

Sport je fit 2

VERSCHEIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR KADERLEDEN vzw OKRA-SPORT+ | 25^{STE} JAARGANG - NR. 2 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209123



WEGKAPITEIN/GROEPSLEIDER VERSUS GEMACHTIGD OPZICHTER



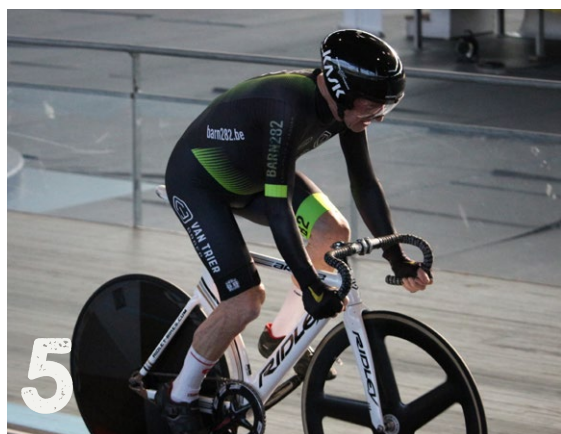
3 BLIJF BEWEGEN ...
OOK TIJDENS DEZE
CORONATIJDEN

4 KRACHTOEFENINGEN
MET DE DYNABAND

5 HERMAN DE RIDDER,
DE SNELSTE 80-PLUSSER
OP DE FIETS



- 2 Figuur in de kijker: Mandy Van Goethem
- 3 Blijf bewegen... ook tijdens deze coronatijden
- 4 Krachtoefeningen met dynaband
- 5 Herman De Ridder, de snelste 80-plusser op de fiets
- 6 Wegkapitein en groepsleider versus gemachtigd opzichter
- 7 Wist je dat...
- 8 Highlights beleidsplan 2021 – 2024



Versijnt vier keer per jaar voor bestuursleden van OKRA-SPORT+.

Meer info: vzw OKRA-SPORT+, Algemeen secretariaat, Haachtsesteenweg 579, PB 40, 1031 Brussel, 02 246 44 35, fax 02 246 44 42, info@okrasportplus.be, www.eenlevenlangsporten.be

Redactie: Katrien Vandevaegeaete, Wim Bogaert

Verantw. uitgever: Mark De Soete, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel

Vormgeving: Gevaert Graphics nv

Druk: Graphius, Oostakker

Oplage: 6500 exemplaren

FIGUUR IN DE KIJKER: MANDY VAN GOETHEM

Tekst + foto MANDY VAN GOETHEM

Hallo, ik ben Mandy, 29 jaar en woon in Bornem. Sinds 2 december 2019 werk ik bij OKRA-SPORT+ als administratief medewerker.


Bornem is een sportieve gemeente bekend van de Dodentocht! Geen wonder dat ik bij OKRA-SPORT+ terecht gekomen ben toch? Misschien denk je: "Prima, fijn... maar ben je dan ook een van die duizenden wandelaars die de uitdaging is aangegaan?" Jawel, als jonge twintiger besloot ik mijn wandelschoenen aan te trekken en ben ik... helaas afgegaan als een gieter. Ik had mijn lesje wel geleerd, 100 km wandel je niet zomaar zonder een goede voorbereiding!



De sportieve kriebels kwamen weer op in 2014, ik ging op zoek naar *goei loopsloefkes*, begon te trainen en het jaar nadien, in 2015, liep ik de Spartacus Run, Battle of the Ardennes en de 20 km van Brussel. Nu enkele jaren later ben ik het lopen weer verleerd, maar ik kan wel


genieten van lange wandelingen in de natuur, samen met mijn Maiko'tje, een Shiba Inu reutje.

Studeren deed ik in Gent. Daar behaalde ik een bachelordiploma in de vrije beeldende kunsten aan het KASK (nu: School of arts), afstudeerrichting beeld en installatie. Installatiekunst? Wel, dat is het soort kunst dat mensen ofwel intrigerend vinden, ofwel niet begrijpen: 'wat is daar nu precies kunst aan'? Installaties maak ik nog maar af en toe, vaker werk ik aan illustraties en cartoons.

Na mijn bacheloropleiding schoolde ik mij bij tot leerkracht secundair onderwijs, maar uiteindelijk belandde ik in de administratie. En laat administratie nu iets zijn dat ik graag doe. Daarom koos ik voor OKRA-SPORT+. Ik was op zoek naar een organisatie die op maatschappelijk vlak echt iets betekent. Daarnaast vind ik beweging op maat belangrijk. Want bewegen zorgt voor energie en energie zorgt voor creativiteit! En daarin herken ik mezelf. 

TEGEMOETKOMING LIDGELD OKRA-SPORT+ VOOR CM-LEDEN

CM heeft besloten om het maximum bedrag voor terugbetaling van het lidgeld van OKRA-SPORT+ van 8 euro op te trekken naar 15 euro. Let op! Het gaat hier enkel over het lidgeld van OKRA-SPORT+, met andere woorden het bedrag dat effectief betaald wordt om als lid van het trefpunt te kunnen deelnemen aan de sportactiviteiten. Het lidgeld van OKRA kan hierin niet meegenomen worden.

Voor deelname aan sommige sportactiviteiten (bv. wandelen en fietsen) zal dit wellicht geen verschil maken aangezien er geen extra kosten gerekend worden bovenop de 8 euro. Voor sportactiviteiten waar dit wel het geval is (bv. voor danslessen) en er wekelijks/maandelijks/jaarlijks nog een extra bedrag gevraagd wordt omwille van extra kosten zoals huur zaal, betaling lesgevers, Sabam... kan er nu op het attest het reëel betaalde bedrag vermeld worden en krijgen de deelnemers dit ook terugbetaald door CM, weliswaar met een maximum tot 15 euro. 

Blijf bewegen...

OOK TIJDENS DEZE CORONATIJDEN

Tekst WIM BOGAERT

Het sociale leven ligt al een tijdje stil. Het coronavirus overheerst de gesprekken en legt het land, Europa en de wereld stil. Toch mag dit sociale isolement geen reden zijn om jezelf op te sluiten of je aan de zetel vast te kluisteren. Blijf bewegen is de boodschap want er is een duidelijk verband tussen goed en regelmatig bewegen en een optimaal werkend immuunsysteem. Dit kan door te wandelen, fietsen of de "Beweeg in je kot"-beweessessies van OKRA-SPORT+.

Corona is in het land. Dat valt na anderhalve maand niet meer te ont-kennen. Jammer genoeg zorgt dit voor een aparte, vreemde situatie. Thuiswerk wordt de regel, afstand houden de norm, social distancing het woord van het moment, winkelen een opgave, een mondmasker dragen bijna een must en wat ons als OKRA en OKRA-SPORT+ nog het hardste treft: geen bijeenkomsten, geen koffietafels, geen leden- of paasfeesten, geen wandel- of fietstochten...

Maggie De Block haar uitspraak: "Blijf in uw kot! Ik meen het! Blijf in uw kot!" ging viraal. Al is dat in uw kot blijven geen argument om in de zetel te blijven hangen. Naast "Blijf in uw kot!" is ook "Blijf bewegen!" een slogan om te onthouden. De sport- en keuringsartsen (SKA) en Gezond Sporten Vlaanderen (GSV) roepen op om ondanks alle coronamaatregelen te blijven sporten en bewegen om zo een ander bestaand gezondheidsprobleem, een gebrek aan beweging, niet nog erger te maken.

Want voldoende bewegen is belangrijk om fit, gezond en zelfstandig te blijven. Het verband tussen goed en regelmatig bewegen en een optimaal werkend immuunsysteem is sterk.

Maar hoe pak je dit tijdens deze periode nu het best aan als je in je eentje of maximaal per twee gaat bewegen en anderhalve meter afstand moet bewaren. Waar en hoe sporten nu de fitness sluit, het zwembad de handdoek in de ring gooit, sportcentra versterkte burchten zijn... is makkelijker dan je denkt. Ga fietsen, wandelen of doe oefeningen in huis. Afstand bewaren werkt optimaal op de fiets. Het houdt je mobiel en door het vermijden van openbaar vervoer verlaag je het risico op een infectie met het virus. Het virus wordt voornamelijk overgedragen via microdruppels. De kans dat je die tijdens het fietsen inademt is onbestaande. Bijkomend voordeel is dat je ook anderen niet kunt besmetten. Tijdens het fietsen of wandelen worden de luchtwegen goed geventileerd en wordt het bloed beter aangevoerd. Je ademt intenser en daarmee reinigt je je longen goed. Een optimale virusbescherming.

Hoe maak je het solo-wandelen of -fietsen aangenamer?

- **Zorg voor een leuk muziekje.** Sommigen verkiezen de stilte of het geluid van de natuur. Voor anderen werkt muziek oppeppend of opbeurend. Geniet tijdens het wandelen of fietsen van je lievelingsmuziek of van een podcast. Je zult merken: de tijd vliegt zo voorbij.
- **Neem eens een andere route.** Je leert de eigen streek beter kennen, ontdekt ongetwijfeld nieuwe paden of pareltjes waar je het bestaan niet van afwist. En als het even kan, kies dan voor bewegen in het groen. Want dat doet wonderen met je gemoed.
- **Beloon jezelf.** Denk tijdens het sporten alvast na hoe je jezelf nadien kunt belonen. Dat kan iets lekkers zijn zoals een koekje, trap-pist of een fruitsla, iets gezelligs zoals een warm bad, de warmte van de haard...
- **Deel je activiteit via jouw sociale media** of een of andere app. Dat motiveert ongetwijfeld ook anderen om te bewegen. En vergeet #blijfsporten niet te vermelden.
- **Geniet ervan.** 

"En wat met de oefeningen thuis?", vraag je je ongetwijfeld af. Met de beweegreeks "Beweeg in je kot!" geeft OKRA-SPORT+ je elke dinsdag en vrijdag tijdens deze periode inspiratie om zelf aan de slag te gaan. Leuke, eenvoudige beweegoefeningen, zonder of met materiaal die iedereen in huis heeft, worden je aangeleerd door onze ervaren turnregentesen. Alle sessies vind je terug op www.eenlevenlangsporten.be. Beslist de moeite waard.

NEEM EENS EEN ANDERE ROUTE. JE ONTDEKT ONGETWIJFELD NIEUWE PADEN OF PARELTJES WAAR JE HET BESTAAN NIET VAN AFWIST.



KRACHTOEFENINGEN MET DE DYNABAND

Tekst en foto's KATLEEN KERREMANS

Een dynaband is een elastische weerstandsband waarmee je verschillende spiergroepen traint zoals de schouders, rug, borst, armen en benen. Dynabands zijn in verschillende groottes en kleuren beschikbaar. Elke kleur heeft een andere weerstand die kan variëren van licht tot heel zwaar. Bij OKRA-SPORT+ maken we gebruik van roze weerstandsbanden die overeenkomen met matig zwaar. De dynaband is in vergelijking met halters en dumbbels erg compact en praktisch. Daarnaast is hij ook goedkoop. De dynaband kan veelzijdig gebruikt worden, zowel voor krachttraining als voor het soepeler maken van gewrichten. Daarnaast kan je er ook coördinatie en uithoudingsvermogen mee trainen.

Met deze oefeningen kan je alvast aan de slag gaan. Het is belangrijk dat je de oefeningen aan een juiste intensiteit uitvoert, zodat je lichaam de juiste prikkel krijgt. De Borgschaal helpt je om de capaciteiten van je lichaam goed in te schatten. De Borgschaal is een schaal van 0 tot 10 en geeft de mate van inspanning en vermoeidheid weer. Ideaal zou zijn dat je op een score van 5-6 uitkomt. Dit wil zeggen dat het nog mogelijk is om nog een aantal herhalingen uit te voeren. Eén reeks oefeningen is voldoende, maar 2 of 3 mag natuurlijk ook. Het is belangrijk om hierbij goed naar je lichaam te luisteren.

Oefening 1: Armen opwaarts strekken

Waar voel je het: schouders en achterkant bovenarm.

Uitgangshouding: staand of zittend. Plaats de dynaband achter de rug, start met de ellebogen in 90° op schouderhoogte.

Uitvoering: strek de armen uit boven je hoofd. Keer rustig terug naar de uitgangshouding. Let er op dat je jouw ellebogen niet overstrekt.



Oefening 2: Been strekken

Waar voel je het: bovenbeenspieren.

Uitgangshouding: zit op een stoel en plaats de dynaband onder één voet.

Uitvoering: strek het been en keer rustig terug naar de uitgangshouding. Herhaal een aantal keer en wissel daarna van been. Tip: strek zo ver als lukt voor jou. De knie mag je niet overstrekken.



Oefening 3: Roeien

Waar voel je het: rug en voorkant bovenarm.

Uitgangshouding: staand of zittend met een dynaband.

Uitvoering: bevestig de dynaband aan een deurklink of tafelpoot. Pak de dynaband vast en breng deze horizontaal naar achteren totdat de handen naast het lichaam zijn. Focus hierbij op een langzame beweging en op de samentrekking van de schouderbladspieren.



Oefening 4: Zijwaarts stappen

Waar voel je het: heup- en bilspieren.

Uitgangshouding: ga rechtopstaan, knoop de dynaband boven je knieën en plaats je voeten op heupbreedte. Zorg dat er spanning op de dynaband zit.

Uitvoering: zet een paar stappen zijwaarts en zorg ervoor dat er steeds spanning op de dynaband blijft. Herhaal nadien naar de andere kant.



Oefening 5: Kuit strekken

Waar voel je het: kuiten.

Beginpositie: plaats de dynaband onder 1 voet en strek het been.

Uitvoering: duw met je voet de dynaband weg. Herhaal een aantal keer en wissel daarna van voet. Let op: de knie blijft gestrekt, de beweging komt alleen vanuit de enkel.



Wens je één of meerdere dynabands te kopen? Dat kan! Prijs per stuk = 1 euro. Prijs per 20 stuks = 15 euro. Wens je ook graag het boekje *Spierkracht voor senioren* met extra oefeningen? Dat kan je gratis bestellen zolang de voorraad strekt. Bestellen kan via: info@okrasportplus.be of 02 246 44 35.



De 82-jarige Herman De Ridder is erin geslaagd om het Belgisch uurrecord 80+ op de fiets fors te verbeteren. De Kalmthoutenaar reed 37,046 km gedurende 60 minuten op de wielerpiste van het Vlaams Wielercentrum in Gent. Herman verbetert daarmee het vorige uurrecord 80+ van 33,750 km.

Luidkeels aangemoedigd door zo'n 300 enthousiaste supporters startte Herman De Ridder zijn uurrecordpoging op de wielerpiste van het Vlaams Wielercentrum Eddy Merckx in Gent. "De start ging vlot", aldus Herman. "Met al dat volk bij m'n poging en vanwege de 6 maanden intense voorbereiding was ik uiteraard wel wat zenuwachtig. Maar ik voelde me onmiddellijk goed bij die eerste rondjes op de piste. Ik kon m'n tempo behouden, mede door al die aanmoedigingen telkens ik over de meet reed. M'n coach gaf aanwijzingen en zo wist ik na een tijd dat het goed zat. Ik heb dat een uur kunnen volhouden. Genoeg om het vorige record ruimschoots te verbe-

teren. En daar ben ik supercontent mee!"

Schema perfect uitgevoerd

Timothy Vangheel uit Kalmthout, de coach van Herman, was niet verrast door deze prestatie. "Hij heeft het vooropgesteld schema nauwgezet uitgevoerd. Over elke ronde op de piste reed hij ongeveer 24,3 seconden. Hij trapte zo'n 90 omwentelingen per minuut met een verzet van 50 x 16. En dat resulteerde dus in deze nieuw recordafstand van meer dan 37 km/u. Een prachtig resultaat!"

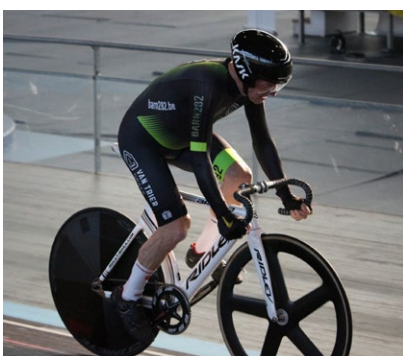
"Ik begeleid Herman nu al een half jaar en hij heeft me echt verbaasd", gaat de coach verder. "Wat hij nog allemaal kan als 82-jarige, dat is ongelooflijk. Herman heeft niet alleen een goede gezondheid, hij leeft er ook naar. Tegelijk heeft hij nog steeds de ambitie om sportief te verbeteren en zo'n uitdagingen aan te gaan."

Training voor ouderen

"De komende dagen ga ik het nu toch wat rustiger aan doen", lacht Herman. "Want het waren drukke maanden in aanloop naar vandaag,

er kwam toch wel wat bij kijken. Ook organisatorisch was het een hele klus. Ik wil uitdrukkelijk de werkgroep van m'n wielclub De Heidestoempers en de vele sponsors bedanken. Zonder hun hulp was het nooit gelukt."

De pronostiek van de supporters bracht ook een groot bedrag op. "Daarmee gaan we gratis lichaams-trainingen aanbieden voor oudere wielertoeristen uit de regio van Kalmthout. Die doen immers serieuze sportieve inspanningen, maar vergeten wel eens andere spiergroepen te oefenen. Sportcoach Timothy Vangheel zal deze turnoefeningen organiseren. Want je bent nooit te oud om sportieve uitdagingen aan te gaan. "Zo kan ik ouderen aanzetten om m'n voorbeeld te volgen en lang gezond te blijven", besluit een glunderende Herman. ◆



WEGKAPITEIN EN GROEPSLEIDER

Versus

GEMACHTIGD OPZICHTER

Tekst WIM BOGAERT

De begeleiding van groepen op de openbare weg wordt momenteel gereguleerd door vijf verschillende stelsels, onderverdeeld per soort weggebruiker. Trefpunten worden regelmatig gepolst of aangesproken door de lokale politie om een opleiding 'gemachtigd opzichter' te volgen.

De fiets- en wandelclubs van OKRA-SPORT+ werken met wegkapiteins en groepsleiders, dus niet met gemachtigde opzichters. Ze vallen dus niet onder de regelgeving van de gemachtigd opzichter. Deze versplintering van de regels zorgt voor verwarring, terwijl de inhoudelijke verschillen vaak niet zo groot zijn. Een overzicht van de verschillen.

GEMACHTIGD OPZICHTER	WEGKAPITEIN	GROEPSLEIDER
VOORWAARDEN		
In principe kan iedereen die 18 jaar is gemachtigd opzichter worden. Je moet wel een opleiding volgen , georganiseerd door de politie. De opleiding bestaat uit een theoretisch en een praktisch luik. Na de opleiding wordt er een getuigschrift afgeleverd dat in principe voor onbepaalde duur geldig blijft.	Een wegkapitein moet minstens 21 jaar oud zijn. Een opleiding hiervoor is niet verplicht maar wel aangewezen.	Er is geen minimumleeftijd van toepassing. Ook een opleiding is niet verplicht. Het verkeersreglement geeft geen bepaling van het begrip 'leider'. Wie de leiding van de groep op zich neemt en er verantwoordelijkheid voor draagt, dient bijgevolg als leider te worden beschouwd.
BEVOEGDHEDEN		
<p>De gemachtigd opzichter:</p> <ul style="list-style-type: none"> kan het verkeer stilleggen om groepen te laten oversteken; kan hen verbieden om over te steken, zolang de verkeersomstandigheden niet optimaal zijn; mag 'aanwijzingen' geven, suggesties om iets te doen of niet te doen. Deze aanwijzingen moeten in overeenstemming zijn met de geldende verkeers tekens en hebben nooit de waarde of bindende kracht van een bevel; mogen hun functie uitoefenen op een kruispunt met verkeerslichten in de groene fase voor de oversteek; kan een overtreding aangeven bij de politie of formeel klacht indienen. <p>Dit mag een gemachtigd opzichter niet:</p> <ul style="list-style-type: none"> proces-verbaal opstellen; identiteitscontroles uitvoeren. 	<p>De wegkapitein:</p> <ul style="list-style-type: none"> wacht het geschikte (veilig) oversteekmoment af. Op kruispunten zonder verkeerslichten kunnen zij het verkeer stilleggen door middel van een schijf met de afbeelding van het verkeersbord C3, en aanwijzingen geven aan de andere weggebruikers; mag 'aanwijzingen' geven, suggesties om iets te doen of niet te doen. Deze aanwijzingen moeten in overeenstemming zijn met de geldende verkeers tekens en hebben nooit de waarde of bindende kracht van een bevel; kan een overtreding aangeven bij de politie of formeel klacht indienen. 	<p>De groepsleider:</p> <ul style="list-style-type: none"> mits gebruik van een C3-bord mag een volwassen groepsleider het verkeer tijdelijk stil leggen om zijn groep te laten oversteken, maar enkel op plaatsen waar geen verkeerslichten zijn. De aanwijzingen van een 'groepsleider' gaan niet boven verkeers tekens en verkeersregels; kan een overtreding aangeven bij de politie of formeel klacht indienen.
VOOR WIE?		
Begeleiding van groepen kinderen, scholieren, bejaarden, personen met een handicap .	Begeleiding van een groep fietsers (of motorfietsers). Een groep fietsers bestaat uit minimum 15 personen.	Begeleiding van een groep voetgangers . Het verkeersreglement geeft geen definitie van een groep of een leider. In tegenstelling tot groepen fietsers, waarvoor het verkeersreglement een minimum aantal deelnemers oplegt, bestaat een dergelijke omschrijving niet voor groepen voetgangers.

GEMACHTIGD OPZICHTER	WEGKAPITEIN	GROEPSLEIDER
WAAR MAG DE GEMACHTIGD OPZICHTER ZIJN BEVOEGDHEDEN UITVOEREN?	WAAR MAG EEN WEGKAPITEIN ZIJN BEVOEGDHEDEN UITVOEREN?	WAAR MAG EEN GROEPSLEIDER ZIJN BEVOEGDHEDEN UITVOEREN?
De gemachtigd opzichters worden aangesteld door de burgemeester. De gemachtigd opzichter oefent zijn bevoegdheden uit in de gemeente waar hij gemachtigd is . Als hij in een naburige gemeente optreedt, dan moet de betrokken gemeente haar toestemming geven.	Niet enkel beperkt tot de eigen gemeente.	Niet enkel beperkt tot de eigen gemeente.
UITRUSTING		
Artikel 59.21 van het verkeersreglement schrijft de minimale uitrusting van de opzichters voor. Ze moet bestaan uit: <ul style="list-style-type: none"> • een band die om de linkerarm wordt gedragen met, horizontaal de nationale kleuren en, in zwarte letters op de gele strook, de naam van de gemeente. • een bordje C3, waarvan het gebruik verplicht is om het verkeer te mogen stilleggen (artikel 40bis 3 van het verkeersreglement). 	De uitrusting van een wegkapitein bestaat uit: <ul style="list-style-type: none"> • een band die om de linkerarm wordt gedragen met horizontaal de nationale driekleur en het woord 'wegkapitein' • een bordje C3 waarvan het gebruik verplicht is om het verkeer te mogen stilleggen (artikel 41.3.2 van het verkeersreglement). 	<ul style="list-style-type: none"> • In het donker of wanneer de zichtbaarheid onvoldoende is (minder dan 200 meter) en je volgt de rijbaan (dus niet als je op het voetpad kan lopen) moet je groep ook verlicht zijn. • een bordje C3 waarvan het gebruik verplicht is om het verkeer te mogen stilleggen (artikel 41.3.2 van het verkeersreglement).
AANBEVOLEN (DUS NIET VERPLICHT):		
<ul style="list-style-type: none"> • kleding, overgooiers of allerlei toebehoren, geel of oranjegeel en reflecterend. • Op de kleding en overgooier kan bovendien de vermelding "gemachtigd opzichter" aangebracht zijn. 	<ul style="list-style-type: none"> • fluohesje 	<ul style="list-style-type: none"> • fluohesje



Wettelijke bepaling bordje C3 (Artikel 2)

Dit bordje (op steel) is een reproductie, langs beide kanten, van het verbodsbord C3 d.w.z. een witte schijf met rode rand. Het moet een middellijn hebben van ten minste 15 cm en het moet voorzien zijn van:

- ofwel reflecterende producten;
- ofwel een eigen verlichting in de rode rand;
- ofwel beide middelen samen. 🟩

WIST JE DAT...

... Sport Vlaanderen ook weekendarrangementen in zijn aanbod heeft zitten? Sport Vlaanderen Brugge is de ideale uitvalbasis om te wandelen of fietsen. Tijdens de volgende weekends kan je nog bij hen terecht:

- **11 - 12 juli**
- **19 - 20 september**

En dit voor de sportprijs van 90 euro per persoon, eten inbegrepen.

Meer info: www.sport.vlaanderen/ (en klik door naar: waar sporten – onze centra – Sport Vlaanderen Brugge – weekendarrangement)

... op **zaterdag 29 augustus** de 2^{de} editie van het VLOM zal plaatsvinden? VLOM staat voor Vlaams OKRA-SPORT+ motortreffen en heeft als doel om alle motorwerkingen van OKRA samen te brengen en een gezamenlijke rit te rijden. De place to be is Oostduinkerke. De rit zal ongeveer 200 kilometer zijn en er wordt gereden in groepjes van 10 met telkens een voorrijder. Ben jij er ook bij? Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden bij: katleen.kerremans@okrasport-plus.be.

... er op **23 oktober** een slot- en evaluatiemoment van *lekker actief* plaatsvindt in Aeropolis, Haachtsesteenweg 579 in Brussel? Alle cijfers en onderzoeksresultaten van de KULeuven over ons project worden dan gepresenteerd. Noteer deze afspraak alvast in je agenda.

... er in het najaar een vorming gegeven wordt voor vrijwilligers die aan de slag willen met de memoriede? Heb je interesse om deze opleiding te volgen? Geef dan zo snel mogelijk je naam door aan ingrid.peeters@okrasportplus.be. We leggen dan in onderling overleg een datum en locatie vast.



HIGHLIGHTS BELEIDSPLAN 2021-2024

Tekst INGRID PEETERS

Ook wanneer het leven even stil valt in tijden van corona, blijft OKRA-SPORT+ vooruit kijken naar de toekomst. Op het einde van elke olympiade, het jaar waarop de Olympische Spelen normaal gezien plaatsvinden, moeten alle sportfederaties hun beleidsplan indienen voor de volgende beleidsperiode (van 2021 tot 2024).

Voor het eerst dienen we met de drie sportieve afdelingen, FALOS-SPORT+, KRACHTBAL-SPORT+ en OKRA-SPORT+ gezamenlijk een beleidsplan in. Naast de specifieke activiteiten, eigen aan de diverse sportieve afdelingen, proberen we de raakpunten te zoeken en meer te accentueren.

Proces

De uitwerking van ons beleidsplan is het resultaat van een heel proces. Zo zette Griet Cappelle van Tomorrow Lab onze federatie op het goede spoor naar de toekomst. Een toekomst die in snel tempo verandert, een wereld volop in verandering.

Tijdens een inspiratiedag voor en met de leden van onze Algemene Vergadering werd nagedacht over onze voorgeschiedenis en onze reden van bestaan. Is dat nog steeds hetzelfde of veranderde dit in de loop der jaren? Wat zijn onze huidige uitdagingen en opportuniteiten? Hoe verandert de wereld? En bieden wij een antwoord op deze veranderingen?

Veel vragen en weinig kant-en-klare antwoorden. De belangrijkste conclusies zijn:

- Begin met het waarom
- Zet je doelgroep centraal
- Creëer een open netwerkorganisatie
- Zorg voor een optimale klantenbeleving

Dit realiseren, vraagt een aanpassing van ons organisatie-model dat flexibel kan inspelen op signalen van de leden in een cultuur waarin de klant centraal staat, die aansluit op de individuele wensen van onze leden.

Een denktank, met leden uit de verschillende sportieve afdelingen, vrijwilligers en beroepskrachten en met vertegenwoordigers van OKRA en kwb legde gemeenschappelijke waarden vast die vertaald werden in de missie en visie. Vervolgens bepaalden we de verschillende belangrijke dimensies waarop het beleidsplan gericht moest zijn. Om van daaruit ten slotte de strategische en operationele doelstellingen uit te schrijven en te vertalen in concrete acties.

Het resultaat

1. Missie: de multisportfederatie OKRA-SPORT+ bevordert levenslang sporten.

2. Visie: Levenslang sporten...

- richt zich tot alle leeftijden met een specifieke expertise in begeleiding van 55-plussers.
- impliceert een laagdrempelig, gevarieerd en sportaanbod op maat.
- streven we na door kwalitatieve begeleiding.
- realiseren we samen met leden, vrijwilligers en beroepskrachten.
- resulteert in een sociale samenhang, individuele gezondheid en

ontplooiing.

- bereiken we via een open netwerk.
- moet duurzaam en ethisch verantwoord zijn.

3. Doelstellingen

Het eerste waarop we inzetten is op jullie, de clubs. We zullen jullie ondersteunen via het delen van informatie, methodieken, logistieke en administratieve ondersteuning. Daarnaast willen we jullie volop betrekken met het oog op het verhogen van de efficiëntie. Gerichter communiceren, een eenvormig lidmaatschap, ook samenwerking met andere sportfederaties kunnen hierbij helpen. De principes van duurzaamheid worden toegepast. Zo dragen we bij tot het ethisch verantwoord sporten (bv. fair-play), houden we rekening met de gevolgen van onze activiteiten op het milieu en zetten we in op veilig sporten. Uiteraard houden we ons aanbod zo gevarieerd en gedifferentieerd mogelijk waarbij we aandacht hebben voor het bestaande aanbod, hoe we kunnen vernieuwen of inspelen op nieuwe trends, op welke manier we kunnen inspelen op initiatieven van de Vlaamse overheid (denk maar aan het WK wielrennen in 2021) en de ondersteuning van de competities volleybal en krachtbal. Ten slotte organiseren we verder opleidingen en bijscholingen voor begeleiders, al dan niet in samenwerking met de Vlaamse Trainersschool en externe partners.

Meer weten over ons beleidsplan? Vanaf 1 september kan je de volledige tekst nalezen op www.eenlevenlangsporten.be