



# HZIV-info

september-oktober 2011

Verantw. uitgever:  
C. Miclotte

Afzendadres:  
Troonstraat 30A  
1000 Brussel

Tel. 02 229 35 00  
Fax 02 229 35 58  
www.hziv.be  
info@caami-hziv.fgov.be

Afgiftekantoor Oostende Mail  
Verschijnt tweemaandelijks  
Jaargang 9 - nummer 5  
Hoofdredacteur: G. Janssens

HZIV-info wordt gedrukt op  
milieuvriendelijk papier en met  
milieuvriendelijke inkt.

## Inhoud

p.1 Sociaal Verwarmingsfonds

p.2 Laat je er niet inluizen!

p.3 Inkomensgarantie  
voor ouderen

p.4 Sporten  
met een beperking

## Sociaal Verwarmingsfonds

De winter staat voor de deur en u heeft misschien al uw verwarming terug moeten aanzetten. De hoge energieprijzen maken de factuur soms echter moeilijk te verteren...

Weet u dat u misschien een beroep kunt doen op het Sociaal Verwarmingsfonds om uw factuur te verlichten?

### Voor welke brandstoffen?

Enkel deze brandstoffen komen in aanmerking:

- huisbrandolie (mazout);
- verwarmingspetroleum aan de pomp;
- propaan voor een gastank.

Het Verwarmingsfonds biedt dus **geen tussenkomst** voor aardgas (aansluiting op het net) en ook niet voor propaan- of butaanflessen.

### Voor wie?

U kunt een aanvraag indienen als u behoort tot 1 van deze 3 categorieën.

- Rechthebbenden op de verhoogde tegemoetkoming met een laag inkomen\*.
- Personen met hoge schuldenlast: zij hebben schuldbemiddeling of een collectieve schuldenregeling bij het OCMW.
- Gezinnen met een laag inkomen\*.

### Hoe aanvragen?

U moet uw aanvraag binnen de 60 dagen na de levering bij het OCMW van uw gemeente indienen.

De tussenkomst is afhankelijk van de soort en de prijs van de brandstof.



### Meer info?

Het OCMW beheert de toekenning van de toelage van het Verwarmingsfonds. Neem dus contact op met het OCMW van uw gemeente.

U kunt met uw vragen ook terecht bij het Sociaal Verwarmingsfonds:

**0800 90 929 (gratis!)**

**www.verwarmingsfonds.be**

\* Het jaarlijks bruto belastbaar gezinsinkomen mag niet hoger zijn dan 15.672,71 EUR (verhoogd met 2.901,44 EUR per persoon ten laste). Voorwaarden voor 2011.

# Laat je er niet inluizen!

Een nieuw schooljaar kan slecht starten door een luizenplaag. Geen paniek! Wij geven u enkele tips om snel van deze kriebelige lastposten verlost te raken.

## Wie zijn ze?

Hoofdluizen zijn zeer kleine insecten die tussen onze haren kunnen leven. Ze zijn, op wat jeuk na, **onschuldig** en dragen ook geen ziektes over.

Luizen worden echter heel gemakkelijk overgedragen van mens op mens. Iedereen kan dus besmet worden door direct contact met anderen of door gemeenschappelijk gebruik van besmette kleding, haarborstels, beddengoed, knuffeldieren...

In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht is er **geen verband tussen een gebrekkige hygiëne en het krijgen van hoofdluizen**. De beestjes zijn immers dol op gewassen haar en discrimineren niet tussen bevolkingsgroepen. Er is dus **geen enkele reden voor schaamte of angst**.

Kinderen krijgen luizen vaak op school door het spelen met andere kinderen of het uitwisselen van kleding. De overdracht gebeurt ook vaak door kleding die te dicht bij elkaar hangt aan kapstokken.

## Wat doen ze?

Luizen bestaan in 3 fases. Volwassen luizen leggen eitjes (neten) die ze tegen de haren bevestigen. Hieruit komen later nimfen die op hun beurt uitgroeien tot volwassen luizen.

Ze overleven enkel in een voldoende warme en vochtige omgeving. Ons haar en vooral de streek achter de oren is daarom enorm populair bij luizen.

Luizen voeden zich met bloed en veroorzaken daarbij jeuk. Als u plots hevige jeuk voelt en u zich constant in de haren krabt is het goed om te kijken of u geen ongewenst bezoek tussen uw haren heeft.

## Hoe pakt u ze aan?

Omdat ze zich erg snel kunnen vermeerderen is een **snelle en kordate aanpak noodzakelijk**. Dit is echter niet ingewikkeld en **gemakkelijk zelf uit te voeren**. U heeft enkel wat shampoo, conditioner (balsem of crèmespoeling) en een netenkam nodig. Dergelijke kammen hebben zeer fijne tanden en kunt u vinden in iedere apotheek.

## De procedure

- Was de haren met gewone shampoo, spoel de shampoo uit maar droog de haren niet.
- Breng conditioner aan.
- Kam de haren van de nek naar het voorhoofd.
- Veeg de kam na elke kambeweging af boven een stuk wit papier om gemakkelijk te zien of er luizen aanwezig zijn. Verwijder de luizen uit de kam en ga verder tot alle haren gekamd zijn.
- Spoel de conditioner uit het haar maar zonder het haar te drogen.
- Herhaal nu het kammen in de andere richting dus van voorhoofd naar de nek en reinig de kam telkens boven het witte papier.



## Andere tips

Luizen kunnen enkel kruipen en dus niet springen of vliegen. In water kunnen ze echter wel overleven daarom is een **zwemmuts** dragen een goed idee in een openbaar zwembad.

Vermijd het **gezamenlijk gebruik** van kleding, kammen/borstels, beddengoed, knuffeldieren,...

Laat aan kapstokken **voldoende ruimte tussen de kleding** en **verwittig de school onmiddellijk** als uw kinderen last hebben van luizen. Thuisblijven is niet nodig als er maatregelen genomen worden tegen verdere besmetting.

## Meer info?

Contacteer steeds uw huisarts voor bijkomende info en gebruik zeker geen middelen tegen hoofdluizen zonder voorafgaand advies van uw huisarts.

# Inkomensgarantie voor ouderen

Bent u met pensioen of gaat u binnenkort met pensioen? U kunt dan meer tijd besteden aan uw familie, vrienden en aan uw hobby's. Helaas gaat dit dikwijls gepaard met een aanzienlijke daling van uw inkomsten en kunt u financiële moeilijkheden ondervinden. Daarom werd er in de wetgeving een correctiemechanisme voorzien: de IGO.

De Inkomensgarantie voor Ouderen (IGO) is een **toeslag** die u krijgt als u, nadat uw inkomsten werden onderzocht, een klein pensioen heeft. Dit onderzoek wordt uitgevoerd door de Rijksdienst voor Pensioenen (RVP).

## Voor wie?

Om van de IGO te kunnen genieten, wordt er naast uw inkomsten ook nog naar uw leeftijd, nationaliteit en woonplaats gekeken.

U bent 65 jaar (de wettelijke pensioenleeftijd) en u bent ofwel:

- Belg,
- afkomstig uit een EU-land of een land waarmee België een overeenkomst heeft,
- erkend vluchteling of staatloze,
- van vreemde nationaliteit met een Belgisch pensioen.

Uw hoofdverblijfplaats bevindt zich in België. U moet er dus daadwerkelijk en permanent verblijven. U mag maximaal 29 dagen per jaar in het buitenland zijn, op voorwaarde dat iedere reis op voorhand wordt gemeld bij de RVP.

## Hoe de IGO aanvragen?

De eventuele toekenning van de IGO gebeurt op uw aanvraag.

U kunt deze aanvraag, zoals in de pensioensregeling, indienen:

- ofwel bij het gemeentebestuur van uw woonplaats,
- ofwel bij de RVP waar u zich persoonlijk moet aanbieden.

U kunt ook een aanvraag voor een IGO indienen wanneer uw persoonlijke situatie verandert (scheiding, overlijden, ...) en een vermindering in uw inkomsten veroorzaakt.

De RVP onderzoekt automatisch of u recht heeft op de IGO vanaf uw 65ste verjaardag, als u reeds geniet van:

- een uitkering voor mindervaliden;
- het bestaansminimum (leefloon);
- een wettelijk Belgisch brugpensioen.



## Hoeveel bedraagt de IGO?

Sinds 1 mei 2011 is het basisbedrag van de IGO 7.476,84 EUR per jaar (623,07 EUR per maand). Dit kan worden verhoogd tot 11.215,26 EUR per jaar (943,61 EUR per maand), afhankelijk van uw persoonlijke situatie.

Als u recht heeft op de IGO, heeft u ook recht op een verhoogde tegemoetkoming. U geniet dan van een vermindering van het persoonlijke aandeel bij verschillende zorgverleners.

## Meer informatie?

Voor meer inlichtingen, contacteer de RVP:

**Rijksdienst voor Pensioenen**  
Zuidertoren  
1060 Brussel

**0800 502 46 (gratis)**

[info@rvp.fgov.be](mailto:info@rvp.fgov.be)

[www.rvp.fgov.be](http://www.rvp.fgov.be)

# Sporten met een beperking

"Sporten is gezond", het verbetert niet alleen uw conditie maar het verhoogt ook uw sociale contacten. Ook mensen met een beperking kunnen best actief een sport beoefenen, sterker nog, zij hebben er vaak nog meer baat bij dan anderen.

Of u nu competitief uw grenzen wil verleggen, dan wel vrijblijvend meer wil bewegen maakt weinig uit, deelnemen is immers belangrijker dan winnen leert ons de Olympische gedachte.

## Waar kunt u terecht?

Er bestaan heel wat organisaties die sportactiviteiten aanbieden voor personen met een beperking. Plaatselijke sportverenigingen hebben vaak een **aangepast programma** of richten zich met specifieke acties tot deze doelgroep.

## Voor wie?

Voor bijna **elke beperking** (fysiek, mentaal of psychisch) bestaan er tal van mogelijkheden om te sporten.

Sporten met een beperking kan ook **op elk niveau**. Atleten kunnen zich met elkaar meten tijdens de 'Special Olympics' of de 'Paralympische Spelen'. Anderen verdienen dan weer een symbolische medaille voor hun niet aflatende inzet bij het beoefenen van hun favoriete sport.

## Voordelen van sporten?

Angst voor reacties en (voor)oordelen van anderen weerhoudt heel wat personen met een beperking om te sporten. Die vrees is vaak overdreven of onterecht want door regelmatig te bewegen traint u niet alleen uw spieren maar krijgt u ook **meer zelfvertrouwen**.

Aangepaste groepen en programma's zorgen er bovendien voor dat u in contact komt met lotgenoten en dat u ervaringen kan delen.

Aarzel dus niet om meer info in te winnen, want wie weet misschien schuilt er ook in jou een echte kampioen!

## Meer info?

### Vlaamse Liga Gehandicaptensport

Huis van de Sport

Zuiderlaan 13  
9000 Gent  
Tel: 09/243.11.70

www.vlg.be  
e-mail: info@vlg.be



## Sluiting van onze kantoren

Onze kantoren zullen gesloten zijn op 31 oktober (brugdag), 1 november (Allerheiligen) en 2 november (Allerzielen).

Wij danken u voor uw begrip.