated by the Financial Conduct Authority.



ONDER ONS



Nummer 2 – 2017

April – Mei – Juni

BRAILLETECH 2017: NIET TE MISSEN AFSPRAAK IN OKTOBER!

Hou de data alvast vrij: van donderdag 19 t.e.m. zaterdag 21 oktober 2017 bent u van harte welkom op onze hulpmiddelenbeurs BrailleTech. Zoals elk jaar vindt ze plaats in de lokalen van de Brailleliga, Engelandstraat 57, 1060 Brussel (Sint-Gillis), telkens van 10u tot 16u30. Mis het niet!

BrailleTech is de ideale gelegenheid om de laatste nieuwigheden te ontdekken op het gebied van beeldschermloepen, brailleleesregels, spraaksynthese, vergrotingssoftware, aangepaste GSM's en telefoontoestellen, DAISY-spelers, internettoegang, enz. Maar ook optische loepen en hulpmiddelen in het dagelijks leven komen aan bod.

Tijdens BrailleTech valt er trouwens heel wat te beleven: workshops voor professionals en infosessies voor bezoekers met een visuele handicap. Een unieke kans om u te informeren, verschillende hulpmiddelen te testen of te vergelijken en om advies in te winnen bij de medewerkers van de Brailleliga.

Wie is welkom? Iedereen met een visuele handicap en hun familieleden, vrienden en kennissen. De beurs staat ook open voor iedereen die interesse heeft: artsen, rusthuisuitbaters en -personeel, paramedici, werkgevers, openbare diensten, ...



Toegang tot BrailleTech is gratis. De locatie is volledig aangepast voor personen met een handicap en gemakkelijk bereikbaar met het openbaar vervoer.

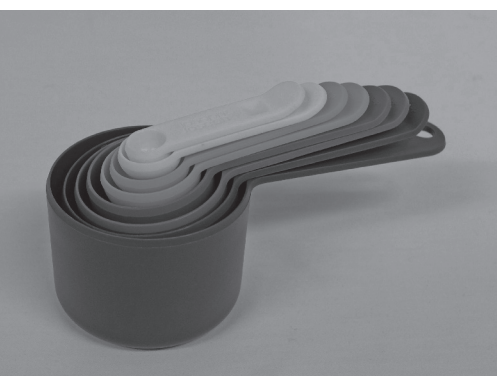
Het volgende septembernummer van de Witte Stok stelt u een volledig overzicht voor van het BrailleTech-programma. U kan dit programma binnenkort ook raadplegen op de website van de Brailleliga: www.braille.be.

NIEUWS VAN DE BRAILLESHOP.

CULINAIR DE ZOMER IN MET DE BRAILLESHOP!

De zomer: tijd van barbecues en gezellig dineren in de tuin met vrienden! In de BrailleShop vindt u een heel gamma originele culinaire design-objecten en andere handige hulpmiddelen om uw tafel en keuken te versieren. Ook om het bereiden en nuttigen van maaltijden gemakkelijker te maken beschikken we over een heel gamma hulpmiddelen.

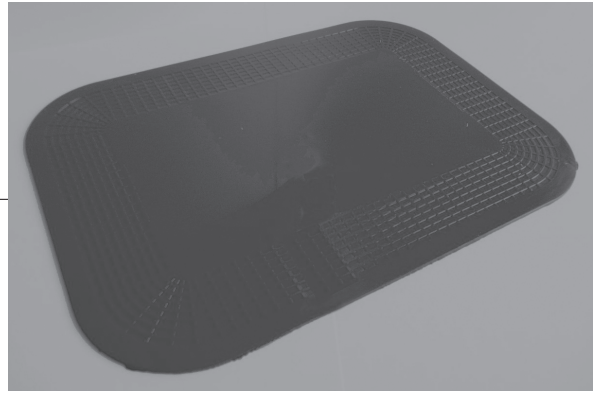
R1969: 5 keukenhulpmiddelen in verschillende kleuren. Dankzij de magneten in de handvatten kunnen ze praktisch opgestapeld worden, op een handige staander. Merk: Joseph & Joseph.



R1968: Multifunctionele maatlepel, 8-delig, met verschillende inhoud (van 1,25 ml tot 250 ml), in verschillende kleuren. Compact op te bergen door middel van een kliksysteem. Merk: Joseph & Joseph.



R0029: Antislipmatje voor veelzijdig gebruik, gemakkelijk in onderhoud, in de kleur rood.



R1942: Servetringen “Zoo”. Elke set is samengesteld uit 3x2 verschillende dieren, gemakkelijk herkenbaar. Originele tafeldecoratie voor een meerwaarde aan uw maaltijd. Merk: Ototo.



R0097: Vloeistofniveau-indicator met geluid- en trilsignaal. Geeft een waarschuwingssignaal wanneer het niveau bereikt wordt.

R1945 (turkoois) en R1946 (purper): Soeplepel, trendy en grappig, geïnspireerd op het legendarische “Monster van Loch Ness”, waar deze soeplepel gelijkenissen mee vertoont bij het rusten op de bodem van de soepkom. Door zijn vormgeving blijft de lepel recht overeind staan, wat hem zeer gebruiksvriendelijk maakt. Merk: Ototo.

R1948: Kruidenhouder. De kruiden blijven mooi gescheiden van de rest van de maaltijd, om een heerlijke homogene smaak aan uw gerechten te geven. Merk: Pulké.



We nodigen u uit om alle andere artikelen in deze categorie te ontdekken op onze website: <http://www.braille.be/nl/over-ons/onze-diensten/brailleshop>, thema “Huishouden”. Enkele voorbeelden van hulpmiddelen: bordranden, eischeiders, antisliphouders voor kopjes of glazen, shakers voor eieren, piepei, automatische bokaalopeners, automatische flesopeners, flesstoppen met loep, kruidencarroussels, anti-overkookplaatjes, enzovoort.



Nieuwe zomeraccessoires.

Ons gamma petten en zonnekleppen werd uitgebreid met 3 verschillende nieuwe modellen met of zonder pictogram van blindheid:

- **R2024** Royal blue lichtere pet met het pictogram van de Brailleliga.
- **R2025** Donkerblauwe pet met het pictogram van de Brailleliga.
- **R2026** Zonneklep (donkerblauw) met het pictogram van de Brailleliga.
- **R2027** Zonneklep (donkerblauw) zonder logo.

Zelfs vanop het strand kan u uw handicap signaleren, via onze fluohoesjes met het pictogram van de Brailleliga (**R2021**).

Aarzel niet al deze artikelen te komen passen in de BrailleShop. De hele zomer lang blijven we tot uw beschikking tijdens onze ge-



woonlijke openingsuren, van maandag tot donderdag (van 10u tot 12u en van 13u30 tot 16u). Ook op afspraak.

We wensen u een prettige verlofperiode, een mooie zomer en alvast een goede terugkeer naar school of het werk in september!

NIEUWS VAN DE SOCIALE DIENST.

Nieuws van de FOD Sociale Zekerheid.

1. DG PERSONEN MET EEN HANDICAP: VERTRAGINGEN.

Op 23 januari nam de DG Personen met een handicap een nieuw computersysteem in gebruik om dossiers te behandelen. Omdat dit nieuwe systeem hen niet in staat stelde om een goede dienstverlening aan te bieden aan personen met een handicap, werd beslist om tijdelijk over te stappen naar het vroegere computersysteem. De omzettingen van het ene naar het andere systeem veroorzaakte vertragingen in het beheer van de dossiers en het toewijzen van kaarten. Het DG Personen met een handicap stelt alles in werking om deze vertragingen zo spoedig mogelijk weg te werken.

Aarzel zeker niet contact op te nemen met de Sociale dienst van de Brailleliga indien u vragen heeft.

2. WIJZIGINGEN ONTHAAL FINANCE TOWER BRUSSEL VANAF MEI.

De zitdag van de sociaal assistenten van regio Brussel in de hoofdzetel van de FOD Sociale Zekerheid gaf de laatste maanden aanleiding tot lange wachtrijen en verwarring bij bezoekers. Daarom werd er beslist om deze zitdag voortaan af te schaffen.



Vanaf mei kunnen personen uit regio Brussel die een sociaal assistente wensen te spreken, voortaan enkel op afspraak terecht in de Finance Tower.

Woont u in Brussel?

De zitdag in de Finance Tower te Brussel wordt vanaf mei afgeschaft. Om u vlotter te helpen en wachttijden te vermijden, kan een gesprek met een sociaal assistent voortaan enkel op afspraak. U kan een afspraak boeken via het contactformulier op <http://handicap.belgium.be/nl/contact/contactformulier.htm>.

Woont u in een andere regio?

De sociaal assistenten van Brussel kunnen om praktische redenen enkel de inwoners van Brussel te woord staan. Woont u niet in Brussel, dan kan u terecht op een zitdag/afspraak van de sociaal assistenten in uw eigen regio. U vindt het overzicht van alle zittingen op de website: <http://minsoc.fb.emailing.belgium.be/c581/e881346/h5b37b/l76766/index.html>.

Voor een afspraak met een sociaal assistent uit uw eigen regio kan u contact opnemen via het contactformulier op <http://minsoc.fb.emailing.belgium.be/c581/e881346/h5b37b/l76767/index.html>.

Famifed, controle aan huis is mogelijk.

De kinderbijslag waarop uw gezin recht heeft, is afhankelijk van onder meer uw familiale situatie en uw gezinsinkomen. FAMIFED kan op vraag van het kinderbijslagfonds een controleur naar de gezinnen sturen om na te gaan of het gezin in kwestie het correcte bedrag aan kinderbijslag ontvangt. De sociaal controleur kan zijn



bezoek aankondigen of onverwacht langskomen. Hij moet zich steeds legitimeren.

Als na die controle alles in orde is, heeft deze controle uiteraard geen verdere gevolgen. Echter, als u niet het bedrag krijgt waar u recht op heeft, wordt dit rechtgezet (positief of negatief).

Als de controleur bij u langskomt, dan houdt u de volgende documenten alvast bij de hand:

- de identiteitskaart van degene aan wie de brief gericht is, die van de minderjarige kinderen en die van alle op dat moment aanwezige gezinsleden,
- de bewijsstukken van het gezinsinkomen (loonfiches, rekeningafschrift van werkloosheids- of ziekte-uitkeringen, pensioen enz.),
- het huurcontract (voor huurders), het aanslagbiljet van de onroerende voorheffing (voor eigenaars),
- de facturen voor water, gas, elektriciteit en teledistributie
- of een ander document dat is opgevraagd via de uitnodiging.

Aangifte inkomsten in het kader van de personenbelasting.

Voor bijstand bij het invullen van uw aangifte kan u terecht op de zittingen in de verschillende gemeenten en de belastingkantoren.

Wat moet u meebrengen voor het invullen van uw belastingaangifte?

- Elektrische ID kaart en PIN code, ook die van de partner,
- Inkomstenfiches (lonen, werkloosheidsuitkering, vervangingsinkomen bij ziekte....),



- Attesten en diverse overzichten (hypothecaire lening, levensverzekering, giften, pensioensparen, attesten voor kinderopvang, onderhoudsgeld, dienstencheques...),
- Aanslagbiljet vorige jaar,
- Aanslagbiljet onroerende voorheffing (indien u eigenaar bent).

WAT ALS IK SLECHTHOREND BEN?

Sinds juni 2016 kunnen doven en slechthorenden beroep doen op een ondersteuning van een gratis tolk Vlaamse Gebarentaal op afstand en van een mobiele ringleiding. Dat laatste is ook voorzien voor slechthorenden zonder hoorapparaat. Deze dienst is permanent beschikbaar in 28 kantoren in Vlaanderen, 1 in Brussel, en 18 in Wallonië, tijdens de normale openingsuren van 9.00 tot 12.00 u. Een overzicht vindt u terug via deze link: https://financien.belgium.be/nl/particulieren/belastingaangifte/aangifte/hulp_bij_het_invullen/doven_en_slechthorenden

AANGIFTE PERSONEN MET EEN HANDICAP TEN LASTE.

Als u kinderen met een handicap of andere personen met een handicap ten laste heeft, heeft u recht op een bijkomende verhoging van de belastingvrije som. Dat betekent dat een groter deel van uw inkomen niet belast wordt en dat uw verschuldigde belasting dus verlaagt.

Het belastingvrije deel van het inkomen voor personen met een handicap ten laste verschilt naargelang het gaat om:

- Uw ascendanten (ouders, grootouders ...) van 65 jaar of ouder: 6 060 euro per persoon.
- Uw broers en zussen van 65 jaar of ouder: 6 060 euro per persoon.
- Uw ascendanten (ouders, grootouders) jonger dan 65 jaar: 3 020 euro per persoon.



- Personen van wie u als kind ten laste bent geweest: 3 020 euro per persoon.

Hoe moet ik mijn kinderen met een handicap en andere personen ten laste met een handicap vermelden in mijn aangifte?

- U vermeldt het aantal kinderen met een handicap en andere personen met een handicap in uw aangifte in vak II, B.
- U moet het bewijs van de handicap ter beschikking houden van de administratie. U hoeft het dus niet bij uw aangifte te voegen. Dat bewijs geldt zolang de periode van 'ongeschiktheid' niet verlopen is.

Ombudsdienst consumentengeschillen advocatuur.

Bij een geschil tussen advocaat en cliënt (bijvoorbeeld door een professionele fout) kan u zich wenden tot de Ombudsdienst Consumentengeschillen Advocatuur (OCA), voor Vlaamse advocaten. De ombudsman is een bemiddelaar die u en uw advocaat helpt tot een overeenkomst te komen, zonder tussenkomst van de rechtbank.

Opgelet, om beroep te doen op deze ombudsman moet uw geschil aan enkele voorwaarden voldoen:

- Eerst en vooral moet u een poging ondernomen hebben tot onderlinge overeenkomst.
- De rechtbank mag niet betrokken zijn in het conflict.
- Het conflict mag geen betrekking hebben tot de deontologische codes waaraan een advocaat zich dient te houden.

Een advocaat of cliënt dient gratis een klacht in bij de ombudsdienst. De ombudsman ontvangt alle klachten en controleert of



die volledig en gegrond zijn. Hij verwijst de klacht door naar een lokale ombudsman. Hij of zij onderzoekt de klacht en zoekt mogelijke oplossingen.

Brieven aan de Ombudsdienst Consumentengeschillen advocatuur kunnen worden gericht aan:

Ombudsdienst Consumentengeschillen Advocatuur.

Staatsbladsstraat 8, 1000 Brussel.

U kan mailen via oca@ligeca.be of faxen op nummer 02.307 72 21.

Telefonisch kan u op woensdag en vrijdag tussen 9 en 12 en 14 en 16 uur informatie inwinnen op Tel : 02 307 72 20.

De maximumfactuur.

De maximumfactuur (MAF) is een financiële beschermingsmaatregel die de jaarlijkse medische kosten voor gezinnen tot een plafondbedrag beperkt. Zodra de uitgaven voor geneeskundige zorg in de loop van het kalenderjaar dit plafondbedrag bereiken, krijgt een gezin voor de daaropvolgende verstrekkingen het remgeld volledig terug.

Normaal gezien hoeft u niets te doen en krijgt u de juiste MAF toegepast. Maar indien uw gezinsinkomen is gedaald, bijvoorbeeld door langdurige werkloosheid of arbeidsongeschiktheid, moet u aan uw ziekenfonds vragen om uw dossier opnieuw te bekijken op basis van uw huidige inkomsten en om eventueel het toegepaste maximumbedrag aan te passen.

Er zijn 4 types van maximumfactuur (MAF), met elk hun eigen berekening van het maximumbedrag aan persoonlijke aandelen dat u moet bereiken om er recht op te hebben.



Inkomens-MAF.

De inkomens-MAF is een systeem waarvoor iedereen in aanmerking komt. Bij dit type MAF is het maximumbedrag variabel: het hangt af van uw netto belastbaar gezinsinkomen van 3 jaar eerder (bv. voor de MAF 2016 houden we rekening met het inkomen van 2013). Hoe hoger uw gezinsinkomen, hoe hoger uw totale maximumbedrag (= bedrag van al uw gezinsleden samen). De Inkomensschijven en maximumbedragen vindt u terug op de website van het riziv (www.riziv.fgov.be).

De sociale MAF.

Als u recht hebt op de verhoogde tegemoetkoming, dan hebt u in principe recht op de sociale MAF. Bij dit type MAF ligt het maximumbedrag vast. Het totale maximumbedrag van het gezin dat de verhoogde tegemoetkoming geniet, is 450 EUR.

De MAF voor een kind jonger dan 19 jaar.

Voor uw kinderen jonger dan 19 jaar is er een extra bescherming. Ook bij dit type MAF ligt het maximumbedrag vast. Het maximumbedrag (= bedrag van uw kind individueel) is 650 EUR, ongeacht uw gezinsinkomen.

De MAF chronisch zieken.

Uw totale maximumbedrag is dit jaar 100 EUR lager wanneer:

- Het totaal aan persoonlijke aandelen (remgelden) van een van uw gezinsleden gedurende de 2 voorgaande kalenderjaren telkens minimum 450 EUR was.
- Wanneer een gezinslid tijdens het lopende kalenderjaar het statuut 'chronische aandoening' kreeg.

Die verlaging is van toepassing op de inkomens-MAF, de sociale MAF en de MAF voor een kind jonger dan 19 jaar.



De ziekenfondsen houden, per gezin en per lid, het remgeld bij. Het remgeld dat het plafondbedrag overschrijdt, wordt automatisch terugbetaald. Is het plafondbedrag bereikt en haalt u in de apotheek geneesmiddelen die in aanmerking komen voor de maximumfactuur? Dan moet u in de apotheek geen remgeld meer betalen. Dit wordt automatisch afgerekend tussen apotheker en ziekenfonds.

STATUUT CHRONISCHE AANDOENING.

Personen met een chronische aandoening die aan de voorwaarden voldoen, hebben recht op het statuut chronische aandoening. Het wordt automatisch toegekend.

Hulplijnen bij huiselijk geweld.

Het telefoonnummer voor intra-familiaal geweld is **1207**. U kan er aan een medewerker uw verhaal vertellen en hij of zij verwijst u door naar een professionele dienst. Het nummer is elke werkdag bereikbaar tussen 9-17 uur.

Voor acuut geweld of dringende situaties belt u de politie op **101**. Voor dringende medische zorgen belt u het nummer **112**.

Kortingskaart NMBS.

VERHOOGDE TEGEMOETKOMING EN ABONNEMENTEN MIVB EN NMBS.

Indien u recht heeft op een verhoogde tegemoetkoming, heeft u niet langer attest van de mutualiteit nodig. Om uw voordelig



tarief te verkrijgen, dient u enkel uw eID voor te leggen aan het loket van de MIVB of NMBS.

GEBRUIK MOBIB-KAART MET GRATIS BEGELEIDER.

Om praktische problemen te voorkomen, dient u de PBM poortjes te gebruiken. U kan samen met uw begeleider in de sas gaan staan, waarna u uw vervoersbewijs valideert en de sas zal openen. Opgelet: wanneer je met twee personen en grote stukken bagage of een kinderwagen de sas betreedt, kan het zijn dat de sas dit voorwerp als derde persoon rekent en de poortjes niet open gaan. Duw in dat geval enkele seconden op de grote, gele knop, links van het ontwaardingstoestel.

Indien u wordt begeleid door een geleidehond, raden wij u aan hem te laten neerliggen in de sas. Op die manier kan hij niet gedetecteerd worden als derde persoon en zal u geen problemen ondervinden. Meer informatie vindt u in de brochure: 'personen met specifieke noden, gebruiksaanwijzing van de diensten'. Deze brochure is beschikbaar op http://www.stib-mivb.be/irj/go/km/docs/WEBSITE_RES/Attachments/PMR/Gebruiksaanwijzing.pdf

Parkeerzones in Brussel.

Sinds dit jaar gelden de nieuwe parkeerregels in Brussel om de parkeersituatie te verbeteren in bepaalde straten of wijken. Gemeenten krijgen de keuze uit acht zones en mogen zelf kiezen welke ze invoeren en waar. Binnenkort betaalt u dus in elke Brusselse gemeente een vaste prijs naargelang de parkeerzone. Zo kan je kiezen uit de blauwe, groene, grijze, oranje of rode zone, maar er zijn ook enkele speciale zones ingevoerd, zoals de eve-



nementenzone, leveringszone, Kiss&Ride-zone, een zone voorbehouden voor parkeerplaatsen, een parkeerzone voor vrachtwagens en een parkeerzone voor autocars en schoolbussen.

Daarnaast kan u een vrijstellingskaart aanvragen bij uw gemeente of bij "Parking.Brussels". Hiertoe heeft u de keuze tussen: (tijdelijke) bewonerskaart, parkeerkaart voor professionelen, parkeerkaart voor autodelen, parkeerkaart voor niet-dringende medische zorgen, parkeerkaart voor verleners van dringende medische zorgen en een parkeerkaart voor personen met een handicap. Met de nieuwe Europese parkeerkaart voor personen met een handicap mag u parkeren in de groene, grijze en blauwe zone, alsook in de evenementenzone, zonder te moeten betalen of een parkeerschijf te leggen. Opgelet: In de andere zones is dit niet van toepassing. Handelaars worden aangemoedigd om in de rode en oranje zones extra parkeerplaatsen voor personen met een handicap te voorzien.

Wie in het bezit is van een parkeerkaart kan zich daarenboven in een straal van 1,5 km rond zijn woonst parkeren, ongeacht of dit gebied de gemeentelijke grenzen overschrijdt. Richt u voor meer informatie tot "Parking.Brussels", Gasthuisstraat 31 - 1000 Brussel, nummer (gratis): 0800 35 678, e-mail: info@parking.brussels, website: <http://parking.brussels/nl>.

NIEUWS VAN DE DIENST VRIJETIJDSEBESTEDING.

Activiteiten voor volwassenen juli tot september 2017.

De aangekondigde activiteiten zijn steeds onder voorbehoud. De definitieve programma's worden u in een persoonlijke uitnodiging bezorgd. Inschrijving is verplicht. Aarzel niet om u in te schrijven via 02/533 33 11, want het aantal plaatsen is beperkt!



Ontdek meer informatie over de activiteiten op onze website, onder de rubriek Agenda.

ALLE REGIO'S.

- **Vrijdag 8 september:** 6de sessie van de cursus Grensveleggend schilderen - VOLZET.

REGIO BRUSSEL.

- **Donderdag 14 september:** regio-uitstap (bestemming nog niet bekend).

REGIO GEEL.

- **Woensdag 20 september:** breien en haken. Afspraak in het regiohuis van Geel, Werft 53/3, 2440 Geel.

REGIO GENT.

- **Vrijdag 22 september 2017:** regio-uitstap naar Bergen, een bootexcursie op het "Canal du centre" en een bezoek aan mijnsite "Bois du Cazier" in Marcinelle.

REGIO HASSELT.

- **Vrijdag 22 september:** regio-uitstap (bestemming nog niet bekend).

REGIO KORTRIJK.

- **Vrijdag 8 september 2017:** regio-uitstap naar Flanders Fields museum in Ieper en het tabaksmuseum in Wervik.

REGIO OOSTENDE.

- **Donderdag 14 september 2017:** regio-uitstap naar oesterkekerij "De oesterput" en hertenboerderij "Hertenfinesse" in Oostende.

Verveling tijdens de zomervakantie? Onmogelijk met de Spelothek van de Brailleliga!



NIEUWS VAN DE SPELOTHEEK.

Om op het strand of in de tuin te spelen is het Finse spel Molkky (nr. M16017) ideaal, voor groot en klein. Het doel van het spel is simpel: gooi de kegels om met de stok en behaal exact 50 punten!

Vertrek vervolgens op speurtocht naar schildpadden met Mahé (nr. M15012). De schildpadden moeten naar het eiland zwemmen, er eieren leggen en op die manier overwinningspunten behalen. Om er het snelst te geraken, gooit u met de drie dobbelstenen. Maar opgelet, want het totaal mag niet meer zijn dan zeven: anders begint het spel opnieuw!

Met Bendomino (nr. M16021) herontdekt u de klassiekers. Door de gebogen dominostenen komt er ook tactiek bij kijken. Kies ervoor om het circuit te openen of te sluiten om uw tegenstander dwars te liggen, maar let op dat u niet in uw eigen val trapt!

En voor de kleinsten is er Lotto – geluiden van emoties (nr. M16023). Luister naar de emoties en probeer ze te herkennen. Meerdere varianten op dit spel zijn mogelijk.

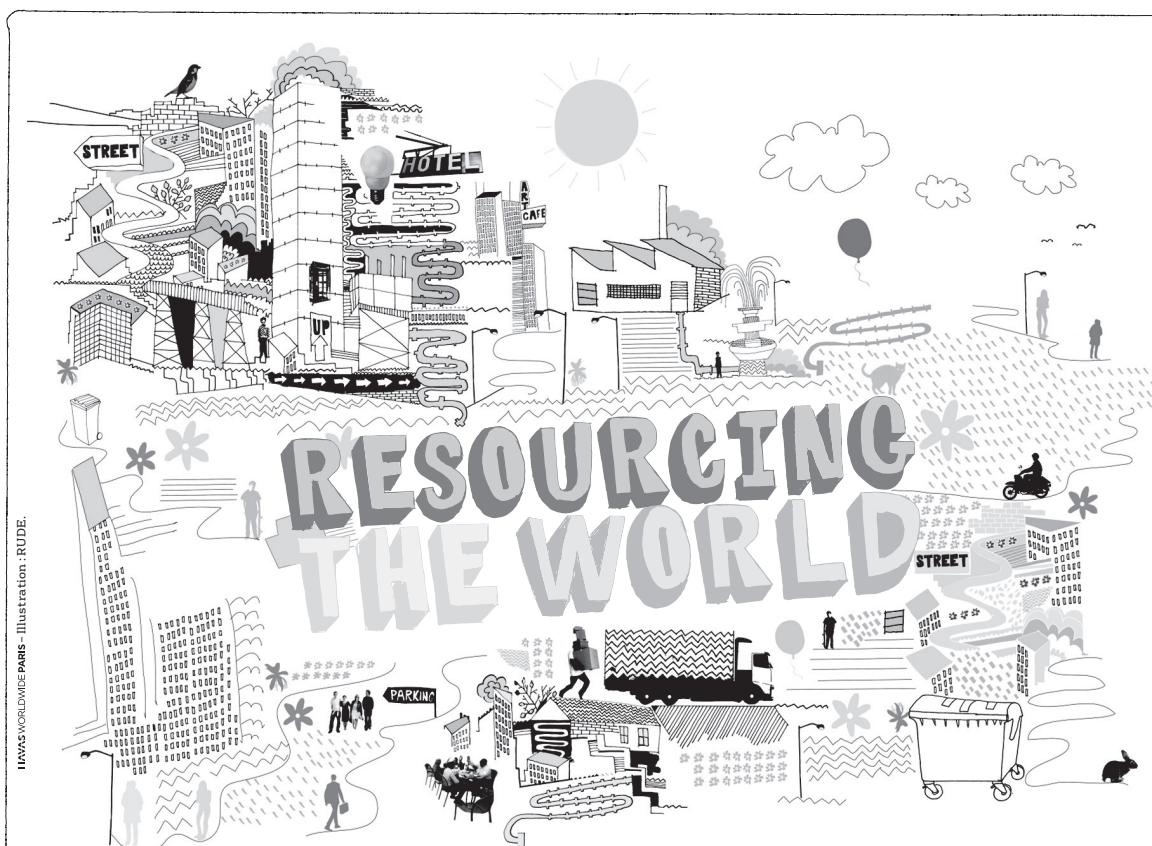
Zin in een ander gezelschapsspel? Aarzel niet om onze volledige lijst van spellen aan te vragen via 02 533 32 56 of via e-mail: bib@braille.be.



Steek ons gerust voorbij

Bank Degroof Petercam loopt de
20 km van Brussel en steunt
daarmee de Brailleliga.

www.degroofpetercam.be



Aanwezig op de
vijf continenten,
ontwikkelt Veolia
oplossingen voor
het bewaren, het
vernieuwen en
het toegankeli-
jker maken van
bronnen.
Met het ontwerp
en de ontplooiing
van oplossingen
voor het beheer
van water, afval
en energie, dra-
gen we bij tot een
duurzame ontwik-
keling.
Ontdek ons op
veolia.com



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

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

#IEDEREENTELTMEET

6 Nationale
Loterij