

Tijdschrift voor mensen die weten hoe belangrijk licht en liefde zijn

KNIPOOG

Extra editie van Tibsz, juli 2021



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

Ontdek in dit magazine wat we doen, waar we van dromen en nog veel meer...

KNIP VOEG TOEG

TIJDSCHRIFT VAN
LICHT EN LIEFDE

4

GETUIGENIS

Lore Casselman: "Ik laat me niet beperken!"

10

VISIE

Jan de Smedt over de 'reset' van Licht en Liefde

14

CURSIEFJE

'Een amputatie', door Anne-Lieze Albregts

15

NATUUR

Onze 4-senses-tuin in Veltem

16

BUITENGEWOON

Jorn laat de 'dagdeelnemers' zingen

20

ONDERZOEK

Jentel Van Havermaet over ouderschap met een visuele beperking

24

PREVENTIE

Gun je ogen rust

25

TEST

Wat weet u over visuele beperkingen?

26

MAATSCHAPPIJ

Weg met eenzaamheid!

28

CONTACT

Mensen ontmoeten via Licht en Liefde

31

WETENSWAARD

Blind Jack, de eerste professionele wegenbouwer

34

VRIJWILLIG

Wies Aertsen, 'Heidi in de bergen'

37

RETRO

1941: Licht en Liefde verdeelt aardappelen

39

SOLIDAIR

Luisterende oren voor helpende handen

EDITO

Beste vrienden,

In deze tijden is het soms moeilijk om met mensen te praten. We werken allemaal van thuis uit. Vergaderingen gebeuren online. Dat is allemaal wel een oplossing, maar je mist toch interactie.

Ondanks alles moet je buitenkomen en wandelen. Dat is goed voor de fysiek en de moraal.

Dit magazine bevat onder meer een sterke getuigenis van Lore Casselman over haar leven als jonge blinde vrouw. Zij laat zich zeker niet ontmoedigen!



Wie niet kan zien, heeft nog vier zintuigen over en haalt daar vaak méér uit.

Een 'vierzintuiglijk leven' is absoluut waardevol. Voor ons, blinde mensen, is het de vertrouwde werkelijkheid.

Als zienden kennismaken met onze **hoogstpersoonlijke manier van 'kijken'**, raken ze vaak geïntrigeerd. Dat wordt het uitgangspunt van ons jubileumjaar 2023, wanneer Licht en Liefde honderd jaar bestaat. Benieuwd? Houd al je zintuigen open, dan vang je er binnenkort meer over op!

Corona heeft ons alvast geleerd hoe we optimaler kunnen werken. Daar vertelt Jan de Smedt je meer over. Licht en Liefde vaart een nieuwe koers – ook dat is iets om in de gaten te houden.

Op naar betere tijden. Ik wens jullie van harte veel licht en liefde toe!

Herman Caulier, voorzitter



LICHT EN LIEFDE
hulp voor blinden en slechtzienden



LORE CASSELMAN:

“IK LAAT ME NIET BEPERKEN!”

Het appartement in Brugge waar Lore (27) sinds kort woont, verschilt totaal van de boerderij waar ze een gelukkige jeugd kende. “Toch zou ik niet meer willen ruilen”, zegt ze. Haar leven als jongvolwassene evolueert snel, maar dat vindt ze heel boeiend. Wij gingen met Lore praten over opgroeien en je weg zoeken zonder te kunnen zien.

Lore: “Ik ben volledig blind geboren. Mijn oudere zus is goedziend, maar onze ouders gingen op dezelfde manier met ons om. Ze hebben mij altijd gestimuleerd om mee te doen met de ziende kinderen. Ik ging ook heel vaak mee met papa: met de dieren, de tractor, ... Eigenlijk had ik nooit het gevoel dat ik beperkt of ‘anders’ was. Ze lieten mij alles doen, zelfs al was het hoog of moeilijk. Ik was best wel avontuurlijk!”

Studeren

“Ook op school liep het heel goed. Ik heb gewoon onderwijs gevolgd, wat me veel deugd deed. Alle juffen en meesters van de dorpsschool in Pervijze deden ongelooflijk hun best, zodat ik kon



meedraaien. Ik voelde me thuis tussen de klasgenootjes. Daarna deed ik vier jaar moderne in Kortemark en twee jaar handel in Diksmuide. De leerkrachten zochten samen oplossingen voor wat een beetje moeilijker verliep. Ook de GON-begeleiding ging supervlot. Ik heb nog de goede periode meegemaakt, denk ik.

Alleen in het derde en vierde middelbaar ervaarde ik dat ik een beetje gepest werd. In die periode kwam de make-up op en werd het haar gestyled. Ik deed daar niet aan mee. Een groepje meisjes wilde daarom niet met mij omgaan.

Zij moesten me 's middags begeleiden bij het warm eten, want mijn vriendinnen aten thuis. De leerkrachten hadden een systeem bedacht, maar die meisjes lieten me staan. Dat waren twee wat lastige jaren, maar daarbuiten heb ik me nooit ongemakkelijk gevoeld.

Ik voelde niet de behoefte aan blinde of slechtziende vriendinnen. Toen ik acht of negen was, ben ik drie dagen op kamp geweest in de Brugse BuSO-school Spermalie. Mijn mama wou dat ik op andere plekken zou leren logeren en mijn plan trekken. Daar hield ik een vriendin aan over, maar ik zag haar niet vaak.

Na het middelbaar was het even nadenken: wat zal ik studeren? Uiteindelijk koos

ik voor maatschappelijk werk, omdat je daarmee veel richtingen uit kan en veel contacten hebt. We gingen eerst in Gent kijken, maar mijn mama was bezorgd om de vele trams die daar rijden. Bij Vives in Kortrijk zagen we dat de peda's op het terrein van de school lagen. Dat was ideaal voor mij om op kot te gaan. Zo leerde ik weer wat meer zelfstandig te zijn.

Mijn mama bracht me elke zondagavond en we hadden dan alle boodschappen al mee. Op vrijdag reisde ik met vriendinnen naar huis, met de trein. Een uitgaansstudent was ik niet, ik vond het leuker om met vriendinnen op kot af te spreken. Het was wel veel studeren. Ik deed er vijf jaar over in plaats van drie, maar ben trots op mijn diploma!

Op de hogeschool doen niet alle docenten evenveel moeite om zich aan te passen – zelfs niet in een maatschappelijke richting. Sommigen deden heel hard hun best, bijvoorbeeld door hun PowerPoints op voorhand te geven zodat ze tijdig omgezet konden worden. Anderen gaven de cursusteksten pas achteraf. Vaak moest er onderhandeld worden. Ik had heel veel steun aan de GON-begeleiding.

Ook een stageplaats vinden was niet evident. Ik kon terecht in twee woonzorgcentra. Het bleef zoeken, maar ik vond het heel leerrijk en aangenaam. De bewoners waren altijd dankbaar als ik langsging. Mijn visuele beperking bevorderde het contact. Wanneer ik vertelde dat ik blind was, reageerden ze vaak: 'Ik zie ook niet goed meer!'

Toch kreeg ik vooral de reactie: 'Oh, dat is erg...' Vroeger konden blinde mensen vaak niet naar school, werden ze thuisgehouden en opgesloten. Nu is dat totaal anders, maar heel wat senioren beseffen dat niet. Het triggerde mij om hen ervan te overtuigen dat mijn beperking nu veel kleiner is dan pakweg vijftig jaar geleden: ik kan zelfstandig zijn en hen helpen. Veel bewoners stelden hun beeld bij."

Werken

"Toen ik afgestudeerd was, heb ik veel gesolliciteerd. Ik draaide ook acht maanden proef in het ziekenhuis van Veurne. Maar dat bleek heel moeilijk: ik moest veel naar de patiënten gaan. Als je een kamer binnenkomt, weet je als blinde persoon niet of de patiënt aanspreekbaar is of ligt te slapen, of bijvoorbeeld veel pijn heeft. Ik kon de situatie onvoldoende inschatten en de observatie in mijn verslagen was te kort.

In mijn cv stond welke premies ik allemaal kon krijgen, zoals de aanpassing van de werkpost en de Vlaamse Ondersteuningspremie. In mijn motivatiebrief vermeldde ik heel open dat ik blind was en beschreef ik mijn andere kwaliteiten. Ik vind dat je je handicap niet mag wegstoppen. Je krijgt dan natuurlijk wel vaker een negatief antwoord. Als er een rijbewijs gevraagd werd, solliciteerde ik niet, want dat wordt dan steeds vermeld als de reden van afwijzing.

Werd ik uitgenodigd voor een sollicitatiegesprek, dan bleek dat mijn beperking altijd enorme vragen oproep. Meestal nam ik iemand mee van het VDAB-jobcentrum. Het gesprek deed ik natuurlijk zelf, maar de VDAB-medewerker gaf daarna uitleg over de premies. Zo wist de werkgever dat er voldoende ondersteuning was.



Vorig jaar werd ik vrijwilliger bij **Huis 45**, het woonproject van Licht en Liefde in Varsenare. Ik mocht er onder meer individuele iPad-lessen geven. Het was een uitdaging door de meervoudige beperkingen van de bewoners, maar heel boeiend! Zelf gebruik ik mijn iPhone voortdurend, hij helpt mij enorm. Maar die mensen zijn er totaal niet vertrouwd mee. Ik merkte dat ze naar me opkeken en dat ik echt kon helpen. Ze durfden ook naar mijn ervaringen vragen, omdat ik net als zij niet kon zien. Ze waren ongelooflijk lief en dankbaar, en verlangden altijd naar de volgende keer. Ik voelde me erg gewaardeerd.

Tijdens de lockdown kon ik mijn vrijwilligerswerk niet doen, wat ik heel jammer vond. Maar ik denk dat er mensen waren die meer reden tot klagen hadden dan ik.

En nu heb ik bij Huis 45 mijn eerste job gevonden! Ik kreeg de boodschap dat er iemand vertrok en dat ze een halftijdse maatschappelijk werker zochten. Ik mocht op sollicitatiegesprek en werd aanvaard. Daar ben ik superblij mee! Het is nog wennen en zoeken, ook qua toegankelijkheid. Vaak gaat het om kleine dingen, zoals een uitgeprinte brief correct in een envelop steken. Beetje bij beetje lukt het.

Ik onderhoud vooral de contacten van de bewoners met het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap en de Federale Overheidsdienst Sociale Zekerheid, zodat ze de tegemoetkomingen en budgetten krijgen waar ze recht op hebben. iPhone-lessen mag ik door de aard van mijn job niet meer geven. Toch hoop ik de bewoners snel weer wat meer te zien, want dat vind ik heel belangrijk!"

Wonen – samen en alleen

"In 2018 zette ik nog een andere grote stap: samenwonen. Niels en ik hadden elkaar gevonden op een datingsite. Sommigen vermelden op zo'n site niet dat ze blind zijn, maar ik had dat wel gedaan. We spraken af in een restaurant dat twee vriendinnen van mij uitbaten: als blinde persoon ben je immers kwetsbaarder. En toen moest ik mijn mama vragen om me te brengen, heel gênant...

We hadden direct een klik. Natuurlijk was het voor ons allebei een avontuur. We moesten elkaar leren begrijpen, maar vulden elkaar ook aan. Ik vond het belangrijk dat Niels thuis niet alles zou moeten doen. Als er geen evenwicht is, denk ik niet dat een relatie kan blijven duren.

Het voelde goed om meer zelfstandig te zijn en voor jezelf te moeten zorgen: 'Wat gaan we vanavond eten? Is er nog van alles genoeg?' Ik kon nog niet koken, maar begon het op mezelf te leren. Dat was enorm verrijkend! Ik had niet verwacht dat ik het zo tof zou vinden om in de keuken te staan en eenvoudige maaltijden te bereiden. Het is leuk om te beseffen dat je het eten zelf hebt gemaakt.



Ik droomde al van een heus gezinnetje. Helaas, na ruim twee jaar eindigde onze relatie op 30 maart 2020. Hoe was het zover kunnen komen? Had de lockdown ons doen beseffen dat we samen geen toekomst hadden? Het was voor mij een zware klap. Ik keerde terug naar de boerderij van mijn ouders. Daar hoopte ik tijd en ruimte voor mezelf te vinden, in de familiebubble. Maar we belandden direct in een moeilijke periode: mijn zwaar zieke oma ging heel snel achteruit. Terwijl ik bij haar waakte, beloofde ik haar dat ik goed voor mezelf zou zorgen. Ik zou een sterke, zelfstandige vrouw worden, iemand op wie ze trots zou zijn! Ze overleed op 5 april.

Het verlies van mijn oma, Niels en mijn eigen plek zorgden voor chaos in mijn hoofd. Op 4 mei begon echter alweer een nieuwe uitdaging: de komst van mijn eerste geleidehond, waar ik tweeënhalf jaar op had gewacht! Ik was enorm gemotiveerd om te starten met Rachelle, een chocoladebruine labrador. Helaas werd het geen succes. Ik woonde bij mijn ouders, in volle lockdown en er waren wegenwerken op ons traject, wat de uitdagingen sterk

beperkte. Rachelle werd onzeker en moest herschoold worden. Uiteindelijk werd ze afgekeurd. Dat was weer een stap terug...

Intussen bereidde ik me voor om alleen te gaan wonen. Eerst zocht ik in de regio Diksmuide, maar van daaruit geraak je heel moeilijk met het openbaar vervoer in Varsenare. Brugge leek me veel beter. Voor mijn ouders was het heel moeilijk om dat te plaatsen, omwille van de afstand. Maar uiteindelijk begrepen ze het. Ik vond een gelijkvloers appartementje vlakbij 't Zand. Ideaal, want op tien meter van mijn deur stopt om de drie minuten een bus. Ik heb een vlotte verbinding naar Varsenare.

Een appartement is niet evident voor een geleidehond. Daarom wacht ik af hoever ik geraak met mijn witte stok. Ik heb ervaren dat een hond een gemak is, maar ook een grote zorg. Momenteel trek ik me goed uit de slag.

In het huishouden let ik nu nog meer op: als je alleen bent, krijg je immers geen feedback meer. Ik wil mijn plekje absoluut netjes houden, dus ben ik een controlefreak geworden!

Tijdens mijn eerste week stopte ik bij de burens een briefje in de bus, om mezelf voor te stellen en te vragen of ze mij eens wilden aanspreken als ze me tegenkwamen. Dat hebben ze gedaan. Zo werd het een fijne start! Iedereen zegt goeiedag, vraagt hoe het gaat en verwittigt me als er bijvoorbeeld iets in de weg staat. Ik ken ook enkele blinde en slechtziende mensen in de buurt. Verder zijn het voorlopig vooral vrienden uit Diksmuide die op bezoek komen."

Positief zijn

"Ik ben bij **JOVO**, de werking voor jongvolwassenen van Licht en Liefde. Op citytrip naar Lissabon had ik voor het eerst echt contact met mensen met dezelfde visuele beperking. Dat was verrassend leuk. Het is fijn om op deze leeftijd ook zulke mensen te leren kennen. We zijn





mensen heel gemakkelijk is? Maar over het algemeen ben ik heel positief.

Het is nu zo, ik heb mijn beperkingen, maar uiteindelijk ben ik al ver gekomen. Ik ben er zeker van dat ik nog veel verder kan geraken. Die ingesteldheid komt waarschijnlijk ook door mijn opvoeding: mijn ouders hebben mij alles laten doen, ondanks mijn beperking. Ik ben hen daar heel dankbaar voor.

nu volwassen en kunnen ervaringen uitwisselen. Ik heb me ook aangesloten bij **VeBeS**, de ledenvereniging van Licht en Liefde.

Met vijf meisjes van JOVO organiseerden we zelf een verblijf in CenterParcs. Zo ontstaan mooie vriendschappen. Alles gebeurt spontaan en iedereen helpt elkaar. Natuurlijk heeft corona nu wel stokken in de wielen gestoken.

Verder luister ik graag naar boeken, via de Anderslezen-app. Ik zoek nog een sport die ik alleen kan beoefenen. Veel blinde en slechtziende personen breien of haken, maar dat zie ik mezelf niet doen. Er komt wel iets uit de bus – er is al zoveel veranderd de laatste tijd, het kan niet allemaal tegelijk komen. Door de coronacrisis zijn er weinig mogelijkheden.

Na een turbulente periode ben ik terug op mijn plooi aan het komen. Ik kan nieuwe dingen opnemen, wat me energie geeft. Ook ik heb natuurlijk wel eens een moment waarop ik denk: waarom ben ik blind? Of waarom vraagt iets voor mij zoveel inspanning, terwijl het voor andere

Ik lach graag – waarom niet, hé! Ook met mijn beperking wordt wel eens gelachen. Ik vind het fijn als mijn handicap geen struikelblok is in gesprekken, daarvoor kan humor vaak een oplossing bieden. Sommigen gaan daar snel in mee, anderen hebben tijd nodig. Uiteraard zijn er grenzen. Soms is de grens tussen humor en kwetsende woorden heel dun, dat ondervond ik al meerdere keren.

Aan jongeren en andere mensen met een visuele beperking zou ik zeggen: doe wat je wil doen en wat binnen je mogelijkheden ligt. Laat je niet beperken door je familie. Jij weet het beste wat je wil en kan. Ga er echt voor, met de nodige hulp. Als iets niet lukt, zal je het ondervinden. Ik heb ook al dingen geprobeerd die niets voor mij bleken te zijn; maar dan merk je dat wel. Volg je eigen weg!"

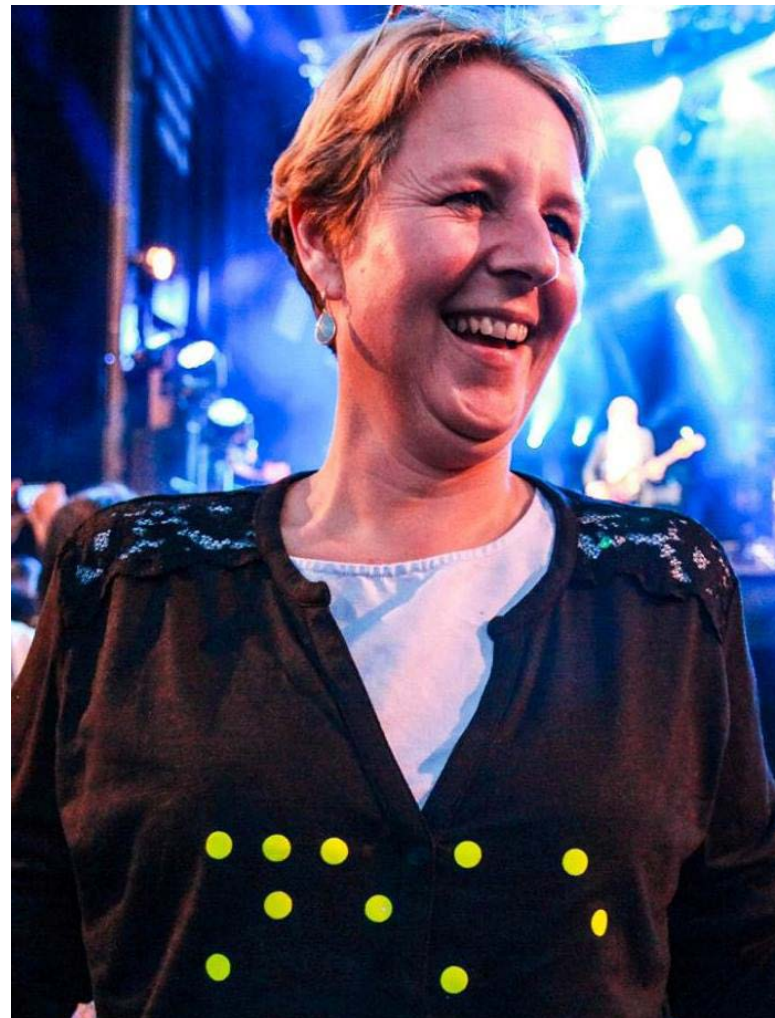
EXPERTE NELE ONDERSTEUNT MENSEN THUIS, OOK IN VOLLE LOCKDOWN

Hallo, ik ben Nele Haghebaert en werk als thuisbegeleidster bij Licht en Liefde in de regio Kortrijk. Alhoewel... tijdens de lockdown-periode kon je mij eerder een 'thuisblijfster' noemen! Wij mochten niet meer aan huis komen, of moesten die bezoeken beperken. Het was een vreemde tijd, maar we pasten ons aan en werkten grotendeels van thuis uit.

Normaal gezien ga ik bij de cliënten ter plaatse en leer hen met de witte stok lopen, braille lezen, een hulpmiddel uittesten, een trucje zoeken om een handeling makkelijker te maken, een app gebruiken, papieren in orde brengen, ... Ik bied een luisterend oor en we zoeken samen naar oplossingen. Elke maand geef ik ook kookles in ons **Oogatelier** in Kortrijk en in Oostende aan onze blinde en slechtziende cliënten. Dat werd door het corona-beest allemaal gedwarsboord...

In tijden van strenge lockdown maakten we er het beste van. Ik zocht nieuwe recepten op en testte ze uit. Wij telefoneerden of mailden met de cliënten om te vragen of het lukte, we staken hen een hart onder de riem. We stelden een nieuwsbrief op met weetjes. We bleven telefonisch bereikbaar en probeerden te helpen waar we konden.

Hopelijk is dit coronavirus weldra van de baan. Houd de moed erin en bel ons maar als we iets kunnen doen, of gewoon es om stoom af te laten. Licht en Liefde is er helemaal voor jou. Deze crisis heeft ons veel geleerd om jullie voortaan nog beter te kunnen helpen, dankzij de mogelijkheden van technologie. Wij komen hier sterker uit!





LICHT EN LIEFDE 2021-2025:

EEN GESPREK MET JAN DE SMEDT

De coronacrisis plaatste ook Licht en Liefde voor grote uitdagingen. We zagen dat als een gelegenheid om extra te herbronnen. Onze experts vonden zichzelf opnieuw uit, om beschikbaar te blijven voor de cliënten. Nu neemt de hele organisatie een nieuwe, frisse start. Directeur Jan de Smedt vertelt wat er allemaal te gebeuren staat.



Reset

“Ons hele team is gemotiveerd bezig met een ‘reset’, zoals je dat doet met een smartphone of tablet. We nemen onze aanloop voor een sprong naar post-corona. Belangrijk daarbij is dat we ‘out-of-the-box’ durven denken.

Licht en Liefde wil beter en betaalbaarder ondersteunen. Dat kan via ‘blended’ hulpverlening: een mix van digitaal en face-to-face. Schaalvergroting zal kleinschaliger ondersteuning mogelijk maken. Onze grote troef is de unieke toegevoegde waarde van een **kwaliteitsvol, comfortabel vierzintuiglijk leven.**

Op basis van onze marktkennis willen we sociaal ondernemen, bijvoorbeeld op het gebied van toegankelijke communicatie. Samen met onze ledenvereniging VeBeS werken we aan een groeiende maatschappelijke relevantie. Onder andere via gerichte communicatie streven we naar nog meer tevredenheid bij de cliënten, professionele en vrijwillige medewerkers, donateurs en andere stakeholders.”

Project Varsenare

“In Varsenare zijn we gestart met een groot project dat we in vier à vijf jaar zullen uitbouwen. We willen daar een soort secundaire kern maken die het dorpsleven versterkt, op de plek waar wij al 64 jaar actief zijn. Een groot aantal mensen moeten er in een zorg-assistentie-context een aantrekkelijke leef- en woonomgeving kunnen vinden, actief verweven in en mede ten voordele van het dorp.

Onze bevraging van blinde en slechtziende mensen leerde dat zij vooral ‘tijd’ anders beleven. We willen dan ook een buurt creëren waar ‘tijd leven krijgt en leven tijd’, een plek waar we samen het levenstempo anders aanpakken.

In het midden van de site verrijst accommodatie voor 30 mensen met



visuele en bijkomende uitdagingen. Dat is ons project voor 2020-21. Eind oktober verhuizen de bewoners van Licht en Liefde Heem naar de nieuwbouw!

Er wordt ruimte voorzien om één tot twee woningen voor 8 tot 16 jonge volwassenen met een verstandelijke handicap te realiseren, in samenwerking met de gemeente Jabbeke. Verder willen we er twee gebouwen met 6 tot 8 sociale appartementen voor personen met bijzondere uitdagingen. Ook blinde en slechthorende mensen kunnen daar komen wonen; overdag kunnen zij dan bij ons terecht.

In 2022-24 staan op de plek waar vandaag 'Huis 45' ligt, een eerste groep assistentiefats op stapel. Vanaf 2023 komt er ook gemeenschappelijke infrastructuur: onthaal, kine- en medische lokalen, burelen, ... In het 'bistrant' zal je terechtkunnen voor een middagmaal of versnapering, maar evengoed voor een familie- of buurtactiviteit of wat de dorpsbewoners samen met ons bedenken. Er komt ook een nieuwe 'donkere'

inleefruimte. Ten slotte vervangen we in 2025-26 ons bestaande gebouw door een eigentijds bedrijvigheidscentrum.

In deze secundaire dorpskern willen we allerhande activiteit ontplooiën in samenwerking met de hele buurt. Helemaal nieuw is dat niet: Huis 45 organiseerde vroeger bijvoorbeeld kerstmarkten. Diversiteit van mensen is de bedoeling. Het is aan ons om sociaal ondernemend te zijn."

Visie

"Achter dit alles zit een duidelijke visie. We bekijken elke persoon als een individu met mogelijkheden en uitdagingen. Stel je vier concentrische cirkels voor rond een persoon. Daarin vind je naasten (eerste cirkel), burelen (tweede cirkel daaromheen), vrijwilligers (derde cirkel) en gezondheids- en welzijnsprofessionals (laatste cirkel). Bedoeling is dat de persoon in eerste instantie aan 'self-management' doet, om dan in tweede instantie te kunnen terugvallen op een 'community' van burelen



en vrijwilligers, en als het nodig is op professionelen. Op die manier zullen we ook onze projecten in Pelt, Veltem en Gent bekijken.

Een tweede kader dat we gebruiken, is afkomstig uit een diepgaande studie over hoe het komt dat mensen in bepaalde zones van de wereld beduidend langer en gelukkiger leven. Daaruit ontstond de theorie van de **'Blue Zones'**, die ons enorm inspireert. De mate waarin een individu de gewenste autonomie heeft, een sterke vitaliteit (welzijn, fitheid, goed eten en cognitieve stimulatie), sociaal verankerd is en kan rekenen op geïntegreerde zorg, bepaalt hoe lang en gelukkig dat individu kan leven. Op elke leeftijd zijn er andere vereisten. Wij zien ook de waarde van zingeving, spiritualiteit.

Jonge mensen, medioren en senioren die op elkaar ingespeeld zijn en elkaar ondersteunen: dat model willen we in de praktijk brengen. We hebben mooie voorbeelden in Vlaanderen, maar kunnen het een extra inspiratie geven vanuit het vierzintuiglijk leven."

Overall in Vlaanderen

"Ook op veel andere plaatsen hebben we projecten in de running, telkens met dezelfde inspiratie. Ik geef een aantal voorbeelden.

Qua **'blended' hulpverlening (een mix en wisselwerking tussen face-to-face-hulp en hulp via digitale weg)** werkten we al vier pilootprojecten uit, waarbij vrijwilligers ingeschakeld worden. Zij bellen mensen

op, om te luisteren en eventueel een schakel te zijn naar de experts. De reacties zijn heel positief! De ervaring in tijden van corona leert ons hoe we voortaan extra ondersteuning kunnen organiseren, op allerlei manieren.

Naast ons inloopcentrum in **PELT** willen we 8 wooneenheden, met als werknaam **'Huis op 't Oog'**. We werken financieel samen met Inclusie Invest en het Fonds Bertels-Poidevin. Concept en financieel kader zijn rond en de gemeente werkt mee. Iets gelijkaardigs gaan we in **GENT** doen.

In **VELTEM** hebben we **'Oik'Aether'** (letterlijk: 'Huis van de Helderste Luchtlagen'), ons nieuwe, goed bereikbare inloopcentrum vlakbij Leuven. Ook daar zetten we stappen vooruit. Zo komen er twee studio's die uitgerust zijn met alle mogelijke verlichting, zodat slechtziende mensen daar tijdens een korte vakantie ervaring mee kunnen opdoen. Er groeit ook een **'4-senses-tuin'**, die onze bezoekers een verrijkte beleving zal geven.

DiAX is een joint venture van bedrijven, waarmee we inschrijven op overheidsopdrachten om communicatie toegankelijk te maken voor mensen met leesproblemen. Naast AnySurfer (webtoegankelijkheid) en AnyReader (braille, groteletter en luisterlezen) willen we via ons nieuwe project **AnyMedia** ook toegankelijke media bevorderen met onze expertise.

In onze maatschappij is Licht en Liefde dé relevante factor in het kwaliteitsvol vierzintuiglijk leven. Onze inleefformaat toont hoe speciaal en leerrijk een ervaring met vier zintuigen kan zijn voor ziende mensen. Daarin hebben we onuitputtelijke mogelijkheden.

Samen gaan we op weg om al deze dromen waar te maken. Laat de toekomst maar komen!"





CURSIEFJE:

EEN AMPUTATIE

Nico had mij 's morgens gebeld. "Past het jou als ik vandaag de wagen kom halen?" Het paste mij helemaal niet, maar ik zei grootmoedig: "Kom maar, de auto heb ik leeggehaald en hij is ook proper gewassen".

Mijn auto is als nieuw, buiten een lelijke schram op het achterportier. Ik was tegen een muurtje gereden. Een sterk signaal dat mijn ogen het lieten afweten. Ik kon het niet langer voor mij uitschuiven: met de dag werd het duidelijker dat mijn ogen me in de steek lieten. Je wordt niet plotseling blind. Je gaat stilletjes achteruit. Je poetst eerst je bril en dan denk je dat je je autoruiten nog eens extra moet schoonmaken. Je rijdt wat trager en omzichtiger. Het claxonneren van de andere chauffeurs maakt je nerveus en vooral onzeker. Je raakt een stoeprand, je rijdt een vuilnisbak om. En dat muurtje stond zomaar in de weg.

Elke oogarts weet dat de boodschap om niet meer te rijden met een wagen, door zijn patiënt niet in dank wordt aangenomen. Die kan het niet geloven. Gaat misschien een andere oogarts opzoeken. Om het vonnis dat boven zijn hoofd hangt zo lang mogelijk uit te stellen.

Nico verdwijnt langzaam uit het zicht. Het laatste wat ik van mijn auto zie, is de sticker op de achterraut: 'Mijn auto,

mijn vrijheid', en het knipperlicht dat aangeeft dat Nico de N202 oprijdt, richting autostrade naar Antwerpen. Ik sluit de poort. Mijn stappen klinken anders in de lege garage.

"Misschien kan ik de garage verhuren", schiet het door mijn hoofd. De trappen naar mijn appartement lijken steiler en langer. Ik houd mij stevig vast aan de leuning. Op de achtergrond het eentonige geluid van avondspits. Moeilijk verkeer op deze regenachtige herfstdag.

Het gedingdong van de bel schrikt me op. Wil ik nu wel iemand zien? Als een robot duw ik de knop in van de parlofoon. Mijn zoon. Ik vecht mijn tranen weg. Nu niet wenen. Gelukkig flitst zijn blik meteen naar het stapeltje bankbiljetten op de keukentafel.

"Heb jij de lotto gewonnen?"

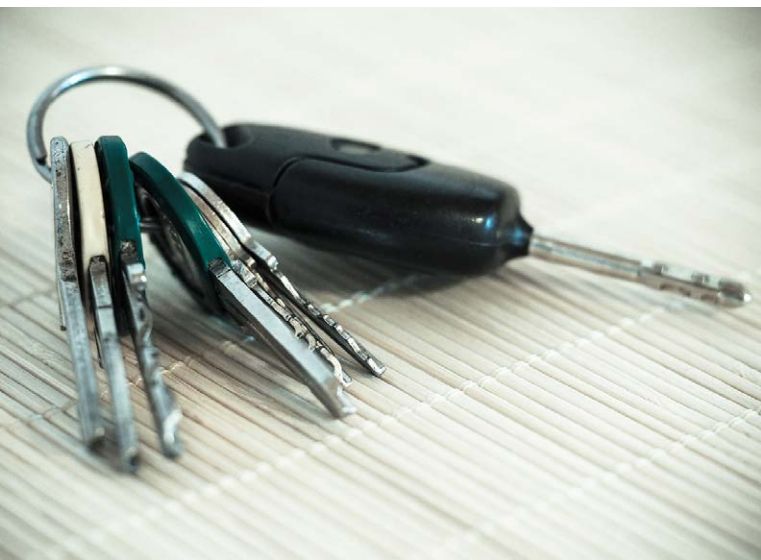
"Ik heb zonet mijn auto verkocht aan Nico. Het is een cadeau voor zijn vrouw."

Mijn zoon ontkurkt een fles Medoc grand cru en schenkt zwijgend twee glazen in. Als om een afscheidsritueel in te luiden. Hij kijkt me aan. Zijn ogen glanzen en zijn stem klinkt minder vast dan normaal.

We heffen het glas en klinken op de toekomst. We kijken naar het geld en lachen veel te luid. Drie glazen later huil ik onbedaarlijk. Ik voel me geamputeerd. Alsof ik verder door het leven moet zonder armen of benen. Maar mijn zoon schenkt mijn glas nog eens vol en onze fantasie slaat op hol. Zo'n pak geld... Misschien kan ik een huis kopen in het centrum van Leuven, een butler aannemen en een rashond.

En een nieuwe auto met chauffeur.

Anne-Lieze Albregts





VELTEM KRIJGT EEN '4-SENSES-TUIN'

Licht en Liefde renoveert de voormalige hoeve Dewinter in Veltem tot een inloopcentrum (vlaamsoogpunt) en een ultramodern lichtlabo, 'OIK'Aether' genaamd. Personen met een visuele beperking zullen er onder meer terecht kunnen voor lichtadvies, advies over technologische hulpmiddelen, allerlei trainingen en begeleiding.

Naast en achter de 'Hoeve van de Helderheid' ligt een terrein dat we, met de hulp van Natuurpunt Herent en Regionaal Landschap Dijleland vzw, uitbouwen tot een ecologisch natuurparadijsje voor mensen met en zonder visuele beperking. We mikken op planten en bomen die iets te bieden hebben qua geur, smaak, tast en gehoor – vandaar **'4-senses-tuin'**. De appel- en kersenboomgaard wordt

uitgebreid, we leggen een poel of vijver aan en er komen zitbanken, bessenstruiken, een houtkant, ... De schapen van de lokale herder Brecht Laukens zijn alvast bereid om het gras kort te houden.

Ook bezoekers aan ons inloopcentrum zullen een idee kunnen opdoen van deze alternatieve, verrijkende ervaring. Hebt u ideeën, bedenkingen, vragen? Bezorg ze ons! Ook als u mee uw schouders onder dit project wilt zetten, of op een andere manier een bijdrage wilt leveren, bent u zeker welkom!

Contact:
chris.palings@lichtenliefde.be
of vlaamsoogpunt Veltem,
Groenstraat 62, 3020 Veltem





'DAGDEELNEMERS' ZINGEN ZICH VROLIJK DANKZIJ JORN

Jorn (45) is een buitenbeentje. Hij heeft een zeer ongewone visuele beperking: visuele agnosie. Wat zijn ogen zien, wordt niet herkend door zijn hersenen. Wanneer hij bijvoorbeeld iemand ontmoet buiten diens vertrouwde omgeving, zal die persoon onbekend lijken zolang er niet gesproken wordt. Dit bizarre defect komt voor bij één persoon op vijf miljoen. Jorn woont zelfstandig in een studio in Varsenare, ondersteund door Licht en Liefde. Hij komt op 'dagbezigheid', wat hij beschouwt als zijn werk. Ook daar is hij buitengewoon, want hij staat steeds voor iedereen klaar. In donkere coronatijden bracht hij vreugde met een spontaan muzikaal initiatief.

"Zelf heb ik deze periode heel positief beleefd", vertelt Jorn. "Wat komt, dat komt. Ik blijf mezelf en breng mijn optimisme mee naar de groep van dagdeelnemers. Humor is nooit ver weg. Dan komen ze graag en is onze bezigheid meer dan 'iets nuttigs doen om de dag te passeren'.

Vanaf midden maart 2020 ging Licht en Liefde drieënhalve maand in lockdown. Ons atelier moest sluiten. Ook ontspannende groepsactiviteiten vielen weg, zoals het koor. We mochten ons immers niet meer mengen met de bewoners van Licht en Liefde Heem. In de eerste week van juni konden we terug starten met ons kleine groepje, maar zonder veel variatie. Het industrieel werk lag nog altijd stil. We hadden iets te doen, maar de dagen waren vrij eentonig.

Muziek heeft voor mensen met een visuele beperking een grote betekenis, het is vaak hun leven. Daarom nam ik na een week



het initiatief voor een activiteit met muziek en zang. Net als **Dimitri** en **Marleen** ben ik bij het koor van Licht en Liefde Heem, dat ik begeleid met mijn piano. Al bijna dertig jaar ben ik intens muzikaal bezig: componeren, teksten schrijven, spelen. Ik kan overweg met negen instrumenten. In de mate van het mogelijke geef ik gitaar- en pianoles. Vanuit al die ervaring ben ik vertrokken.

Elke dinsdagnamiddag komen we nu bijeen om vrolijk te zingen. We starten met koorliederen, begeleid met piano. Daarna ga ik met mijn gitaar tussen de mensen zitten, op veilige afstand. We zingen dan allerlei bekende liedjes. Iedereen kiest mee en ik doe zelf ook suggesties.

Ze hebben allemaal hun voorkeur: **Sven** houdt van kleinkunst, Dimitri verkiest zotte en levendige nummers, Marleen is fan van Willy Sommers. Ik observeer hoe de groep op liedjes reageert: gewoon luisteren, genieten, meezingen of volledig uit de bol gaan. Dat laatste gebeurt vooral bij countrynummers, waar iedereen dol op is. John Denver, bijvoorbeeld. Als ik de eerste noot speel, gaan ze al klappen, roepen en zwaaien. Daar pik ik natuurlijk op in.

Het is zo fijn om die mensen te zien leven, ondanks alles! Het doet me smelten. Ik kom zelf van heel ver, maar heb het gehaald. Wat ik bijna verloor, wil ik dubbel aan anderen geven. Vandaar dat ik zo enthousiast meeleef.

Intussen kennen ze steeds meer liedjes. Herhaling is geen probleem: voor onze mensen duurt het immers langer om iets nieuws te leren. Er zit geen druk op: ze hoeven de liedjes niet per se van buiten te kennen. Het is puur ontspanning en amusement. Ze kunnen zich uitleven, elk op zijn of haar manier. Soms zingen ook enkele begeleiders mee. De activiteit loopt altijd uit. De koffie kan wachten!

Dimitri vroeg me om de tekst van enkele nummers voor hem op te schrijven. Dat bracht me op het idee om voor hem een

bundel te maken in groteletter, met dertien liedteksten. Sven, **Pjil** en Marleen zijn blind, dus nam ik contact met de brailledrukkerij en kwam er ook een braillebundel. Onze directeur Lorenzo was enthousiast, Licht en Liefde nam de kosten op zich.

Thuis zette ik de originele versie van alle liedjes op cd, om aan de deelnemers te geven. Zo kunnen ze zich eenvoudig en aangenaam voorbereiden. **Milou** kent geen braille, zij werkt puur met de cd. De opname zorgt voor extra motivatie en plezier bij de deelnemers: ze nemen de sfeer van onze bijeenkomsten mee naar huis.

Iedereen kijkt altijd uit naar de dinsdag!”

Als de hele wereld duistere tijden beleeft, komt het eropaan zon te brengen in de eigen omgeving. Dat is wat jij doet, Jorn, elke dag opnieuw. Een heel dikke merci daarvoor!

Wie Jorn wil contacteren of interesse heeft in zijn muziekles, is altijd welkom. Je vindt hem op Facebook als ‘Rudolf Vallentino Jorn’.





KORT NIEUWS



Toegankelijk Gruuthuse Europees bekroond

Het Brugse Gruuthusemuseum is bekroond als 'Europa's Meest Gastvrije Museum 2021'. Daarbij wordt uitdrukkelijk verwezen naar de toegankelijkheid voor bezoekers met een sensorische handicap, waarvoor het museum samenwerkte met Licht en Liefde.

De 'European Museum of the Year Awards' zijn de Oscars van de Europese museumwereld. Gruuthuse kreeg de 'Portimão Museum Prize', voor de wijze waarop het publiek en diverse doelgroepen het museum kunnen beleven. De jury looft onder meer de toegankelijkheid voor mensen met een visuele beperking.

In het vernieuwde museum staan 13 voelstations met maquettes, staaltjes van materialen en stoffen, eeuwenoude voorwerpen en replica's. Er is ook een beschrijvende audiogids. Gruuthuse investeerde fors in de toegankelijkheid. "Als publieke instelling bekijken wij toegankelijkheid op een integrale manier", zegt Katelijne Vertongen, die verantwoordelijk was voor de publiekswerking in het Gruuthusemuseum. "Als museum willen we zoveel mogelijk mensen bereiken. Bovendien verbeteren

we de beleving van iedereen. Kinderen, en eigenlijk alle bezoekers, raken ook graag dingen aan."

Licht en Liefde schaart zich volledig achter die visie. "Toegankelijkheid is voor alle mensen een belangrijke toegevoegde waarde", zegt Jan de Smedt. "We zijn verheugd over de erkenning die het Gruuthusemuseum voor zijn systematische en doordachte aanpak krijgt."

Therapie met dieren

Het positieve effect van dieren op mensen is intussen goed bekend en wetenschappelijk onderbouwd. Contact met dieren vermindert angst en stress, depressie en eenzaamheid. Het geeft zin, zet in beweging en creëert verantwoordelijkheid. Daarom start Licht en Liefde Heem in Varsenare met dierondersteunde therapie.

Alle bewoners hebben een visuele beperking en bijkomende uitdagingen. Ze krijgen voortaan extra steun van twee lieve therapiekonijnen. Twee begeleidsters



behaalden het postgraduaat 'dieren in de hulpverlening'. Zij betrekken de konijnen professioneel in de therapie, met oog voor het welzijn van mens én dier.

Er zijn nog financiële middelen nodig, want corona heeft in Licht en Liefde Heem hard toegeslagen. Juist nu hebben de bewoners een stevige opkikker nodig. Helpt u mee?

Meer info: <https://steunactie.nl/actie/een-dierondersteunde-therapiewerking>

Nieuw XiNiX-bezoekerscentrum in Varsenare

Het unieke inleefproject van Licht en Liefde is verhuisd naar nieuwe lokalen. Uiteraard wordt er coronaveilig gewerkt.

In de ontvangstzaal kunt u geblinddoekt gidslijnen volgen of torbal spelen. In een tweede lokaal maakt u kennis met hulpmiddelen, braille en een aangepaste computer. Het derde lokaal laat u soorten slechtziendheid ontdekken. Tot slot is er een ruimte om comfortabel te luisteren naar de verhalen van ervaringsdeskundigen. Vanuit hieruit is het maar één stap naar de onvergetelijke ervaring van het donkere gedeelte: de straat, het park, de living, het klasje, de ziekenhuiskamer.

Welkom bij XiNiX in Varsenare met uw klas, uw vereniging of bijvoorbeeld als groepje professionals in de zorgsector.

Meer info: www.blindenzorglichtenliefde.be/nl/meerweten/Index/2250/inleefervaring



Toegankelijk oorlogskerkhof

Aan de Duitse militaire begraafplaats in Hooglede (West-Vlaanderen) is een voelbaar infopaneel geplaatst. Licht en Liefde heeft aan dit project meegewerkt.



Op het paneel vindt u een brailletekst en een reliëfplattegrond. Het staat in het bezoekerspaviljoen, een verrassend kunstwerk dat bekroond werd met een Ultima-award voor vormgeving. Een geleidelijk over 'gebroken land' zet u op weg naar een van de vier grote Duitse begraafplaatsen uit WO I in Vlaanderen. Alles vertelt hier hoe absurd oorlog is.

Meer info: www.westtoer.be/nl/doen/duitse-militaire-begraafplaats-hooglede



ouderschap

met een visuele beperking

Jentel Van Havermaet (26 jaar) werd geboren met zwakke ogen. Na diverse netvliesloslatingen en operaties ziet ze alleen nog licht en donker. Jentel is sociaal geëngageerd, tot voor kort ook als (hoofd)begeleidster bij Jekali, het jeugdkamp van Licht en Liefde. Ze studeerde af als orthopedagoge met een masterproef over de ervaringen van moeders en vaders met een visuele beperking. Nu is ze aan het doctoreren aan Universiteit Gent.

“Er bleek veel te bestaan over kinderen met een visuele beperking en wat dat voor hun ouders betekent, maar weinig over slechtziende en blinde ouders”, vertelt ze. “Dus besloot ik me daarop toe te spitsen. Ik heb de beperkte literatuur gelezen en daarna met bereidwillige ouders gesproken. Het werden er dertien.

Wetenschappelijk gezien is dat een heel kleine groep en onvermijdelijk was die ook heel gevarieerd, want ‘de’ visueel beperkte ouder bestaat niet.”

Voor de buitenwereld is ‘anders zijn’ bijna automatisch een probleem. Jij noemt het in je masterproef eerder een uitdaging.

“In de definitie van orthopedagogiek staat iets over ‘situaties die als problematisch beschouwd worden’. Zijn ze dan écht problematisch, vroeg ik me af. Er waren ouders die me vertelden dat zij nooit vragen kregen over het ouderschap, terwijl dat aan de schoolpoort vaak gespreksthema nummer één is.

Door de beperking worden mensen anders bekeken. Het is een uitdaging om daar voor jezelf een weg in te vinden. Ik zie mijn beperking als een feit, ongeacht hoe ik me erbij voel. Het is zoeken naar de beste manier om er je weg mee te gaan. Dat stimuleert om creatief te zijn.

Ik heb gemerkt dat het ouderschap bij slechtziende en blinde personen vaak een bewuste keuze is: ze gaan er gemotiveerd voor, vanuit hun eigen persoonlijkheid en situatie.”





Wat is een 'goede' ouder?

"Dat is een theoretisch concept, waar veel over geschreven wordt. Maar ouderschap, en hoe goed of slecht dat is, is voor iedereen anders. Veelal wordt opgesomd wat een ouder allemaal moet doen om het kind gelukkig te maken, maar er is geen handboek dat pasklare antwoorden geeft. Elke ouder geeft er ook verschillend vorm aan.

Soms twijfelen slechtziende en blinde ouders of ze het goed doen, of voelen ze zich schuldig omdat ze door de beperking iets niet kunnen dat ze zouden willen om hun kind het nodige te bieden. Er was een mama die zei dat ze de sportwedstrijden van haar dochter niet kon zien, maar wel probleemloos van de muziekoptredens van haar zoon kon genieten. Zoiets kan een vervelend gevoel geven...

Alle ouders gaven aan dat hun visuele beperking in zekere zin ook een meerwaarde

biedt. Dat klinkt misschien tegenstrijdig, maar ze zijn bijvoorbeeld beter gewapend als ze een kind met een beperking krijgen. De slechtziendheid of blindheid staat een nauwe band met hun kind ook niet in de weg. De visuele handicap hoeft dus geen reden te zijn om geen ouder te worden.

De ouders met wie ik sprak, vertelden hoe ze hun persoonlijkheid binnenbrachten, wat kansen schept. Volgens hen zijn ze bijvoorbeeld bewust oplettend, of creatief qua uitstapjes. Hun kinderen kunnen soms sneller met de bus overweg dan hun



leeftijdgenoten en zullen soms ook vlotter anderen helpen.”

Wat zijn, op basis van je interviews, de cruciale obstakels en hoe worden die opgevangen?

“De ouders vonden vooral een aantal praktische zaken lastig. Struikelen over een rugzak die op de grond ligt, een uitstapje doen met je kind en dan niet kunnen lezen dat het museum uitzonderlijk gesloten is, ... Een groot obstakel dat alle ouders aangaven, is transport. Doordat je niet kunt autorijden, ben je bijvoorbeeld gedwongen om door de regen met je kind naar school te stappen. Het is ook niet leuk als je partner zijn of haar hele werkschema moet omgooien om de kinderen naar de hobby's te brengen. Dat waren dus uitdagingen, maar het weerhoudt de ouders er niet van om hun kinderen een hobby te gunnen. Ze vonden elk hun eigen oplossing.”

Wat kan de omgeving het beste doen voor een visueel beperkte ouder en voor het kind?

“Ook hier is er geen pasklaar antwoord. Leerkrachten hoeven de situatie van de ouder niet per se goed te kunnen inschatten: voor hen gaat het om het kind. De nabije omgeving uit soms bezorgdheden, maar kan evengoed steunend zijn. Ook mensen die de ouder totaal niet kennen, kunnen pijnlijke, ongepaste uitspraken doen – niet alleen over het ouderschap, maar ook algemeen. Alles is zeker bespreekbaar, maar het gaat vooral over de manier waarop.

De geïnterviewde ouders gaven aan dat ze voor hun ouderschap niet per se professionele hulp nodig hebben. Ze vonden hun eigen trucjes en systeem. Hebben ze hulp nodig, dan vragen ze die. Ook voor de kinderen bleek geen apart circuit nodig.

Er is vooral nood aan meer openheid in de communicatie. Vertrek niet vanuit je eigen veronderstellingen. Stel je vragen, onbevooroordeeld, en luister. De slechtziende of blinde ouder is de ervaringsdeskundige. Het moeilijke is vooral dat er weinig zulke ouders zijn, waardoor de verre buitenwereld niet met hun ervaringswereld vertrouwd is.”

Blijkt uit de interviews dat een kind van een blinde of zwaar slechtziende ouder zelfstandiger moet zijn, of extra taken krijgt?

“Als een kind taken opneemt die eigenlijk niet passen bij de leeftijd, spreken we van ‘parentificatie’. De ouders waren zich daar heel bewust van. Aan sommige kinderen wordt wel eens gevraagd om de pantoffels van mama of papa te helpen zoeken, of om een brief voor te lezen. Maar de ouders wilden hun kinderen niet overladen met dat soort taken en zochten naar een evenwicht in wat ze vragen van hun kind(eren).

Tegelijk waren de ouders trots dat hun kind zelfstandig is op bepaalde vlakken. Een mama zei: ‘Mijn kind hijst zelf al de armpjes als het T-shirt eraan komt, wat uitzonderlijk is op die leeftijd’. Waarschijnlijk zijn de kinderen dus inderdaad zelfstandiger op sommige gebieden, omdat ze gestimuleerd worden door de situatie.

‘Wij hebben veel meer diepgaande gesprekken aan tafel’, vertelde een andere mama. Het geeft je als ouder een heel fijn gevoel als je merkt dat je kinderen open zijn en over gevoelens kunnen praten.”

Wat is je belangrijkste gevoel na het onderzoek?

“Elk verhaal is uniek. Bij koppels verschilt het mama-verhaal zelfs van

het papa-verhaal. Die diversiteit vind ik heel interessant. Er bestaat duidelijk geen hokje waar je slechtziende of blinde ouders in kan stoppen.

Tegelijk was de verzameling interviews vrij overweldigend als je zoekt naar samenhang. Het doet me beseffen dat je, als je een visuele beperking hebt en kinderen wil, alle ruimte hebt om je eigen weg te gaan.

Ik denk dat er nog veel te ontdekken valt over dit thema. Daar wil ik graag aan meewerken, via mijn doctoraat. Ik wil bijvoorbeeld ook graag praten met de grootouders, partner en met de kinderen van iemand die slechtziend of blind is.

Er is in Vlaanderen bij mijn weten nog geen contactgroep voor ouders met een visuele beperking. Licht en Liefde heeft zicht op de ouders onder haar cliënten en geeft die zoveel mogelijk raad en ondersteuning. Er is ook een werking voor jongvolwassenen, die onder meer focust op relaties en alles wat daar verband mee houdt.”

De beslissing om al dan niet ouder te worden, wordt moeilijker als er erfelijkheid in het spel is.

“Dat kan, en dat is iets wat mij ook persoonlijk aanspreekt. Wat als je je aandoening doorgeeft, welke keuzes maak je dan en op basis waarvan? Sommige ouders lieten erfelijkheidstesten uitvoeren. Maar om op dat thema door te gaan, is een apart onderzoek nodig dat de medische achtergrond mee belicht.”

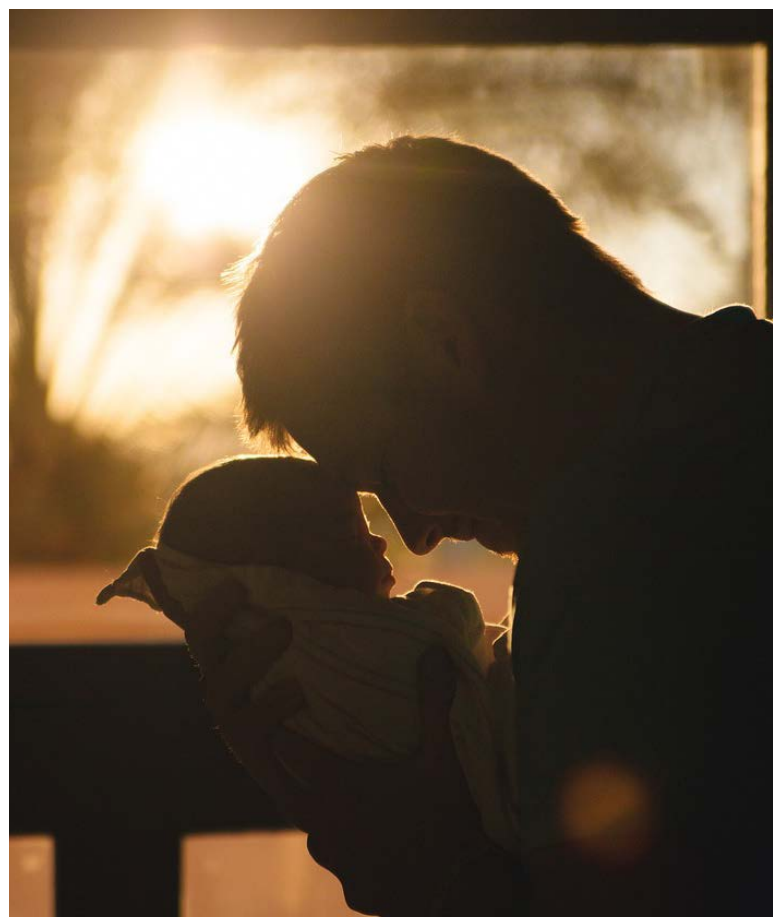
Uit je literatuuronderzoek blijkt dat wetenschappers minder aandacht hebben voor de vaders...

“Klopt. Dat is algemeen zo in het ouderschapsonderzoek. Nochtans nemen vaders hun eigen specifieke rol in. Ik had het geluk dat ik zeven vaders mocht interviewen. Zij hebben andere ervaringen en leggen eigen klemtonen, die aanvullend kunnen zijn op de ervaringen van moeders. Dat verdient ook verder onderzoek.”

Droom je ervan om zelf mama te worden?

“Logische vraag, maar ik kan daar nog geen antwoord op geven. Op dit moment heb ik veel andere engagementen, waardoor ik er nog niet sterk mee bezig ben. Het hangt ook van verschillende factoren af. Maar uiteraard interesseert het me, wat heeft meegespeeld in de keuze van mijn thesisonderwerp. We zullen zien!”

Zie ook: www.digest.ugent.be/article/view/17565





PREVENTIE:

GUN JE OGEN RUST!

Van de zestigers is één op vier bijziend, van de veertigers één op drie, van de twintigers één op twee. Steeds meer studies tonen aan dat jongeren ook minder goed van dichtbij zien dan vroeger. Beeldschermen worden als hoofdoorzaak aangewezen. De coronacrisis maakt het probleem nog groter.

“Bij mensen die geboren zijn in de jaren dertig komt bijziendheid nauwelijks voor”, zegt onderzoeker Jan Roelof Polling. “In de jaren vijftig en zestig zien we dat echter al stijgen naar vijftien procent. En inmiddels is de helft van alle jongvolwassenen bijziend.”

Volgens de onderzoekers ligt het aan onze levensstijl, die ingrijpend is veranderd. Kinderen kijken steeds vaker naar dingen die slechts een armlengte van hen verwijderd zijn. Ze gaan langer naar school en zitten vaker met hun neus in de boeken. Is het huiswerk klaar, dan is er de tv of zijn ze urenlang op een smartphone, tablet of computer bezig, terwijl ze vroeger buiten speelden.

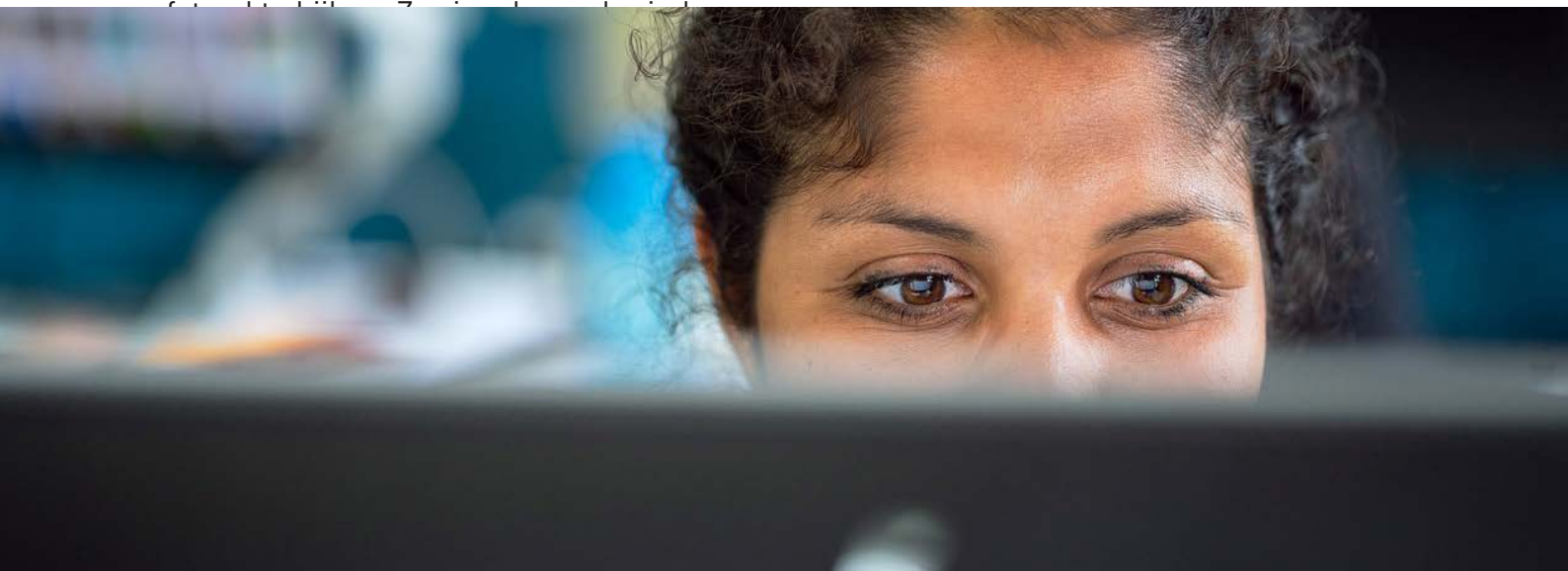
De oogspieren moeten zich inspannen om te focussen op iets dat zo dichtbij is. Ze gaan zich **accommoderen**. Als kinderen dat te lang en te vaak doen, past hun oogbol zich aan: hij wordt langer, zodat de spieren minder moeite moeten doen om op korte

cataract, macula-degeneratie, glaucoom en netvliesloslating. Een derde van de mensen met hoge myopie dreigt op termijn slechtziend te worden.

Om bijziendheid zoveel mogelijk te vermijden, laat je je kinderen best wat minder vaak op een scherm turen. **Veel buiten zijn** is de boodschap. Als jongeren twee uur per dag in de openlucht doorbrengen, krijgen hun oogspieren genoeg afwisseling. Zelfs lezen of op een scherm kijken is buiten minder schadelijk.

Moet je lang naar een beeldscherm kijken, probeer dan de **20-20-regel** toe te passen: na 20 minuten beeldschermwerk kijk je 20 seconden in de verte (minstens 6 meter). Dat ontspant je ogen en doet ze meer knipperen. Voorbij het scherm is ook zoveel te zien!

(Bron: Het Laatste Nieuws)



DOE DE TEST:

WAT WEET U OVER VISUELE BEPERKINGEN?

Zijn deze tien stellingen waar of niet waar?

1. Een meerderheid van de blinde mensen gebruikt het brailleschrift.
2. Sommige slechtziende mensen lezen vlotter kleine letters dan grote.
3. Blinde mensen kijken televisie.
4. Als je een witte stok gebruikt, is alles best zo vlak mogelijk.
5. Wie al sinds zijn jeugd blind is, heeft vaak een buitengewoon gehoor.
6. Als je met een geleidehond op stap gaat, ben jij toch altijd de baas.
7. Voor blinde mensen is alles zwart.
8. Braille is een taal die bijna overal in de wereld gebruikt wordt.
9. Een iPhone is moeilijk of helemaal niet toegankelijk als je blind of zwaar slechtziend bent.
10. Heel wat slechtziende mensen mogen ook een witte stok gebruiken.

We beseffen dat dit geen makkelijke test is! De antwoorden vindt u elders in dit magazine. Als u 7 goede antwoorden scoort, haalt u onderscheiding; 8 juiste antwoorden is grote onderscheiding en vanaf 9 bent u een superkenner!

UIT DE VERF

In onze Gentse BuSO-school **SINT-RAFAËL** lopen regelmatig artistieke projecten. Heel wat cursisten ontdekken er de kunstenaar in zichzelf, ondanks hun visuele handicap.

Twee jaar geleden startten 13 studenten een artistieke correspondentie met kunstenaars van BLANCO/NUCLEO en SLAC Academie Leuven. De deelnemers aan deze **'Blind Date/Sculpture Exchange'** wisten niet met wie ze in dialoog gingen en communiceerden alleen via kleine, zelfgemaakte sculpturen. Naast het visuele was de tast heel belangrijk. **Tot 4 juli kunt u het resultaat bewonderen in S.M.A.K.: <https://smak.be/nl/tentoonstellingen/blind-date-sculpture-exchange>**

Vorig jaar richtte Sint-Rafaël zich op de gebroeders Van Eyck. Op de foto vertolken zeven cursisten 'De drie Maria's aan het graf' van Hubert van Eyck.

Zoekt u als volwassene met een visuele beperking een individuele opleiding op basis van uw persoonlijke motivatie, interesse en mogelijkheden? Bij Sint-Rafaël vindt u een ruime waaier aan vakken – van informatica tot talen, van ADL tot mobiliteit. Kom (opnieuw) uit de verf! Meer info: 09 292 40 89, secretariaat@sintrafael.be, www.sintrafael.be





WEG MET EENZAAMHEID!

We zijn wereldwijd verbonden, maar toch missen veel mensen echte verbinding. Dat was al zo vóór corona, maar nu piekt het probleem enorm. Ongemerkt sluipt eenzaamheid je leven binnen, om je dan te achtervolgen als een schaduw. Personen met een visuele beperking zijn extra kwetsbaar. Daar probeert Licht en Liefde iets aan te doen.

“Ik heb altijd een heel sociaal leven gehad”, vertelt een blinde senior. “Na het overlijden van mijn man begon ik me plotseling eenzaam te voelen. Ik probeerde actief te blijven, bezocht vriendinnen en volgde computerles, om digitaal contact te kunnen houden. Toch raakte ik vrij geïsoleerd. Ik had het gevoel een last te zijn: ik moest zoveel vragen van anderen...”

Onze samenleving is veel anoniemer geworden. Tijdens hun huisbezoeken en telefoongesprekken merken de experts van Licht en Liefde welke pijnlijke gevolgen dat heeft. Vaak zijn zij de eerste in lange tijd met wie de blinde of slechtziende cliënt een babbeltje kan doen.

Onderzoek wees uit dat maar liefst 62 procent van de mensen met een beperking zich eenzaam voelen, tegenover 35 procent zonder. En dat was vóór corona... Wie alleen woont, loopt extra risico.

Levenslijnen

Licht en Liefde heeft een bloeiende ledenvereniging, die bij velen het isolement doorbreekt. **VeBeS** biedt ervaringsgenoten veel kansen om elkaar te ontmoeten en samen aangename dingen te doen. Ook honderden gemotiveerde vrijwilligers zijn bij VeBeS betrokken. Helaas kan of durft niet iedereen de stap naar zulke activiteiten zetten, bijvoorbeeld wegens hoge leeftijd en/of beperkte mobiliteit. De coronacrisis leidde bovendien tot veel afgelastingen.

In zulke situaties zijn de hulpverleners van Licht en Liefde vaak echt een levenslijn. Ze houden het contact warm, met alle beschikbare middelen.

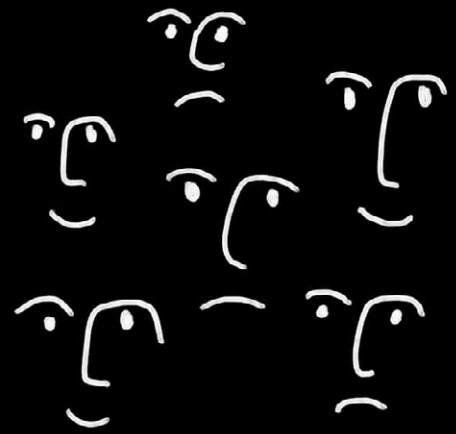
In samenwerking met De Warmste Week lanceerde Licht en Liefde ook het project **‘T-BUDDY’S’**. Tele-vrijwilligers bellen mensen op voor een babbeltje. Dat wordt erg goed onthaald. De vrijwilligers werken thuis, wanneer ze tijd hebben. Ze bieden een warm hart en een luisterend oor. Als er praktische problemen ter sprake komen, kunnen ze hulp inschakelen.

Om eenzaamheid structureel te helpen aanpakken, is Licht en Liefde stichtend partner van **‘Verb(l)ind’**, een fris project dat eind 2019 startte. Doel: originele acties organiseren om ontmoeting te bevorderen. Psychiater en auteur Dirk De Wachter is een van de vele enthousiaste ambassadeurs. Licht en Liefde was nauw betrokken bij een ‘Diner in het donker’ in Brussel. Nieuws over acties die momenteel lopen, vindt u op <https://verblind.be/kalender>.

Uiteraard kunt u ook – en vooral – uw steentje bijdragen door gewoon wat meer contact te maken met de mensen rondom u. Verbind u met bekenden en onbekenden, al dan niet (visueel)

beperkt. Zo maakt u voor die mensen vaak een enorm verschil, zonder dat het veel moeite kost. Integendeel: het geeft u ook een goed gevoel.

Bestrijd samen met ons eenzaamheid: wees écht verbonden!



Alexander De Croo tijdens zijn engagement als T-Buddy.

Premier De Croo hielp mee als T-BUDDY

Ook Alexander De Croo heeft zich als vrijwilliger ingezet voor het project T-BUDDY'S van Licht en Liefde. De premier liet ons weten dat hij graag enkele blinde of slechtziende mensen wou bellen voor een deugddoend babbeltje. We gaven hem het nummer van Hélène en dat van Karen.

Hélène liet weten dat het een fijne babbel was. Uiteraard is ze trots dat ze door de premier werd opgebeld! Het gesprek ging over corona, de lockdown, de maatregelen, wat dit met haar deed en hoe ze zich erbij voelde.

Karen was superblij! Ze vertelde ons dat de premier 22 minuten met haar praatte, echt geïnteresseerd was, veel vragen stelde en ook over zijn gezin vertelde. Ze vond het ongelooflijk dat een eerste minister de tijd nam om zo'n babbel te doen.

Een dikke merci aan al onze T-BUDDY'S, die belangeloos mensen opbellen van wie wij vermoeden dat de COVID-19-crisis hen extra raakt. Er is nog veel hoopgevend licht en warme liefde in onze maatschappij!



ONTMOET ANDEREN VIA LICHT EN LIEFDE



Foto Paul Janssens

VeBeS, onze unieke vereniging

Licht en Liefde heeft een warme 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.

Het **ledenblad Tibsz** verschijnt in aangepaste leesvormen. U vindt er onder meer info over de vele **activiteiten** die VeBeS organiseert – toegankelijk en met begeleiding. Ook het aanbod van **reizen, vakanties en kampen** is indrukwekkend.

VeBeS steunt op **vrijwilligers** voor organisatie, praktische hulp, vervoer, begeleiding, ... 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).

Onze jeugdbeweging Jekali

Jekali is de jeugdbeweging van Licht en Liefde. Elk jaar organiseert ze enkele weekends en een zomerkamp (dit jaar in Poperinge) voor jongeren tussen 13 en 18 jaar. De samenstelling van de groep is uniek: een combinatie van jongeren mét en jongeren zonder visuele beperking.

De diversiteit loopt door tot in de leiding en de keuken. Alle activiteiten zijn inclusief: blind of slechtziend zijn vormt geen obstakel om plezier te maken en je thuis te voelen in een fijne groep.

Info: www.jekali.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 zeer boeiende en aangename groepsactiviteiten.

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

Leef je uit in het Oogatelier

Het Oogatelier van Licht en Liefde is een heel dynamisch inclusief dagcentrum. Op drie locaties (Kortrijk, Gent en Varsenare) kun je in coronaveilige omstandigheden aan allerlei boeiende activiteiten deelnemen: koken, creatieve workshops, sport, muziek, vorming, uitstapjes, rondleidingen, ... Een visuele beperking is niet altijd vereist! Welkom!!

Vraag de maandelijkse activiteitenboekjes aan, je vindt zeker en vast iets wat jou boeit. Zo kun je ook je isolement doorbreken.

**Contact: oogatelier@lichtenliefde.be,
 0478 96 28 55,
www.facebook.com/oogatelier**





MAAK HET UZELF MAKKELIJKER!

RAADPLEEG ONZE EXPERTEN VOOR...

Hulpmiddelen voor het dagelijks leven

Bij Licht en Liefde zijn tal van handige hulpmiddelen verkrijgbaar. Leden van VeBeS genieten een voordeeltarief. De catalogus staat op www.lichtenliefde.be.

- Om te bestellen: bel **050 40 60 52** (maandag tot donderdag van 9 tot 12 en van 13 tot 16 uur) of mail naar **hulpmiddelen@vlaamsoogpunt.be**.
- Om langs te komen in Varsenare: bel of mail voor een afspraak.
- Om wegwijs te worden in het grote aanbod: contacteer uw **vlaamsoogpunt**. Een **EXPERT HULPMIDDELEN** zal tonen wat voor u zoal interessant kan zijn. Dat kan ook aan huis gebeuren.

Technologie

Benieuwd welke handige snuffjes 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. Contacteer uw **vlaamsoogpunt** voor een afspraak. Ontdek op **www.blinddmobiel.be/nl/hulpmiddelen/keuzewijzer** wat er zoal bestaat.

Passende verlichting

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**: contacteer het **vlaamsoogpunt** in uw buurt.



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 slechthooftheid. Ze verkopen niets, maar geven objectief advies. Contacteer het **vlaamsoogpunt** in uw buurt (zie de adressenlijst achteraan in dit magazine).



‘BLIND JACK’,

DE EERSTE PROFESSIONELE WEGENBOUWER (EN VEEL MEER)

Een visuele handicap hoeft geen beperking te zijn. Driehonderd jaar geleden al werd het bewijs daarvan geleverd door de Engelsman John Metcalf, alias ‘Blind Jack’. De man is niet zo bekend, maar binnenkort wordt zijn leven misschien verfilmd.

John Metcalf werd in 1717 geboren in Knaresborough (Yorkshire), in een arm gezin. De pokken maakten hem blind toen hij zes was, maar dat leek hem niet te hinderen. Er wordt gezegd dat Jack op zijn negende al overal in het stadje zijn weg vond. Hij klom zelfs in bomen. Op een dag liep hij de rivier in om een soldaat te redden die krampen had en aan het verdrinken was.

Durfal

Op 15-jarige leeftijd werd Jack vioolspeler in de pub ‘The Queen’s Head’ in Harrogate. Daarnaast leidde hij met veel bravoure reizigers over de grillige en drassige bospaden rond Knaresborough. Een blinde begeleider is ongewoon, dus moest hij zijn handicap soms verbergen om klanten te krijgen.

Ook op liefdesvlak was Jack geen doetje. Hij schaakte Dolly Benson, dochter van de waard van ‘The Royal Oak’. Kort daarna maakte hij een andere vrouw zwanger, waarna hij vluchtte om een geforceerd huwelijk te vermijden. Uiteindelijk



moest hij Dolly, intussen verloofd met een schoenmaker, nog een tweede keer schaken. Ze trouwden en kregen vier dochters.

Altijd op zoek naar iets nieuws, werd de grote, stoere Jack in 1745 lid van de 'Yorkshire Blues', een 64-koppige militie die streed tegen de opstandige Jakobieten. Als assistent van een sergeant was hij aanwezig bij de fameuze Slag van Culloden, waar de rebellen definitief verslagen werden. In Aberdeen speelde hij viool voor de zoon van de koning.

Pionier

Rond 1752 lanceerde John Metcalf de eerste postkoetsdienst tussen York en Knaresborough. Daarbij ondervond hij aan den lijve hoe slecht de wegen waren. Ondernemend als hij was, nam hij werkluik in dienst en sleepte een contract in de wacht voor de aanleg van vijf kilometer weg.

Zo begon zijn carrière als allereerste professionele wegenbouwer, tijdens de vroege industriële revolutie. Hij vond een haalbare manier om wegen aan te leggen over moerasland, wat hem veel werk opleverde. Zijn bedrijf telde tot 400 werknemers. Hij ontwierp en realiseerde bijna 300 km hoofdwegen door Yorkshire, Lancashire en Derbyshire. Veel van die routes bestaan nog steeds. Ondanks de drukte zorgde hij ook voor zijn langdurig zieke vrouw.

Op hoge leeftijd stapte de energieke Metcalf helemaal naar York om zijn levensverhaal te dicteren aan een uitgever. De biografie verscheen in 1795. Ze beschrijft ook Jacks exploten in de jacht, kaarten, worstelen, hanengevechten, bruggenbouw en 'andere ondernemingen'. Bij zijn dood, op de leeftijd van 92, telde 'Blind Jack' 20 klein- en 90 achterkleinkinderen.

Legende

De mensen van Knaresborough koesteren hun legendarische voorvader. In 2008 zamelden ze geld in voor een standbeeld. De bronzen versie van Jack zit met een tactiel landmeterswiel op een bankje in het centrum. Zo kunnen de inwoners hem gezelschap houden.

In 2017 werd Jacks driehonderdste geboortedag gevierd. Hoog tijd voor een film of tv-serie. "Als de fictie van Poldark zo populair is, zal het historische personage John Metcalf nòg beter doen", denkt de projectleider. "Zijn verhaal zit vol actie, avontuur en romantiek. Maar fundamenteel gaat het over een handicap overwinnen."

Topacteur Sean Bean, winnaar van een BAFTA Award en zelf geboren in Yorkshire, werd al benaderd voor de hoofdrol. Als het ervan komt, moet dit project ook het toerisme in de streek aanzwengelen. Weer een klusje voor de onvermoeibare en nooit opgevende 'Blind Jack'!





VRIJWILLIGSTER WIES:

“HEIDI IN DE BERGEN”

“Toen ik een jaar of tien was,” vertelt Wies, “keek ik naar ‘Heidi in de bergen’. In die film verblijft het kleine meisje Heidi bij haar grootvader in een bergdorpje. Ze raakt bevriend met de jonge geitenhoeder Peter. Heidi ontfermt zich ook mee over Peters blinde grootmoeder. Dat verhaal bleef enorm hangen. Ik droomde er zelfs over!

Toen ik in 2003 een oproep van VeBeS Licht en Liefde zag om als begeleider mee op vakantie naar de Alpen te gaan, was ik meteen razend enthousiast. Ik heb contact opgenomen met de dame die de Alpenvakantie coördineerde en een opleidingsweekend gevolgd. Daarna ben ik effectief mee de bergen in getrokken, om de blinde en slechtziende deelnemers een onvergetelijke vakantie te helpen bezorgen. Het voelde als thuiskomen.

Sindsdien trek ik er geregeld op uit met blinden en slechtzienden. Zo gaan we in de zomer naar vakantiecentrum Vayamundo in Oostende. Dan zijn er ook mensen in een rolstoel of met een extra beperking bij. Ik combineer dan verzorging met begeleiding.

Ooit liep ik met een blinde persoon over een heel smalle bergrichel. Best gevaarlijk eigenlijk, want we moesten een ketting vasthouden en ons nauwkeurig stapje voor stapje voortbewegen. Plots stopte de man die ik begeleidde. Hij barstte in lachen uit en zei: ‘Moest mijn moeder mij hier zien, ik zou nooit meer mee op vakantie mogen’. Dat zijn van die schitterende momenten waarop blinden en slechtzienden beseffen dat ze dat ook allemaal kunnen. En dan vind ik het geweldig dat wij dat kunnen aanbieden.



Met mijn achtjarige kleindochter fietste ik na een schooldag naar huis. Ze vroeg me uit het niets: ‘Oma, ben jij met de blinden op reis beginnen gaan na jouw pensioen?’ Ik knikte bevestigend en was wat verbaasd, omdat we daar eigenlijk zelden over spreken. Waarop ze zei: ‘Dat wil ik later ook wel doen. Eerst zorgen voor de koetjes en kalfjes, en daarna op reis met blinde mensen en mensen in een rolstoel’. Daar werd ik warm van! Het was voor mij de ultieme bevestiging dat ik mijn kinderen en kleinkinderen het goede voorbeeld geef. Dat ik iets goed doe in het leven.”

(Bron: Fleur De Backer in Primo)





Foto: Fleur De Backer

Fiche:

Wies Aertsen (64, uit Essen)

- Is als gepensioneerd landbouwer nog vaak actief op de boerderij.
- Zorgt met veel plezier voor haar zeven kleinkinderen.
- Heeft een man die niet van reizen houdt.
- Geniet nu als vrijwilligster van het zalige vakantiegevoel!



Word vrijwilliger bij Licht en Liefde

Hebt u enkele uren vrij en wilt u blinde en slechtziende mensen helpen? Fantastisch idee!

Licht en Liefde heeft een uitgebreid en veelzijdig team van vrijwilligers, met of zonder visuele beperking. Op dit moment zijn ze officieel met **566**, 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 hoeft meestal niet, als u maar veel 'goesting' hebt 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, 09 292 40 80.





ANDERE TIJDEN, ANDERE ZORGEN...

1941: LICHT EN LIEFDE EN DE AARDAPPELENVOORZIENING

In tijden van corona biedt Licht en Liefde extra steun aan de blinde en slechtziende mensen. Tachtig jaar geleden, in volle oorlog, gebeurde dat ook. Lees maar...

“Gedurende de maanden September en Oktober heeft Licht en Liefde het initiatief genomen, in de mate van de mogelijkheid, haar blinde beschermelingen behulpzaam te zijn in het aanwerven of bekostigen van hun wintervoorraad aardappelen.

Daarin werden vooral die blinden bedacht, die als gezinshoofd, de verantwoordelijkheid te dragen hebben voor het levensonderhoud van vrouw en kinderen; verders de blinden die alléén staan in het leven, en eindelijk ook de blinden die bij een of ander familielid inwonen. Het spreekt van zelf, dat de blinden uit de groote steden het eerst en meest in aanmerking kwamen voor deze actie.

Wij kunnen helaas niet zeggen, dat onze pogingen over de geheele lijn geslaagd zijn. Wel hebben wij voor nagenoeg al de blinden die het verlangden, uit Brugge, Roeselare, Kortrijk, enz. kunnen zorgen dat zij hun voorraad waarop zij volgens hun rantsoenkaart recht hadden, in huis kregen of althans betalen konden. In andere steden zooals Gent, St Niklaas, enz. moesten wij enkel financieel tusschenkomen, omdat zij op andere wijze aan hun voorraad konden geraken, vooral door tusschenkomst van Winterhulp. In het Brusschelse zijn onze pogingen niet geslaagd, vooral doordat het ons ontbrak aan de noodige bemiddelaars. In Antwerpen werden wellicht de moeizaamste pogingen aangewend en waren de aanvragen van onze bondsleden ook het talrijkst. (...)

Bij enkele landbouwers ondervonden wij onwil of onverschilligheid; bij anderen kregen wij mooie beloften, die zij naderhand niet konden of wilden houden. Bij velen echter goeden wil genoeg, maar geen middelen om ons te helpen. Toch mogen wij hier hulde brengen en onze rechtzinnigen dank uitspreken aan die landbouwers, die alles gedaan hebben om onze blinden aan hun voorraad aardappelen te helpen. In deze moeilijke tijden waarin zelfzucht en winstenjacht maar al te dikwijls een verderfelijke rol spelen, verdienen deze zooveel te meer onze achting en waardeering, en de innigste dankbaarheid vanwege de blinden die zij aldus werkdadig geholpen hebben en gelukkig gemaakt.”

(Uit het ‘Berichtenblad’ dat Licht en Liefde tijdens de oorlog kon verspreiden – oktober 1941)





ONS ENGAGEMENT: HELEMAAL VOOR JOU

Licht en Liefde helpt slechtziende en blinde mensen om een kwaliteitsvol leven uit te bouwen en ijvert voor een inclusieve samenleving, waar iedereen automatisch kan meedoen.

We leven in een tijd waarin ons gevraagd wordt om op grenzen te focussen, eerder dan eroverheen te kijken. We worden gestimuleerd om te vallen over verschillen, eerder dan ze als inspirerend te zien. Het wordt heel belangrijk geacht onze grenzen ten opzichte van anderen duidelijk te stellen, eerder dan ze steeds open te houden. We krijgen de raad sluitende en beperkende afspraken te maken, in plaats van ons onvoorwaardelijk te engageren...

LICHT houdt zich niet aan grenzen. LIEFDE ook niet. Vandaar dat Licht en Liefde zich voluit wil inzetten, zonder te focussen op 'tot waar en niet verder'. Elke persoon heeft zonder meer recht op een inclusief leven als volwaardig burger. Wij willen blinde en slechtziende mensen helpen om dat – en niets minder – te bereiken. Er is altijd wel een weg vooruit.

Bij Licht en Liefde hebben we **respect voor en vertrouwen in uw mogelijkheden**. Samen met u willen we de weg naar een beter leven gaan, waarbij u de doelen stelt.

Onze relatie gedurende het traject naar resultaat is open, steeds bespreekbaar en helder.

Om goed te kunnen helpen, verzamelen we **deskundigheid** via 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 de 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.

Dat is het engagement van Licht en Liefde. Zo willen we er voor u zijn, helemaal en onbegrensd!

Ongeveer **200.000** personen zijn blind of slechtziend in Vlaanderen.

Elke dag kloppen **6** nieuwe mensen bij Licht en Liefde aan.

Leven met **4** zintuigen kan heel mooi en waardevol zijn!



LUISTERENDE OREN VOOR HELPENDE HANDEN

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

Voorals mensen die na hun 65ste een visuele beperking krijgen, ontvangen vaak te weinig steun. Dankzij uw giften en legaten kunnen wij hen helpen om comfort en levenskwaliteit te vinden, volgens hun eigen wensen.



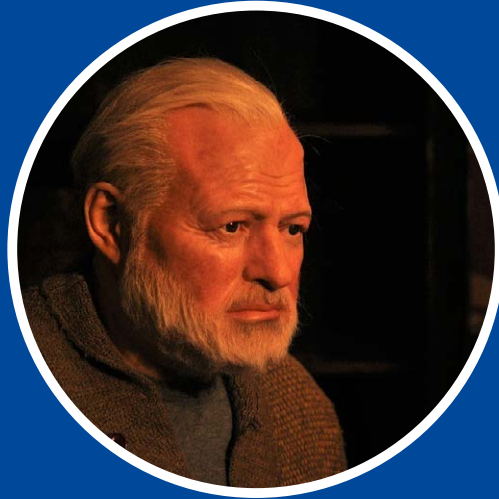
Gezocht: helpende handen!

- 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 www.lichtenliefde.be. Vanaf 40 euro op jaarbasis ontvangt u een fiscaal attest. Voeg het bij uw aangifte: het geeft recht op een belastingvermindering tot 45% op het geschenken bedrag.
- Door ons **een deel van uw nalatenschap** te schenken, geeft u licht en liefde door over de grens van het leven.
- Wilt u met uw vereniging, school of bedrijf een **actie of benefiet** organiseren? Viert u iets en verkiest u dat de aanwezigen Licht en Liefde steunen? 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**. Zij helpt u met de glimlach!
- Wenst u meer info en advies op maat over een **SCHENKING, TESTAMENT OF PARTNERSCHAP**? Dan kunt u steeds terecht bij uw adviseur **JOKE DAELEMANS: 0489 86 43 87, joke.daelemans@lichtenliefde.be**. Zij adviseert u kosteloos en in alle discretie. Indien gewenst komt ze bij u thuis.

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 slechthoofde mensen enorm. DANKJEWEL !!!



“De regen zal stoppen, de nacht zal eindigen, de pijn zal vervagen. Hoop is nooit zo verloren dat die niet kan worden gevonden.”

Ernest Hemingway

Antwoorden van de test over visuele beperkingen (zie p. 25):

1. **NIET WAAR.** Om vlot braille te kunnen lezen en schrijven, moet je het op jonge leeftijd leren.
2. **WAAR.** Sommige mensen kijken als het ware door een smalle koker en daar passen alleen kleine letters in.
3. **WAAR.** Blinde mensen ‘kijken’ met hun oren. Dat lukt het beste als er audiodescriptie is.
4. **NIET WAAR.** Hoogteverschillen en obstakels zijn nodig om op de tast je weg te kunnen vinden.
5. **WAAR.** Het deel van de hersenen dat beelden interpreteert, is dan mee ingeschakeld om extra goed te horen.
6. **WAAR.** Jij kiest de weg en je kunt altijd beslissen om niet te doen wat je hond aangeeft.
7. **NIET WAAR.** Voor sommige blinden is alles zwart, voor anderen mistig of nog anders en er zijn ook mensen die helemaal niets waarnemen.
8. **NIET WAAR.** Braille is geen taal, maar een schrift. Het wordt wel overal in de wereld gebruikt.
9. **NIET WAAR.** De iPhone is een heel handig hulpmiddel voor blinde en slechtziende mensen die er op een aangepaste manier mee leren werken.
10. **WAAR.** De revalidatie-oogarts beslist of en wanneer je als slechtziende een witte stok mag gebruiken.

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



Eindredactie: Jan Dewitte

Lay-out: www.toech.be

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

Gelieve bij overname van teksten de bron te vermelden.

ToeCh zet onze expertise in!

Licht en Liefde en het Gentse communicatiebureau ToeCh werken intensief samen. ToeCh doet een beroep op onze expertise om de communicatie van haar klanten ook af te stemmen op blinde en slechtziende mensen.

Dankzij Europese wetgeving wordt universeel toegankelijke communicatie stap voor stap de norm. “In de concepten die we uitwerken voor onszelf en onze klanten, houden wij daar al langer rekening mee”, zegt zaakvoester **Hanne Ninclaus**. “We doen er ook alles aan om de klanten te overtuigen dat toegankelijkheid noodzakelijk is. Bedrijven hebben een maatschappelijke verantwoordelijkheid. Elke organisatie zou er op zijn eigen manier naar moeten streven om de wereld een klein beetje te verbeteren.”

Werken aan toegankelijkheid kan op heel uiteenlopende manieren, zowel in drukwerk als digitaal. Goede contrasten, doordachte kleuren en letters, eenvoudige navigatie, heldere taal, ondertitels of geluidsfragmenten, het draagt allemaal bij tot doeltreffende communicatie.

Dit partnership is een mooi voorbeeld van samenwerking tussen heel verschillende sectoren. Hoe goed de expertise van een socialprofit-organisatie als Licht en Liefde ook is, op ons eentje zullen wij nooit voor een inclusieve wereld kunnen zorgen. Vandaar de meerwaarde van samenwerken met ervaren bedrijven.

Maak kennis met ToeCh op www.toech.be





WELKOM BIJ LICHT EN LIEFDE

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
(weliswaar verhuis naar Groenstraat 62,
3020 Veltem-Beisem)
- 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:**
www.blinddmobiel.be
- **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
- **toegankelijke media (AnyMedia):**
0472 43 43 12,
erik.de.snerck@vlaamsoogpunt.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, aangepaste bezigheden):
Oudenburgweg 45, 8490 VARSENARE,
050 40 50 40, info@huis45.be
- **Sint-Rafaël, Vlaams Leeroogpunt**
(herscholing, kennis- en competentieverwerving voor volwassenen): Maagdestraat 56, 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 (ondernemingsnummer: 0404 745 564)

ONZE HELDEN

Voor blinde en slechtziende mensen is het niet evident om de straat op te gaan. Het verkeer wordt steeds drukker, de infrastructuur blijft vaak in gebreke en gehaaste weggebruikers reageren niet altijd attent. De coronacrisis heeft alles nog moeilijker gemaakt.

Licht en Liefde moedigt mensen aan om de deur uit te gaan, ook al is dat een ferme uitdaging. Je zal maar afhankelijk zijn van je tast en gehoor. Automobilisten en fietsers die niet stoppen aan het zebrapad, elektrische voertuigen die amper hoorbaar zijn, voorwerpen die de geleidelijk blokkeren, slecht afgeschermd werken, eenrichtingsverkeer door corona: het maakt het dagelijks leven extra moeilijk en gevaarlijk.

Aan alle goedziende mensen dit verzoek: **leef je voldoende in!** Laten we steeds rekening houden met onze medemens die het presteert om zich te verplaatsen en te oriënteren met een witte stok.

Licht en Liefde blijft ook de beleidsmakers en mobiliteitsverantwoordelijken aanspreken. Niet alleen de fietsers zijn belangrijk, ook de voetgangers.

Moedige gebruikers van de witte stok, jullie zijn onze helden. Voor jullie geven we alles, met het licht van onze expertise en de liefde van onze betrokkenheid. Wij, dat zijn alle medewerkers, vrijwilligers en donateurs van de warme Licht en Liefde-familie. Je kunt op ons rekenen!

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 op jaarbasis krijgt u
automatisch een fiscaal attest.**

