



CENTEN VOOR STUDENTEN

Je bent jong en je wilt een studentenjob

Het leven is meer dan studeren alleen. En dus slaan jaarlijks honderdduizenden jongeren een studentenjob aan de haak om extra zakgeld op te strijken. Ben jij ook van plan een centje bij te verdienen om je vakantie te bekostigen, je kot opnieuw in te richten, je studies te betalen, ...? Goed idee. Kijk wel uit wanneer en hoeveel je werkt, want anders verliezen je ouders het recht op kinderbijslag. Niét de bedoeling, toch? Cliëntverantwoordelijken Dina Engels en Ann Vanderpooten van Xerius vertellen je wat je moet weten.

“Elk jaar krijgen wij veel vragen van gezinnen over studentenarbeid”, steekt Dina Engels van wal. “Logisch, want de wetgeving is behoorlijk complex. En wetten en regels zijn niet meteen de opwindendste kant van een studentenjob. Komt daar nog bij dat de regelgeving rond kinderbijslag voortdurend wijzigt. Wij volgen dit alles voor onze gezinnen op de voet. Vragen? Laat maar komen!”, lacht Dina. “Je vooraf goed informeren loont beslist de moeite”, voegt Ann Vanderpooten toe. “Al was het maar om je zuurverdiende centjes niet te moeten

verliezen ... Een verwittigd jobstudent is er dus twee waard.”

De studentenovereenkomst

Voor werkende studenten bestaat er een arbeidsovereenkomst die voordeliger is dan de gewone arbeidsovereenkomst, namelijk de overeenkomst voor tewerkstelling als student. Om in aanmerking te komen voor zo'n studentenovereenkomst moet je 1- minstens 15 jaar oud zijn, 2- minstens in het tweede jaar secundair zitten en 3- onderwijs met volledig leerplan volgen. Je kan niet via een studen-



Dina Engels en Ann Vanderpooten

tenovereenkomst aangeworven worden o.a. als je al meer dan 6 maanden werkt

of een stage doet die deel uitmaakt van je studieprogramma. Wil je hier meer over

weten, kijk dan beslist eens op www.vdab.be.

> Vervolg op p. 3

VANAF DEZE ZOMER

Online communiceren met Xerius

Steeds meer mensen gaan de informatiesnelweg op. Van thuis uit winkelen, werk zoeken, bankzaken regelen, belastingen invullen ... in veel gezinnen in België is dat ondertussen heel gewoon. Als eerste in de sector besloot Xerius Kinderbijslagfonds om vanaf deze zomer een groot deel van zijn diensten ook online aan te bieden. “Onze gezinnen kunnen hierdoor op een veilige manier hun persoonlijk kinderbijslagdossier raadplegen, beheren en nog sneller een antwoord op hun vragen krijgen”, zegt communicatieverantwoordelijke Isabelle Spinoy van Xerius. Minister voor ICT Van Quickenborne is alvast in zijn nopjes. “België heeft voortrekkers als Xerius nodig om gezinnen te laten genieten van de vele voordelen van internet.”

en gezinnen efficiënter te laten draaien. Om het alledaagse leven gemakkelijker te maken. Meer en meer voordelige diensten worden ook enkel via internet aangeboden. Denk aan internetrekeningen, online reizen boeken zonder boekingskosten, “Wie niet aangesloten is op internet, mist kansen. En het is de taak van de overheid om de digitale kloof dicht te rijden”, aldus Minister Van Quickenborne.

Veiligheid, een heikel punt?

Kinderbijslag is een vitale materie. Is online dienstverlening wel veilig?



Isabelle Spinoy, communicatie verantwoordelijke Xerius Kinderbijslagfonds



Vincent Van Quickenborne, Federaal Minister voor ICT

“Het uitgangspunt bij de ontwikkeling van onze online service is om de communicatie met onze aangesloten gezinnen thuis eenvoudiger te maken, en waar mogelijk interactiever, en de papierberg te verkleinen”, legt Isabelle Spinoy uit. Met ongeveer 130.000 aangesloten gezinnen en 20.000 aangesloten werkgevers is het effect niet gering. “Een deel van de transacties en diensten kunnen binnenkort online verricht worden, ter vervanging van de papieren gegevensuitwisseling.”

We gaan allemaal digitaal

Zoveel mogelijk mensen achter de pc en op het internet, is één van de strijdpunten van Minister voor ICT Van Quickenborne. “Uit recent onderzoek blijkt dat 71% van de gezinnen in België over een pc beschikt

en dat 67% toegang heeft tot het internet. Dit is al een stuk beter dan eind 2006 toen slechts 54% van de Belgen online was. Maar het is nog altijd een stuk lager dan in heel wat andere Europese landen. In Nederland bijvoorbeeld heeft 90% van

“Burgers die toegang hebben tot het internet beschikken over belangrijke informatie- en kostenvoordelen.”

Minister Vincent Van Quickenborne

de gezinnen toegang tot internet”, aldus Minister Van Quickenborne.

Leven in de informatiemaatschappij

Een doorgedreven gebruik van ICT schept enorme mogelijkheden. Om de overheid

Isabelle Spinoy: “Onlinebeveiliging is cruciaal. Precies daarom gingen we een samenwerking aan met de Federale Overheidsdienst Informatie- en Communicatietechnologie (Fedict). Er mag in geen geval inbreuk op de wet van de privacy plaatsvinden.

> Vervolg op p. 2



Mats en Ibe, de zonen van Xerius medewerker Ronald Hendrickx

VANAF DEZE ZOMER

Online communiceren met Xerius

> Vervolg van p.1

Onze gezinnen moeten 100% zeker kunnen zijn dat de onlineservice even veilig en betrouwbaar is dan wanneer ze papieren documenten invullen en opsturen of telefonisch gegevens uitwisselen. Door onze samenwerking met Fedict mogen gezinnen gerust zijn: het inloggen zal gebeuren via een site van de federale overheid aan de hand van je elektronische identiteitskaart. Hierdoor zullen onze klanten in een beveiligde omgeving hun persoonlijk kinderbijslagdossier kunnen raadplegen en hun documenten online invullen, ondertekenen en doorsturen. En dit gewoon vanuit hun eigen huiskamer, op elk moment van de dag."

eID, schitterend idee

Ook Minister Van Quickenborne is overtuigd van het belang van de elektronische identiteitskaart. "Vandaag heeft elke Belg ouder dan 12 jaar een eID. Het gebruik zit in de lift, maar toch zijn veel mensen niet of onvoldoende op de hoogte van de praktische toepassingen en gebruiksmogelijkheden van de kaart. Van het containerpark over het gemeentehuis tot de bibliotheek, op heel veel plekken en voor een heleboel dagdagelijkse handelingen - die voor een gezin soms

erg tijdrovend en stresserend zijn - maakt de eID het leven van huishoudens gemakkelijker. Op het internet zijn er geen openingsuren en geen lange rijen wachtenden voor je ...".

Digitalisering staat dus niet gelijk met 'minder service'?

"Integendeel", zegt Isabelle Spinoy. "Wij leggen de lat voor onze elektronische dienstverlening hoog. Je zal niet alleen

Ontdek wat je elektronische identiteitskaart voor jou kan doen

Wil je weten hoe je je elektronische identiteitskaart precies gebruikt, wat je er allemaal mee kan doen en waar in jouw gemeente? Surf naar www.welcome-to-e-belgium.be

snel en op een gebruiksvriendelijke manier worden geholpen, de middelen vandaag laten ook een steeds grotere personalisering toe. Info en service op maat van jouw gezin, daar zetten we bij Xerius op in." Minister Van Quickenborne knikt. "E-loketten zijn vandaag een

aanvulling op de bestaande dienstverlening. Maar het potentieel is enorm.

Vandaag kan je je eID zelfs al als treinticket gebruiken en straks kan je met deze kaart een match bijwonen van je favoriete voetbalploeg. Je kan er ook een huurovereenkomst of een contract voor jobstudenten mee afsluiten.... De volgende stap is de vervanging van de SIS-kaart."

Naar internet onderweg

Steeds meer e-toekomst dus? Minister Van Quickenborne: "Absoluut! Niet alleen elektronisch en digitaal, maar ook mobiel. Tegen 2015 willen we dat 90% van de gezinnen aangesloten is op breedband. Minstens 1 op 2 leerlingen vanaf 6 jaar moet een computer of netbook als lesinstrument hebben. Mobiel surfen is de toekomst. Ook telewerken zal verder ingeburgerd geraken. Het succes van deze evolutie staat of valt met gemakkelijke applicaties. De overheid heeft de taak om een tandje bij te steken, maar we hebben ook voortrekkers als Xerius nodig. Samen gaan we voor een digitale kennismaatschappij waaraan iedereen kan deelnemen."



Minister Vincent Van Quickenborne

Belgische gezinnen steeds meer de digitale toer op

Ieder jaar organiseert de overheidsdienst Economie een enquête om het gebruik van de computer en internet bij Belgische gezinnen te meten. De resultaten tonen aan dat, ondanks de crisis, de digitale evolutie zich doorzet in België.

- 71% van de huishoudens in België beschikt vandaag over een pc.
- In 2009 hadden 67% van de huishoudens toegang tot internet.
- E-commerce – het aankopen van goederen en diensten via internet – kende in 2009 een echte doorbraak. Vandaag koopt 1 op 4 Belgen via internet.

Vanaf deze zomer

In een muisklik naar je kinderbijslagdossier

Je kinderbijslagadministratie langs elektronische weg regelen, bespaart papier, tijd en geld. Vanaf deze zomer kan je via www.xerius.be, na het inloggen met je elektronische identiteitskaart, je persoonlijk kinderbijslagdossier raadplegen. 24 uur op 24 en 7 dagen op 7, waar je ook bent. Je zal er documenten kunnen invullen, ondertekenen en doorsturen. Je vindt er een handig detailoverzicht van de betalingen en een heleboel nuttige info. Je zal ook heel eenvoudig een vraag kunnen stellen rond je dossier. Vlotte en snelle feedback gegarandeerd! Wie wil, verwittigen we via sms of e-mail bij storting van de maandbetaling. Kortom, niets dan (extra) voordelen!

Hoe goed presteert België internationaal?

In de Europese context is België een middenmoter. Het percentage huishoudens met toegang tot internet ligt al jaren pal op het Europese gemiddelde (67%), boven Frankrijk, maar achter Duitsland en zeker Nederland dat Europese koploper is met 90%.

Bron: Persdienst Minister voor Ondernemen en Vereenvoudigen

AAN HET SINT-PIETERSPLEIN

Xerius Kinderbijslagfonds Gent in de kijker

St.-Pieters en St.-Baafs: tussen deze twee abdijen lag de wieg van Gent. Vandaag is het gerenoveerde Sint-Pietersplein met zijn neo-klassieke gebouwen een uniek stadszicht. De grote ondergrondse parking is helemaal afgestemd op het grotendeels autovrije stadscentrum. Hier heeft Xerius Kinderbijslagfonds zijn kantoor. Even kennismaken.

Het Sint-Pietersplein roept voor iedereen andere herinneringen op. Sommigen zagen hier in hun kindertijd voor de eerste keer een echt circus. Elk jaar strijkt hier ook de grote halfvastenkermiss neer. Anderen hebben in de buurt gestudeerd - of gedaan alsof - en op kot gezeten. De Blandijnberg en de Boekentoren zijn immers vlakbij, net als de beruchte uitgangsbuurt van de Overpoort. Voor de kenners is deze buurt nog om een andere reden 'historisch'. Hier huisde vroeger Cinema Leopold, 'Het Leopolleke' in de volksmond. Beroemd en berucht voor films van de pikantere soort.

Op deze 'historische' plek bevindt zich het kantoor van Xerius Kinderbijslagfonds. Het team van medewerkers kijkt er alvast naar uit elke bezoeker hartelijk te ontvangen. "Opendeur" elke werkdag van 9 tot 12 uur en van 13 tot 16 uur.

**Xerius Kinderbijslagfonds,
St.-Pietersplein 60 A bus 1, 9000 Gent
Bezoek ook www.kinderbijslag.be**



Kinderbijslag voor geplaatste kinderen

In een instelling

De kinderbijslag voor geplaatste kinderen in een instelling wordt voor 2/3 aan de instelling of aan de instelling uitbetaald. Het resterende 1/3 wordt uitbetaald aan de persoon die voor de plaatsing het kind opvoedde, indien de band met het kind wordt onderhouden. Wanneer dit niet het geval is, dan wordt dit bedrag op een geblokkeerde spaarrekening op naam van het kind gestort.

In een gezin

Verblijft het rechtgevend kind in een opvanggezin, dan gaat de volledige kinderbijslag naar hen. De persoon, die vlak voor de plaatsing van het kind de kinderbijslag ontving, krijgt, indien het contact met het kind wordt onderhouden, maandelijks een vast bedrag.

Evolutie van het aantal geplaatste kinderen

Op 31 december	Instelling	Opvanggezin	Totaal
2004	12.414	2.123	14.537
2005	12.934	2.388	15.322
2006	14.691	2.687	17.378
2007	14.679	2.808	17.487
2008	14.224	2.793	17.017
Tendens 2007-2008	-3,10%	-0,53%	-2,69%
Tendens 2004-2008	+14,58%	+31,56%	+17,06%

Je bent jong en je wilt een studentenjob

Aan de slag met kinderbijslag

Heeft studentenarbeid gevolgen voor je kinderbijslag. Ja en nee!

Ann Vanderpooten: "Onder de 18 jaar heb je onvoorwaardelijk recht op kinderbijslag tot 31 augustus van het jaar waarin je 18 wordt. Het maakt ook niet uit of je werkt met een overeenkomst voor studenten of met een gewone arbeidsovereenkomst.

Na je 18de wordt het iets ingewikkelder. Indien je studies volgt in het voltijds onderwijs (hogere of secundaire studies, avondonderwijs, eindverhandelingen,...), mag je tijdens het eerste, tweede en vierde kwartaal maximum 240 uur per kwartaal werken om je kinderbijslag te behouden. In de maanden juli, augustus en september geldt een uitzonderingsregime. Dan zijn er geen beperkingen qua arbeidsuren of inkomsten. De kinderbijslag wordt dus doorbetaald, maar enkel en alleen als je je studies hervat."

Let wel: Ga je toch niet opnieuw studeren na de zomer? Geen probleem, maar dan mag je ook in het zomerkwartaal maar maximum 240 uur werken om de kinderbijslag te behouden.

Dina Engels: Volg je deeltijds onderwijs, werk je met een leercontract of krijg je een opleiding tot ondernemingshoofd? Dan is er geen beperking qua arbeidsuren voor het behoud van je kinderbijslag. Er zit wel een plafond op je bruto-inkomen en de sociale uitkering: je mag niet meer verdienen dan 480,47 euro bruto per maand."



Ann Vanderpooten en Dina Engels

Goede raad is duur. Behalve bij Xerius

Hou je aantal werkuren in het tweede kwartaal goed in de gaten. Dat is de periode van april tot juni. **Ann Vanderpooten:** "Werk je dan méér dan 240 uren, dan verlies je het recht op kinderbijslag voor die periode en ook voor het kwartaal dat daarop volgt (juli-augustus-september). Een half jaar kinderbijslag moeten missen is niet echt prettig nieuws voor het gezinsbudget..." **Dina** heeft nog een laatste tip. "Stop je met studeren? Ga je zo snel mogelijk inschrijven als werkzoekende. Bij laattijdige inschrijving riskeer je immers ook het recht op kinderbijslag te verliezen voor bepaalde maanden. In de praktijk merken we dat veel mensen hier niet van op

de hoogte zijn. Schoolverlaters, wees er dus snel bij!" "Bovendien", vult **Ann** aan, "om als schoolverlater recht te hebben op kinderbijslag, moet het brutoloon per maand beneden het grensbedrag van 480,47 euro liggen." Meer weten over studentenarbeid en de sociale en fiscale gevolgen? www.centenvoorstudenten.be is een aanrader!

Uit de praktijk gegrepen
Hogeschoolstudent Piet droomt van een nieuwe kotinrichting. Als het even kan mét pittige luidsprekerset. Daarvoor werkt hij zich met plezier in het zweet bij de pizzeria in de buurt. De kassa rinkelt en Piets broodje lijkt gebakken...

In het 2de kwartaal, en vooral tijdens de paasvakantie, steekt Piet een tandje bij. Trots rekt hij zijn prestaties uit:

- april: 80 uren
- mei: 100 uren
- juni: 80 uren

Een kort rekensommetje leert dat de norm van 240 uren per kwartaal is overschreden. Gevolg: het recht op kinderbijslag wordt geschorst voor het volledige tweede kwartaal (april – mei – juni). Door deze schorsing wordt ook het recht in het derde kwartaal geschorst. Met andere woorden: zes maanden zonder kinderbijslag! Een domper op zoveel arbeidsvreugde...

Uitbetaalde kinderbijslag, over de grenzen heen...

Kinderbijslag uitbetaald voor kinderen opgevoed buiten België

In 2008 werd 53,8 miljoen euro aan Belgische kinderbijslag uitbetaald aan kinderen die in het buitenland worden opgevoed. De overgrote meerderheid van deze kinderen (94 %) verbleven in een land van de Europese Unie. Frankrijk is met voorsprong het belangrijkste land van verblijf (71,89 %), gevolgd door Nederland (14,1 %).

Kinderbijslag betaald aan kinderen opgevoed binnen België

Net zoals de Belgische kinderbijslag wordt geëxporteerd wordt ook buitenlandse kinderbijslag geïmporteerd voor kinderen die in België verblijven. In 2007 werd vanuit Luxemburg (77,8 miljoen euro), Nederland (8,7 miljoen euro) en Frankrijk (2,98 miljoen euro) kinderbijslag uitbetaald voor aan in België verblijvende kinderen. Volgens deze cijfers zou België in totaal meer van het buitenland ontvangen dan dat het zelf betaalt.

Alles wat je moet weten over centen voor studenten

Verlies ik mijn kinderbijslag als ik werk? Wanneer ontvang ik een studietoelage als zelfstandig student?

Moeten mijn ouders mijn studies betalen?

Waar kan ik aankloppen voor financiële ondersteuning?

Heb ik recht op een studietoelage van de Vlaamse Overheid?

Er zijn heel wat vragen waar je als student en ouder mee kan zitten. Studeren kost handenvol geld. Maar gelukkig zijn er niet alleen uitgaven. Er zijn ook heel wat mogelijkheden om je studies te financieren. Maximaal genieten van de voordelen en tegemoetkomingen die er bestaan, dat is pas slim studeren. Hoe je je weg vindt in dit kluwen van wetten en administratie? Enkele muisklikken volstaan!

www.centenvoorstudenten.be: alles wat je moet weten over geld & studeren.

Het leven is duur en zeker voor een student. www.centenvoorstudenten.be biedt jou en je ouders overzichtelijke basisinformatie over de verschillende mogelijkheden om je studies te

financieren. De website is een initiatief van de studentenvoorzieningen van alle hogescholen en universiteiten in Vlaanderen en Brussel.

Naast de studietoelagen van de Vlaamse overheid zijn er nog andere vormen van financiële tegemoetkomingen voor studenten. Denk aan bij-

zondere toelagen, renteloze leningen of financiële voorschotten. Deze extraatjes worden in de meeste gevallen verstrekt door de studentenvoorziening of sociale dienst van je hogeschool of universiteit. www.centenvoorstudenten.be biedt je alvast een handig en vrij compleet overzicht.



Daarnaast vind je hier ook een heleboel praktische info, weetjes en tips om het maximum te halen uit de voorzieningen waarop je recht hebt. Hoe geniet ik onverminderd van kinderbijslag? Mag ik tijdens mijn studies werken als loontrekkende? Wanneer hebben mijn ouders recht op belastingvermindering? Heb ik als student recht op een leefloon? Kan ik studeren met stempelen combineren? Wat als ik mijn studies een jaar onderbreek? Kan ik een huurtoelage voor een kot krijgen? ... Kortom, must-knows van de bovenste plank! Met op de koop toe een heleboel nuttige

Lentekriebels, sportkriebels!

Heb jij je ook het goede voornemen gemaakt om dit jaar eindelijk weer eens wat meer te gaan sporten? Dan ben je zeker niet alleen! Nu de winter achter de rug is, wordt het tijd om al die voornemens in daden om te zetten. Joggingpak en sportschoenen aan... tijd voor actie!

DE BELG EN ZIJN SPORT

Drie Belgen op vier doen naar eigen zeggen aan sport, maar minder dan de helft doet het minstens één keer per week. Een man besteedt gemiddeld 5% van zijn vrije tijd aan sport, bij een vrouw is dat gemiddeld 3%. Heel opvallend is, dat we het meest sporten wanneer we jong zijn (51% van de 18- tot 30-jarigen) en op latere leeftijd (53% van de gepensioneerden). Tussen onze 30ste en 50ste verjaardag komt sporten er moeilijker van. De populairste sporten bij jongeren zijn fitness (42%), fietsen (33%) en zwemmen (33%). Bij de 31- tot 50-jarigen staat wielrennen op nummer 1 met 41%. Daarna komen wandelen (34%) en zwemmen (27%). Bij de ouderen vanaf 50 jaar staat wandelen op nummer 1 met 59%, gevolgd door fietsen (42%) en zwemmen (23%). Verder staan bij de verschillende leeftijdscategorieën ook joggen, voetbal en tennis relatief hoog in de rangschikking van de meest beoefende sporten.

START TO SPORT!

Start to Run

Denk je al langer dat het tijd is voor meer beweging maar kom je er niet toe? Met het Start to Run Programma kan iedereen op slechts 7 tot 14 weken tijd een aanvaardbare conditie opbouwen en minstens 5 km joggen. Meer weten? Surf naar www.sport.be/starttorun.

EERSTVOLGENDE START TO RUN HAPPENINGS

24/5: Knack Weekend Ladies Run/Kortrijk Loopt!
20/6: Grand Jogging de Verviers
26/6: GvA Dwars door Geel



Start to Swim

Zwemmen is goed voor je conditie, maar minder belastend dan de meeste andere sporten. Maar hoe begin je eraan en hoe hou je het vol? Start to Swim geeft je een duwtje in de rug met groepslessen, trainingsschema's en meer. Vraag ernaar in je zwembad of surf naar www.isbvwz.be.

Start to Bike

Ben je gebeten door de fietsmicrobe? Beleef dan je passie in het spoor van de grootste wielers. Het hele jaar door kan je meedoen aan recreatieve fietstochten langs het parcours van de Ronde van Vlaanderen, Luik-Bastenaken-Luik, Gent-Wevelgem... Meer informatie vind je op www.starttobike.be.



EERSTVOLGENDE START TO BIKE TOCHTEN:

17/4: Peter Van Petegem Classic (Oudenaarde)
24/4: Ename Classic (Ronse)
8/5: Grinta! Challenge (Doomik)
23/5: Tilff-Bastogne-Tilff (Luik)

SPORTEN MET JE HOND

Als sporten met een vriend of vriendin kan helpen om je te motiveren, waarom dan niet gaan sporten met je allerbeste vriend: je hond?



Canicross

Canicross is eigenlijk gewoon hardlopen met je hond, het liefst in het bos of in het park. Gezond voor jullie allebei, heel simpel te beoefenen en er zijn zelfs wedstrijden voor!

Hondenfrisbee

Leuk, ontspannend en sportief om te spelen op een groot open grasveld. Jij gooit de frisbee, en je leert je hond om hem te vangen vooraleer hij de grond raakt. Probeer de frisbee alsmaar verder weg te gooien: jij oefent je conditie en je werptechniek, je hond zijn coördinatie!

EEN JAARTJE OUDER? REDEN TE MEER OM TE SPORTEN!

Een jaartje ouder, gedaan met sporten? Absoluut niet! Door regelmatig te bewegen kunnen 50-plussers zelfs een betere conditie hebben dan mensen die tientallen jaren jonger zijn. Turnen, zwemmen, wandelen, fietsen, tafeltennis, yoga, ... zijn allemaal sporten die je perfect op latere leeftijd kunt aanleren en beoefenen.

5 gouden tips voor sportende senioren

1. Beginnen met snelwandelen kan soms beter zijn dan joggen.
2. Zwemmen kan je makkelijk heel geleidelijk opbouwen, zelfs als je iets zwaarder bent.
3. Let op met intensief fietsen: het vraagt veel kracht van de bovenbenen en doet de bloeddruk sneller stijgen dan wandelen of zwemmen.
4. Vermijd plotse draaibewegingen om het risico op evenwichtsstoornissen te vermijden.
5. Stop onmiddellijk wanneer je in ademnood komt of pijn in de hartstreek krijgt.



BLIJF GEMOTIVEERD!

Geen tijd, te moe, niet in de stemming... Voel je dat de smoesjes om niet te sporten de kop opsteken, probeer deze motivatietips:

- Geef sport een plaats in je agenda

Schrijf in je agenda wanneer je gaat sporten, of schrijf je in voor een groepssport. 'Ik heb geen tijd' zal dan al een stuk minder overtuigend klinken en sporten wordt zo écht een goede gewoonte.

- Houd een dagboek bij met je vorderingen

De vooruitgang die je boekt op papier zetten, werkt heel motiverend. Schrijf bijvoorbeeld het aantal kilometers op dat je gelopen of gefietst hebt, hou je tijden bij, noteer je gewichtsverlies,...

- Stel duidelijke doelen op korte termijn

Je motiveert jezelf niet met 'ik wil slanker worden'. Maak je doelen concreter en zorg dat je ze op korte termijn kunt realiseren. 'Binnen een maand wil ik 5 km kunnen lopen' is een beter voorbeeld.

- Zorg voor afwisseling

Zorg ervoor dat je plezier blijft houden in je sport en dat je je niet gaat vervelen. Ga op een ander terrein sporten, probeer iets nieuws of loop je vaste rondje eens in tegenovergestelde richting.

- Ga samen sporten met anderen

Sociale controle werkt voor de meeste mensen erg goed. Vooral als je even geen zin hebt dan kan die vriend of vriendin je net over de streep trekken om wel te gaan sporten.

- Beloon jezelf

Als de geestelijke en lichamelijke beloningen van sporten niet voldoende zijn voor jou, dan kun jij jezelf altijd nog belonen met andere dingen zoals een etentje, een dvd, nieuwe kleren,...



Goeiedag,
waarmee
kunnen wij
u helpen?

X voor info over uw dossier:
bel het telefoonnummer vermeld
op de omslag. Ook uw dossier-
nummer vindt u daar!

X voor algemene info:
www.kinderbijslag.be

X e-mail: kinderbijslag@xerius.be

X welkom in al onze kantoren

2000 ANTWERPEN

Brouwersvliet 4 bus 3

Openingsuren:

☐ doorlopend van 7u30 tot 16u30

☎ van 9u00 tot 12u00
en van 13u00 tot 16u00

1210 BRUSSEL

Koningsstraat 284

9000 GENT

St.-Pietersplein 60 A bus 1

3511 HASSELT

Kuringersteenweg 392

2200 HERENTALS

Augustijnenlaan 2A

8500 KORTRIJK

Kennedypark 33 B

2800 MECHELEN

O.-L.-Vrouwestraat 85

2300 TURNHOUT

Vogelzang 1 bus 1

Openingsuren:

☐ van 9u00 tot 12u00
en van 13u00 tot 16u00

☎ van 9u00 tot 12u00
en van 13u00 tot 16u00

Op afspraak ook van
8u00 tot 9u00 en van 12u00 tot 13u00

Colofon

De Xerius Kinderbijslagkrant

is een uitgave van het
Xerius Kinderbijslagfonds vzw,
Brouwersvliet 4 bus 3,
2000 Antwerpen, i.s.m. Mia

Niets uit deze uitgave mag, geheel
noch gedeeltelijk, overgenomen of
gekopieerd worden zonder vooraf-
gaandelijke schriftelijke toelating door
de verantwoordelijke uitgever.

Hoofredactie: Guido Stassijns

Werken mee aan dit nummer:

Marita Daenekindt, Anneleen Stollman,
Isabelle Spinoy, Ann Vanderpooten,
Dina Engels, Luk Van Geel, Julie Wery,
Frederik Weekx.

Verantwoordelijke uitgever:

Alex Verheyden, Brouwersvliet 4 bus 3,
2000 Antwerpen.

*De Xerius Kinderbijslagkrant heeft
tot doel u te informeren over diverse
aspecten inzake het recht op kinder-
bijslag. Gezien de complexiteit van de
wettelijke en juridische aspecten van
kinderbijslag, houden wij ons het recht
voor sommige onderwerpen summier of
algemeen te behandelen. Het staat u
altijd vrij – en dat raden we u ook aan –
uw concrete situatie voor te leggen aan
uw plaatselijke kinderbijslagadviseur.*

www.kinderbijslag.be

www.xerius.be