

Tijdschrift voor mensen die weten hoe belangrijk licht en liefde zijn

KNIPPOOG

Extra editie van Tibsz, juli 2019



LICHT EN LIEFDE helpt slechtziende en blinde mensen. Wij zijn er helemaal voor en dankzij jou!

Ontdek in dit magazine wat we doen en nog veel meer...

KNIP POOG

TIJDSCHRIFT VAN
LICHT EN LIEFDE

4	KUNSTZINNIG
	Sint-Rafaël en S.M.A.K. zoomen in op de werkelijkheid
	
9	CURSIEFJE
	'Licht dat van binnen komt', door Gaston Durnez
	
11	DOSSIER
	Een witte stok schenkt bewegingsvrijheid
	
18	TIPS
	voor een vlotte omgang met blinde/slechtziende personen
	
20	PLEIDOOI
	van Jan de Smedt voor waardigheid en solidariteit
	
21	RETRO
	Blindencongres in Brugge anno 1939
	
22	BELEVEN
	Inleefproject, expo en concert
	
24	WETENSWAARD
	Feiten over de ogen
	
26	BIJEEN & BEZIG
	Een aanbod voor alle leeftijden
	
28	TUIN
	Gertrude Jekyll, slechtziende tuingoeroe
	
30	VRIJWILLIG
	Benny Marissens, inlezer van bij de start
	
33	GETUIGENIS
	Testamentadviseur Joke: "Ik herinner me elk gesprek!"
	
34	RESULTATEN
	Onze werking in 2018
	
39	WELKOM
	bij Licht en Liefde
	

MIJMERINGEN

Beste vrienden,

Als ik denk aan Licht en Liefde...

dan denk ik aan de experten, overal op de baan om personen thuis te helpen en ook beschikbaar op het vlaamsoogpunt. Ze geven mensen raad, ondersteunen hen sociaal en psychologisch, leren hen vervangende technieken toepassen en hulpmiddelen goed gebruiken. Ik denk ook aan de superspecialisten in één of ander deelaspect, meer in het bijzonder technologische toepassingen en low-vision-apparatuur.

Ik denk aan de opnamestudio's, waar boeken ingelezen worden, en aan de brailledrukkerij. De expertisecel voor webtoegankelijkheid (AnySurfer) en de cel voor toegankelijkheid van openbare ruimte en verkeer. De hulpmiddelendiensten, waar mensen van alles vinden dat hun leven aangenamer kan maken. Het uit de kluiten gewassen en actueel geïnformeerd info- en documentatiecentrum. Sensibiliserende projecten, die ziende personen vertrouwd maken met hoe wij leven als blinde of slechtziende.

Er is het Sint-Rafaëlinstituut, waar volwassenen een opleiding kunnen volgen. Er is Licht en Liefde Heem, met Huis 45 en andere woonprojecten op stapel in Overpelt, Gent, Veltem en Kortrijk, waar mensen die niet zelfstandig kunnen wonen opvang hebben.

In mijn gedachten zit zeker ook het vlaggenschip van het netwerk Licht en Liefde: VeBeS, de fiere en ontzettend actieve vereniging van blinden en slechtzienden.

Ik denk aan zoveel beroepskrachten, directieleden en stafmedewerkers, aangevuld met en ondersteund door nog veel meer onmisbare vrijwilligers, die het beste van zichzelf geven. En uiteraard denk ik aan de vele donateurs en erflaters die dit alles mogelijk maken.

Als ik daar allemaal aan denk, merk ik dat onze organisatie draait als een geoliede machine. Daarom mijn dank aan alle medewerkers van het grote Licht en Liefde!

Herman Caulier, voorzitter





SINT-RAFAËL & S.M.A.K.:

SAMEN INZOOMEN OP DE WERKELIJKHEID

Grote primeur in het S.M.A.K.: het Gentse topmuseum exposeerde begin dit jaar drie tastbare kunstwerken. Ze waren gemaakt door studenten van Sint-Rafaël, het herscholingscentrum van Licht en Liefde. Dimitri De Broyer, Annemie Nyffels en Brigitte Reynaert lieten zich inspireren door schilderijen van Raoul De Keyser. Hun creaties werden een hele dag opgesteld bij de 'originale' werken, wat veel verwondering wakte bij de museumbezoekers.

S.M.A.K. en Licht en Liefde zijn al jaren heel goede partners. Het voorbije schooljaar dompelde heel Sint-Rafaël zich onder in 'ZOOM', een fantastisch project rond Raoul De Keyser.

De bekende Belgische kunstenaar zette kleine onderdeeljes van de werkelijkheid apart en zoomde erop in. Zo'n uitvergroot detail lijkt

abstract, terwijl het toch de realiteit uitbeeldt. Slechtziende mensen gaan vaak omgekeerd te werk in hun ervaring: zij kijken noodgedwongen van heel dichtbij en moeten de wereld uit die details bijeenpuzzelen. Of ze leiden uit geluiden af wat en waar die zijn.

Een groot aantal cursisten van Sint-Rafaël gingen extra diep in op het werk van Raoul De Keyser. Zij bezochten zijn atelier in Deinze en de tentoonstelling 'Oeuvre' in het S.M.A.K. Sommigen gingen daarna aan de slag in het crea-atelier, waar ze zich waagden aan tactiele interpretaties van De Keyser's schilderijen.



Een andere groep werkte niet visueel, maar auditief. Geluid is ook heel belangrijk als je niet of slecht ziet; dus werd ZOOM in die richting uitgebreid. In samenwerking met de Gentse kunstorganisatie **Aifoon** stelden deze cursisten een heuse geluidenatlas samen. Onze visuele maatschappij is het niet gewoon om geluid nauwkeurig te beschrijven. Vaak zijn daar zelfs te weinig woorden voor.

Op 24 januari waren alle studenten en leerkrachten van Sint-Rafaël te gast in het S.M.A.K. Ze kregen er uitleg over de persoon en het werk van Raoul De Keyser en volgden vier workshops. Het viel op hoe het ZOOM-project de enorm diverse groep cursisten inspireerde en dichter bij elkaar bracht.

DIMITRI, slechtziend kunstenaar:

“Ik ben maatschappelijk blind: mijn zicht is heel beperkt. Tot 2014 bleef mijn glaucoom onder controle. Ik had een job en kon nog autorijden. Op een dag werd ik op het werk onwel en verdween mijn zicht grotendeels. Ik kwam niet meer uit mijn zetel, wachtend op ik-weet-niet-wat. Gelukkig heeft Licht en Liefde me naar Sint-Rafaël geleid, waar ik mijn leven een nieuw doel kon geven.

Tijdens ZOOM zat ik in de groep beeldende kunst – een ontdekkingsreis! Ik ben altijd kunstzinnig geweest, maar mijn drukke sociale leven slopte erg veel tijd op. Die ‘beperking’ is weggefallen: mijn dagen zijn nu langer en ik ben veel creatiever. Ik experimenteer volop met nieuwe kunstvormen.

Natuurlijk moet je het beeld dat je in je hoofd hebt ook nog kunnen maken. Ik merk dat mijn handen daar niet altijd toe in staat zijn. Soms lukt het de volgende dag, na een kleine time-out. Mijn hersenen en handen raken steeds beter op elkaar ingespeeld.

Thuis heb ik een klein ambachtelijk atelier,



Foto: Michiel Devijver

waar ik oude meubelen restaureerde. Het plan rijpt om daar workshops te geven, voor mensen met en zonder handicap. Ik zoek nog wat mij het beste ligt. De focus verschuift van ambachten naar kunst, van technisch naar creatief. Mijn hoofd zit vol ideeën! Het leukste vind ik om die weg te geven. Mijn medestudenten weten dat en komen bij mij inspiratie zoeken. Vandaar mijn idee om zelf workshops te organiseren.

Word je slechtziend of blind, blijf dan niet ter plaatse trappelen. Er zijn mogelijkheden! Doe iets, zelfs al lukt het niet altijd goed. Ben je goedziend, spreek ons dan gerust aan! Kijk eens naar wat sommigen onder ons doen: muzikaal, artistiek, intellectueel. Velen hebben talent, al komt niet iedereen ermee

naar buiten. Staar je niet blind op onze witte stok: aan de andere kant van die stok zijn heel interessante dingen te vinden.

Ik ben heel blij dat er eventjes een 'Dimitri De Broyer' in het S.M.A.K. heeft gehangen. Niet iedereen kan dat zeggen!"

EMMANUEL, levensfilosoof:

"Ik heb chronisch glaucoom en daardoor kokerzicht. De ene dag zie ik beter dan de andere. Lezen kost veel moeite, ik moet regelmatig stoppen om mijn ogen rust te geven.

Ik kom uit Congo en wou Nederlands leren. Dit was mijn vijfde schooljaar in Sint-Rafaël. Ik volg er ook Engels, informatica, sport en crea.

We hebben ons ingeleefd in hoe Raoul De Keyser dacht over het leven, aan de hand van zijn oeuvre. Beelden kunnen meer zeggen dan woorden, maar de interpretatie is niet altijd eenvoudig. Sommige werken bestaan alleen uit lijnen. Dan moet je nadenken over de betekenis. Wij kregen de kans om de zoon van de kunstenaar te ontmoeten en met hem in gesprek te gaan, wat geholpen heeft om de filosofie van De Keyser te vatten. Ik vond het heel verrijkend!"

SOETKIN & HANNELORE, enthousiaste crea- leerkrachten:

"Sint-Rafaël wou graag een langlopend project. Vorig schooljaar werkten we samen met de Gentse vzw Onbetaalbaar, die met afvalmateriaal nieuwe



gebruiksvoorwerpen maakt. Dat was een succes. In overleg met Hidde van Schie van het S.M.A.K. kwamen we uit bij de expo Raoul De Keyser, omdat we daar mooie raakpunten vonden. Zo ontstond een project voor het volledige schooljaar, waar de hele school bij betrokken was.

Eerst was iedereen intens met een bepaald aspect bezig. Na verloop van tijd gingen we die aspecten combineren: beeld met geluid, materie met kleur. Het schooljaar eindigde met een tentoonstelling."

CHRISTEL, fan van de 'vroege' De Keyser:

"In de crea werkten we met details van het lichaam, via afgietsels die we maakten. Ik vind het fantastisch hoe Raoul De Keyser zulke details schilderde. Zijn eerste werken spreken mij het meest aan: alles is daar mooi afgetekend met zwarte lijnen.

Ik heb toenemend kokerzicht en hoor slecht, door het syndroom van Usher. Maar dat is niet aan mij te zien, waardoor velen zich mispakken. In mijn dorp vroegen voorbijgangers me waarom ik in godsnaam met een witte stok liep! Iemand veronderstelde zelfs dat het een stappenteller was... Als ik dan zeg dat ik zwaar slechtziend ben, geloven ze het amper of klappen ze dicht.

Oorspronkelijk was ik kinesitherapeut in een rusthuis. Dat lijkt een beroep waarbij je je ogen kunt missen, maar je hebt een enorme verantwoordelijkheid. Ik kon me goed inbeelden dat familieleden van een bejaarde persoon vragen hadden als ze mij met hun moeder of vader zagen rondstappen. Daarom schakelde ik over naar administratief werk in een OCMW, met vergrotingssoftware. Helaas stootte ik op een muur van onbegrip, wat ik niet verwacht had! Ze wilden dat ik hetzelfde werk deed als iedereen en aan hetzelfde tempo, terwijl ik aangaf dat ik dat echt niet kon. Die mensen hadden pas echt kokerzicht! Twee jaar geleden moest ik stoppen met een burn-out.

Thuis verveelde ik mij dood. Ik ben muzikaal, maar kon de partituren niet goed meer lezen. Toen ontdekte ik op Facebook het herscholingscentrum van Licht en Liefde. Goed dat ik Sint-Rafaël gevonden heb! Vooral het lotgenotencontact is heel waardevol. Ik had al mensen met Usher ontmoet, maar vond dat toen erg confronterend. Ze liepen met een witte stok of geleidehond, wat voor mij nog te vroeg was. Mijn man en ik waren er niet klaar voor. Nu wel.

Sint-Rafaël is ongelooflijk tof. Ik ontdek er andere facetten van mezelf en krijg meer zelfvertrouwen.

Vroeger had ik amper de trein naar Gent durven nemen. Ik heb geleerd om meer te vragen. Veel mensen willen echt helpen, dat treft me. Ik heb al veel positieve ervaringen gehad.”

Ik kan steeds beter over slechtziendheid vertellen en denk eraan om ervaringsdeskundige te worden. Sensibilisering is echt nodig.”

HIDDE, publieksbemiddelaar en grote fan van ZOOM:

“S.M.A.K. deed rondleidingen voor blinden en slechtzienden, maar de belangstelling was vrij mager. Toen heb ik Sint-Rafaël gebeld, om te vragen of ze ons aanbod kenden. We kwamen bijeen om te praten over het specifieke van de school en haar studenten, en hoe dat kon aansluiten bij de werking van S.M.A.K. Onze Raoul De Keyser-expo bleek een heel interessante, spannende piste.

We zetten het ZOOM-project op, kregen een kleine Dynamo-subsidie en vroegen Aifoon om ook mee te werken. Bij het aanleren van **echolocatie** (het ‘sonarsysteem’ waarmee blinde mensen hun omgeving waarnemen) wordt immers voortdurend over klanken gesproken, maar de docenten hebben daar niet veel bruikbare taal voor. Dus volgde de echolocatieklas van Sint-Rafaël een apart parcours, door in te zoomen op klank en een geluidenatlas te maken. Vergelijk het met een wijngids, die ook eigen termen gebruikt om kwaliteiten te benoemen.

Dit is hoe S.M.A.K. graag wil werken: **inhoud** bieden. ZOOM leefde enorm in Sint-Rafaël. Zelfs de godsdienstkلاس zette Raoul De Keyser centraal. De kunstenaar had een bijzondere levenshouding en oog voor de kleine dingen. Elke woensdag maakte hij bijvoorbeeld een omweg met de fiets, omdat hij het stoofvlees wou ruiken dat dan in een bepaalde boerderij werd

klaargemaakt. Dergelijke verhalen boeiden sommige studenten nog meer dan de kunstwerken. Ik ben heel trots op wat de school allemaal bereikt heeft, en hoop dat we elkaar kunnen blijven inspireren!

Projecten voor mensen met een beperking gaan bijna altijd over toegankelijkheid. 'Kun je lezen wat er staat?' Dat is belangrijk, maar de inhoud is veel interessanter: 'Wat staat er dan?' Blinde en slechtziende mensen hebben daar een heel aparte, boeiende kijk op.

Nog een kleine anekdote. Op de openingsavond van 'Oeuvre' hadden de docenten van Sint-Rafaël babysit geregeld en zich opgedoofd. Ze gingen samen eten en kwamen dan naar het museum, omdat het ook hùn opening was. Kijk: zoiets is supertof. Daaraan voel je dat zo'n project bij iedereen iets teweegbrengt!"

www.sintrafael.be

www.smak.be/nl/smak-beweegt

www.aifoon.org



**'Bern-Berlin Hangend' (1993)
van Raoul De Keyser,
geïnterpreteerd door Brigitte**

In eerste instantie trokken vooral de compositie en de kleuren van dit schilderij Brigitte aan. Ze wou de structuur en stekeligheid van de apenverdrietboom-takken weergeven. Ook de drie hemelsblauwe vlakken nodigden uit om er iets mee te doen. Qua materiaal viel de keuze snel op elektriciteitskabels. De man van Brigitte, elektricien, zorgde voor een oude printplaat op maat. Zo kon ze meteen structuur in de bekabeling aanbrengen. Tegen alle regels in verbond ze elektriciteit met water. Alles lijkt klaar om te werken, maar misschien is dat uiteindelijk toch niet zo'n goed plan...

'S.M.A.K. Beweegt'

In het S.M.A.K. kunnen blinde en slechtziende personen regelmatig expo's bezoeken met gids. Per groot tentoonstellingsblok wordt een rondleiding georganiseerd in de wonderlijke wereld van de hedendaagse kunst. De gids beschrijft de kunstwerken. Soms mag u zelfs voelen!

U betaalt enkel een museumticket en uw begeleider mag gratis mee. Er kunnen 8 personen tegelijk deelnemen.

Deze rondleidingen kaderen in het programma 'S.M.A.K. Beweegt', met Licht en Liefde als partner. Meer info: www.smak.be/nl/smak-beweegt. Inschrijven: reservation@smak.be



LICHT DAT VAN BINNEN KOMT

Mijn eerste lezing voor blinden herinner ik mij zeer goed. Het was dan ook een bijzondere ervaring. Ik droeg nogal gekke humoristische gedichten voor, want het was in de tijd dat de zogenaamde kleinkunst in Vlaanderen populair werd. De mensen lachten vrolijk, maar na enkele verzen kreeg ik een ongemakkelijk gevoel. Ik werd er mij van bewust hoeveel beelden en kleuren ik wel gebruikte. Terwijl ik las, kwelde mij ergens in mijn hersenpan de vraag, of mijn luisteraars zich daar iets bij konden voorstellen. Het hinderde mijn voordracht. Ik trachtte voortaan verzen te kiezen die bij manier van spreken niet zo ‘geschilderd’ waren.

Op die lange namiddag voor de microfoon moet mijn stem meer dan eens aarzelend geklonken hebben. Ik dacht eraan en voelde het nog een beetje, toen ik onlangs in het weekblad ‘Kerk & Leven’ een artikel las onder de kop: ‘Blinden luisteren niet naar televisie, ze “kijken” televisie’. De geïnterviewde, Marina Vandenbrande, is een ervaringsdeskundige, medewerkster van Licht en Liefde. Zij vertelde dat wij, in gesprekken met blinde mensen, niet angstvallig de woorden ‘zien’ en ‘kijken’ moeten vermijden. De blinden gebruiken die woorden zelf ook. Het was de slotraadgeving van het artikel, waarin diverse ongewilde misverstanden in onze taal en ons gedrag tegenover slechtzienden werden besproken.

Nog andere beelden kwamen mij voor ogen bij de lectuur. Lang geleden, toen ik als jonge verslaggever de wijde nieuwswereld in mocht, was een van mijn eerste opdrachten: een reportage over... Licht en Liefde. Ik moest er helemaal voor naar het mythische Brugge, waar ik nog maar één keer in mijn leven was geweest. Ik zie mijzelf weer staan voor de grote poort van een gebouw dat (zoals het nu in mijn herinnering voorkomt) een kruising was tussen een oud magazijn en



een burgershuis in grauwe steen. In dat huis begon mijn kennismaking met wat toen bijna een parallelle wereld was, een blindengemeenschap naast de wereld van de zienden.

Hoezeer die werelden zijn veranderd, heb ik later van dichterbij gezien. Dankzij mijn kleindochter Kristien. Zij is bijna blind, sinds haar zevende. Ze leerde (in Brugge) lezen en schrijven toen de letterpuntjes van Braille nog uniek waren. Ik bewaar de eerste brief die ze mij schreef op het oude toestel met de harde aanslag op de toetsen. Op die toetsen ‘tikken’ was zwaar werk, vond Opa, die lichte schrijfmachines gewoon was. Na de brief die ik niet kon lezen, tenzij met mijn hart, heeft Kristien de snelle evolutie van de spraaktechnologie en de andere wonderen van de computer beleefd. Ik zie nu in gedachten het eerste mailtje dat ik van haar kreeg. Met de klare mailtjesletters voor heel de wereld. Voortaan kon zij met de hele familie corresponderen zoals iedereen. Af en toe was er voor mij een versje bij. Meestal blijgezind, soms met de melancholische toets van ouder wordende

poëten. Ze had ondertussen geleerd zelfstandig te leven en te wonen.

Ik denk nu ook aan een paar bijzondere evenementen. Wat waren wij, familie en vrienden, onder de indruk toen we, enkele jaren geleden, de film zagen waarin werd getoond welke hindernissenbaan slechtzienden nog vaak moeten lopen van zodra zij hun huis verlaten. Mijn kleindochter heeft aan die film meegewerkt. Ze liep een hele tijd door het dagelijks leven met een kleine camera, vastgemaakt op haar schouder. Zo filmde ze de putten in de weg, de losliggende stenen, de vuilnisbakken, de afsluitingen, de verkeersplaten... noem maar op... alles wat wij zomaar op onze wegen dulden.

Onze ogen gingen niet minder sterk open toen we in een rondreizende Donkere Kamer ontdekten wat volstrekte duisternis voor een mens kan betekenen. Mijn kleindochter begeleidde ons en het was onze beurt om klein te zijn.

En dan waren er de sociale en culturele kleuren die zij gaandeweg ontdekte in de sfeer van studiekringen en sociale contacten, bij het speels leren werken aan het artistieke ambacht in een vriendenatelier. In mijn boeken- en schrijfkamer staan er ooggetuigen van. Het eerste beeldje dat ik van haar kreeg, was een geboetseerde man die zit te lezen in een boek. Hij lacht stillietjes. De ziende blinden rond mij merken dat niet zo, maar hij lijkt een beetje op mij.

Een paar zomers geleden liet ze mij enkele recente aanwinsten bewonderen: blinkende stenen, als de grote ogen van reuzen. Parelgrijze spekstenen! Ik moest erover wrijven en voelde zachte zijde. Ik leerde dat de stenen behoren tot een eeuwenoude mineraalsoort. De eerste mensen op onze Blauwe Planeet voelden er iets heiligs in en dat kan ik mij goed voorstellen. Zij maakten er amuletten en godenbeeldjes van.

Mijn kleindochter heeft mij een exemplaar laten uitkiezen. Het blinkt alsof er een licht van binnenuit komt. Zij is nu bezig daar voor mij een beetje mysterie in te stoppen of uit te halen.

Ik zal het op de vensterbank leggen, naast het kleine witstenen monument dat ze mij bij mijn jongste verjaardag heeft geschonken: een boek dat met zijn vleugels open staat tegen een muur waarop aan de andere kant vijf letters diep zijn uitgesneden: 'G E L U K'.

Gaston Durnez



Foto: Jef Boes



DE WITTE STOK

HET HULPMIDDEL EN SYMBOOL DAT IEDEREEN KENT

Al eeuwen gebruiken blinde mensen een stok als hulpmiddel. 'De parabel van de blinden' (1568) van Bruegel toont zes blinde mannen die elkaar leiden, met behulp van een soort borstelstelen. Van een 'witte stok' kunnen we dan nog niet spreken. De primeur van dat iconische hulpmiddel zou voor een Brit geweest zijn.

In 1921 werd **James Biggs** uit Bristol blind door een ongeluk. Als fotograaf kende hij de kracht van contrasten. Hij besloot zijn wandelstok wit te verven, om beter zichtbaar te zijn in het verkeer. Facebook bestond nog niet, maar Biggs schreef binnen- en buitenlandse organisaties aan. De BBC pikte erop in met een radio-uitzending. Zo raakte het concept van de witte stok bekend.

In Parijs begeleidde **gravin Guilly d'Herbement** als vrijwilligster soldaten die blind waren geworden in de Grote Oorlog. Op straat kwamen zij in gevaarlijke situaties terecht. Daar wou de gravin iets aan doen – ook al vond haar moeder dat het voor een dame van stand niet paste om op de voorgrond te treden: ze kon beter boeken braileren!

Elke blinde Parijzenaar moet van de overheid een witte stok krijgen, stelde gravin d'Herbement. In november 1930 publiceerde het dagblad 'Echo de Paris' haar idee. De verantwoordelijke instanties waren snel overtuigd. Zo werd de witte stok een officieel symbool.

Op 7 februari 1931 kregen de eerste twee blinde Parijzenaars, waaronder dokter Racine, een witte stok overhandigd. De Franse regering verspreidde vijfduizend stokken in het hele land. Met dokter Racine liep het helaas slecht af. Bij een poging om een zeer drukke straat over te steken, op een oversteekplaats en met zijn witte stok, werd hij door een roekeloze automobilist dodelijk aangereden...

Een speciale staptechniek

In heel Europa en daarbuiten werden nationale campagnes georganiseerd om de witte stok te promoten. Ook België was er snel bij. Op de eerste geïllustreerde cover van het Sint-Lutgardisblad van Licht en Liefde (januari 1937) had de witte stok al een centrale plaats.

Het duurde echter tot 1944 voor een techniek werd ontwikkeld om efficiënt met de stok te lopen. Daarvoor zorgde **Richard E. Hoover**, een Amerikaans legerarts. Hoover hielp uit Europa teruggekeerde oorlogsblinden. Hij vond het uiterst belangrijk dat zij zich vlot konden verplaatsen. In die tijd sprak men nog niet van oriëntatie- en mobiliteitstraining; Hoover koos de term 'foot travel'. Om te ervaren hoe blinde mensen waarnemen, blinddoekte hij zichzelf. Zo ontwikkelde hij de 'pendeltechniek', waarbij de witte stok





heen en weer wordt gezwaaid. Zijn eerste bestelling van 300 stokken deed hij bij een wapenfabrikant! Ze wogen slechts 168 gram.

De grote inspirator van het stoklopen in de Lage Landen was de Nederlander **W.J.J. Kooyman**. Hij introduceerde in 1959 de lichte stok met bijbehorende techniek, na een bezoek bij Hoover. In 1969 schreef Kooyman de eerste Nederlandstalige handleiding.

Door de jaren heen werden wettelijke regels vastgelegd om de gebruikers van een witte stok te beschermen. Sinds 2006 mogen ook slechtzienden onder bepaalde voorwaarden een witte stok gebruiken. De term 'blindenstok' klopt dus niet meer!

Aandachtspunten in het verkeer

Wie afhankelijk is van zijn gehoor en eventueel restzicht, heeft het niet makkelijk om het verkeer volledig in te schatten. Daarom is het belangrijk dat chauffeurs, motorrijders en fietsers dubbel

voorzichtig zijn als ze een persoon met een witte stok tegenkomen. Ze moeten vertragen en zo nodig stoppen. Dat staat in de wegcode, maar is onvoldoende bekend.

Het probleem stelt zich vooral bij het oversteken. Blinde en slechtziende personen kunnen geen oogcontact maken. Als signaal dat ze de weg willen dwarsen, nemen ze eerst de **wachthouding** aan: schoenpunten over de stoeprand, punt van de stok tussen de voeten, arm naar voor gestrekt. Op die manier vormen stok, arm en lichaam een driehoek. Aan een zebrapad zonder verkeerslichten moet u dan altijd stoppen en voorrang verlenen. Wees ook voorzichtig op andere plaatsen.

De ervaring leert dat fietsers vaker in de fout gaan dan autobestuurders. Ze negeren de witte stok en rijden rakelings voorbij, onhoorbaar. Dit roekeloos rijgedrag is ook voor de fietser gevaarlijk, want de witte stok kan tussen zijn spaken terechtkomen.

Extra aandacht is ook geboden als u met een stille elektrische auto rijdt. Vanaf juli 2019 moeten alle elektrische en hybride wagens die nieuw op de markt komen, een **AVAS-geluidssysteem** hebben. Over twee jaar geldt die verplichting voor alle elektrische auto's in het verkeer.

Nog iets heel belangrijks: wees attent voor **ribbeltegels** op straat en in het station. Ze vormen **geleidelijnen**, zodat blinde en slechtziende mensen met behulp van hun stok de weg kunnen vinden. Houd zulke stroken altijd volledig vrij, anders ontstaan er lastige en gevaarlijke situaties!

Voor heel wat mensen is niet alleen 15 oktober, maar elke dag van het jaar een 'Dag van de Witte Stok'. Uw begrip en hoffelijkheid maken voor hen een groot verschil!



MOBILITEITSEXPERT LIESBETH:

“EEN WITTE STOK SCHENKT BEWEGINGSVRIJHEID”

Wie mag een witte stok gebruiken?

“De oogarts beslist”, zegt mobiliteitsinstructeur Liesbeth Vandecandelaere van Licht en Liefde. “Je hebt een oogattest nodig dat minstens 60 procent invaliditeit aangeeft of waarop vermeld staat dat een witte stok voor jou aangewezen is. Soms geldt de toelating alleen voor bepaalde omstandigheden, bijvoorbeeld duisternis.”

“Voldoende buitenkomen is belangrijk voor iedereen, ook voor slechtziende en blinde mensen”, vertelt Liesbeth. “Een witte stok schenkt bewegingsvrijheid. Als we bij Licht en Liefde ondervinden dat iemand echt baat heeft bij een stok, schrijven we indien nodig een motivatie voor de oogarts.

Met de stok maak je je ook kenbaar als persoon met een visuele handicap, zodat de anderen daar rekening mee kunnen houden. Je krijgt dan meer begrip en wordt

sneller geholpen. Maar het is dubbel: je kunt je ook bekeken en extra kwetsbaar voelen. Voor sommigen is de button ‘Ik ben slechtziend’ een tussenoplossing.

Zelfs met een witte stok word je niet altijd goed begrepen. Als je tien stoklopers op een rij zet, is meestal slechts één van hen blind. De anderen hebben een ernstige vorm van slechtziendheid. Het is perfect mogelijk dat iemand met een witte



stok op het perron loopt en vervolgens in de trein een gewoon boek leest. Bij 'tunnelzicht' heb je immers geen totaalbeeld, maar zie je wel kleine details.

Vaak is het een drempel om de stap naar een witte stok te zetten. Eenmaal mensen hun stok gewoon zijn, hebben ze soms spijt dat ze er niet eerder mee begonnen zijn."



Oefening baart kunst

"Starten met een witte stok verloopt in drie stappen. De eerste stap is zoeken naar de juiste stok. Licht en Liefde heeft een groot gamma beschikbaar.

Een **herkenningsstok** is kort, heeft geen handvat, een kleine punt en je kunt hem makkelijk opvouwen en wegbergen. Hij dient in de eerste plaats om je kenbaar te maken.

Heb je steun nodig bij het wandelen, dan kies je een **steunstok** – stevig en met een goed handvat.

Een **taststok** is ideaal om obstakels te detecteren en op de tast je weg te zoeken.

Er is dan nog ruime keuze: wil je tikken of rollen, heb je een voorkeur voor een bepaald merk en welke lengte verkies je? Een taststok die onder je oksel past, is meestal goed. Hoe sneller je stapt, hoe langer de stok mag zijn.

Eenmaal de stok gekozen is, oefent de cliënt samen met ons alle **basistechnieken**: hoe houd je de stok vast, hoe tik of rol je, hoe steek je de straat over, hoe neem je een trap, ...? Iedereen leert dat op dezelfde manier. Uiteraard zetten veel mensen de techniek nadien een klein beetje naar hun hand. Wie bijvoorbeeld reuma heeft, neemt het handvat wat comfortabeler vast. Geen probleem: als de blinde of slechtziende persoon maar zelfstandig en veilig kan lopen.

De laatste stap is het inoefenen van **concrete trajecten**. Sommigen hebben genoeg aan de techniek, maar mensen met een heel beperkt zicht oefenen samen met ons hun vaste routes, van A tot Z. En ook van Z tot A, want de terugroute is voor stoklopers niet zomaar de omgekeerde weg! We oefenen ook situaties waarin ze een herkenningspunt missen, zodat ze problemen leren oplossen.

Stokken met een ingebouwd **navigatiesysteem** worden nog niet vaak



gebruikt. Ze zijn erg duur en werken met trillingen, waardoor je veel voelbare informatie tegelijk moet interpreteren. Er zijn ook mensen die met een gps-app werken, maar dat is louter ondersteunend: je moet sowieso je route kennen.

Zelfs een **geleidehond** neemt de navigatie niet volledig over. Jij moet je hond commanderen, niet omgekeerd. En als de hond eens niet beschikbaar is, wil je ook nog buiten kunnen komen. Sommige geleidehondenscholen leren de mensen om een herkenningsstok mee

te nemen voor op drukke kruispunten. Andere werken standaard met een soort lichte steunstok, waarmee al tikkend op het voetpad commando's worden gegeven. Wij raden onze cliënten aan om met de verschillende scholen te gaan kennismaken. Dan merken ze bij welke aanpak zij zich het beste voelen."

Toestanden op het trottoir

"Terwijl een hond vaak het ijs breekt tussen mensen, schrikt een witte stok een beetje af: voorbijgangers houden zoveel mogelijk afstand. Soms lijkt het wel 'comedy capers': in een smalle doorgang blijven tegenliggers 'stokstijf' staan, zonder iets te zeggen. Of ze drukken zich tegen de muur, terwijl dat voor de blinde persoon net de gidslijn is. En het kan nog erger: aan verkeerslichten worden stoklopers soms onder hun arm vastgenomen en willens nillens naar de overkant gebracht!

Eén goede raad: communiceer, op een verbale manier en zonder de ander te doen schrikken. Als je denkt dat hulp van pas komt, stel dat dan eerst voor en dring jezelf niet op. Voor sommigen werkt een helpende hand eerder desoriënterend.

Mensen zijn veel gehaaster en onoplettender dan vroeger, ook door hun smartphone. Onvermijdelijk gaat het af en toe fout. Bij zo'n botsing reageren blinde personen vaak ludiek: 'Sorry, ik had u niet gezien!' Dat doet de ziende voetganger even nadenken...



Ooit zag ik twee blinde mensen dezelfde stoeprand volgen en onvermijdelijk tegen mekaar lopen. Eerst werden ze wat boos op elkaar, tot ze beseften dat ze allebei een witte stok gebruikten. Sindsdien zijn ze vrienden!

Wie een visuele handicap heeft, luistert altijd goed naar het verkeer. Elektrische fietsen, auto's en bussen maken geen geluid en zijn dus erg verraderlijk. Blinde mensen die een bus willen nemen, hebben het ook moeilijker om die te vinden als er geen motor draait.

Chaufeurs flikkeren soms met hun lichten om een blinde persoon te laten oversteken, maar dat helpt natuurlijk niet... Tracht je in te leven, dan reageer je vanzelf op de juiste manier!"

BLIND-ESC:

'MIDSOMER MURDERS' IN HET DONKER!

Een mooie, zonnige dag in Kortrijk. Dan komt er een oproep binnen bij de lokale recherche. Enkele voorbijgangers hebben een levenloos lichaam aangetroffen aan het Lange Munteplein. Het blijkt te gaan om de burgemeester van Kortrijk!

Rechercheur Thomason start een buurtonderzoek. Thomason is een blinde persoon, tewerkgesteld bij de politie. Rechercheurs uit het hele land nemen deel aan zijn opleidingen, want zijn unieke manier van werken is uiterst succesvol.

We nodigen u uit om samen met Thomason te gaan speuren in het huis van de burgemeester. Kunt u het moordwapen

en het tijdstip van overlijden ontdekken? Kruip in de wereld van een blinde persoon en beleef deze spannende topervaring dankzij Licht en Liefde.

Welkom in **Blind-esc**, elke werkdag in juli en augustus (9 tot 17 uur) op het Lange Munteplein 7/8 in 8500 Kortrijk. Elk uur start een nieuwe groep, voor een ervaring van 45 minuten. Deze activiteit is veilig, zelfs als u geen bloed kunt zien! Geschikt vanaf 12 jaar indien begeleid door een volwassene.

Reserveer via Facebook ('blind-esc') of bij Astrid van der Kaaden: 0483 76 19 48 of astrid.van.der.kaaden@lichtenliefde.be.

EEN STOK UIT ONZE STOCK

Bij Licht en Liefde vindt u witte stokken in alle soorten en maten, naast diverse soorten tik- en rolpunten. Er zijn ook tal van andere hulpmiddelen verkrijgbaar. Leden van onze vereniging VeBeS genieten steeds een voordelig tarief.

De catalogus (ook beschikbaar in zwartdruk en via mail) staat op www.lichtenliefde.be.

Contact: **050 40 60 52** (maandag tot donderdag van 9 tot 12 en van 13 tot 16 uur); hulpmiddelen@vlaamsoogpunt.be.

Wilt u langskomen in Varsenare, maak dan een afspraak. Om wegwijs te worden in het grote aanbod, klopt u beter aan bij uw vlaamsoogpunt. Een expert van Licht en Liefde zal tonen wat voor u zoal interessant kan zijn. Dat kan ook aan huis gebeuren.

Opgelet: de hulpmiddelendienst is gesloten van 29 juli tot en met 2 augustus en van 19 tot en met 30 augustus 2019.



Herkenningsstok



Opvouwbaar steunstok



Taststok (carbonfiber)



10 TIPS

VOOR EEN VLOTTE ONGANG MET BLINDE/SLECHTZIENDE PERSONEN

1. ALGEMENE REGEL

Vraag of en hoe u kunt helpen. Dring uw hulp niet op, maar verstop u ook niet. Spreek de blinde of slechtziende persoon gewoon even aan.

2. KENNISMAKEN OF GROETEN

Zeg meteen wie u bent, laat de ander niet raden of schrikken. Verwittig ook als u weggaat.

3. BEGELEIDEN

Bied uw arm aan. De blinde persoon kan dan inhaken of uw arm boven de elleboog vastnemen. Waarschuw tijdig voor een hindernis. Als u de stoep op of af gaat, voelt de blinde persoon dat, omdat hij of zij een klein beetje achter u loopt. Verwittig als er een trap naar boven of beneden aankomt en zeg waar de leuning is.

4. TREIN EN BUS

Leg de hand van de blinde of slechtziende persoon op de deur. Hij kan dan zelf in- of uitstappen. Vertel ook hoe dicht de trein bij het perron staat. Aan de bushalte vraagt u even welke bus hij nodig heeft.

5. AUTO

Breng de blinde persoon tussen de geopende deur en het voertuig en leg zijn hand op de deurrand. Met de andere hand zal hij naar de dakrand voelen en naar de zitplaats. U hoeft dan verder niet te helpen bij het instappen.

6. DE WEG WIJZEN

Geef bruikbare tips. Wijs niet, maar gebruik links, rechts. Noem tastbare herkenningspunten.

7. IN EEN CAFE OF RESTAURANT

Richt u niet tot de begeleider, maar communiceer rechtstreeks. Noem de keuzemogelijkheden van de kaart op. Bij het bedienen kunt u zeggen: "Uw glas staat links voor u", of: "De lepel ligt aan uw rechterhand". U kunt ook het voorwerp even aantikken.



8. WINKELEN

Helpt u een blinde of slechtziende een winkel binnengaan, breng hem/haar dan even bij iemand van het personeel die verder kan helpen. Hebt u meer tijd, dan kunt u de persoon eventueel bij de juiste stand brengen of helpen met de aankopen. Geef altijd voldoende informatie.

9. ORDE EN STIPTHEID

Een blinde of slechtziende persoon legt alles op een vaste plaats. Daar moet het te vinden zijn! Let erop dat deuren ofwel volledig dicht, ofwel volledig open zijn. Bij afspraken is stiptheid belangrijk: minuten kunnen eindeloos duren als je moet wachten zonder iets te zien.

10. DE WOORDEN 'ZIEN, 'KIJKEN' EN 'BLIND'

U hoeft echt geen moeite te doen om zulke woorden te vermijden, want blinden en slechtzienden gebruiken ze zelf ook! Praat over dezelfde dingen als tegen andere mensen.

WIST U...

- dat slechtziendheid erg veel vormen kan aannemen? Zo kun je bij 'tunnelzicht' soms nog kleine letters lezen, terwijl je geen overzicht hebt van de ruimte waar je bent.
- dat blinde mensen de computer of smartphone leren gebruiken om te mailen, te surfen of hun werk te doen?

ECHT GEBEURD

Het oog wil ook wat, en een kleurrijke omgeving kan helpen om je weg te vinden. Maar een volledig roze huis, dat hebben goedziende mensen toch liever niet in hun buurt. De burens van Emilio Rodriguez uit Pflugerville (Texas) overwogen zelfs een rechtszaak...

Rodriguez zit in een rolstoel en moest al veel operaties ondergaan. Hij kocht

zijn woning in november vorig jaar en besliste om ze van onder tot boven in zijn lievelingskleur te verven. "Als er iets medisch met mij moet gebeuren, hoef ik maar naar mijn roze huis te kijken om te kalmeren", verdedigt hij zich. "Dit is mijn Willy Wonka-snoeppaleis."

Kleurenstoornis of roze bril? Voer voor dokters en advocaten...





PLEIDOOI

VOOR DE WARME WOL VAN WAARDIGHEID EN DE SCHERPTE VAN SOLIDARITEIT



Een spook dat me achtervolgde in de voorbije verkiezingscampagne, zichtbaar verweven als een rode draad, was dat van het 'eigen voordeel'. Opgezweept door de marketeers verdringen politieke partijen elkaar om in de focus te zetten welk voordeel ze voor wie na de verkiezingen in de aanbieding zetten. Alsof de burgers, wij allen, het belangrijkste vinden welk voordeel we met welke partij kunnen verkrijgen.

Toegegeven, op een onbewaakt moment laat iedereen zich daar wel eens door inspireren. Maar op 'le moment suprême' van het bolletje kleuren heb je de kans om te kiezen voor bepleiters van waar het echt toe doet. Zijn dat de (luttele) voordelen voor jezelf of is het een betere samenleving? Is het de vrede door democratie of

terugvallen op eigen grenzen met het verdoken geweld van beter denken te zijn dan anderen, door identiteit en eigen gelijk op te dringen? Is 't het ijle van grenzeloze vrijheid die mensen op de dool brengt of het houvast van transcendente waarden die inspireren en passie kweken? Ik kan het niet weten, ieder beslist daar zelf over. Wat meen ik wel te weten, omdat het zich onmiskenbaar dagelijks in onze realiteit afspeelt? **Ik getuig en kom op en breng hier twee waarden voor het voetlicht die er bij ons toe doen.**

De eerste waarde heeft het nadeel van te beginnen met een zachte medeklinker. We moeten de marketeers en papegaaiende pers geloven: woorden met een **W** zijn moeilijker aan de man te brengen. Ik doe het toch. Wij wikkelen ons in de warme wol van **waardigheden**, op de weg naar wat we willen verwerven voor de mensen voor wie we werken. Gelijkwaardigheid, menswaardigheid, rolwaardigheid en eigenwaardigheid inspireren Licht en Liefde bij de manier waarop we onze leuze '**HELEMAAL VOOR JOU**' bij de blinde en slechtziende mensen in de praktijk brengen. Het zijn vitamines met onmiddellijk en blijvend resultaat. Ze zijn niet links en niet rechts, ze kijken niet alleen achteruit maar ook vooruit, maar heien vooral in de diepte, stevige fundamenteën om er samen tegenaan te gaan.

De tweede waarde die bij ons heel belangrijk is, begint met een 'hardere' medeklinker: de **S** van **solidariteit**. Geen ondersteuning van blinde en slechtziende mensen zonder de private solidariteit van onze donateurs. Er wordt ons wel eens gevraagd of de overheid (dus de door de gemeenschap georganiseerde solidariteit)

hierbij niet tegemoetkomt. Welnu, dat is verre van het geval. Personen met een visuele handicap die deze beperking verwerven voor hun 65ste, krijgen vandaag zo goed als nooit een persoonsvolgend budget (= de nieuwe financiering van personen met een handicap) waarmee ze hun ondersteuning kunnen inkopen. Blind worden wordt dus niet beschouwd als zo ernstig dat de hulpverlening prioriteit moet krijgen. De realiteit is echter anders.

Er bestaat wel wat men noemt 'rechtstreeks toegankelijke hulp', maar veel te weinig uren worden daarvoor erkend. Na je 65ste blind of ernstig slechtziend worden kan enigszins via revalidatiecentra worden opgevangen, maar het aantal revalidatieartsen is ontoereikend en de drempel om aan zo'n revalidatieproces te beginnen ligt vrij hoog. Bovendien is de betoelaging die de overheid ervoor over heeft te laag. Iedereen weet toch dat op het moment dat dit het meest nodig is, blinde of ernstig slechtziende mensen thuis ondersteund moeten worden, omdat ze zich onmogelijk kunnen verplaatsen? De uren en kosten worden onvoldoende vergoed.

Kortom: heel wat blinde en slechtziende mensen moeten kunnen rekenen op de private solidariteit van donateurs en nalatenschappen aan Licht en Liefde, om geholpen te kunnen worden.

We merken dat nog steeds veel mensen bereid zijn om zich met private middelen solidair (met een grote S) te tonen met wie blind of ernstig slechtziend wordt. Dat gebeurt met giften, schenkingen en nalatenschappen. We zijn daar enorm dankbaar voor en verrichten er heel mooi werk mee. En dat mag absoluut nog groeien, al was het maar omdat er steeds meer mensen zijn met oogproblemen. Ik doe een warme oproep voor Waardigheid en Solidariteit!

Jan de Smedt, netwerkdirecteur

80 JAAR GELEDEN...

"ONS GROOTSCH CONGRES TE BRUGGE"

"Wij mogen het inderdaad 'grootsch' noemen! Nog nooit immers was het aantal congressisten zoo reusachtig groot: een massa van 520 blinden en blindenvrienden! Nog nooit ook is de geestdrift zoo levendig en spontaan geweest, en dat spijs het vuile regenweer.

Die geestdrift laaide reeds op, maar nog ingehouden, in Brugge's oude kathedraal, waar de indrukwekkende liturgische gezangen, door al de blinde aanwezigen meegezongen, machtig schoon weerklonken. Die geestdrift verkoelde niet tijdens den optocht door Brugge's bijzonderste straten: het mocht al regenen, de regenschermen en hoeden mochten al druipen van de natte, de blijmoedigheid en vroolijkheid was op aller gelaat te lezen.

En de regen bracht ten minste dit voordeel: dat allen zonder veel tijd te verliezen in de groote feestzaal der Broeders Xaverianen kwamen drummen, waar intusschen de fanfare der Weezen van Sinte-Kruis, die ook den stoet blij spelend was voorafgegaan, nu het krachtig Bondslied inzette, dat door de binnenkomende congressisten levendig werd meegezongen."

(Uit het Sint-Lutgardisblad, oktober 1939)





BELEVEN

XiNiX, een onvergetelijke ervaring!

XiNiX is een adembenemend inleefproject van Licht en Liefde. Blinde en slechtziende gidsen begeleiden u onder meer door een volledig donkere ruimte. Daar ontdekt u op de tast een straat, een markt, een park, een woon- of ziekenhuiskamer, een klasje. Alles is net echt, dus met hindernissen!

Zo ervaart u hoe blinde mensen de wereld beleven. Voor één keer zijn de rollen omgekeerd: uw blinde gids vindt probleemloos de weg, terwijl u aan hem of haar overgeleverd bent. Een absolute aanrader: u komt er als een ander mens buiten!

Meer info via 0473 95 13 88, xinix@lichtenliefde.be of www.lichtenliefde.be



'Susketwiet', een inclusieve tentoonstelling

In het Gentse natuurmuseum 'De Wereld van Kina' kunt u op een volledig inclusieve manier kennismaken met inheemse vogels. Bij de bouw van de expo 'Susketwiet' werd het museum geadviseerd door ervaringsdeskundigen van Licht en Liefde.

Door het voel- en luisterparcours te volgen, ontdekt u het verhaal van het verdwenen vinkje Suus. Alle bezoekers vanaf 10 jaar, met of zonder visuele beperking, zullen ervan genieten. Blinde personen kunnen de 'takkenleuning' volgen. Susketwiet is een speels én leerrijk vervolgverhaal, langs een soundscape met 10 bronzen vogels, een leuke voeltafel met hoofdtelefoon en 3 zitbanken met infozuilen. Absoluut het bezoeken waard!

De Wereld van Kina is gesloten op zaterdag. Info en openingstijden:
09 244 73 73, kinahuis@stad.gent,
<https://dewereldvankina.stad.gent>



Uniek concert 'Rare snuiters'

Het bekroonde inclusieve kinderboek 'Rare snuiters' van Licht en Liefde is nu ook bewerkt tot muziektheater. Componist Ben Faes vertaalde een aantal gedichten en prenten in heerlijke melodieën, waar het jonge ensemble Dimlicht een uniek beleavingsconcert rond bouwde.

Dieren en verhalen komen tot leven in een inspirerende voorstelling van 45 minuten om met alle zintuigen te ervaren. Het publiek zit tussen negen topmuzikanten in een schemerdonkere ruimte. Dit concert is bedoeld voor alle leeftijden vanaf vijf jaar. U maakt ook van heel nabij kennis met de magie van muziekinstrumenten.

Wilt u erbij zijn of zelf zo'n concert organiseren? U vindt meer info via www.dimlicht.be, info@dimlicht.be of 0471 04 13 31. Tijdens de Gentse Feesten 2019 zijn er voorstellingen van 'Rare snuiters' op 20, 21 en 22 juli in Concertzaal Miry: www.gentschefestspiele.be

Het boek 'Rare snuiters' kost 35 euro en is te koop bij Licht en Liefde: docu@lichtenliefde.be, 050 40 60 52. Er zijn geen verzendkosten. Ook verkrijgbaar in het Frans en het Engels! Op aanvraag ontvangt u kosteloos educatief materiaal via mail. Meer info: www.raresnuiters.be



Regisseur Evelyne Verhellen (40):

"Ik heb een oogafwijking: een zeldzame combinatie van albinisme en nystagmus, waardoor ik elk jaar een grotere beperking ondervind. Ik kan bijvoorbeeld geen tl- en halogeenlicht meer verdragen. Door mijn slechtziendheid ben ik door de jaren heen op een andere manier naar voorstellingen gaan kijken en luisteren.

'Rare snuiters' is een beleavingsconcert. Tal van elementen dragen daartoe bij. De sfeerzetting en het gevoel dat je persoonlijk door een acteur aangesproken wordt. De afwisseling van momenten waarop je puur naar muziek kan luisteren met momenten waarop de verhalen naar de voorgrond komen. De muzikanten/spelers die je fantasie aanwakkeren door ingeleefd te vertellen, je mee te slepen in onverwachte verhaalwendingen, je iets te laten voelen of ruiken... Dat het publiek midden tussen de muzikanten zit, is hierbij van cruciaal belang."





FEITEN OVER DE OGEN

- Het oog heeft een **lenzenstelsel** (hoornvlies en ooglenzen), een **diafragma** (pupil) en een **lichtgevoelige plaat** (netvlies). Het hoornvlies en de lens breken de binnenkomende lichtstralen zó dat ze precies samenvallen op het netvlies. Daar wordt het licht omgezet in elektrische signalen, die via de oogzenuw naar de hersenen gaan.
- Om in alle richtingen te kunnen bewegen, heeft elk oog 6 spieren. Het zijn de **snelste en meest actieve spieren** in ons lichaam.
- We **knipperen** per minuut gemiddeld 17 keer. Dat beschermt de ogen tegen uitdrogen, licht en voorwerpjes. Het knipperen dient ook om traanvocht te verspreiden en vuil af te voeren.
- 4% van de mensen heeft problemen met de **waarneming van kleuren**: 1 op de 12 mannen en 1 op de 250 vrouwen. Baby's worden kleurenblind geboren, pas na 4 maanden kunnen ze kleuren onderscheiden.
- De **oogkleur** wordt bepaald door het pigment melanine in de iris. Bruine ogen bevatten veel melanine, groene en blauwe ogen weinig. Blauwe ogen komen vrij algemeen voor in Noord-Europa en in landen met een bevolking van gedeeltelijk Noord-Europese afkomst. 2,2% van de wereldbevolking heeft blauwe ogen. Bruin is de meest voorkomende oogkleur.
- Als u in de zon kijkt, heeft de ooglenzen hetzelfde effect als een vergrootglas: er ontstaat een brandvlek. Die kan blindheid veroorzaken. Daarom is het belangrijk om een **zonnebril** te dragen die beschermt tegen uv-licht.
- In het oog wordt voortdurend vocht aangemaakt en weer afgevoerd. De druk van dit 'kamerwater' zorgt er mee voor dat het oog bol blijft. Een normale **oogdruk** ligt tussen 10 en 22 mmHg.

Daarboven is er sprake van glaucoom, wat zonder behandeling tot blindheid kan leiden.

- **Eén op 50 Vlamingen heeft een visuele handicap; 85% van de slechtziende en blinde personen is ouder dan 50. Door de vergrijzing blijft het aantal mensen met een leeftijdsgebonden oogaandoening fors stijgen. LICHT EN LIEFDE HELPT: dankzij uw steun kunnen wij mensen terug lanceren in het leven!**
- Kinderen met **bijziendheid** van -6 of meer, hebben op latere leeftijd een kans van 1 op 3 om ernstig slechtziend of blind te worden. Veel buiten zijn helpt bijziendheid te voorkomen. Kinderen zouden twee uur per dag buiten moeten doorbrengen.
- We bestrijken met beide ogen een veld van ongeveer **180 graden**, waarvan we maar zo'n 30 graden echt gebruiken. De rest van het veld levert amper beeld, maar is wel erg belangrijk om bewegende objecten op te merken.
- **Vlekjes** in of voor de ogen komen vaak door troebelingen in het glasvocht (een geleidelijk het achterste deel van het oog, de ruimte tussen ooglenzen en netvlies, opvult). Als het glasvocht verdichtingen krijgt of troebel wordt, kan het een schaduw op het netvlies werpen.
- **Slechtziendheid** kan erg veel vormen aannemen: wazig zicht, beperkt gezichtsveld, vlekkenzicht, interpretatieproblemen door een hersendefect, ...
- In 70% van alle gevallen kan slechtziendheid of blindheid worden **voorkomen**.
- Niemand kan **niesen** met de ogen open. De niesreflex is via het zenuwstelsel verbonden met de reflex om de ogen te sluiten, waardoor u automatisch uw ogen dichtknijpt!

(Bron: NRC)

RAADPLEEG ONZE EXPERTEN VOOR...

Leeshulpmiddelen

Een loep of loepbril, filterglazen, een digitale loep: iets voor u? Onze **ORTHOPTISTEN** weten raad. Zij geven u graag een demonstratie met heldere uitleg. Indien nodig komen ze aan huis, dan kunnen ze uw wensen en behoeftes nog beter inschatten. Deze experts hebben inzicht in alle vormen van slechtziendheid. Ze verkopen niets, maar geven objectief advies.

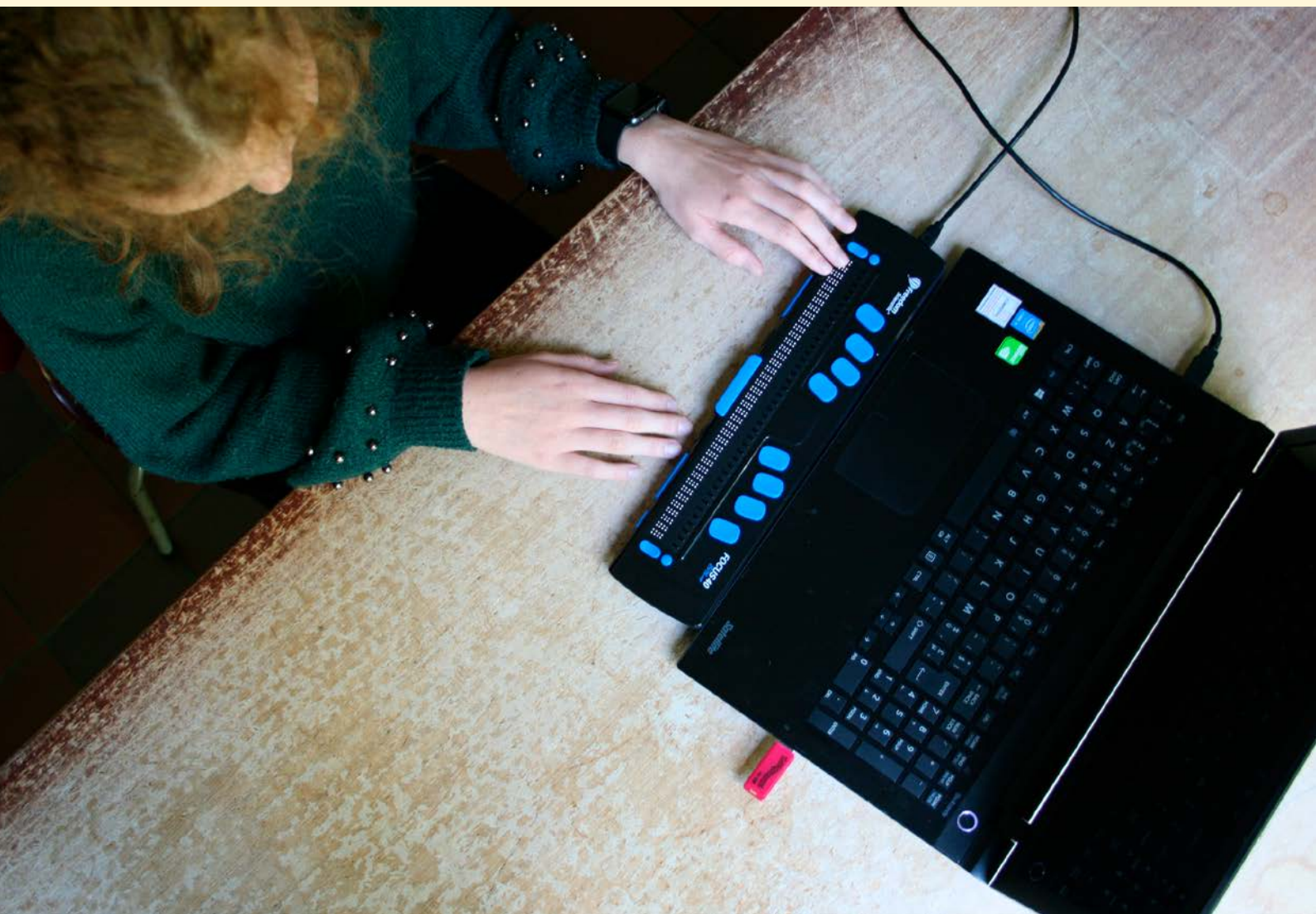
Verlichting

Wist u dat onze woningverlichting vaak weinig efficiënt is? Foute lampen doen ons minder goed zien. Een eenvoudige aanpassing kan uw comfort sterk verhogen. Misschien hebt u dat dure leeshulpmiddel dan niet nodig. Maak een afspraak met een **LICHTADVISEUR**.

Technologie

Benieuwd welke handige snufjes er zijn voor mensen met een visusbeperking? Onze **EXPERTEN TECHNOLOGIE** demonstreren het graag. In klare taal leggen ze uit wat smartphones, grote beeldschermen, vergrotingssoftware, spraakweergave, brailleleesregels en dergelijke voor u persoonlijk kunnen betekenen. Hun advies is objectief: er wordt niets verkocht. Ontdek op **www.blinddmobiel.be/nl/hulpmiddelen/keuzewijzer** wat er zoal bestaat.

U kunt onze experts bereiken via het vlaamsoogpunt in uw buurt. Achteraan in dit tijdschrift vindt u alle adressen.





BIJEEN EN BEZIG



Onze jeugdbeweging Jekali

Jekali is de jeugdbeweging van Licht en Liefde. Jaarlijks organiseert ze enkele weekends en een zomerkamp voor jongeren tussen 13 en 18 jaar. Uniek is de samenstelling van de groep: er wordt bewust gekozen voor een combinatie van jongeren mét en jongeren zonder visuele beperking.

Het resultaat is een hartverwarmende integratie. De diversiteit loopt door tot in de leidingsploeg en de keuken. Dankzij de juiste aanpassingen aan de activiteiten merk je al snel dat blind of slechtziend zijn alleen je zicht beperkt. Verder is er geen enkel obstakel om plezier te maken en je thuis te voelen in een fijne groep.

Info: www.jekali.be

VeBeS, onze unieke vereniging

Licht en Liefde heeft een bloeiende ledenvereniging voor mensen die slecht of niet zien. VeBeS biedt informatie en ontspanning, behartigt uw belangen en laat u in contact komen met ervaringsgenoten. Ook de bestuursleden zijn blind of slechtziend.

De vele activiteiten zijn aangepast en met begeleiding. U kunt ook deelnemen aan gevarieerde reizen, vakanties en kampen. Dit jaar trekt VeBeS nog naar de Alpen, Roemenië, Beekbergen, Trier, Leuven en Houffalize. Het tweemaandelijks ledenblad Tibsz verschijnt in 5 aangepaste leesvormen.

VeBeS steunt op vrijwilligers voor organisatie, praktische hulp, verplaatsingen, begeleiding en allerlei ondersteuning. Blinde en slechtziende personen kunnen een opleiding volgen om als ervaringsdeskundige aan de slag te gaan.

Info: 02 212 11 10, info@vebes.be, www.vebes.be. U kunt ook terecht in het vlaamsoogpunt van uw regio (adressen achteraan in dit magazine). Vakanties: 03 800 70 10, bart.de.ceuster@vebes.be





JOVO, een platform voor jongvolwassenen

Ben je tussen 18 en 30 jaar en heb je een visuele beperking? Ervaar je moeilijkheden in je leven of maak je je zorgen over de toekomst? Dan kun je terecht bij de JOVO-werking van Licht en Liefde.

Samen met jou en de mensen uit je omgeving die je erbij wilt betrekken, zoeken we mogelijkheden om je toekomst vorm te geven. We doen dat individueel en op jouw tempo. Je kunt ook deelnemen aan groepsactiviteiten. Vorig jaar waren er 5 boeiende workshops, trokken we op citytrip naar Amsterdam, gingen we de Rode Duivels aanmoedigen en zeilden we op de Noordzee.

Volg JOVO op Facebook:
www.facebook.com/jovo.bll

Waardevolle dagbesteding

Onze dagondersteuning in Varsenare en Kortrijk vertrekt vanuit de vraag van de cliënt en biedt ontwikkelingskansen. Samen zoeken we een geschikte invulling.

Het accent ligt op kleine semi-industriële opdrachten, sport, crea, muziek, cultuur en koken. De deelnemers worden begeleid door ervaren personeel en ondersteund door vrijwilligers.

Het oog@telier (Lange Munteplein 5, Kortrijk) is elke werkdag open van 9 tot 16 uur. In de cafetaria is iedereen van harte welkom op dinsdag-, woensdag- en donderdagnamiddag van 14 tot 16 uur. Kom eens kennismaken!

Contact: 050 40 50 40,
oogatelier@lichtenliefde.be

Co-housing in Pelt

Hebt u een visuele beperking en wilt u graag met anderen samenwonen zonder uw privacy te verliezen? Wat denkt u van co-housing in de gezellige dorpskern van Lindel-Hoeven? We bouwen daar enkele huizen, rond ons inloopcentrum.

Alle voorzieningen liggen op wandelafstand: school, apotheek, supermarkt, bakker, bank, ... Middelen en krachten worden gebundeld, maar iedereen kan zichzelf zijn. Er is bovendien ruimte voor extra zorg of ondersteuning door Licht en Liefde. Elk gezin bepaalt zijn eigen nood.

Interesse? Mail naar
vandevyver.hans@lichtenliefde.be
of bel 0478 96 18 42.



LICHT EN LIEFDE
 hulp voor blinden en slechtzienden



GERTRUDE JEKYLL:

DE SLECHTZIENDE TUINVROUW DIE WERELDBEROEMD WERD



Wie interesse heeft voor tuinaanleg of Engelse tuinen, komt vroeg of laat de naam tegen van Gertrude Jekyll. Het levensverhaal van deze Britse juffrouw, ook wel 'Tante Bobbel' genoemd, is een prachtig voorbeeld van hoe slechthooftheid nieuwe deuren kan openen.

Miss Jekyll (uitgesproken als 'djiékil') werd geboren in Londen in 1843. Het grootste deel van haar jeugd bracht ze door op het platteland, waar ze zich op haar best voelde. Haar familie was welstellend, dus kreeg Gertrude een grondige opvoeding en kon ze veel reizen. Kunst was haar grote passie. Ze verdiepte zich in de kleurentheorie en begon patronen te ontwerpen voor borduurwerk en wandtapijten. Ze werd ook een bekwaam amateurschilder en -fotografe. Dat had ze professioneel willen doen, maar als 'lady' kon ze onmogelijk schilderijen verkopen...

Toen werd Gertrude Jekyll slechthoofdig. Schilderen lukte niet goed meer. Op de duur zag ze nog maar 5 cm ver. Maar Jekyll vond een oplossing. Ze had altijd heel graag getuinierd. Een tuin, bedacht ze, ziet eruit als een reuzengroot schilderij. Kleuren en lijnen zijn er even belangrijk als op een doek, en veel beter zichtbaar. Dus begon Jekyll nu tuinen te ontwerpen. Door haar handicap had ze een voorliefde voor heldere kleuren, grote kleurvlakken en welriekende planten met duidelijke bladeren.

In een van haar vele boeken schreef ze:

"Doorheen mijn leven heb ik gemerkt dat goed observeren – en daar een gewoonte van maken – een van de meest waardevolle dingen is om te doen. En ik weet uit eigen ervaring dat de wil en de kracht om te observeren niet afhangt van een goed zicht. Mijn zicht is pijnlijk en onvolkomen... Maar als het ware ter compensatie, heb ik een heel scherp gehoor en wanneer ik een licht ruisend geluid hoor in gras en heide, of in de dode bladeren onder de bomen, kan ik zeggen of het een slang is of een hagedis, een muis of een vogel... Bijna alle bomen hebben in de zachte wind een aangename klank.

Er is een klasse van geuren die, al kun je ze noch zoet, noch aromatisch noemen, beslist aangenaam en interessant zijn. Dat is bijvoorbeeld het geval bij de varens en varenachtige planten... En alleen al onder de rozen is de verscheidenheid van zoete geuren en hun verschil in sterkte bijna oneindig."

Toen ze in 1875 de uitgever van het tijdschrift 'The Garden' ontmoette, begon haar carrière als tuinvrouw. Ze schreef

12 boeken en meer dan 1.000 artikels. Uit haar teksten straalde passie voor alles wat mooi was. Jekyll ontwierp ook meer dan 400 tuinen in Engeland, Europa en Amerika. Ze raakte heel bekend om haar 'kruidachtige borders' met grote kleurvlekken en haar bostuinen. Jekyll werd dé naam als het over tuinieren ging.

In 1889 ontmoette ze de jonge architect **Edwin Lutyens**. Er groeide een hechte vriendschap, maar ook een groot nieuw project. Lutyens ontwierp huizen, Jekyll schiep de tuinen eromheen. Samen kregen ze meer dan 100 opdrachten. Daar waren ook oorlogsskerkhoven bij in Noord-Frankrijk. Mede dankzij Jekyll werd Lutyens een toparchitect. Na haar overlijden in 1932, 89 jaar oud en bijna volledig blind, ontwierp hij een monument voor haar en haar familie.

Gertrude Jekyll was in haar tijd een van de weinige vrouwen die hun talenten helemaal wisten te benutten. Ze genoot enorm veel respect. Na de Tweede Wereldoorlog werden de meeste van haar tuinen vernietigd of verwaarloosd, maar vandaag is Jekyll weer bijzonder trendy. Archeologen graven complete tuinen op om ze terug aan te leggen. Ook haar ideeën leven voort. Ondanks, en misschien wel dankzij haar slechtiendheid, maakte Jekyll de wereld mooier en kleuriger. Zonder haar zou ook uw tuin er waarschijnlijk anders hebben uitgezien.

Nog dit: haar troetelnaam 'Aunt Bumps' (Tante Bobbel) kreeg juffrouw Jekyll van de kinderen van Lutyens. Die mochten vaak mee in haar ezelkarretje en dan reden ze voortdurend over bobbels... Wie zou er zo'n tante niet willen?





VRIJWILLIGER BENNY:

“INLEZER VAN BIJ DE START IN 1961!”

Gesproken boeken en tijdschriften zijn een zegen als je geen drukwerk kunt lezen. Tot halfweg de jaren 1950 bestond er maar één aangepaste leesvorm: braille. Toen maakte de bandrecorder de emancipatie van slechtzienden mogelijk. Wij vonden een vrijwilliger die de start van onze inleesstudio in Antwerpen actief heeft meegemaakt. Hij is er nog altijd voorlezer!

“Het was 1961, ik was 16 en leerling aan het Sint-Lievenscollege. Daar werd enorm veel aandacht besteed aan taal. Elke week kregen we een uur uitspraak. We leerden mooie klanken vormen, duidelijk spreken, de regels volgen en op het podium staan. Die taalzorg is helaas uit het onderwijs verdwenen.

Ik had een advertentie gezien: Licht en Liefde zocht inlezers. Ik herinner me nog het statige herenhuis in de Markgravelei. Als je binnenkwam, moest je eerst tien treden beklimmen. Rechts had je een heel grote kamer waar blinde en slechtziende vrouwen stoelzittingen leerden herstellen. Zij woonden boven, net als mevrouw Donners, die het tehuis runde.

Beneden links was het bureau met de nieuwe opnamestudio.

General Motors had een geluiddichte cabine gefinancierd, ter grootte van een telefooncel. Je kon er juist in gaan zitten. Aan de buitenkant stond een bandopnemer. Wat een verschil met de mooie studio's van vandaag! Als inlezer moest je alles zelf bedienen. Maakte je een fout, dan spoelde je terug. Elke vrijwilliger had zijn eigen band en legde die zelf op.

Het grote voordeel van zelfbediening was dat we 's avonds, na school, in de cabine terecht konden. Zo had de studio veel jonge inlezers. We reden er met de fiets naartoe. Je bracht zelf een boek mee, het was altijd goed. Tegenwoordig kiezen we uit een lijst van boeken die door de Luisterpuntbibliotheek zijn aangevraagd.

Er zijn inlezers die hun boek op voorhand al lezen. Sommigen maken er zelfs notities in. Dat heb ik nooit gedaan. Op mijn werk volgde ik ooit een cursus 'snel lezen'. Dankzij die techniek heb ik alles al gelezen op het moment dat ik de woorden uitspreek. Daardoor maak ik praktisch geen fouten.

Zolang de stemmencommissie me goedkeurt, zal ik me blijven engageren! De voldoening bestaat er voor mij in dat ik mooi en verstaanbaar kan lezen. In mijn dorp ken ik enkele slechtziende senioren. Hen durf ik wel eens een luisterboek aanraden dat ik zelf ingelezen heb.

Esmeralda, studiomeester in Antwerpen, is een goede vriendin geworden. Voor mijn wekelijkse leesbeurt begint, eten we vaak samen onze boterhammen. Ik kom echt graag!”



FICHE:

Benny Marissens (74, uit Lint)

- Is gepensioneerd KBC-informaticus
- Kan zijn passie voor taal kwijt als vrijwilliger bij Licht en Liefde
- Leest al 58 jaar luisterboeken in
- Denkt absoluut nog niet aan stoppen

WORD VRIJWILLIGER BIJ LICHT EN LIEFDE

Hebt u enkele uren vrij en wilt u die tijd gebruiken om blinde en slechtziende mensen te helpen? Dat is een fantastisch idee! Alle leeftijden zijn welkom.

Licht en Liefde heeft een uitgebreid en veelzijdig team van vrijwilligers (met of zonder visuele beperking). Op dit moment zijn ze met **753**, maar we kunnen zeker en vast extra helpende handen gebruiken!

Er zijn allerlei mogelijkheden, waarbij uw inzet een wereld van verschil maakt. Een speciale opleiding is meestal niet nodig, wel veel 'goesting' en een groot hart voor mensen. Wedden dat u er zelf ook veel aan zult hebben?

Vrijwilligerswerk, daar wint iedereen bij!

Interesse?

Contacteer ons:
vrijwilligers@vebes.be, 03 800 70 10,
02 212 11 11 of 09 292 40 80



POËZIE

HOOP

'Hoop' is dat ding met veren

Dat neerstrijkt in de ziel

En een lied zingt zonder woorden

En nooit ophoudt – nimmer.

Emily Dickinson, 1891





ONZE MISSIE:

HELEMAAL VOOR, DOOR EN VAN JOU!

Elke persoon heeft recht op een waardig leven. Een waardig leven is een 'inclusief leven als volwaardig burger. Licht en Liefde wil blinde en slechtziende mensen helpen om dat te bereiken.

Respect voor en vertrouwen in de mogelijkheden van de persoon is daarbij essentieel. We willen samen met hem of haar een weg gaan, in een verzorgde relatie die gebaseerd is op **gelijk-, eigen-, rol-, levens- en menswaardigheid**. Niet wij stellen de doelen, maar de hulpvrager zelf. Onze relatie gedurende het traject naar resultaat is open, steeds bespreekbaar en helder.

Om goed te kunnen helpen, moeten we zorgvuldig **deskundigheid** opdoen, verzamelen, levendig houden en vrijwaren voor de toekomst. Daartoe gebruiken we alle mogelijke kanalen en middelen, over de regionale grenzen heen. We houden van **samenwerking** met andere organisaties. Geen dubbel werk doen geeft ons de kans om nieuwe gebieden in deskundigheid te betreden.

Er is geen deskundigheid zonder **ervaringsdeskundigheid**. Daarom leven en werken we zoveel mogelijk samen met blinde en slechtziende mensen, als onuitputtelijke bron voor onze expertise. Om dezelfde reden ondersteunen we, waar mogelijk, de verenigingen van blinden en slechtzienden.

Naast door de overheid georganiseerde solidariteit (ziekteverzekering, overheidsagentschappen, ...) vragen we actief extra middelen aan wie een warm hart heeft voor mensen met een visuele handicap. Wij vinden het belangrijk dat deze vorm van **solidariteit** blijft bestaan: het is de verzekering voor een warme samenleving.

We waarderen onbaatzuchtige inzet door **vrijwilligers** en beschouwen die als zo authentiek dat we een deel van onze werking daarop baseren. Op die manier kunnen we meer mensen beter en warmer bijstaan.

Dit alles is 'Licht en Liefde'!

Foto: Michiel Devijver



Foto genomen tijdens de Aifoon-workshop van Sint-Rafaël in het S.M.A.K.



JOKE DAELEMANS

GEEFT ADVIES OVER UW TESTAMENT

Ik ontmoet veel verschillende soorten mensen. Moeder-overste van een klooster, een ongehuwde man in een kleine boerderij, een voorname dame in haar appartement, twee ongehuwde zussen, een echtpaar in een grote villa, een dame in een zorgwoning, alleenstaanden, koppels, ... Allemaal hebben ze één ding gemeen: een speciale band met blinden en slechtzienden. Misschien kampen ze zelf met een visuele beperking, of iemand in de familie, of hebben ze ooit iemand gekend die blind was. Overal waar ik kom, klinkt bewondering voor die mensen die één zintuig moeten missen en moedig hun plan trekken in de ziende wereld.

Het moment van aanbellen is altijd spannend. Welk soort persoon zal ik ontmoeten? Ook op hun gezicht zie ik vaak een lichte spanning. Notablok en pen liggen gereed. "Gemakkelijk gevonden? Tasje koffie?" – "Ja, graag!" – "Zo, ik luister naar u..." – "Wel, het zit zo..."

Een testament schrijf je niet zomaar. Er gaat een lang intern proces aan vooraf. Vaak hebben mensen al honderden keren alles in hun hoofd overlopen en weten ze precies wat ze willen.

Eens ze beginnen te vertellen, kan ik me al snel een beeld vormen van hun wensen en motivatie. Zo kan ik advies geven over de beste manier om hun testament op te maken en hoe ze het kunnen verwoorden. Ook heel concrete en praktische vragen komen aan bod. "Wat gebeurt er onmiddellijk na mijn overlijden?" – "Hoe zal men dat weten, dat ik een testament opgemaakt heb?" – "Ik wil een eenvoudige begrafenis." – "Ik wil dat mijn nichtje deze commode krijgt."



Van de gespannen uitdrukking op hun gezicht bij mijn aankomst tot de opgeluchte glimlach aan de deur als ik weer vertrek: op een uur tijd krijg ik een intieme inkijk in het leven van mensen. Dat schept een band. Om kippenvel van te krijgen. Nadien speelt alles wat ik gehoord heb nog lang door mijn hoofd.

Bij thuiskomst ga ik aan de slag. Ik doe onderzoekswerk, maak berekeningen, regel eventueel een afspraak bij de notaris, schrijf een voorbeeld van testament. Soms volgt er nog een tweede huisbezoek en een derde en een vierde... Of het blijft bij dat ene gesprek, als alles duidelijk was en ik alle gevraagde info met de post of per mail kan doorsturen.

Ik doe dit werk al vele jaren. Toch herinner ik me ieder huisbezoek, elk gesprek nog. Dat zegt veel! Soms bellen we nog eens, schrijven we een kaartje, spreken we nog eens af. Ik ben heel dankbaar dat ik dit werk mag doen.

Joke Daelemans



LICHT EN LIEFDE HELPT

RESULTATEN 2018, DANKZIJ UW STEUN!

1. KWALITEITSVOLLE HULP

Er zijn circa **150.000** blinde en slechtziende personen in Vlaanderen. Per dag kloppen **6** nieuwe mensen bij ons aan voor hulp. Vorig jaar deed Licht en Liefde **12.012** begeleidingen. Met uw gift realiseren wij wonderen.

2. VERENIGINGSLEVEN

Onze vereniging VeBeS telde vorig jaar **2.849** blinde en slechtziende leden, waarvan **16** jonger dan 18 jaar, **91** tussen 19 en 30 jaar, **338** tussen 31 en 50 jaar, **669** tussen 51 en 64 jaar en **1.735** boven de 65 jaar. We konden rekenen op **715** vrijwilligers, die we enorm dankbaar zijn! Over heel Vlaanderen werden **568** activiteiten georganiseerd: **93** culturele, **241** ontspannende, **147** vormende, **69** sportieve, **3** pastorale en **15** ledenvergaderingen. Voor de vrijwilligers waren er **26** specifieke activiteiten. Er waren **14** volledig aangepaste

vakanties in binnen- en buitenland. Onze jeugdbeweging Jekali organiseerde **2** meerdaagse en **3** dagactiviteiten. VeBeS was **117** keer afgevaardigd in advies- en overlegorganen.

3. JONGVOLWASSENEN

In 2018 organiseerde ons project JOVO **10** activiteiten voor jongvolwassenen, met in totaal **75** deelnemers: **62** met visuele beperking en **13** zonder (meestal partners, broers en zussen). Telkens zijn minstens 2 begeleiders van Licht en Liefde aanwezig en krijgen we ondersteuning van vrijwilligers en/of studenten. We werkten samen met onder meer Accent Spermalie, De Parel Gent, De Ast Tielt, VeBeS, Dommelhof, Sail4Children en S.M.A.K.

4. AANGEPAST WONEN EN WERKEN

Licht en Liefde Heem in Varsenare bood in 2018 een thuis en aangepaste, waardevolle bezigheden aan **42** volwassenen met een visuele beperking en bijkomende uitdagingen. **40** niet-bewoners kwamen het hele jaar door naar het dagcentrum.

5. HERSCHOLING

Bij het Vlaams Leeroogpunt Sint-Rafaël in Gent krijgen volwassenen een individueel opleidingstraject op basis van hun eigen motivatie, wensen en mogelijkheden. Zo kunnen ze toch nog dat diploma behalen of opnieuw een job uitoefenen, ondanks hun beperking. Allerlei bijscholing is mogelijk: talen, informatica, hulpmiddelen, sociale netwerken, fitness, sport, koken en gezonde voeding, ... In het schooljaar 2017-2018 waren er **55** cursisten; in het lopende schooljaar zijn het er **54**.



6. HULPMIDDELEN OP MAAT

Licht en Liefde heeft vorig jaar **2.973** keer dagdagelijkse hulpmiddelen bezorgd aan blinde en slechtziende mensen. Onze diepte-experten gaven **honderden** mensen advies over technologie of maakten hen wegwijs in aangepaste verlichting. Om zelf volledig bij te blijven, testten en vergeleken ze tientallen geavanceerde hulpmiddelen, apps en verlichtingssystemen.



7. AANGEPASTE LECTUUR

AnyReader is ons project voor toegankelijke lectuur. In onze **6** opnamestudio's hebben **155** vrijwilligers vorig jaar **350** boeken ingesproken – in totaal **101.711** bladzijden, goed voor **3.363** uur luistertijd. **108** boeken werden in braille omgezet. Op vraag van gebruikers werden **19.225** brailleboekbanden gedrukt, of **1.227.073** bladzijden. Onze brailledrukpersen werden ook ingezet voor de tijdschriften Knipoog en Tibsz – hier ging het om **171.498** braillebladzijden. Op aanvraag werden nog **66.076** braillepagina's aangemaakt (documenten allerhande).

8. TOEGANKELIJK INTERNET

15% van de bevolking heeft een handicap. Ons project AnySurfer helpt website- en app-bouwers om rekening te houden met al die mensen. AnySurfer geeft informatie en advies en voert campagne. Vorig jaar lieten **108** overheidsdiensten, bedrijven en organisaties hun website screenen op toegankelijkheid. Aan **16** nieuwe websites werd het AnySurfer-label toegekend, **22** bestaande labels werden verlengd. Andere sites bereikten geen volledige toegankelijkheid, maar zetten wel grote stappen. Daarnaast werkte AnySurfer voor de Stad Brussel, De Lijn, de Vlaamse overheid (Diversiteitsbeleid en Informatie Vlaanderen), ETNIC, NMBS en VRT. We gaven **69** opleidingen, waarvan **14** gastcolleges. Onze jaarlijkse steekproef, in samenwerking met **11** hogescholen, toont aan dat onze campagnes lonen: reeds **24%** van de Belgische websites is vlot toegankelijk. Tien jaar geleden was dat amper 4% en in 2017 17,9%.

9. SOLIDARITEIT EN SENSIBILISERING

Licht en Liefde kon in 2018 rekenen op **753** gedreven vrijwilligers! Zonder hen zouden we nergens staan. Ook onze **duizenden** donateurs zijn absoluut onmisbaar. Via onze tijdschriften Knipoog en Tibsz, onze website en Facebook-pagina trachten we zoveel mogelijk mensen goed te informeren. We organiseerden vorig jaar **70** vormingen en andere projecten op locatie. Daarmee bereikten we **3.032** personen van alle leeftijden. De XiNiX-belevingsruimte in Varsenare werd **106** keer gebruikt, waarbij blinde en slechtziende gidsen **3.283** mensen uit heel Vlaanderen meenamen in hun ervaringswereld. Daarnaast organiseerden we **6** diners in het donker en **7** concerten in het donker van 'CAPPAERT', waarmee we nog eens honderden mensen een onvergetelijke ervaring bezorgden.





LUISTERENDE OREN

VOOR HELPENDE HANDEN

Misschien kent u zelf een slechtiende of blinde persoon, in uw familie of buurt. Licht en Liefde helpt die mensen waar de sociale zekerheid tekortschiet. Dankzij uw steun – klein of groot – vinden ze ondanks alles comfort en levenskwaliteit, volgens hun eigen wensen.

De overheid geeft geen subsidies meer aan zorgverleners. Ze ondersteunt wel, in zekere mate, de mensen met een handicap zelf, via een persoonlijk ondersteuningsbudget. Helaas komt lang niet iedereen daarvoor in aanmerking.

Voorals mensen die na hun 65ste een visuele beperking krijgen, ontvangen vaak te weinig tegemoetkoming. Hen kunnen wij helpen, dankzij uw giften en legaten.

Lieve donateur, Licht en Liefde wil er ook voor u HELEMAAL zijn. U kunt altijd op ons rekenen, want we waarderen uw steun voor blinde en slechtiende mensen enorm.

DANKJEWEL!



Studenten van Sint-Rafaël, geïnspireerd door het schilderij 'Netwerk' van Raoul De Keyser. Hun armen symboliseren het netwerk dat zij op school vormen.

Gezocht: helpende handen!

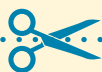
- Slechthooftheid kan iedereen overkomen. Bent u graag solidair, volgens uw mogelijkheden? Schrijf **uw gift** over op rek. **BE93 7370 3703 7067** of schenk online via lichtenliefde.be. Vanaf 40 euro op jaarbasis ontvangt u een fiscaal attest. Voeg het bij uw belastingaangifte: het geeft recht op een belastingvermindering tot 45% op het geschonken bedrag.
- Door ons **een deel van uw nalatenschap** te schenken, geeft u licht en liefde door over de grens van het leven. Een duolegaat is voordelig voor al uw erfgenamen!
- Wilt u met uw vereniging, school of bedrijf **een actie of benefiet** organiseren? Viert u iets en verkiest u dat de aanwezigen iets aan Licht en Liefde geven? Bent u graag **partner bij een van onze projecten**? Aarzel niet en contacteer ons!

Aangeboden: luisterende oren!

- Hebt u vragen omtrent uw **GIFT**? Wilt u een adresverandering doorgeven of een duplicaat van een attest ontvangen? Of wenst u bijvoorbeeld maar één keer per jaar een brief te krijgen? Bel of mail dan **uw contactpersoon INGE FRAEYMAN: 050 40 60 58, giften@lichtenliefde.be**. Inge helpt u met de glimlach!
- Wenst u meer info en advies op maat over een **SCENKING, TESTAMENT OF PARTNERSCHAP**? Dan kunt u steeds terecht bij **uw adviseur JOKE DAELEMANS: 0489 86 43 87, joke.daelemans@lichtenliefde.be**. Joke adviseert u enthousiast, kosteloos en in alle discretie. Indien gewenst komt ze bij u thuis.



Vul deze kaart in en stuur ze naar: **LICHT EN LIEFDE, Joke Daelemans, Oudenburgweg 40, 8490 Varsenare**



ANTWOORDKAART

- ☐ JA, ik wil graag meer info over **NALATEN OF SCHENKEN AAN LICHT EN LIEFDE**.
- ☐ JA, contacteer mij voor een persoonlijk gesprek.

Naam: _____

Straat: _____ Nummer: _____ Bus: _____

Postcode: _____ Gemeente: _____

Telefoon: _____

E-mail: _____

KNIPOOG is het tijdschrift van Blindenzorg Licht en Liefde vzw en haar partners VeBeS, Licht en Liefde Heem, Sint-Rafaël en KMBS. Het wordt samengesteld door eigen medewerkers en verschijnt in gewone druk (met veel aandacht voor een goede leesbaarheid), braille, gesproken en digitale vorm.

De audio-cd wordt gesponsord door Sensotec.



Eindredactie: Jan Dewitte

Lay-out: www.toech.be

Coverfoto: Olivier Donnet

Andere foto's: o.a. Jeroen Baldewijns, Jef Boes, Joke Daelemans, Michiel Devijver, Leen De Vos

Redactie en verantwoordelijke uitgever:
Licht en Liefde, Oudenburgweg 40, 8490 Varsenare
(docu@lichtenliefde.be)

Gelieve bij overname van teksten de bron te vermelden.

Met steun van:

 **Sensotec**



LICHT EN LIEFDE

**Joke Daelemans
Oudenburgweg 40
8490 Varsenare**



WELKOM BIJ LICHT EN LIEFDE

Blindenzorg Licht en Liefde vzw helpt slechtziende en blinde mensen om een kwaliteitsvol leven uit te bouwen. We ijveren ook voor een inclusieve samenleving, waar iedereen automatisch meetelt en kan meedoen.

Dit is het adres van onze maatschappelijke zetel:

Oudenburgweg 40, 8490 VARSENARE
tel. 050 40 60 50 – info@lichtenliefde.be
(ondernemingsnummer: 0405 123 864)

rek. (giften): BE93 7370 3703 7067
(fiscaal attest vanaf 40 euro op jaarbasis)

Met alle hulpvragen kunt u terecht in een 'vlaamsoogpunt' in uw regio

(= een inloop- en expertisecentrum waar veel organisaties samen te contacteren zijn en waar ook Licht en Liefde gevestigd is):

- Durlletstraat 43, 2018 **ANTWERPEN**,
03 237 59 51, antwerpen@vlaamsoogpunt.be
- Kunstlaan 24 bus 21, 1000 **BRUSSEL**,
02 230 90 66, brussel@vlaamsoogpunt.be
- Kortrijksesteenweg 304, 9000 **GENT**,
09 225 95 29, gent@vlaamsoogpunt.be
- Kuringersteenweg 27, 3500 **HASSELT**,
011 25 15 56, hasselt@vlaamsoogpunt.be
- Lange Munteplein 1, 8500 **KORTRIJK**,
056 21 85 94, kortrijk@vlaamsoogpunt.be
- E. Solvaystraat 77, 3010 **LEUVEN**,
016 26 05 90, leuven@vlaamsoogpunt.be
- Meerveldstraat 5, 3900 **PELT**,
011 14 02 21, vandevyver.hans@lichtenliefde.be
- Oudenburgweg 40, 8490 **VARSENARE**,
050 34 30 69, brugge@vlaamsoogpunt.be

Op www.lichtenliefde.be vindt u meer over onze activiteiten. Volg ons ook op www.facebook.com/lichtenliefde.

U kunt ook aankloppen bij specifieke expertisecentra:

- **hulpmiddelen voor het dagelijks leven:**
050 40 60 52 (ma-do),
hulpmiddelen@vlaamsoogpunt.be
- **technologische hulpmiddelen:**
blinddmobiel@lichtenliefde.be,
www.blinddmobiel.be
- **toegankelijkheid en mobiliteit:**
verkeerengebouw@lichtenliefde.be
- **toegankelijk internet (AnySurfer):** 02 210 61 49, info@anysurfer.be, www.anysurfer.be
- **teksten in aangepaste leesvorm (AnyReader):** 050 40 60 54,
willems.patrick@lichtenliefde.be
- **documentatie:** 050 40 60 53,
docu@lichtenliefde.be
- **inleefactiviteiten (XiNiX):** 050 40 60 15,
xinix@lichtenliefde.be

En dit zijn de andere vzw's uit ons netwerk:

- **VeBeS** (ledenvereniging): Oudenburgweg 40, 8490 VARSENARE, 02 212 11 10,
info@vebes.be, www.vebes.be
- **Licht en Liefde Heem** (ondersteuning, accommodatie en aangepaste bezigheden):
Oudenburgweg 45, 8490 VARSENARE,
050 40 50 40, info@huis45.be, www.huis45.be
- **Sint-Rafaël, Vlaams Leeroogpunt**
(herscholing, kennis- en competentieverwerving voor volwassenen):
Maagdestraat 14, 9000 GENT, 09 292 40 89,
info@sintrafael.be, www.sintrafael.be
- **KMBS** (dienstverlening en projectondersteuning): Durlletstraat 43, 2018 ANTWERPEN, 03 248 54 78,
info@kmbsvzw.be



“VAN SOLITAIR NAAR SOLIDAIR”

In elk dorp, elke stad zijn er personen met een visuele handicap. Meestal herkent u ze aan hun witte stok of geleidehond. Het zijn mensen zoals iedereen, maar met een extra uitdaging: ze gaan door het leven met weinig of geen zicht. En dat is heel ingrijpend. Als de visuele beperking op latere leeftijd komt, wordt de aanpassing nog moeilijker.

Een visuele handicap treft je op alle vlakken. Wil je ergens naartoe, dan moet je **extra risico's** nemen of hulp vragen. Maar je wordt ook **veel minder vaak aangesproken**, omdat de witte stok (een noodzakelijk hulpmiddel) velen afschrikt.

Zo worden blinde en slechtziende mensen naar de rand van de maatschappij geduwd. Hoezeer ze ook hun best doen om zich aan te passen en positief te zijn, toch blijven ze in de ogen van velen vooral “**die blinde**”...

Het jaarthema van Licht en Liefde luidt: ‘**Van solitair naar solidair**’. Het beeld dat we erbij gebruiken, is een blauw ‘**vergeet-ze-nietje**’ – met een knipoog naar ons aloude blindenbloempje.

Spreek die blinde dorpsgenoot of medepassagier de volgende keer eens aan. In dit magazine vindt u waardevolle tips. Het ijs zal snel gebroken zijn en dan ontdekt u de **MENS** achter de beperking.

Hartelijk dank!

Jan de Smedt,
netwerkdirecteur Licht en Liefde
desmedt.jan@lichtenliefde.be



Helpt u Licht en Liefde helpen?

**Ons rekeningnummer is
BE93 7370 3703 7067.**

**Vanaf 40 euro per jaar krijgt u
automatisch een fiscaal attest.**

