



PB-PP|B-04596
BELGIE(N)-BELGIQUE

Erkenningsnummer P209662

dialog



PERIODIEK TIJDSCHRIFT VAN VFG EN RECREAS
VIJF MAAL PER JAAR • JANUARI - MAART • NR. 1/2016

VFG is er
voor jou!



Voorjaarsactie: slaap comfortabel met Sissel Plus

Naar aanleiding van de week van de slaap kan je bij ons het orthopedische hoofdkussen Sissel Plus tijdelijk (van 1 maart tot en met 30 april 2016) aankopen tegen de actieprijs van 65 euro*. Dit speciaal ontworpen hoofdkussen verzekert je een gezonde nachtrust.

Actieprijs
65 euro

Voordelen van de Sissel Plus

- in hoogte instelbaar
- geschikt voor zowel smalle als brede schouders
- zorgt voor een ontspannen lighouding en een optimale ondersteuning van de wervelkolom
- een betere warmte-afvoer

Andere kenmerken

- afmetingen: 47 x 33 x 11/14 cm
- materiaal: polyurethaan
- inclusief witte stretch overtrek, 100 % katoen



De VoorZorg
Mediotheek

DE VOORZORG



SOCIALISTISCHE MUTUALITEIT
BRABANT

Toegankelijke gezondheid
voor iedereen!



Bond Moyson
Thuiszorg

Meer info

De VoorZorg Mediotheek
Provincie Antwerpen
T: 0800 97 520
W: www.devoorzorgshop.be

Zorgba(a)r
Provincie Limburg
T: 011 22 44 22
W: www.devoorzorg.be

Mediotheek
Provincie Oost-Vlaanderen
T: 09 333 55 00 (optie 2)
W: www.bondmoyson.be

Medishop
Provincie West-Vlaanderen
T: 056 230 230 (optie 2)
W: www.bondmoyson.be

Medishop
Provincie Vlaams-Brabant
T: 078 15 60 30
W: www.fsmb.be

* Niet cumuleerbaar met andere aanbiedingen of promoties.

Gelijke rechten, gelijke kansen



Chronisch zieken staan meer dan ooit in de belangstelling. De toename van het aantal chronisch zieken en het beslag dat zij leggen op de gezondheidszorg zijn prioritaire beleidsuitdagingen. De minder sterke maatschappelijke positie van mensen met een chronische ziekte of handicap bepaalt bovendien de beeldvorming. Hoe zieker het lichaam, hoe ernstiger de handicap, hoe zwaarder het leven: dat is de gangbare opvatting in de samenleving. Want wie wil er nu leven met minder kansen op betaald werk, een minder bevredigende seksuele relatie en een minder goed uitgebouwd social leven?

Gelukkig zijn er tal van voorbeelden van actieve mensen met een chronische ziekte en of handicap. Ook zij zijn zich bewust van de tekorten en onvolkomenheden in gelijke kansen, zorg en begeleiding. Maar zij

wijzen op emancipatie, empowerment, volwaardig burgerschap, zelfrealisatie, vraagsturing. Een ziekte of handicap zien zij niet als een hindernis om een geslaagd leven uit te bouwen, om hun capaciteiten te ontplooiën, om een rijk leven te leiden. Het leven eindigt niet met de ziekte van Parkinson, het is een ander en nieuw begin! Een dubbele amputatie hoeft geen reden te zijn om in een hoekje te kruipen maar kan net de trigger zijn om fysieke grenzen te verleggen. Een Persoonlijke Assistentiebudget kan perspectieven openen om reeds lang sluimerende talenten te ontdekken. De getuigenissen in dit nummer bewijzen het eens te meer. Voorbij de beperkingen naar de talenten van mensen kijken, dat is de boodschap!

In 2009 werd in Vlaanderen Aditi opgericht. De organisatie streeft ernaar om seksualiteit bij mensen met een handicap bespreekbaar én uitvoerbaar te maken: door vorming, individueel advies, maar ook via een betrouwbaar netwerk van seksuele dienstverleners waarmee ze mensen met een handicap in contact kunnen brengen. Het recht op seksualiteit voor mensen met een handicap erkennen, begint bij de erkenning dat er daarvoor specifieke ondersteuning nodig kan zijn. Die komt er niet enkel met een visietekst of verdrag, maar door te luisteren naar de persoon in kwestie en van daaruit op zoek te gaan naar mogelijkheden. En die mogelijkheden zijn er. Ze zijn alleen nog bedolven onder een dikke laag vooroordelen, taboes en juridische onvolkomenheden. De toenemende vraag naar seksuele dienstverleners bij Aditi vzw geeft het recht op seksualiteit van mensen met een handicap alvast een concrete dimensie. Mensen met een handicap wijken niet af van ieder ander. Ook niet als het gaat om de beleving van hun seksualiteit!

Luc Carsauw
Voorzitter VFG

COLOFON

Nr. 1/2016 • 5 nummers per jaar

SECRETARIAAT

Sint-Jansstraat 32-38, 1000 Brussel
tel: 02 515 02 61, fax: 02 515 02 37
info@vfg.be, www.vfg.be

WERKTEN MEE AAN DIT NUMMER

Luc Carsauw, Veerle Van Den Eede, Jotie De Meyer, Kris Verwimp, Marieken Engelen, Reinhart Niesten

EINDREDACTIE

Bart Vandormael

LAY-OUT

Inge Raemaekers

DRUK

All-in-Media

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Karin Van Mossevelde, St. Jansstraat 32-38, 1000 Brussel, Afgiftekantoor: Mechelen 1

ABONNEMENT OP DIALOOG

Dialoog is het ledentijdschrift van de Vereniging van Personen met een Handicap VFG vzw, partner van de Socialistische Mutualiteiten/ Bond Moyson/De Voorzorg. De ruim 20.000 VFG-leden ontvangen Dialoog 5 keer per jaar voor de prijs van 12 euro. VFG-lidmaatschap geeft ook recht op kortingen voor brochures, activiteiten, ... Wil jij je ook abonneren op Dialoog? Bel dan 02 515 02 62 of vul de lidmaatschapsstrook in op www.vfg.be

INHOUD

SAMENLEVING & RECHT

Aditi	4
Bijstandsorganisatie alin	6
VFG is er voor jou!	8
PVF: belangrijke data	9
Prikbord	10

VRIJE TIJD

Blade Runner David Delespesse	12
Jong Parkinson	14
Agenda	16
VFG zet in op Mondzorg	18

RECREAS

Op skivakantie	19
----------------	----



Aditi

ADITI VZW BIEDT SEKSUELE ONDERSTEUNING, INFORMATIE EN ADVIES AAN PERSONEN MET EEN BEPERKING EN OUDEREN. DE ORGANISATIE KRIJGT JAARLIJKS EEN 700-TAL VRAGEN, WAARVAN 350 TOT 400 NIEUWE AANVRAGEN VOOR SEKSUELE DIENSTVERLENING. DIT WIJST VOLGENS ADITI-MEDEWERKER STEVEN DE WEIRDT DUIDELIJK OP EEN GROTE NOOD.

Steven De Weirdt: “Aditi is ruim zeven jaar geleden ontstaan vanuit de vraag naar een eenvormig beleid en een uniforme visie rond seksualiteit. Hoe gaan we om met grensoverschrijdend gedrag? Wat doen we met vragen naar ondersteuning bij seksualiteitsbeleving? Hoe kunnen we ouders in die delicate thematiek begeleiden? Er is in voorzieningen veel expertise op dat vlak, maar er bestond geen enkele vorm van coördinatie tussen de bestaande initiatieven en opvattingen. Aditi heeft al die ervaringen gebundeld en wil een draaischijf zijn om de aanwezige kennis te delen. Ondertussen heeft Aditi voet aan de grond in zowat drie vierde van de voorzieningen in Vlaanderen. We geven opleidingen en vorming aan professionelen over de meest uiteenlopende onderwerpen die aan seksualiteit zijn gerelateerd: masturbatietechnieken, seksuele hulpmiddelen of specifieke thema’s zoals seksualiteit en autisme. Onze begeleiding kan ook gebonden zijn aan een individueel probleem of specifieke casus. Een voorziening die met de handen in het haar zit over een welbepaald geval van onaanvaardbaar gedrag of seksueel misbruik, bijvoorbeeld. Of



Niet enkel
blabla
maar ook
boemboem!

een bewonerskoppel dat nood heeft aan seksuele voorlichting op maat. Ook sensibilisering blijft belangrijk. Dit jaar hebben we als jaarthema “Open je kleppen en begin te klappen”. Enkel praten over seks is echter niet voldoende. Je moet seksualiteit ook kunnen beleven. Niet enkel blabla, maar ook boemboem! Vanuit die overtuiging heeft Aditi een netwerk van deskundige dienstverleners opgebouwd. Ondertussen werken we samen met een 40-tal seksuele dienstverleners die actief zijn over heel Vlaanderen.”

Zorg

“80 procent van de aanvragers voor seksuele dienstverlening zijn mannen, slechts 20 procent zijn vrouwen. Die verhouding weerspiegelt zich omgekeerd in de samenstelling van onze dienstverlenersploeg. Het profiel is heel divers. Er is echter één constante: alle dienstverleners hebben een hart voor personen met een beperking. Vaak zijn ze beroepshalve actief in de zorgsector en zijn ze van daaruit al vertrouwd met mensen met een beperking. Seksuele dienstverleners die met Aditi samenwerken, verschillen van prostituees. Dat willen we absoluut benadrukken.

Aditi is geen escortebureau. De focus bij seksuele dienstverlening ligt op zorg. Het doel is om een kwetsbare groep van mensen een specifieke vorm van zorg te verlenen die ze in een zorgvoorziening of in hun woonomgeving door omstandigheden niet kunnen krijgen. Seksualiteit is een heel breed begrip. Het kan gaan van louter iemand knuffelen of strelen, iemand stapje voor stapje leren genieten van zijn of haar eigen lichaam tot de effectieve daad van geslachtsgemeenschap. Het is een totaalplaatje van tederheid, sensualiteit en seksualiteit. Maar bovenal moet het ook een warme, gezellige ontmoeting zijn. Aditi probeert te bemiddelen om dit opzet zoveel mogelijk kans op slagen te geven!”

Bingo!

Bij seksuele dienstverlening staat de nood van de persoon met een handicap op de eerste plaats en die noden kunnen heel verschillend zijn. **Steven De Weirdt:** “Daarom is het belangrijk dat de juiste zorgverlener bij de juiste hulpvrager terecht komt. Hoe we die perfecte match proberen te vinden? Iedere dienstverlener die met Aditi wil samenwerken, wordt op voorhand grondig gescreend.

Bij de eerste aanmelding bespreken we de motivatie, visie en ervaringen met mensen met een beperking. Kandidaten die het enkel willen doen omwille van het geld, komen bedrogen uit. De vergoeding in het gewone circuit ligt 2 tot 3 keer hoger dan bij seksuele dienstverlening. Bovendien is seksuele dienstverlening veel tijdrovender en erg arbeidsintensief. Wie uit is op zuiver winstbejag, zou dus sowieso snel afhaken.”

“Aditi organiseert een viertal keer per jaar een opleiding voor dienstverleners. Die bestaat uiteraard uit tips en vaardigheden over hoe om te gaan met diverse soorten handicaps, maar heeft ook aandacht voor hef- en tiltechnieken, het effect van verschillende soorten medicatie op seksualiteit en technische informatie over specifieke kenmerken zoals autisme en verlammingverschijnselen. Pas na een screening en opleiding krijgen dienstverleners opdrachten van Aditi.”

Wie zijn ze?

“Maar ook met personen met een beperking die zich aanmelden, is er eerst een grondig gesprek. Wie zijn ze, wat is hun ervaring, hoe ziet hun netwerk er uit, wat zijn hun wensen en verlangens op het vlak van seksualiteit? Op basis van dit onderhoud kijken we wie van de dienstverleners voor die persoon het meest geschikt is. Na een eerste dienstverlening volgt altijd een terugkoppeling. Is alles naar wens verlopen, dan staat het de persoon met een handicap vrij om opnieuw contact te zoeken met de dienstverlener zonder dat wij daarin tussenkomen. Op die manier werken we al 6 of 7 jaar samen met een vaste ploeg van dienstverleners, elk met zijn/haar eigen specialisatie, sommigen zelfs met een vaste klandizie.”

“Of we soms mensen moeten teleurstellen of verwachtingen moeten temperen? We proberen zoveel mogelijk rekening te houden met de leeftijd of seksuele voorkeuren. We leven in de 21ste eeuw, dus we fronsen nog zelden de wenkbrauwen. Maar



Er is een tekort aan seksuele dienstverleners

we moeten realistisch blijven. We hebben geen plakboek waaruit mensen bijvoorbeeld een jonge blonde schoonheid met de perfecte maten kunnen kiezen. Een job als seksuele dienstverlening vraagt een zekere maturiteit. Dat maakt dat het gros van de seksuele dienstverleners niet piepjong is, maar zich situeert in de leeftijdscategorie tussen de 35 en 50 jaar.”

Ouderen

Sinds twee jaar krijgt Aditi meer en meer vragen van ouderen die in woonzorgcentra verblijven. De generatie die nu in dergelijke voorzieningen verblijft, is een stuk bewuster en mondiger. Steeds meer ouderen beginnen hun recht op seksualiteit ook effectief op te eisen. De doelgroep van ouderen wordt ook steeds groter. Tegelijk vertoont ze een aantal specifieke kenmerken en problematieken die ook eigen zijn aan de sector van mensen met een beperking. De ziekte van Parkinson, dementie, fysieke ongemakken, ... De expertise die we de voorbije jaren hebben opgebouwd, kunnen we ook transformeren naar de doelgroep van ouderen. Voorlopig kunnen we de ondersteuning naar ouderen toe nog bolwerken, maar de vraag vanuit die hoek zal de komende jaren alleen maar toenemen. Het wordt een uitdaging om aan die toekomstige realiteit het hoofd te bieden.”

Statuut

Aan seksuele dienstverlening is een financiële vergoeding verbonden. Dat is volgens Steven De Weirdt niet meer dan logisch. “Een tarief van 80 tot 100 euro per sessie maakt deze dienstverlening niet bereikbaar voor iedereen. Ik kan me voorstellen dat iemand met een lager inkomen het moeilijk heeft om dergelijke diensten te betalen. Sommigen moeten hier echt voor sparen. Dat opent natuurlijk de discussie over de terugbetaalbaarheid van seksuele dienstverlening. Op dit moment worden enkel seksuele hulpmiddelen onder strikte voorwaarden terugbetaald. De overheid begint stilaan oog te krijgen voor de

problematiek, maar het publiek debat moet nog gevoerd worden. Geleidelijk aan hebben we de houding tegenover seksualiteit en handicap zien veranderen. Het thema zit gelukkig niet langer in de doofpot, er is een duidelijke evolutie in bespreekbaarheid. Seksualiteit is een basisrecht, ook voor personen met een beperking en ouderen. Leg die stelling voor aan 100 mensen in de straat, 90 van hen zullen ze beamen. Een ander antwoord krijg je als je hen vraagt of ze hun eigen portemonnee willen opentrekken om de dienstverlening via belastinggelden te bekostigen. En waar ligt de grens? De reflectie over de problematiek zit nog maar in het beginstadium. PAB en PVF openen alvast hoopgevende perspectieven. Aditi houdt zich in deze discussie voorlopig afzijdig. We hameren wel op het belang van een sluitend wettelijk kader. Op dit moment valt seksuele dienstverlening onder de klassieke wetgeving op de prostitutie die dateert van 1951 en die dus dringend aan herziening toe is. Volgens de letter van de wet is prostitutie niet strafbaar, terwijl “aanzetten tot prostitutie” dat wel is. Puur juridisch zijn er nog een aantal andere mankementen. De dienstverleners waar we mee samenwerken zijn zelfstandigen. Ze hebben slechts beperkte rechten als het gaat om sociale zekerheid.”

Aditi is initiatiefnemer van het European Platform Sexual Assistance (EPSEAS), dat werkt aan een Europees trainingsprogramma voor seksuele dienstverleners en een manifest met aanbevelingen voor het beleid. Als we erin slaagen een degelijk wettelijk statuut voor seksuele dienstverlening uit te bouwen, hebben we een grote steen verlegd!

Oproep

• Heb je interesse om als seksuele dienstverlener te werken of wil je een beroep doen op seksuele dienstverlening?

Voor meer info:

• www.aditi.be, 0488 870 677 of info@aditivzw.be.

In de kijker: bijstandsorganisatie alin

CAROLINE CALLENS IS COÖRDINATOR VAN BIJSTANDSORGANISATIE ALIN. MET DE LANCERING VAN HET NIEUWE SYSTEEM VAN PERSOONSVOLGENDE FINANCIERING (PVF) STAAT ALIN ZOWEL INHOUDELIJK ALS ORGANISATORISCH VOOR EEN IMMENSE MAAR BOEIENDE OPDRACHT!



Welke nieuwe uitdagingen en opdrachten brengt de persoonsvolgende financiering mee voor alin?

Caroline Callens: “De invoering van PVF zorgt ervoor dat meer en meer mensen ondersteuning zullen vragen bij de organisatie van hun budget. Vanaf 2016 worden de erkenningen van zorgvormen binnen de huidige VAPH-voorzieningen (dagcentrum, tehuis, ...) stapsgewijs omgezet in persoonsvolgende financiering en dus persoonsvolgende budgetten. Dat betekent dat elke persoon met een handicap die zich binnen deze zogenaamde trap 2 situeert, budgethouder wordt, ongeacht zijn keuze om zelf via een cashbudget de ondersteuning te regelen of via vouchers zorg in te kopen. De overgang naar persoonsvolgende financiering zal er bovendien ruimte geven aan heel wat nieuwe initiatieven en vormen van ondersteuning en/of assistentie. Alin wil budgethouders correct en onafhankelijk informeren over alle mogelijke keuzes. Het is belangrijk dat een persoon met een handicap - ook in de overgangsfase - de nodige ondersteuning vindt die afgestemd is op zijn of haar vraag en noden, en dit over de verschillende levensdomeinen.”

Alin wil voor de persoon met een handicap-budgethouder als het ware een soort GPS-functie opnemen: de weg wijzen in de invulling, organisatie, coördinatie

PVF brengt nieuwe uitdagingen mee.

en prijssetting van de verschillende ondersteuningsmogelijkheden. Tegelijk wil alin een “Test Aankoop”-functie vervullen voor de vele budgethouders. **Callens:** “Aan de hand van concrete ervaringen van budgethouders rond tewerkstelling van assistenten, het inkopen van dienstverlening via gedetailleerde assistentie of het inkopen van collectieve dienstverlening, proberen we mensen te adviseren. Alin vindt het vooral belangrijk om op maat van de persoon met een handicap te kunnen werken. Dat proberen we waar te maken via kwaliteitsvolle dienstverlening waarbij zelfbeschikking en vrije keuze van de persoon met een handicap voorop staan.”

Welke mogelijkheden biedt PVF voor personen met een handicap?

Callens: “Persoonsvolgende Financiering biedt de mogelijkheid om de touwtjes van de ondersteuning zelf in handen te nemen. En hierbij zijn allerlei combinaties en tussenvormen mogelijk. Je kan overgaan van vouchers naar een cash budget. De verantwoording van gemaakte kosten bij CASH budget komt dan bij jou als persoon met een handicap te liggen, zoals nu reeds het geval is bij het Persoonlijke Assistentiebudget. De verantwoording van gemaakte kosten door middel van VOUCHER ligt bij de aanbieder, die afspraken maakt met de budgethouder. Ook kan je er als budgethouder binnen PVF voor kiezen om de middelen

op te splitsen in een stuk CASH en een stuk VOUCHER. Daardoor kan je als persoon met een handicap op eigen tempo evolueren van gedeeltelijk eigen beheer naar volledig eigen beheer en verantwoording.”

Volgens de letter van de wet kunnen bijstandsorganisaties enkel ondersteuning bieden aan personen met een handicap die reeds effectief een persoonsvolgende budget toegewezen hebben gekregen. Wat heeft alin te bieden aan kandidaat-budgethouders?

Callens: “Wij willen kandidaat-budgethouders zo goed mogelijk voorbereiden op hun toekomstig budgethouderschap. Om deze advies-, informatie- en vormingsopdracht te vervullen, werken we intensief samen met VFG. Alin en VFG bundelen de krachten om de belangen van elke persoon met een handicap, budgethouder of kandidaat-budgethouder ten volle te behartigen.”

“De dienstverlening van alin gaat echter verder dan individuele ondersteuning. We hebben ook een belangrijke taak als belangenverdediger. Als een nieuwe budgethouder er niet in slaagt om binnen de zes maanden na de toekenning van een budget de gepaste assistentie of ondersteuning op te starten, dan kunnen bijstandsorganisaties de budgethouder ondersteunen in de door het VAPH aangestuurde

Het leven zoals het is

Op stap met een coach van alin

ILIAN, EEN PAB-STARTER, ONTVING NA LANG WACHTEN EN HERHAALDELIJKE AANVRAGEN VOOR EEN STATUS "PRIORITAIR TE BEMIDDELEN DOSSIER" EEN POSITIEVE BESLISSING VOOR DE OPSTART VAN ONDERSTEUNING VIA EEN PERSOONLIJK ASSISTENTIEBUDGET. IN DE FAMILIE VAN ILIAN IS ARMEENS DE MOEDERTAAL.

EEN BEJAARDE MAMA DIE GEEN NEDERLANDS SPREEKT, ONTVANGT ME IN EEN RIJKELIJK GEVULDE HUISKAMER. ER IS EEN TOLK ONDER DE ARM GENOMEN OM DE VAPH-DOCUMENTEN TE VERDUIDELIJKEN EN HET GESPREK TE VERTALEN. IK KRIJG EEN KOPJE KOFFIE, TAART EN ZOETIGHEDEN AANGEBODEN.

BIJNA VERONTSCHULDIGEND VERANTWOORDT HET GEZIN WAAROM ER EEN PERSOONLIJK ASSISTENTIEBUDGET IS AANGEVRAAGD. DE HOOFDBEKOMMERNIS IS DAT ILIAN BIJ ZIJN MOEDER KAN BLIJVEN WONEN. HET IS NIET OMDAT HIJ EEN HANDICAP HEEFT DAT HIJ NIET HET RECHT HEEFT OM THUIS TE WONEN.

provinciale onderhandelingstafels. Via deze tafels zal men intensief zoeken naar oplossingen voor de budgethouder. Belangrijk is dat op deze overlegtafels ook de persoon met een handicap zelf en de niet-VAPH-vergunde aanbieders over de diverse sectoren aanwezig zijn. Zo kan er intersectoraal naar een oplossing worden gezocht vanuit het perspectief en de wensen van de persoon met een handicap.”

“Tot slot kan een alin ook druk zetten op de overheid in de discussie over de persoonsvolgende budgetten. Het is cruciaal dat in de overgang naar de persoonsvolgende financiering de budgetten voldoende kostendekkend zijn. Je moet ondersteuning kunnen kopen die je toelaat om te participeren als een volwaardige burger. Er zijn dus concrete aandachtspunten: de overheid moet voldoende middelen voorzien en de regelgeving moet worden aangepast opdat de budgethouder zelf kan oordelen over de kwaliteit van de geboden ondersteuning. Hoe zich dat zal vertalen in de praktijk, valt nog af te wachten.”

“Wij Armenen zorgen voor elkaar en wij willen dat ook in moeilijke omstandigheden blijven doen.” De ondersteuningsnood is echter te groot geworden voor de moeder, die er - na vele jaren de enige ondersteuner en mantelzorger te zijn geweest - volledig onderdoor gaat.

De grote dikke VAPH-enveloppe ligt klaar. Ilian toont mij ook de documenten van een nieuwe PAB-zichtrekening die hij heeft geopend. Hij wil vooral zijn moeder ontlasten van een aantal taken. Bovendien wil hij graag wat met zijn tekentalenten doen. Trots haalt een van zijn vrienden een groot schetsboek boven. Ilian bloeit helemaal open als hij vertelt wat beeldende kunst voor hem betekent. Hij wil al lang naar een kunstacademie. De techniek van basreliëf zou zijn tekeningen meer diepgang geven. Ilians ideeën zijn duidelijk en concreet, maar vanuit zijn rolstoel kunnen ze niet worden waargemaakt zonder ondersteuning of begeleiding. Problemen met verplaatsingen, zithouding en verzorging vereisen immers het soort ondersteuning dat zijn moeder niet kan bieden. Wat maakt dat Ilian gegijzeld zit tussen zijn ambities en het beschermen van zijn moeder.

Of hij zijn mama zou tewerkstellen met het Persoonlijk Assistentiebudget? Hij weet dat dit mogelijk is, maar samen beslissen we

andere pistes te bewandelen. Het inzetten op dienstencheques voor eventuele ondersteuning in de huishoudelijke taken en het inzetten op een persoonlijke assistent via een uitzendkantoor lijken voor Ilian haalbare pistes. Werken met een sociaal secretariaat lijkt op dit moment nog te invasief en te veel papierwerk. Ik maak alvast een vertaling van een financieel plan, zodat Ilian een concreter zicht krijgt op de budgettaire mogelijkheden en de impact van bepaalde keuzes die hij maakt. Ook bekijken we samen de diverse vervoersmogelijkheden. Er kan een beroep gedaan worden op een aangepaste taxi-dienst, maar ook vrijwilligers kunnen worden ingezet via een forfaitaire vergoeding om hem te begeleiden bij het gebruik van openbaar vervoer. Ilian geeft aan dat zijn assistent “muscle power” nodig heeft voor de transfers in en uit zijn rolstoel. Voor mama is dit veel te zwaar.

Ik laat een opgeluchte Ilian achter, gewapend met de alin-STARTERS-map, voorzien van verschillende tools om scenario's van tewerkstelling te draaien. Met het akkoord van Ilian wordt de consulente van het lokaal uitzendkantoor opgebeld om van start te gaan met een eerste contract voor een persoonlijke assistent. Ilian kan vandaag nog aan de slag met zijn Persoonlijke Assistentiebudget!

Meer informatie:

www.alin-vzw.be
E info@alin-vzw.be
T 0478 96 02 16



VFG is er voor jou... al 40 jaar!

IN 2016 BESTAAT VFG 40 JAAR. EEN IDEALE GELEGENHEID OM EVEN TERUG TE BLIKKEN OP DE VFG-WERKING IN DE VOORBIJE JAREN, MAAR EVENGOED EEN GESCHIKT MOMENT OM VOORUIT TE KIJKEN NAAR DE KRACHTLIJNEN EN BELEIDSOPTIES VOOR DE TOEKOMST.

VFG is een van de belangrijkste gesprekspartners van de beleidsmakers voor personen met een handicap. De bijsturingen in het stelsel van de tegemoetkomingen, de verbetering van de toegankelijkheid van het openbaar vervoer, het Persoonlijke Assistentiebudget (PAB), de Persoonsvolgende Financiering: voor een groot aantal ontwikkelingen en vernieuwingen in de sector is VFG de voortrekker, stimulator en kritische observator geweest.

In de loop der jaren heeft VFG haar ledenaantal zien groeien. Met ruim 18.000 leden en honderden vrijwilligers zijn we vandaag een van de sterkste socio-culturele vereniging in Vlaanderen.

Er wachten ons grote uitdagingen om onze beleidsopties op af te stemmen: besparingen op diverse beleidsdomeinen, de toenemende individualisering, de opkomst van steeds meer moderne communicatiemiddelen, ... Maar we zijn er helemaal klaar voor. Het VFG-beleidsplan schetst alvast de contouren voor de periode 2016-2020.

Het VFG-beleidsplan onder de loep

Dit jaar start een nieuwe beleidsperiode (2016-2020) voor VFG. Het beleidsplan legt een aantal doelen vast die we willen realiseren. Zo vormt het de leidraad voor onze werking voor de komende vijf jaar. Een beleidsplan komt niet zomaar tot stand, maar is het resultaat van verschillende analyses en bevragingen. Misschien nam jij een tijdje geleden deel aan onze enquête of aan de focusgroepen die daarop volgden? Uit

deze bevraging hebben we heel wat nuttige informatie gehaald, wat ons in staat stelde om een beleidsplan uit te schrijven dat zo veel mogelijk voldoet aan de verwachtingen en noden van onze leden en stakeholders.

We leggen je graag de belangrijkste thema's in ons beleidsplan voor.

PVF als prioritair aandachtspunt

De invoering van de persoonsvolgende financiering (PVF) zal de komende jaren een grote impact hebben op de primaire doelgroep van VFG. We kunnen als vereniging voor en door personen met een handicap niet anders dan hier de nodige aandacht aan te besteden.

Op onze vernieuwde website zal je heel wat up to date info vinden. We starten met een PVF-nieuwsbrief en we organiseren infosessies in alle provincies. Ook via Dialoog houden we je op de hoogte van alle nieuwe ontwikkelingen.

VFG als belangenbehartiger

VFG komt op voor de rechten van personen met een handicap en wil haar rol als belangenbehartiger ten volle opnemen. Nieuw is dat we hier ook duidelijk over willen communiceren en onze leden hier maximaal bij willen betrekken. Op die manier kunnen we een betrouwbare partner zijn en duidelijk voor je klaar staan.

Alles voor iedereen blijven doen, is helaas geen haalbare kaart. Dus leggen we de volgende jaren de focus op een aantal duidelijk afgelijnde thema's: "Gezondheid & Welzijn", "Inkomen & Armoede" en "Toegankelijkheid & Mobiliteit".



Het beleidsplan is de leidraad voor de VFG-werking in de komende vijf jaar.

Afdelingen en vrijwilligers

De kern van onze vereniging bestaat uit onze afdelingen en vrijwilligers. VFG wil op een creatieve en inspirerende manier inspelen op maatschappelijke evoluties. Zo hebben afdelingen en vrijwilligers vandaag andere verwachtingen en werken ze anders dan vroeger. VFG evolueert mee en zal de komende jaren een vernieuwingstraject implementeren dat gericht is op de afdelingswerking en de ondersteuning van onze zo onmisbare vrijwilligers.

Missie en visie

Ons nieuwe beleidsplan geeft de aanzet om onze missie en visie onder de loep te nemen en te actualiseren. We streven ernaar om de samenleving op een positieve manier te beïnvloeden, veranderen én ondersteunen, zodat iedereen de mogelijkheid krijgt om eigen keuzes te maken en deze te realiseren. Deze visie vormt samen met de - eveneens vernieuwde - missie en uitgangspunten de grondslag voor ons beleidsplan en voor onze toekomstige werking.

Onze wereld is voortdurend in beweging. Sociale media zijn niet meer weg te denken. Ook VFG blijft op deze trend niet achter. We lanceren regelmatig een Facebook-actie en sturen Twitter-berichten rond spraakmakende thema's of gebeurtenissen.

Like ons op www.facebook.com/VFGnationaal! Speciaal voor onze 40ste verjaardag mag elke 40ste persoon die onze Facebook-pagina 'likt' een leuk geschenk verwachten. Doen!

Invoering van PVF: de belangrijkste data op een rij

DE VLAAMSE REGERING EN HET VAPH WERKEN AAN DE UITROL VAN HET DECREET PERSOONSVOLGENDE FINANCIERING, HET NIEUWE SYSTEEM OM DE ZORG EN ONDERSTEUNING VOOR PERSONEN MET EEN HANDICAP TE ORGANISEREN. KORT SAMENGEVAT KRIJGEN DE VOORZIENINGEN BINNENKORT NIET LANGER BUDGETTEN OM BINNEN EEN STRAK REGELGEVEND KADER OPVANGPLAATSEN TE CREËREN, MAAR ZAL JIJ ALS PERSOON MET EEN HANDICAP EEN BUDGET ONTVANGEN OM JE GEWENSTE ONDERSTEUNING ZELF TE REALISEREN.

Dit nieuwe systeem brengt een aantal belangrijke veranderingen met zich mee, zowel voor nieuwe VAPH-gebruikers als voor huidige gebruikers van zorg en ondersteuning binnen het VAPH. De eerste budgetten in het kader van de persoonsvolgende financiering worden al in 2016 toegekend. Wij zetten enkele belangrijke data en aandachtspunten op een rij.

De invoering van het basis ondersteuningsbudget (trap 1)

Het basis ondersteuningsbudget (BOB) van 300 euro per maand wordt stapsgewijs ingevoerd vanaf 1 september. Niet iedereen zal echter vanaf september automatisch recht hebben op een BOB. De toekenning gebeurt in fases.

September 2016

De eerste groep mensen aan wie het BOB wordt uitgekeerd, zijn volwassenen met een handicap die sinds 30 december 2014 met een actieve vraag op de CRZ geregistreerd zijn en die nog geen ondersteuning krijgen via de niet-rechtstreeks toegankelijke hulp. Stond je op 30 december 2014 op de wachtlijst voor een Persoonlijk Assistentiebudget, een dagcentrum of een plaats in een voorziening? Dan ontvang je vanaf september een BOB van 300 euro per maand.

Januari 2016

Vanaf januari 2017 wordt het BOB toegekend aan minderjarigen die op 30 juni 2015 ingeschreven waren op de intersectorale lijst van het Agentschap Jongerenwelzijn of die over een indicatiestellingsverslag beschikken waaruit blijkt dat ze in aanmerking komen voor een Persoonlijk Assistentiebudget.

September 2017

Vanaf september 2017 krijgen alle minderjarigen met een attest verhoogde kinderbijslag met minstens 12 punten en alle jongvolwassen tussen 21 en 25 jaar met een attest Integratietegemoetkoming van minimum categorie 3 het BOB.

Het VAPH plant eind 2017 en in 2018 een evaluatie van de effecten van het BOB. Op basis van de resultaten van deze evaluatie zal vanaf 2019 bekeken worden welke nieuwe groepen van personen met een handicap recht hebben op het BOB. De toekenning van een BOB gebeurt automatisch. Het VAPH beschikt over de nodige gegevens om alle rechthebbenden te detecteren. Je hoeft dus zelf niets te doen om het BOB te ontvangen.

De invoering van het persoonsvolgend budget (trap 2)

Ook de toekenning van een PVB gebeurt in fases. In een eerste fase (september 2016) zullen enkel personen die nieuw instromen een PVB krijgen. Het gaat zowel om personen die al op de CRZ-wachtlijst staan als om personen die een nieuwe aanvraag doen bij het VAPH. In de eerste fase wordt het PVB vooral uitgekeerd aan mensen die zich in een noodsituatie bevinden. In een later stadium zullen gebruikers die nu al ondersteuning ontvangen, overgeschakeld worden naar een PVB.

Afhankelijk van jouw individuele situatie, gelden verschillende overgangsregels.

Je maakt al gebruik van een Persoonlijk Assistentiebudget

Als je al een PAB hebt, verandert er



weinig. Geleidelijk aan zal iedereen die nu een PAB heeft - of heeft aangevraagd - bijna automatisch een PVB krijgen, vanaf januari 2017. Je moet op dit moment zelf niets doen! Het is wel mogelijk dat het budget PVB hoger of lager zal uitvallen dan wat je bij PAB kreeg. Als dat zo is, doe je best een nieuwe aanvraag.

Je zit momenteel al in een voorziening

Verblijf je in een voorziening of krijg je hulp van bijvoorbeeld thuisbegeleiding? Dan zal er voor jou ook weinig veranderen. Het VAPH kent je situatie immers al. Normaal gezien zal je vooral vouchers krijgen om bij die voorziening te blijven of om een andere voorziening te zoeken als je dat wil.

Je staat op de wachtlijst (CRZ) van het VAPH

Sta je op de wachtlijst voor hulp van het VAPH? Dat betekent dat je al een aanvraag hebt gedaan, dus die aanvraag blijft geldig. Stond je al voor 31 december 2014 op de wachtlijst, dan krijg je automatisch (vanaf september 2016) een BOB in afwachting van de verwijdering van de wachtlijst. Voor wie pas na 1 januari 2015 op de wachtlijst terechtkwam, is dat niet het geval.



De toekenning van een BOB gebeurt automatisch.

PRIKBORD



2.000 dienstencheques per jaar

Ben je officieel erkend als persoon met een handicap, dan heb je recht op 2.000 dienstencheques per jaar in plaats van de gebruikelijke 500 voor een individuele gebruiker of 1.000 voor een gezin. Om van deze gunstmaatregel te genieten, moet je wel elk jaar een geldig bewijs van handicap aan Sodexo bezorgen. Vlaams minister Philippe Muyters onderzoekt hoe deze overbodige papierlast kan worden vermeden. Een automatische uitwisseling van gegevens tussen het VAPH, de FOD Sociale Zekerheid, de Kinderbijslaginstelling en Sodexo moet een administratieve vereenvoudiging mogelijk maken.

Ook jouw PAB aanvraag maakt kans om binnen de transitie naar Persoonsvolgende Financiering een hoogste Prioriteit toegewezen te krijgen!

Je hebt een lopende PAB aanvraag bij het VAPH. Jouw PAB-aanvraag werd door jouw contactpersoon geregistreerd op de CRZ (Centrale Registratie Zorgvragen Bij het VAPH) en je bent in het bezit van een bevestiging van de budgetgrootte toegewezen door de Deskundigen Commissie van het VAPH.

Dan moet je nu dringend contact opnemen met je contactpersoon om tussen 1 januari 2016 en 31 maart 2016 een aanvraag Prioritair te Bemiddelen Dossier bij de RPC (Regionale Prioriteiten Commissie) in te dienen. Je kan ook vragen om een nieuwe aanvraag Prioritair te Bemiddelen dossier in te dienen, indien je eerder een negatieve beslissing ontving van de RPC.

In de transitie naar Persoonsvolgende Financiering wordt elke RPC geacht alle aanvragen Prioritair te Bemiddelen aanvragen PAB te behandelen, ook al zijn er in de regio's geen PAB budgetten beschikbaar op dit moment.

De prioriteit van je PAB aanvraag kan dus vanaf heden tot en met 31 maart 2016 opnieuw bepaald worden!

Neem dus dringend contact op met je contactpersoon die uw PAB aanvraag op de CRZ van het VAPH registreerde.

Voor meer informatie hierover kan je ook contact opnemen met het alinTEAM.

www.alin-vzw.be, info@alin-vzw.be,
M 0478 96 02 16



Rechtenverkenner

Als burger kan je een beroep doen op tal van sociale rechten: de zorgverzekering, een mantelzorgtoelage, het sociaal telefoontarief, een toelage voor chronische pijnpatiënten, een aanpassingspremie voor de woning, ... Het aanbod is zeer uitgebreid én erg versnipperd. Zowel de federale en Vlaamse als de provinciale en lokale (gemeente en/of OCMW) overheden kennen een aantal voordelen en tegemoetkomingen toe. Bovendien is de regelgeving vaak moeilijk en voortdurend aan verandering onderhevig.

De rechtenverkenner van de Vlaamse overheid bundelt alle informatie over sociale rechten. De website maakt je wegwijs in de bestaande regelgeving en geeft basisinformatie over de inhoud van elk recht.

De rechtenverkenner biedt een overzicht:

- van sociale rechten: premies en andere voordelen op het vlak van onderwijs, wonen, welzijn, energie, vervoer, justitie, ...
- voor kwetsbare groepen: ouderen, chronisch zieken, personen met een handicap, werkzoekenden, personen met een laag inkomen, ...
- door verschillende overheden: de federale, Vlaamse, provinciale en lokale overheid.

www.rechtenverkenner.be



DURF-pakket rond Persoonsvolgende Financiering

De organisatie achter DURF 2020 lanceert een Box voor Durvers. Het zogenaamde DURF-pakket bestaat uit drie delen: een uitdagingboek, een pakket voor mensen met een handicap en een pakket voor professionals.

Het boek uit de box bevat 21 uitdagingen, opgedeeld in drie thema's. De uitdagingen zijn geformuleerd door mensen met een handicap, familieleden en ondersteuners. Hun bewoordingen vormen de leidraad om de nieuwe ondersteuning voor mensen met een handicap verder uit te werken.

De bundel biedt toegankelijke werkwijzen in spelvorm om mensen te informeren over verschillende manieren van ondersteuning, eigen sterktes en het perspectiefplan 2020. Ze bevat inspirerende verhalen van mensen die hun ondersteuning reeds op diverse manieren invullen. Het onderdeel dat zich richt tot de specialisten in de sector reikt methodieken aan om de uitdagingen stapsgewijs in daden om te zetten.

Het DURF-pakket is te koop via www.durf2020.be en kost € 97.

Naar een Europese regelgeving toegankelijkheid

Eurocommissaris voor Werk en Sociale Zaken Marianne Thyssen heeft een voorstel gepresenteerd dat de meer dan 80 miljoen Europeanen met een beperking een betere toegang moet verlenen tot bankautomaten, incheckmachines, televisie- en telefoniediensten, smartphones, vervoer en een rist andere producten en diensten. Elke Europese lidstaat heeft wel toegankelijkheidsvereisten voor mensen met een beperking, maar de benaderingen lopen sterk uiteen. In sommige landen zijn ze gelinkt aan algemene antidiscriminatielwetten, in andere bestaan technisch gedetailleerde normen. Ook inhoudelijk variëren nationale wetten, onder meer wat de toegankelijkheid van computers, private websites en incheckmachines betreft.

Met een European Accessibility Act wil Thyssen gemeenschappelijke toegankelijkheidsvereisten invoeren. Dat komt volgens haar zowel bedrijven als mensen met een handicap ten goede: exporterende producenten en dienstverleners hoeven zich niet steeds aan te passen aan uiteenlopende regels, mensen met een beperking krijgen een breder aanbod tegen meer concurrentiële prijzen. "Met deze wet willen we de eenheidsmarkt verdiepen en zijn potentieel aanboren ten gunste van bedrijven en burgers met een beperking. We kunnen er in feite allemaal voordeel uit halen", stelt de Belgische eurocommissaris.

De richtlijn legt functionele vereisten vast, bijvoorbeeld om automaten, websites of televisiediensten beter toegankelijk te maken voor blinden of slechtzienden, maar ze schrijft geen specifieke technische oplossingen voor. Dat moet innovatie stimuleren. Ook zijn er waarborgen voorzien om te vermijden dat de normen een disproportionele last leggen op producenten en dienstverleners.

De Europese Unie telt momenteel zowat 80 miljoen mensen met een beperking. Door de vergrijzing zal dat aantal tegen 2020 stijgen tot 120 miljoen. Thyssen merkt op dat de vereisten ook voor anderen nuttig kunnen zijn, bijvoorbeeld voor oudere mensen met gelijkaardige toegankelijkheidsbehoeften.



VRT en ondertiteling tv-programma's

Uit cijfers van de Teletekst 888-redactie blijkt dat de VRT ruimschoots is geslaagd in haar opdracht om tv-programma's via ondertiteling toegankelijk te maken voor doven en slechthorenden.

- 95% van alle Nederlandstalige programma's op VRT is ondertiteld.
- Nieuws- en duidingsprogramma's zijn zelfs voor 100 % ondertiteld: alle journaals, Terzake, Villa Politica, De Zevende Dag, Koppen, De Afspraak, Karrewiet, Vranckx, ...

Info over extra en/of recente ondertiteling vind je op www.vrt.be/888



Comfortlift
Orona



Wij
verhogen
uw
comfort !

TRAPLIFTEN, HUISLIFTEN & PLATEAULIFTEN
VRIJBLIJVENDE OFFERTE / BEZOEK
BEL GRATIS: 0800 20 950

SERVICE
24/24 - 7/7



WWW.COMFORTLIFT.BE

Mannebeekstraat 3 | B-8790 Waregem | info@comfortlift.be



Belgisch Blade Runner David Delespesse

is de snelste Belg zonder benen

DAVID DELESPESE (39) UIT DWORP VERLOOR IN 2001 ZIJN BEIDE ONDERBENEN BIJ EEN TREINONGEVAL. VANDAAG LOOPT HIJ OP SPECIALE BLADES DE 100 METER IN 16,19 SECONDEN. EEN BELGISCH RECORD IN ZIJN CATEGORIE.

8 augustus 2001: na een avondje doorzakken neemt David Delespesse een binnenweg naar huis. Van het ongeval herinnert hij zich niets meer. Een spoorweg, een naderende trein en daarna een totale black out van drie dagen. "Ik werd wakker in het ziekenhuis. Dat ik mijn beide onderbenen verloor, heb ik nog redelijk snel verwerkt. Eigenlijk waren vooral de spookpijnen in het begin het ergste. Fantoempijn is een bekend fenomeen. Na een amputatie voelt de pijn in het geamputeerde lichaamsdeel nog zo reëel aan dat je zelfs begint te twijfelen of je het weggevallen lidmaat wel effectief

kwijt bent. Toch verliep mijn revalidatie sneller dan verwacht. Na zes maanden kreeg ik protheses en kon ik opnieuw stappen. Die eerste protheses waren absoluut niet geschikt voor iemand van mijn leeftijd, lengte en gewicht, zo bleek achteraf. Dat maakte dat ik vaker de rolstoel verkoos dan die pijnlijke en vervelende manier van voortbewegen. Maar ik dacht dat het bij het revalidatieproces hoorde en ik onderging het gewoon. Het heeft tien jaar geduurd vooraleer ik aan betaalbare en passende protheses raakte. Vanaf dat moment lagen alle opties opnieuw open. Ten tijde van het ongeval was ik beroepsmilitair. Sporten stond daar elke dag op het programma. Ik wilde dus wel graag opnieuw een sport beoefenen maar ik had er niet de financiële middelen voor. Een sportprothese moet je volledig uit eigen zak of via sponsoring bekostigen. Voor de aankoop van



Als ik mijn blades eerder had kunnen kopen, had ik het atletiekcircuit veel vroeger ontdekt.

blades (renprotheses) gaat het om een duizelingwekkend bedrag. Ik kon die dure investering pas aangaan dankzij een combinatie van giften en een deel van de erfenis die ik kreeg nadat mijn vader overleed."

Gewoon sporten

Trainen doet David zo'n drie keer per week als lid van een gewone atletiekclub op de atletiekpiste van Huizingen.

Hoe de andere sporters reageren op mijn 'aparte' verschijning en looptechniek? In het begin keken ze wel een beetje raar maar onder tussen zijn ze mij daar al gewoon en word ik zelfs met wat extra respect behandeld. Inmiddels zijn er trouwens nog twee andere sporters met een handicap bij de club aangesloten in de discipline kogelstoten. Dat maakt onze aanwezigheid al niet meer zo uniek! Wél opvallend zijn Davids buiten-

gewone prestaties. Nog maar sinds 2013 gestart met atletiek, heeft hij al heel wat Belgische records op zijn naam staan. “Niets om dik over te doen”, vindt hij zelf. “In mijn categorie (dubbele amputatie onder de knie) ben ik in ons land de enige atleet. Veel concurrentie is er dus niet. Wat niet wil zeggen dat ik niet voortdurend mijn grenzen probeer te verleggen. Naast de loopoefeningen in de plaatselijke club, train ik elke dinsdag met vier andere protheselopers op de atletiekpiste van Deinze. We krijgen daar begeleiding van Mieke Van Thuyne, Ligatrainster Atletiek van Parantee. Af en toe wordt ook een training georganiseerd met een coach uit Nederland, waar atletiek voor sporters met een handicap op veel hoger niveau wordt beoefend. Een accuraat trainingsschema dat ons wekelijks wordt opgelegd, moet ons voorbereiden op komende wedstrijden. Welke mijn ambities zijn binnen de atletiekwereld? Mijn leeftijd speelt in mijn nadeel om de top nog te bereiken. Een topsportcarrière

moet je uitbouwen tussen je 20ste en 30ste.

Als ik mijn blades eerder had kunnen kopen, had ik het atletiekcircuit veel vroeger ontdekt. Nu is er veel kostbare tijd verloren gegaan. De Paralympics zal ik wellicht nooit meer halen. Om gekwalificeerd te worden, moet je op de 100 en 200 m respectievelijk 11,79 en 23,46 seconden halen. Daar kan ik met mijn eigen tijdslimieten van 16,19 seconden en 33,48 seconden niet aan tippen.

Maar gelukkig geven ook de Belgische records mij een kick. Ik blijf er naar streven die persoonlijke records nog wat te verbeteren. Ik train sinds kort ook voor de 400m. Die discipline overwinnen, vormt voor mij een nieuwe uitdaging. Met ons klikje van prothese-atleten mikken we op het Europees Kampioenschap 4 x 100 meter estafettelopen. We hopen via deelname aan die wedstrijd onze naam op kaart te zetten. Zelfs al eindigen we laatste!



Voor de aankoop van blades gaat het om een duizelingwekkend bedrag.

100% sporter!

Van 7 tot 18 september 2016 vinden in Rio de Paralympics, de Olympische Spelen voor sporters met een fysieke handicap plaats. David zal de prestaties van de Belgische atleten nauwlettend volgen. Of het evenement volgens hem genoeg media-aandacht krijgt?

“Dankzij rolmodellen als Marieke Vervoort, Peter Genyn en Marc Herremans is de belangstelling voor (top)sport voor personen met een handicap gelukkig verbeterd. Je kan het grote publiek én mensen met een handicap pas warm maken voor sport als je naar buiten komt. Die boodschap probeer ik zelf zoveel mogelijk uit te dragen. Ik was één van de gezichten van de campagne ‘100% sporter’ van G-Sport Vlaanderen. Met ons groepje van prothese-atleten geven we regelmatig loopdemo’s: tijdens de Gordel, op Bloso-happenings, op de REVA-beurs, op sportbeurzen, ...

En ik heb veel kennissen die leerkracht zijn. Dankzij hen beland ik regelmatig in een klasje om uitleg en te geven over mijn handicap en om de leerlingen ongegeneerd kennis te laten maken met mijn prothesen en mijn spectaculaire blades. Een klein jongetje met een beenprothese is onlangs eens komen kijken in onze atletiekclub. Hij had er duidelijk zin in. Dat is voor mij de grootste prestatie!



Recreas vzw is een sportfederatie voor personen met een handicap. Wij bieden een laagdrempelig aanbod in tal van sporten. Iedereen is welkom!

Bekijk het aanbod van RECREAS op www.recreas.be

Jong Parkinsonpatiënten zijn niet out!

DE ZIEKTE VAN PARKINSON WORDT BESCHOUWD ALS EEN TYPISCHE OUDERDOMSKWAAL. TOCH IS 10 PROCENT VAN DE PARKINSONPATIËNTEN JONGER DAN 55. SOMMIGEN KRIJGEN DE ZIEKTE AL ROND HUN 30STE OF ZELFS IN HUN TIENERJAREN. "DE DIAGNOSE PARKINSON KOMT DUBBEL HARD AAN ALS JE ZE OP JONGERE LEEFTIJD KRIJGT", ALDUS JAN VERMEIR, JONGERENVOORZITTER VAN DE VLAAMSE PARKINSONLIGA. "BLIJF NIET IN EEN HOEKJE ZITTEN, MAAR KOM NAAR BUITEN. HET LEVEN HEEFT NOG VEEL WAARDEVOLS TE BIJEN!"

© Philippe Stockman

Jan Vermeir: "Ik was 35 toen de eerste symptomen opdoken", vertelt Jan Vermeir. "In de Spaanse les merkte ik dat ik almaar kleiner en moeilijker leesbaar begon te schrijven. Ik raadpleegde een kinesist. Die verwees me onmiddellijk door naar een neuroloog. Drie maanden later viel het verdict. Hoe ik daar op reageerde? De ziekte van Parkinson vertoont in het beginstadium weinig symptomen. Daarom worden de eerste twee à drie jaar wel eens de wittebroodjaren genoemd. Ik had dus tijd om de schok te verwerken."

"Iedere Parkinsonpatiënt heeft een uniek klachtenpatroon. De meest voorkomende symptomen zijn beven, stijfheid, vertraagde en ongecontroleerde bewegingen, evenwichtsstoornissen, reukverlies, vermoeidheid, constipatie, stemmingswisselingen en een versterde blik. Toch komen die symptomen niet bij iedereen én in dezelfde mate voor. Bovendien kunnen ze

Er zijn veel misvattingen over Parkinsonpatiënten.

tijdens het ziekteverloop onder invloed van medicatie of behandeling veranderen. Bij mij evolueert de ziekte spijtig genoeg snel. Dat de symptomen onvoorspelbaar zijn, maakt het er niet makkelijker op. Het ene uur functioneer ik perfect, het volgende kan ik nauwelijks nog bewegen. Een onvoorspelbare ziekte maakt dat je toestand wisselvallig is. Dat is voor buitenstaanders moeilijk te begrijpen. Tijdens de goede momenten lijkt het voor andere mensen alsof er niets aan de hand is. Zij weten natuurlijk niet dat ik mijn dag echt moet timen en moet profiteren van de piekmomenten om te douchen, boodschappen te doen, mijn bureau op te ruimen, ..."

"Er zijn nog wel andere misvattingen over Parkinson. Parkinsonpatiënten zijn geen Alzheimerpatiënten. De ziekte brengt absoluut niet automatische dementie met zich mee. Een Parkinsonpatiënt loopt soms met een typische dronkenmans-waggel.

Het is echter niet omdat we moeilijk stappen dat we diep in het glas gekeken hebben. Ook wordt Parkinson door de meeste mensen geassocieerd met oud en versleten. Terwijl je, mits de nodige aanpassingen en begrip van je omgeving, best nog actief kan functioneren in je job, je gezin en in je vrije tijd."

Jong Parkinson

"Onze leefwereld én onze beleving zijn anders dan bij ouderen. Dat is de reden waarom ik een paar jaar geleden binnen de Parkinson Liga een aparte jongerengroep heb opgericht. Jongere mensen worden psychologisch en sociaal hard getroffen door Parkinson. De meesten van hen staan nog volop in het beroepsleven, hebben een partner en een gezin met vaak jonge kinderen, een hypotheecaire lening en een druk sociaal leven. Dat maakt de toekomst zeer onzeker. Tegelijkertijd moet je afrekenen met een heleboel negatieve reacties en vooroordelen. Een jonge

mens wordt verondersteld actief, dynamisch en ondernemend te zijn. Wie niet aan dat beeld beantwoordt, krijgt al gauw het etiket “profiteur” of “luierik”. Maar hoe makkelijker je praat over je ziekte, hoe positiever de buitenwereld zal reageren. Kom dus naar buiten en wind geen doekjes over je zwaktes en kwetsbaarheid. Het zal je levenskwaliteit en het begrip van je omgeving aanzienlijk verhogen. Of ik nog een andere boodschap heb voor jonge Parkinsonpatiënten? Zoek psychologische steun. En: hoe sneller je start met (neuro) kinesitherapie, ergotherapie of logopedie, hoe soepeler je lichaam, je spraak en je reactievermogen blijven. Het positief effect van die vroege start is wetenschappelijk bewezen. Daarnaast is het belangrijk om je goed te informeren over je rechten. Op onze website hebben we alvast een uitgebreid informatieluik geplaatst.”

Contactgroep

“Contact met lotgenoten helpt in het aanvaardings- en verwerkingsproces. Met de jongerengroep hebben we een maandelijkse activiteit en een jaarlijkse nationale

jongerendag. Op die manier willen we lotgenoten de kans geven om rustig en discreet met elkaar in contact te komen. Ik heb een cursus counseling gevolgd om mensen daarin psychologisch te begeleiden. We zijn geen groep van klagers, we putten positieve energie uit elkaars verhalen. Dat is vaak een opstap om weer over de drempel naar een positieve levenshouding te geraken. Een jonge papa zat in zak en as omdat hij ervan overtuigd was dat hij door zijn hulpbehoevendheid zijn vaderrol niet meer ten volle kon opnemen. Voltijds werken was onhoudbaar geworden. Ook voetballen of ravotten met de kinderen zat er niet meer in. Een deeltijdse job biedt echter andere mogelijkheden: je hoeft niet meer door het leven te razen, waardoor een stuk stress wegvalt en je meer tijd kan nemen voor je jezelf, je partner en je kinderen. Lotgenoten helpen inzien dat er ook positieve kanten zijn, lukt bijna elke keer. Ik noem dat onze kleine mirakels.”

Toekomst

“De ziekte van Parkinson is tot op heden niet te behandelen of te genezen. Je kan enkel de



Parkinsonpatiënten zijn geen Alzheimerpatiënten. De ziekte brengt absoluut niet automatisch dementie met zich mee.

Jongerendag

Op 29 mei organiseert jongerengroep van de Vlaamse Parkinson Liga een nationale ontmoetingsdag op de site van UZ Gasthuisberg in Leuven.

Meer info en inschrijvingen op www.parkinsonliga.be

symptomen onderdrukken of de dopamine vervangen. Ondertussen schrijdt de ziekte langzaam maar zeker voort. Hoe ik omga met dat toekomstperspectief? De wetenschap staat niet stil. Ongetwijfeld komt er binnen afzienbare tijd een doeltreffend middel dat de ziekte afremt of zelfs uitschakelt. Ondertussen roeien we verder met de riemen die we hebben. Ik ben de eerste patiënt in Vlaanderen met een nieuw type neurostimulator die via diepe hersenstimulatie de symptomen kan verminderen. Om het hulpmiddel in te brengen, lag ik negen uur bij volle bewustzijn en zonder verdoving op de operatietafel. Maar het resultaat loont: mijn motoriek en het pieken en dalen-patroon zijn veel beter onder controle. Al mag je niet te veel verwachten: de operatie werkt niet genezend, dus de klachten blijven erger worden en het duurt een jaar vooraleer het systeem goed afgesteld staat. Op psychologisch vlak haal ik veel vitaliteit en zingeving uit de jongerengroep. Door het contact met lotgenoten is mijn leven mooier en rijker geworden. Het leven eindigt niet met Parkinson.”

“Zelf heb ik veel aan mindfulness. Het helpt me om mijn verdriet een plaats te geven, niet te veel te piekeren en positief in het leven te staan. Het beste medicijn is humor. Sinds mijn hersenoperatie is het boortje van de tandarts voor mij peanuts!”

AGENDA

VLAAMSE EPILEPSIEDAG

Op zaterdag 20 februari organiseert de Epilepsie Liga haar zevende Vlaamse Epilepsiedag op de Campus Gasthuisberg in Leuven. Onder de titel "50 tinten epilepsie" wordt dieper ingegaan op het zorgtraject van iemand met epilepsie. Op het programma: voordrachten rond epilepsie, paneldiscussies en workshops. Bruno Vanden Broecke, peter van de Epilepsie Liga, zorgt voor entertainment. **Informatie en inschrijven:** www.epilepsieliga.be

DISABILITY FILMFESTIVAL

Van maandag 7 tot vrijdag 11 maart laat het Leuvense Disability Filmfestival opnieuw vijf films op je los. Avond na avond zal je worden overspoeld door hoofdpersonages voor wie geen berg te hoog en geen zee te diep is. Het witte doek zal schitteren door hun creativiteit en inventiviteit en lichtjes trillen onder de aanhoudende spanning die wordt afgewisseld met verstilde tederheid. Natuurlijk zullen er tranen vloeien, zal er worden gevloekt om wat er allemaal fout gaat, maar de meest gehoorde geluiden zullen toch "ooh", "aah" en "oef" zijn. Iedereen is van harte welkom. Portefeuilles of bankkaarten zijn niet nodig. Je kan wel best reserveren als je zeker wil zijn van een plaatsje. Tot dan! Alive and kicking!

Op het programma

- Maandag 7 maart, 18.30 u.:** Frida Kahlo (ingeleid door Handicap International)
- Dinsdag 8 maart, 19 u.:** Wild hearts can't be broken (ingeleid door Transkript)
- Woensdag 9 maart, 19 u.:** Pauline en Paulette (ingeleid door

Pasvorm)
Donderdag 10 maart, 19 u.: Marie Heurtin (ingeleid door GRIP)
Vrijdag 11 maart, 19 u.: The theory of everything (ingeleid door VFG)



Bekijk het volledige programma op www.disabilityfilmfestival.be

DAG VAN DE ZORG

Op zondag 20 maart staat de zorgsector in zijn volle omvang en diversiteit in de schijnwerpers tijdens de Dag van de Zorg.

Meer dan 200 initiatieven zetten hun deuren open: zorgvoorzieningen, ziekenhuizen, voorzieningen voor personen met een handicap, woonzorgcentra en kinderdagverblijven, maar ook farmaceutische bedrijven, de medisch-technologische industrie en KMO's die hulpmiddelen ontwikkelen, artsen, huisartsen, apothekers en paramedici, het onderwijs en de onderzoekscentra, de residentiële zorg en de thuiszorg, de ziekenfondsen en de patiëntenverenigingen. **De Dag van de Zorg wordt gesteund door de Vlaamse overheid, zorgambassadeur Lon Holtzer, Flanders' Care, de VDAB, de koepelorganisaties uit de zorg- en de welzijnssector en de witte economie.**

Een echte gezinsdag

Ook kinderen komen aan hun trekken op de Dag van de Zorg, met een wedstrijd, een zoektocht of animatie op kindermaat. Op een 200-tal locaties staan duizenden mensen klaar om je wegwijs te maken in deze veelzijdige en warme sector. **Voor meer info:** www.dagvandezorg.be of karlien@dagvandezorg.be.

WORK ACTION HEROES

Onze wereld verandert snel en wij moeten daarop inspelen. Die vaststelling vormde de aanleiding voor VDAB-baas Fons Leroy om "Work Action Heroes" te creëren. In het boek worden zes helden aan je voorgesteld, in stripvorm maar ook in levende lijve aan de hand van getuigenissen uit de praktijk. Tussen de verhalen kom je HR-managers, middenveldorganisaties en ondernemers tegen die de helden ondersteunen. Surprise Suzy, Luminous Luke, Silver Fox, Date Devil, Commander Career en Captain Competence: de helden van de arbeidsmarkt slagen erin om het beste uit zichzelf te halen. Ze werken samen met zowat iedereen die iets met de arbeidsmarkt te maken heeft en creëren kansen voor het enorme potentieel aan talent dat we in Vlaanderen hebben. Ook mensen met een beperking hebben hierin een vooraanstaande rol. **Work Action Heroes, Uitgeverij Lannoo**

TOEGANKELIJK THEATER

"In Europa", het spraakmakende boek van journalist Geert Mak, wordt door NT Gent en LOD Muziektheater tot leven gebracht. In vijf etappes reist het publiek af naar de plekken die Mak bezocht. Het resultaat: een meeslepende trip door het Europa van de 20ste eeuw, geregisseerd door Johan Simons en



onder muzikale leiding van Dick van der Harst.

NT Gent maakt deze voorstelling voor iedereen toegankelijk. Er is ringleiding en audioscriptie, mensen met autisme kunnen hun theaterbezoek voorbereiden met een sociaal verhaal waarin het theater al zijn geheimen voor je uit de doeken doet aan de hand van foto's. Ook wie niet (erg) mobiel is, kan de voorstelling bijwonen. Per seizoen zijn er verschillende producties die NT Gent volledig toegankelijk maakt. **De lijst vind je terug op de website www.ntgent.be.**

KANGOEROEBEURS

Op vrijdag 18 en zaterdag 19 maart kan je in de Merelbeekse gemeentehallen terecht voor de Kangoeroebeurs, de jaarlijkse zorgbeurs voor kinderen en jongeren met een handicap. Tijdens het evenement staan verschillende instanties klaar om je wegwijs te maken in het zorglandschap. Daarnaast ontdek je er aangepast speelgoed, didactisch materiaal en software om je kind op een leuke en gerichte manier te stimuleren in zijn of haar ontwikkeling. Specialisten geven deskundig advies. Je maakt ook kennis met een ruim aanbod aan sportclubs, vakantiemogelijkheden, kampen, spel en ontspanning. Een uitstekende gelegenheid om alle mogelijkheden te ontdekken, te vergelijken en uit te proberen!

Meer info op www.Beurs.dekangoeroe.be

RECHTEN VAN PASSAGIERS MET EEN BEPERKING

Op het afgesproken tijdstip vertrekken, zonder problemen op je reisbestemming aankomen, je bagage in goede staat terugvinden: het zijn allemaal "passagiersrechten". Europa heeft diverse

beschermingsmaatregelen voor reizigers uitgevaardigd, met bijkomende rechten voor reizigers met een beperkte mobiliteit. De brochure "Rechten van passagiers met een beperking" geeft een overzicht van alle maatregelen.

De brochure "Rechten van passagiers met een beperking" kan je gratis downloaden op www.handicap.fgov.be of aanvragen via socialsecurity@webcommunications.be

MODEM HERSTART

Na een jaar noodgedwongen windstilte gaat Modem opnieuw van start, dankzij de inzet van de Thomas More Hogeschool en Rtonde vzw. Modem helpt en ondersteunt mensen met een beperking met technologische hulpmiddelen die gesproken, geschreven en digitale communicatie ondersteunen.

Kan je niet of moeilijk spreken? Er bestaan tal van hulpmiddelen die je weer een stem geven. Kan je moeilijk schrijven? Misschien lukt het wél met een aangepast toetsenbord. Wil je graag berichtjes sturen met een smartphone? Je kan het aanraakscherm aanpassen of zelfs vermijden.

Meer info: Modem, Klein Hoefstraat 4, 2440 Geel, 0474 96 58 98, www.modemadvies.be, modem@thomasmore.be

ACCESS DAY

Probeer iets nieuws: doe iets wat je nog nooit gedaan hebt of ga ergens heen waar je nog niet eerder was. Dat is de boodschap van Access Day, 12 maart 2016. Heb je een handicap of beperking waardoor je er minder makkelijk op uit trekt? Dan is dit jouw dag.

Op www.visitflanders.com/toegankelijkheid/brochures vind je

heel wat tips voor een toegankelijke uitstap in Vlaanderen: dichtbij of wat verder uit de buurt, binnen of buiten, actief of om stilletjes te genieten, ... Ga maar eens kijken. Veel plezier!

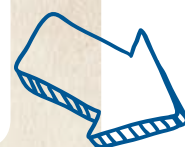
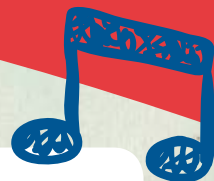


GESCHIKT OM TE RIJDEN?

Wie een geldig rijbewijs wil krijgen, moet een theoretisch examen over de verkeersregels en een praktisch rijvaardigheidsexamen met succes afleggen. Je moet echter ook voldoen aan de medische voorwaarden voor rijgeschiktheid. Sommige personen met een chronische ziekte of aandoening hebben bovendien een attest nodig dat aantoont dat ze aan de medische voorwaarden voor rijgeschiktheid beantwoorden. Wie heeft dit rijgeschiktheidsattest nodig? Wat is de procedure om het attest te krijgen? Hoe zit het met de combinatie geneesmiddelen en rijden? Welk effect heeft medische rijgeschiktheid op je autoverzekering? Waar kan je terecht om je voertuig omwille van je handicap aan te passen?

Het themanummer over medische rijgeschiktheid van Samenspraak, het tijdschrift van het Vlaams Patiëntenplatform, geeft antwoord op al je vragen.

Je kan het nummer van Samenspraak online lezen op www.vlaamspatienentenplatform.be



VFG zet in op mondzorg

MENSEN MET EEN BEPERKING LOPEN EEN VERHOOGD RISICO OP MONDPROBLEMEN. HUN MOTORIEK IS VAAK ZWAK OF BEPERKT, WAT ZICH IN DE MOND ONDER ANDERE UIT IN SLAPPE LIP-, TONG- EN WANGSPIEREN. OOK EEN AFWIJKENDE TANDSTAND, SPIERSPANNINGEN, SPASMEN, GEBITSBESCHADIGING DOOR VALLLEN OF STOTEN (EPILEPSIE) OF VOEDING KUNNEN MOEILIJKHEDEN IN DE MOND VEROORZAKEN.

Daar komt bij dat mondhygiëne bij mensen met een beperking te weinig aandacht krijgt of vaak zelfs helemaal verwaarloosd wordt. Veel mensen met een beperking zijn niet op de hoogte van de richtlijnen voor een verzorgd gebit of hebben niet genoeg financiële draagkracht voor een regelmatig tandartsbezoek.

Bovendien zijn veel tandarts kabinetten niet of onvoldoende toegankelijk en blijkt het niet

evident om een tandarts te vinden die tijd wil vrijmaken voor het verzorgen van personen met een handicap.

Een andere belangrijke drempel is het ontbreken van richtlijnen, een protocol en concrete adviezen van overheidswege.



ACTIEMATERIAAL

Wil je het project “Tandzorg” mee ondersteunen? VFG stelt het volgende actiemateriaal gratis ter beschikking.

Educatief spel Kieskeurig?!: Dit bordspel op maat van personen met een handicap plaatst het thema “Mondzorg” op een leuke manier in de kijker via vragen, weetjes en doe-opdrachten.

Brochure “Kieskeurig, mondzorg voor personen met een handicap”: In het eerste deel van de brochure gaan we op verkenning in de mond, daarna komen de meest frequente mondproblemen bij personen met een handicap aan bod en wordt uitgelegd hoe deze voorkomen kunnen worden. Hierbij wordt aandacht geschonken aan tandvriendelijke voeding, tanden poetsen en het belang van een regelmatig bezoek aan de tandarts. Het laatste hoofdstuk geeft een overzicht van de bestaande tarieven en tussenkomsten.

Tippenkaart: S-Plus en VFG hebben een handige tippenkaart ontwikkeld waarop je enkele belangrijke mondgezondheidstips en voordelen vanuit het ziekenfonds terugvindt. De tippenkaart wordt verspreid in alle VFG-afdelingen, in voorzieningen voor personen met een handicap en via de loketten van onze ziekenfondskantoren. Meer info op www.vfg.be of www.s-plusvzw.be

OPROEP

Doe mee aan de enquête over mondzorg

Hoeveel mensen met een handicap zijn in het voorbije jaar naar de tandarts geweest? Wat houdt hen tegen? Transportproblemen, moeilijkheden met communicatie, de ontoegankelijkheid van de tandartspraktijk, gebrek aan assistentie?

VFG wil zoveel mogelijk mensen met een handicap bevragen. Je kan ons de tandarts-perikelen van mensen met een handicap mee in kaart helpen brengen. Vul de enquête in vanaf 1 maart op www.vfg.be.

De resultaten van de enquête worden bekendgemaakt tijdens een persmoment in de loop van april. Alle problemen en moeilijkheden die mensen met een beperking kunnen ondervinden op weg naar en bij de tandarts, worden tijdens het persmoment voorgesteld in een ‘uit het leven gegrepen-getuigenis’.





Op skivakantie met Recreas

Onder het motto "Iedereen sport mee. Altijd." tracht Recreas zoveel mogelijk personen met een handicap aan te sporen om aan sport en beweging te doen. We doen dit op een laagdrempelige manier, met veel aandacht voor vriendschap en fair play. Het hele jaar kunnen kinderen, jongeren en volwassenen terecht bij meer dan 150 Recreasclubs, die tal van sporten aanbieden. Wist je dat Recreas ook een uitgebreid aanbod heeft aan sportkampen en meerdaagse activiteiten? Tijdens de zomervakantie kan je bijvoorbeeld gaan paardrijden, windsurfen, voetballen of dansen. Maar ook buiten deze periode kan je weg met Recreas, op skivakantie in het buitenland.

Als je van sneeuw, skiën en winterpret houdt, dan is onze skivakantie iets voor jou. Naar jaarlijkse gewoonte trekken we eind maart met een bus vol enthousiastelingen naar het prachtige skigebied Passo Tonale, op de grens tussen de Italiaanse regio's Lombardije en Trentino-Zuid Tirol, op een slordige 1000 kilometer van Brussel. Het gebied is minder gekend bij het grote publiek, maar wordt erg gewaardeerd door zij die er geweest zijn. Aangezien het gebied minder toeristisch is en we buiten het hoogseizoen gaan, blijven de wachtrijen aan de skiliften beperkt en kan er maximaal gebruik worden gemaakt van de skipas.

Wanneer vertrekken we?

Het vertrek is voorzien op zaterdag 12 maart in de namiddag. Er zijn drie opstapplaatsen: Drongen, Ranst en Tessenderlo. Om de reis zo comfortabel mogelijk te laten verlopen, leggen we een slaapbus in. Na een nacht rijden komen we zondagochtend rond 8 uur aan en staat er een stevig ontbijt klaar in het hotel. Nadien is

er tijd om zich te installeren in de kamers en wordt het skimateriaal opgehaald. Zij die willen, kunnen nog op verkenning gaan in het dorpje of gezellig wat keuvelen in de bar van het hotel. 's Avonds staat er een kennismakingsspel op het programma. Goed uitgerust binden we maandag de skilatten aan. Er is keuze uit een skipas voor vijf dagen of een skipas voor drie dagen aangevuld met een alternatief programma, zoals sneeuwschoenwandelen, een uitstap naar de gletsjer Presanella en een bezoek aan het stadje Ponte di Legno. Na de actie is het tijd voor de après-ski om bij te praten bij een glas en na te genieten van de inspanning. Iedere avond wordt er een origineel en divers programma voorzien, met gezelschapsspelen, een fakkeltocht, avondschiën en een quiz. De laatste avond wordt er stevast gefeest tijdens de afscheidsfuif. En dit allemaal dankzij onze vrijwilligers, die instaan voor de begeleiding van de deelnemers op en naast de piste. Ben je overtuigd of wil je graag meer informatie over de skireis of een andere sportkamp, neem dan zeker contact. We helpen je graag verder!

Praktisch

Inschrijven kan tot 1 maart 2016

Deelnameprijs: 760 euro

5 dagen skiën **OF** 3 dagen skiën en 2 dagen alternatief programma

Periode: 12 – 19 maart 2016

Opstapplaatsen: Drongen – Ranst – Tessenderlo

Ik wil me inschrijven!

Wiet De Boodt

T 02 515 04 15

E wiet.deboodt@recreas.be

Online inschrijven kan ook via onze website – recreas.be.

Correctie

In de jaarbrochure 2016 werd er aangekondigd dat op 3 mei 2016 de "Dynamo Project opleiding: R.E.S.P.E.C.T. in je sportclub" zou plaatsvinden. Deze opleiding is vervangen door onderstaande opleiding.

**NIEUW
IN 2016!**

Time management en efficiënt werken in sportclubs

Inhoud bijscholing

"Opzij, opzij, opzij, maak plaats, maak plaats, maak plaats, wij hebben ongelofelijke haast!" Op een loopparcours of binnen de wedstrijdlijnen kan een dergelijke instelling nuttig of zelfs nodig zijn. Náást het sportterrein daarentegen hollen we onszelf ook al wel eens een keer (of twee, of drie, of ...) voorbij: van het werk naar huis, vlug eten, hop naar de training, douchen en snel naar de bestuursvergadering, tussendoor nog enkele telefoontjes, iemand die je nodig heeft, dingen die je vergeten bent die plots dringend zijn, een groot event dat eraan komt en er moet nog zoveel gebeuren...

We lijken hoe langer hoe minder tijd te hebben. Is dat werkelijk zo? Of liggen er andere oorzaken ten gronde? In deze interactieve bijscholing leer je verschillende technieken aan om efficiënter met de tijd om te springen. In een sportclub moeten veel taken verzet worden en clubmedewerkers weten vaak niet wat eerst gedaan. Je krijgt handige tips die je tijd zullen besparen en voorbeelden die je onmiddellijk in de praktijk kan implementeren.

Praktisch

Prijs: Gratis voor Recreasleden

Locatie: Sint-Niklaas

Datum: 3 mei 2016

Doelgroep: sportclubbestuurders, lesgevers en begeleiders

Inschrijven: info@recreas.be

GUN JEZELF EEN HEERLIJKE VAKANTIE IN 2016



SPORTIEF JONG MET EEN BEPERKING

- Skivakantie in Italië
- Fietsvakantie voor jongeren in Nederland
- Binnenlandse sportkampen en meerdaagse activiteiten



50+ LEVENSGENIETERS

- Skiën en wandelen in Tirol
- Strand- en cultuurvakantie in Mallorca (Spanje)
- Ontdek Rhodos (Grieks eiland), september
- Cruise langs de Middellandse Zee

MENSEN MET EEN BEPERKING

- Een stukje van de wereld verkennen tijdens een luxe-cruise
- Zalig genieten en eeuwenoude cultuur opsnuiven in Egypte
- Integratievakanties voor kids
- Leuke relax-vakanties aan de Belgische kust



KINDER- EN JONGERENREIZEN

- Superleuke inleefreizen naar Ecuador en Thailand
- Een beestige boerderijvakantie
- Skivakantie in de Apennijnen in Italië
- Zon, zee en avontuur in Kroatië

Bekijk al onze reizen:

www.bondmoyson.be/vakanties
www.devoorzorg.be/vakanties



**Socialistische
Mutualiteiten**