

1 op de 3 vrouwen kan haar kinderen niet geven wat ze wil door geldproblemen



BUDGET

KOPPEL

KIDS

WERK

PENSIOEN

GRATIS FUN VOOR KIDS

ONTSPANNING IS VAAK DUUR. ALS JE ER MET JE HELE GEZIN OP UIT WILT TREKKEN, BETAAL JE SOMS VEEL GELD, MAAR NIET ALTIJD!

Kom in beweging

Je doet kinderen geen groter plezier dan door een dagje actief bezig te zijn. Neem ze dus eens mee naar een speeltuin, trek er met de fiets opuit of ga wandelen. Ontdek alle bossen en parken in je buurt en adem de frisse lucht in. Kinderen hebben veel nood aan beweging. Schrijf hen dus zeker in voor buitenschoolse sportactiviteiten. Een sportclub is dé plek waar kinderen hun talenten ontwikkelen, hun energie kwijt kunnen en vriendjes maken. En dat hoeft niet duur te zijn. Steek je licht op bij de sportdienst van je gemeente. Of vraag een lijst op van de sportclubs in je buurt (via de gemeente) en informeer naar tarieven. Vaak zijn er in de gemeente ook gratis of goedkope initiatieven.

Leuker leren

Kinderen zijn van nature leer- en nieuwsgierig. Stimuleer hun interesse in de wereld om hen heen en neem hen mee naar expo's, musea en andere bijzondere plekken. Op heel wat plaatsen krijg je een verlaagd tarief voor kinderen of bijzondere voorwaarden voor groepen en gezinnen. Check zeker ook de gratis dagen in musea. In Gent kun je bijvoorbeeld elke zondagvoormiddag gratis het **Designmuseum**, het **MIAT**, het **Huis van Alijn** en het **SMAK** bezoeken. Interesse in cultuur voor een prijsje? Het **UiTnetwerk** is een landelijk netwerk van gemeenten, steden, regio's en provincies die o.a. initiatieven nemen om cultuur ook toegankelijk te maken voor mensen met bescheiden inkomens. Op de portaalsite www.UiTinvlaanderen.be vind je alle info. Bekijk ze-

ker de rubriek 'Geen duit, toch uit', die alle gratis evenementen in Vlaanderen verzamelt.

Speel je blij

Breng elke maand een bezoekje aan je bibliotheek: in de meeste bibliotheken kunnen kinderen gratis boeken en dvd's ontlenen. En heb je al eens aan een ludotheek gedacht? In een ludotheek kun je terecht om speelgoed en spelletjes te ontlenen. Stimuleer je kinderen om iets mee te nemen dat hen op het eerste gezicht niet leuk lijkt.

Bedenk dat eenvoudig speelgoed hun creativiteit veel meer stimuleert. Kinderen hebben niet veel nodig. Ze houden zich uren zoet met een groot stuk karton (of een kartonnen doos), verf, stiften en kleurpotloden. Laat ze knutselen, tekenen, knippen en plakken. Zet ze op weg door een halfuurtje mee te doen en laat het dan aan hen over. Of geef hen een doos krijt en laat hen op het terras of op het voetpad tekenen. Goed voor uren tekenplezier! Of organiseer een verkleedpartijtje: oude kleren van mama en papa, wat sjaaltjes en accessoires, een paraplu, een hoed... Een tweede leven voor je oude rommel.

Frisse lucht

Met het hele gezin naar buiten? Je hoeft geen kilometers ver te trekken. Een kruidentuin, arboretum, provinciaal domein of park in je buurt kan net zo leuk zijn. Neem je picknick mee en zoek een mooi plekje. Maak de wandeling voor je kinderen extra leuk door er een schattentocht van te maken. Laat hen

stenen, dennenappels en andere vondsten mee naar huis nemen. Thuis slaan jullie dan aan het knutselen. Je kunt ook tijdens je wandeling een zoektocht organiseren. Print wat afbeeldingen af van het internet (een vliegenzwam, een dennenappel, een boterbloem, een beukenootje...) en laat hen zoeken.

Heel wat plekken spreken extra tot de verbeelding van je kinderen: een boerderij, een kinderboerderij, kastelen of kerken. Surf voor inspiratie naar www.toerisme-vlaanderen.be of www.vlaanderen-vakantieland.be.

Tijd voor iets extra's

Tijd maken voor je kinderen en gezin hoeft geen opoffering te zijn. Je hoeft ook niet meteen een daguitstap te maken. Je kunt ook thuis regelmatig gezinsmomenten inlassen. Bak koekjes met je kinderen. Lees samen met hen een boek. Knutsel of teken samen. Vertel hen over vroeger. Speel een gezelschapsspelletje. Zing, dans. Voer gesprekken. Kook samen het eten. Laat hen helpen bij de afwas. Organiseer een tafeltennistoernooi. Kortom: geniet van je gezin! ■

MEER TIPS?

Surf naar www.wattedoen.be,
www.opdaguitstap.be,
www.springintveld.be
en www.famiweb.be.

HOE KOM JE AAN JE ONDERHOUDSGELD?

JE EX WEIGERT OM ONDERHOUDSGELD TE BETALEN. BIJ DAVO, DE DIENST VOOR ALIMENTATIE-VORDERINGEN, KUN JE TERECHT VOOR HULP. M.I.M.V. FABIENNE LAMBEAUX (SECAL NAMEN)

Voor wie?

DAVO, de Dienst voor Alimentatievorderingen, werd in het leven geroepen door de Federale Overheidsdienst Financiën. Deze dienst is er voor ouders – gewoonlijk moeders – die geen onderhoudsgeld ontvangen van hun ex-partner, ook al werd dat zo overeengekomen in de scheidingsovereenkomst of opgelegd door de rechter. Je kunt hulp krijgen van DAVO wanneer je ex-man op z'n minst twee maanden geen alimentatie of maar een deel betaalde.

Hoe werkt het?

Wanneer je dossier wordt aangenomen door DAVO, wenden ze meteen alle wettelijke middelen aan om ervoor te zorgen dat het achterstallige geld zo snel mogelijk wordt betaald. In de eerste plaats wordt je ex-man verwittigd (met een aangetekende brief) dat je dossier vanaf nu door hen wordt behandeld. Hij krijgt dan tijd om het tegendeel aan te tonen of om het geld meteen te betalen. Soms wordt ervoor gekozen om het geld direct bij zijn werkgever te halen, soms

wordt gekozen voor een betalingsplan of voor een beslaglegging.

Wanneer je minder verdient dan € 1.268 netto per maand (+ € 61 per kind ten laste), dan kan DAVO je ook een voorschot betalen op het onderhoudsgeld voor de kinderen. Het bedrag is beperkt tot € 175 per maand en per kind ten laste.

Hoeveel kost het?

Voor hun werkingskosten betaalt je DAVO 5% van de bedragen die je via hen ontvangt. Een supplement van 10% van de verschuldigde sommen wordt betaald door de wanbetaler.

WAAR KUN JE TERECHT

Je vindt een DAVO-kantoor in je buurt via www.davo.belgium.be. Je vindt er ook adressen van registratiekantoren waarheen je je aanvraag kunt sturen. Je kunt ook gratis bellen naar 0800/12.302. ■



Haal meer onkosten uit je kind

JE KINDEREN GROOTBRENGEN IS EEN DURE ZAAK. GELUKKIG ZIJN ER OOK EEN PAAR FISCALE VOORDELEN AAN VERBONDEN.

Welke kosten mag je aftrekken?

De kosten van de opvang in de crèche of bij een onthaalmoeder, een internaat, de voor- en naschoolse opvang, je buitenschoolse opvang, bijlessen, speelpleinen, vakantiecampen, stages, de opvang van zieke kinderen (via het ziekenfonds)... mag je aftrekken. Je kunt het allemaal inbrengen bij de belastingen op voorwaarde dat deze instellingen zijn erkend door Kind & Gezin of door openbare diensten.

WIST JE DAT...
het maximale bedrag dat je per kind per dag mag inbrengen €11,2 is?

Wat mag je niet inbrengen?

De kosten die te maken hebben met hun voeding, kleding en uitrusting, maar ook hun privélessen, bos-, zee- en sneeuwklassen komen niet in aanmerking voor belastingvermindering.

Wat zijn de voorwaarden?

De kosten voor kinderopvang zijn fiscaal aftrekbaar onder deze voorwaarden:

- » Je kinderen zijn jonger dan twaalf jaar.
- » Je kinderen zijn fiscaal ten laste van jou OF het fiscaal voordeel wordt op een eerlijke manier gedeeld met je ex in het kader van jullie co-ouderschapregeling.
- » Je beschikt over professionele inkomsten (salaris, pensioen, werkloosheidsuitkering of andere inkomsten).
- » Je maakt gebruik van erkende instituten of opvanginstellingen, die worden gesubsidieerd of gecontroleerd door Kind en Gezin of door lokale, gemeentelijke of regionale openbare diensten of scholen.
- » De opvang van je schoolplichtige kinderen heeft plaats buiten de normale schooluren (voor- en naschoolse opvang, woensdagmiddagen, weekends of schoolvakanties).
- » Je hebt de nodige documenten (o.a. fiscale attesten) die bewijzen dat je beantwoordt aan de criteria om in aanmerking te komen voor belastingvoordeel.

Alle nuttige info vind je op de website van de Federale Overheidsdienst Financiën: www.minfin.fgov.be. Ook op de website van Kind & Gezin vind je alle info: www.kindengezin.be (bij Kinderopvang) ■

WIST JE DAT...

heel wat ziekenfondsen tussenkomen in de kosten van sportabonnementen, sportstages en vakantiecampen? Neem zeker eens contact op met je ziekenfonds om meer te weten te komen over hun policy.

WIST JE DAT...

je in aanmerking kunt komen voor belastingvermindering ook als je niet aan de voorwaarden voldoet? Je kunt profiteren van een fiscale vrijstelling voor een vast bedrag voor elk kind ten laste dat jonger is dan drie jaar. Dit fiscaal voordeel is niet cumulatief met de aftrek van opvangkosten: je kiest uit beide dat met het grootste fiscaal voordeel.

KIDS

SLIMME ADRESSEN

Kids

MEER INFO

- **Kind & Gezin:** www.kindengezin.be, 02/533.12.11, Hallepoortlaan 27, 1060 Brussel. Hier vind je adressen van consultatiebureaus en centra voor kindzorg en gezinsondersteuning in je buurt.
- **Gezinsbond:** www.gezinsbond.be of 02/507.89.15.
- **Sociale Kaart:** www.desocialekaart.be of 09/267.75.25. De Sociale Kaart geeft een overzicht en de adressen van alle voorzieningen in de welzijns- en gezondheidssector in Vlaanderen.

VOOR HULP BIJ OPVOEDING

- **Groeimee.be:** www.groeimee.be. Deze site bundelt alle informatie over opvoeden.
- **Opvoedingswinkel:** www.opvoedingswinkel.be of 089/36.79.40, Grotestraat 31, 3600 Genk.
- **Opvoedingstelefoon:** www.opvoedingstelefoon.be of 078/15.00.10.

