

# Sport je fit 3

VERSCHIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR KADERLEDEN VAN OKRA - SPORT - 125<sup>STE</sup> JAARGANG - NR. 3 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209123

EXTRA BIJLAGE:  
WANDELKRANT



3 BEWEGEN IN JE KOT:  
EEN TERUGBLIK

13 SPORTEN IN TIJDEN  
VAN CORONA

15 MEMORIDE



- 2 In de kijker:  
lidkaart OKRA-SPORT+
- 3 Bewegen in je kot, een terugblik
- 5 WANDELKRANT
- 13 Sporten in tijden van crisis  
Profiel van de coronasporter
- 15 Memoride
- 16 Wist je dat ...



## IN DE KIJKER: LIDKAART OKRA-SPORT+

Jarenlang zat je te prullen om die klever binnen het lijntje op de OKRA-lidkaart te kleven. Sommigen vroegen zich zelfs af waarvoor deze diende. Voor zij die zich hieraan ergerden is er goed nieuws. De *sportzegel* is niet meer. Leve de lidkaart van OKRA-SPORT+!

Vanaf 2021 krijgt elke sporter van OKRA-SPORT+ een volwaardige lidkaart van onze sportfederatie. Op deze manier wordt het voor iedereen duidelijk dat je deel uitmaakt van de grote OKRA-SPORT+ familie. En als familielid kan je deelnemen aan tal van sportactiviteiten binnen de familie. Dit wil zeggen over de grenzen van de OKRA-trefpunten, kwb-afdelingen en (krachtbal)clubs heen. Je kan opleidingen volgen, meedoen aan projecten, sportieve evenementen, je steentje bijdragen aan de stem van ouderen die OKRA-SPORT+ luid laat weerklinken bij beleidsmakers en in de media... kortom meer dan een (sport)verzekering alleen.

Bovendien krijg je (een deel van) je lidgeld terugbetaald door de mutualiteiten (zie blz. 16), kan je aan een voordelig tarief deelnemen aan evenementen en projecten van OKRA-SPORT+, krijg je korting op de fietsbijstand van VAB... kortom je lidkaart is geld waard.

Bedankt voor het vertrouwen!



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 Vandeveegaete, Wim Bogaert

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

**Vormgeving:** Gevaert Graphics nv

**Druk:** Graphius, Oostakker

**Oplage:** 6500 exemplaren



# Bewegen in je kot

## EEN TERUGBLIK

Tekst INGID PEETERS EN NELE PUT

**Op 14 maart 2020 viel de wereld plots stil. Het corona-virus dat in eerste instantie ver van ons bed leek, verspreidde zich in een razendsnel tempo ook hier bij ons. In samenspraak met de virologen ging de regering over tot het invoeren van een lockdown. 'Blijf in uw kot' was voortaan de boodschap. Dat 'blijf in uw kot' geen synoniem was van 'zit stil in uw kot' maakte onze voorzitter Bart Vanreusel duidelijk in het programma *Vandaag bij Danira Boukhriss Terkissidis op Eén*.**

De ploeg van OKRA-SPORT+, met ondersteuning van de turnregentesen van OKRA Limburg schakelde dan ook meteen een versnelling hoger. Er werden filmpjes gemaakt met oefeningen en dansjes waarmee je thuis aan de slag kon. Elke dinsdag en donderdag werden deze filmpjes gepost op de website en facebook. De filmpjes werden gretig gedeeld op alle OKRA websites en sociale media.

Het aantal abonnees op het Youtube-kanaal steeg van 19 naar 167. Een stijging van maar liefst 148 abonnees sinds 12 maart. In de periode van 12 maart t.e.m. 5 juli keken jullie 54.805 keer naar een filmpje. De populairste filmpjes waren:

Top 5 – Sessies	Weergaven
Beweegsessie 1 – 20 maart	7 335
Dans jij met ons mee? – 3 april	4 804
Dans jij met ons mee? – 27 maart	4 625
Gym jij met ons mee? – 31 maart	4 157
Beweegsessie 2 – 24 maart	3 539

Deze filmpjes zijn nog steeds terug te vinden op [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be) onder de nieuwsrubriek.

Maar ook voor de mensen die niet vertrouwd zijn met de digitale wereld was er een leuk alternatief. Op vraag van OKRA en OKRA-SPORT+ startte de VRT met het dagelijkse programma *Beweeg in je kot* met Saartje Vandendriessche. Telkens voor het Eén-journaal, zette Saartje met oefeningen aangeleverd door OKRA-SPORT+ de kijkers in beweging, elke dag met een ander materiaal dat iedereen wel ergens in huis kon vinden. Met dagelijks meer dan 400.000 kijkers was dit ook een schot in de roos. Op 18 mei 2020 kwam het verlossende bericht dat sporten in groep

in de buitenlucht opnieuw kon, weliswaar onder strikte veiligheidsrichtlijnen. OKRA-SPORT+ volgde de vernieuwde maatregelen, die bij regelmaat versoepeld werden, nauwgezet op. Richtlijnen werden uitgeschreven en gepost op de website en kregen extra aandacht in de nieuwsbrieven.

Schoorvoetend gingen hier en daar enkele trefpunten terug van start met hun activiteiten. Wat zijn hun ervaringen met de heropstart?



### KONTICH CENTRUM: ZO SNEL MOGELIJK TERUG DANSEN

**Hoe heb je het contact onderhouden met je leden/sporters tijdens de lockdown?**

**Maria Vansweevelt:** "Na de schok de eerste week, hadden we besloten om alle regels die we ontvingen mee te delen via mail aan onze leden. Ik belde zelf regelmatig eens iemand op en onze dansers telefoonnerden elkaar regelmatig. Super toch dat ze zelf contact hielden met elkaar."

**Wat was jouw motivatie om terug op te starten?**

"Na enkele weken begon de telefoon te rinkelen. "Wanneer kunnen we terug dansen," vroegen de leden. Dat motiveerde ons om zo snel mogelijk buiten te dansen, in kleine



groepjes. Van de gemeente kregen we toestemming om op het gemeentelijk basketbalplein onze eerste les twee keer na elkaar te geven voor 20 personen, om toch zoveel mogelijk leden te kunnen laten dansen. Dit deden we 2 keer per week."

### **Heb je drempels ervaren bij de opstart?**

"Nee, eigenlijk niet. Deelnemers moesten vooraf inschrijven zodat we zeker niet te veel dansers zouden hebben. En de muziek was duidelijk hoorbaar buiten, wat heel belangrijk is hé! De dansers waren trouwens heel voorzichtig maar wel blij dat ze konden dansen. Niet iedereen is trouwens komen dansen, dat respecteren we natuurlijk. Maar wanneer we terug beginnen met de lessen, zouden ze zeker terugkomen. Hopelijk duurt dat niet te lang meer."

### **EKSAARDE: PETANQUEN MET AFSTAND**

Petanqueverantwoordelijke: "In het begin van het coronatijdperk was het contact met de medespelers minimaal. Het was de periode van het ondergaan, we beseften niet goed wat er gebeurde. We waren net begonnen met het nieuwe petanqueseizoen en dat werd abrupt afgebroken. Contacten waren nog sporadisch.

Naarmate de genomen corona-sancties versoepelden, begon er terug wat te kriebelen. Er werd links en rechts wat gebeld over mogelijkheden om te kunnen spelen met 4 want één tegen één was voor ons geen optie.

Met een paar spelers staken we de koppen digitaal bij elkaar om te onderzoeken op welke manier en onder welke voorwaarden we het petanque konden heropstarten. Gedurende deze periode werd dan ook de basis gelegd voor ons systeem dat we wilden gebruiken voor de 100 procent toepassing van de fysieke afstand. We maakten zelfs een clip: *Toepassing van social distancing bij een petanque triplete spel.*"

### **Wat was jouw motivatie om terug op te starten?**

"In onze petanquegroep zijn er nogal wat gedreven spelers, zowel



"MONDMASKERS, NODIG OF NIET NODIG?  
DE MEERDERHEID VAN ONZE SPELERS  
GELOOFT ER IN."

mannen als vrouwen. De goesting om terug te kunnen spelen, groeide naarmate de sancties versoepelden. We verdeelden de spelers over drie pleinen: twee pleinen in de tuin van het woonzorgcentrum en een plein wat verder geïsoleerd. Dit viel niet in goede aarde. Het was blijkbaar niet alleen de drang om te sporten dat de motivatie was, maar ook het sociaal contact. Men wou samen zijn en samen sporten."

### **Heb je drempels/hindernissen ervaren bij de heropstart? Zo ja welke?**

"Wanneer na een reeks versoepelingen van de coronamaatregelen, we eindelijk konden petanquen, was de frustratie groot. Dat we maar 1 tegen 1 konden spelen, was niet wat we voor ogen hadden. Een paar weken later werd die maatregel gelukkig aangepast.

Alhoewel we aan alle voorwaarden voldeden, dienden we toch nog een aanvraag in bij de stad Lokeren. Die werd snel goedgekeurd.

Toen we 's anderendaags de pleinen gingen klaarmaken voor de opstart, kregen we een bericht van het woonzorgcentrum dat ze de tuinen afsloten voor alle bezoekers. Dus ook onze petanque-pleinen waren niet langer beschikbaar. Na enkele dagen wachten en onderhandelen kwamen we tot een aanvaardbaar compromis en konden we een week later onze geliefde activiteit hervatten."

### **Hoe reageerden de deelnemers?**

"Mondmaskers, nodig of niet nodig? De meerderheid van onze spelers gelooft er in. Het zijn maar een paar enkelingen die hier negatief tegenover staan. Maar aangezien de meerderheid het echt nodig acht, aanvaarden en respecteren alle spelers het.

Afstand houden is gemakkelijker aanvaard en toegepast. We moeten er elkaar af en toe nog attent op maken, maar dit is meer een kwestie van vergetelheid dan van onwil."

### **Is iedereen terug opgestart of zijn er nog leden die, ondanks de versoepeling, nog steeds niet deelnemen?**

"Petanque, fietsen, wandelen en dansen zijn opnieuw gestart. In elk van deze disciplines zijn er wel enkelingen die zich om gezondheidsredenen wat gedeisd houden. Activiteiten waar het nog moeilijk is om te starten zijn kubb en kaarten. Dit zijn disciplines waar het omslachtig is om op een vlotte manier te kunnen voldoen aan de voorwaarden. Bovendien is het voor veel mensen moeilijk om een beslissing te nemen. Al die regelmatig wijzigende maatregelen op nationaal, regionaal en lokaal niveau maken het niet eenvoudig.

Uit ervaring kan ik zeggen: doe een beroep op OKRA-SPORT+! Zij geven het juiste advies." 



# wandelkrant

- 6 POËZIEWANDELING: DAAR ZIT MUZIEK IN
- 8 GROTE ROUTEPADEN
- 9 TRAIN JE BREIN
- 10 CHI WALKING
- 11 ACTIONBOUND: MAAK JE EIGEN INTERACTIEVE ZOEKTOCHT
- 12 DE 8 GROOTSTE WANDELBLUNDERS



# Poëziewandeling

## DAAR ZIT MUZIEK IN

Tekst WIM BOGAERT

**Sinds 2015 organiseert de regio Brugge jaarlijks een poëziewandeling. “Maar vaak associëren we die twee als een tang op een varken,” zegt Lionel Coppens, regionaal sportvoorzitter en drijvende kracht achter het initiatief. “En toch. Een poëziewandeling verenigt sport en cultuur en is een laagdrempelige manier om mensen aan het bewegen te krijgen.”**

“Ik had een voorzichtige interesse voor poëzie toen de burens van mijn vriendin me een ticket aanboden om naar de uitreiking van de Herman de Coninckprijs, de Vlaamse literatuurprijs voor poëzie, te gaan. Op slag had ik de smaak te pakken,” vertelt Lionel in zijn Oostkampse tuin. “De week nadien zakte ik af naar een poëziewandeling in het Lappersfortbos in Brugge. Het publiek daar was een allegaartje.

Let op: niet negatief bedoeld want het was een zeer aangename ervaring. Het laatste zetje dat ik nodig had om een OKRA-versie te organiseren. Het Lappersfortbos wordt tegenwoordig ook het poëziebos genoemd waardoor het Hugo Clauspad meandert.”

### Haalbaar voor iedereen

“Het idee is om mensen op een laagdrempelige manier te laten bewegen en cultuur dichterbij te brengen. De poëziewandelingen variëren tussen de 4 en 6 kilometer, waarbij er onderweg op verschillende stopplaatsen 14 tot 16 gedichten, rond een bepaald thema, voorgelezen worden. Dat is behapbaar voor zowat iedereen, zowel in afstand als in aantal gedichten. Bovendien zet de poëzie aan om ook eens stil te staan en na te denken. Door een andere insteek te geven aan de wandeling zien we ook mensen die we anders op de regionale wandelingen niet zien.”

### Bescheiden succes

“Bij de eerste editie zakten een kleine veertig deelnemers af. Een bescheiden succes aangezien dit doorgaat op gedichtendag, de laatste donderdag van januari. Het centrale thema was toen liefde. Een ervaren vertelster leidde de groep, de gedichten en de mon chérie werden gesmaakt. Toch leerden we dat je voor een grote groep best een luide stem hebt en de gedichten op papier zet.

Het jaar nadien op het domein van de abdij van Zevenkerken is het ontploft. We schoven van de namiddag naar de voormiddag zodat de deelnemers een aperitiefje kregen en aansluitend konden lunchen in de abdij. Het werd een overrompeling. Honderdzestig deelnemers! We hadden er vijftig verwacht. Achteraf op de foto's bleek dat ook Lara Taveirne, de schrijfster, aanwezig was.”

### Sport als thema

“Persoonlijk kreeg ik een boost toen we sport als thema kozen. Bart Vanreusel, toen net verkozen als voorzitter van OKRA-SPORT+ en familie van mijn vriendin, raadde me aan om eens inspiratie op te doen in het Poëziecentrum in Gent, waar je naast een winkel ook een bibliotheek hebt. Een wereld ging voor mij open. Een passie werd geboren. En ook anderen geraken gebeten door de formule: de ideeën stromen toe. De straatpoëzie op de godshuisjes in Brugge, mogelijke thema's als mindfulness, verwondering, sport, weer en wind, de zee..., geschikte locaties zoals een bos, sportcentrum of abdij... of zelfs dichters, zoals die keer dat Gwen Deprez voorlas uit eigen werk. Op die manier is dit geen werk van één man. Voor volgend jaar is het idee al aan het rijpen, de voorbereiding is dan ook de helft van het plezier waarin ik twee van mijn hobby's kan combineren. Trouwens je zou aan de poëzie ook nog muziek, kleinkunst of kunst kunnen koppelen... Tja, aan ideeën geen gebrek.”



## Sport en poëzie

### Ronde van Vlaanderen (Bart Vanreusel)

kromgrommige ruggen rukken  
sturen en pezen aan stukken  
tot in wielen met gewonnen zweet vermalen  
vastgesmolten aan pedalen

ontketende renners berendriesen  
pezig en pijnigen met geschuur en geglij  
op groenglad kassei  
nummers gaan hun kansen  
ontsnappen en waaieren weg van de wind  
een opengesperd peloton van wasproducten  
zingt en kleurt voorbij  
elke helling hijst zadels uit hun versnelling  
loden luchten doen straten versmallen  
de kwaremont moet weer bevallen

peigerende pelgrims die heuvels bekruipen  
te voet als het moet  
bewierookt met geuren van friet en kettingolie  
een bloemrijkbos dat kasseien verder  
tegen een muur verschraalt

en ademloos met een wiel verschil  
nog net de eindmeet haalt

### Aan de wandel (auteur onbekend)

Twee mij goed bekende dames,  
zij hebben elkaar nu gevonden;  
maken geregeld een wandelronde.  
Dit op dringend advies van hun huisarts,  
ervaren het niet als een last!  
Geregeld kunnen zij wat leuks vertellen,  
al is het maar dat ze samen een drankje bestelden.  
Hun conditie is absoluut vooruit gegaan  
en kunnen ondanks gezondheidsbezwaren  
tamelijk prettig in het leven staan.  
Onderweg komen zij zaken tegen  
die hen er toe bewegen  
weer eens anders tegen dingen aan te kijken.  
Echt oud aan het worden? Dát moet nog blijken...



# GROTE ROUTEPADEN

Tekst KATLEEN KERREMANS

Je bent ze wellicht al tegengekomen tijdens een wandeling, wit-rode of geel-rode markeringen op bomen, muren, paaltjes... Deze markeringen leiden je langs GR-paden, ook wel Grote Routepaden genoemd. GR-paden zijn wandelroutes over een lange afstand die jou langs mooie landschappen loodsen over voornamelijk onverharde wegen. Het GR-netwerk loopt over heel Europa. In Vlaanderen en in Wallonië kan je elk genieten van zo'n 5.000 kilometer wandelplezier.

Door de populaire fictiereeks GR5 op Eén zijn er heel wat mensen gebeten door de GR-microbe. Maar hoe begin je aan zo'n GR-avontuur?

## 1. Kies een route

Vooraleer je van start wil gaan moet je een route kiezen. Hiervoor heb je verschillende mogelijkheden:

- **Dagstappers:** kant-en-klare lusvormige wandeltochten waarbij je zoveel mogelijk op een GR-pad wandelt. De afstanden variëren van 20 tot 30 kilometer en kunnen steeds ingekort worden. Bij een dagstapper combineer je de GR met wandelknooppunten.
- **Treinstappers:** kant-en-klare dagwandelingen waarbij het begin- en eindpunt gelegen is aan een station. De afstanden variëren van 18 tot 27 kilometer maar je kan de meeste trajecten inkorten door onderweg een bus of trein te nemen.
- **Plan je eigen (meerdaagse) tocht:** kies zelf je start- en eindpunt en het aantal kilometer dat je per dag

wil stappen. Je kan hier kiezen tussen een dagwandeling of om meerdere dagen op de GR te wandelen. Mogelijke factoren waarmee je rekening kan houden: nabijheid van openbaar vervoer, een overnachtingsplaats en je conditie. In België lopen meerdere GR's. Elke GR wordt gekenmerkt door een nummer, waarvan de GR128 en de GR5 de bekendste zijn. Op de website van Grote Routepaden of in de topogidsen kan je kijken hoe je jouw tocht kan plannen en waar je kan overnachten.

Uitzoeken hoe je het best bij de startplaats komt en hoe je na het eindigen van je tocht terug naar huis keert, maakt ook deel uit van het GR-avontuur. De combinatie van auto, openbaar vervoer en fiets wordt veel gebruikt.

## 2. Raadpleeg de routepagina

Op de routepagina kan je het verloop van het GR-traject bekijken met uitgebreide informatie zoals hoogteprofiel, routebeschrijving, overnachtingsmogelijkheden en drank- en eetgelegenheden. Bovendien kan je de route gratis downloaden en op je GPS of smartphone zetten. Je kan ook een overzichtskaart en roadbook (wegbeschrijving) afdrukken. Zo kan je goed voorbereid op stap gaan.

## 3. Topogids in de rugzak

In deze gids staat de route nauwkeurig uitgetekend op een topografische kaart en wordt ze tot in detail beschreven. Als je onderweg dan een marking hebt gemist, dan heb je nog altijd jouw gids die je terug op het juiste pad brengt. In de gids vind je ook informatie over het openbaar vervoer, de afstanden en suggesties voor dagetappes.

## 4. Volg de streepjes

Tijd om op pad te gaan! De basismarkering bestaat uit twee strepen onder elkaar: wit-rood of geel-rood. Dit is een internationale wijze van markeren. Deze markeringen zie je op paaltjes, bomen, muren of andere beschikbare dragers en kom je vooral tegen bij splitsingen en kruispunten. Op deze plaatsen wordt ook het kruisteken gebruikt, dit is om aan te tonen dat je die weg niet moet volgen. Het afslagteken wijst op een richtingsverandering. Je kan een GR in twee richtingen stappen, zo kan je zelf kiezen waar je start- en eindpunt ligt. De topogids, de marking in het veld en de gpx-track ondersteunen elkaar. Indien een situatie ter plaatse gewijzigd is, volg dan steeds de streepjes.

Veel wandelplezier! 🍷

**Meer informatie?**  
[www.groteroutepaden.be](http://www.groteroutepaden.be)







# TRAIN JE BREIN

Tekst WIM BOGAERT

**Je hoeft niet altijd te lezen, kruiswoordraadsels of sudoku's op te lossen om je brein te trainen. Bewegen is goed voor lichaam en geest. Door tijdens het bewegen je hersenen aan het werk te zetten, kan je jouw brein optimaal trainen. Bij dans gebeurt dit automatisch door de choreografie die je moet onthouden. Ook tijdens het wandelen kan je dit doen. Dan spreken we van cognitieve fitness of brainwalking, een combinatie van lichamelijke en geestelijke inspanning.**

## **Hoe kan je tijdens je wandeling aan cognitieve fitness doen?**

Bewegen heeft een positieve invloed op je hersenen. Er worden tijdens het bewegen nieuwe hersencellen aangemaakt en het aantal verbindingen tussen hersencellen groeit.

Regelmatig bewegen verkleint de kans op problemen met je concentratie en geheugen. Uit onderzoek blijkt dat bijvoorbeeld de kans op de ziekte van Alzheimer kleiner is wanneer je je hersenen gedurende je hele leven veel stimuleert door intellectueel actief te zijn met hobby's als lezen, puzzelen, hout bewerken of schilderen.

Sommige onderzoekers suggereren dat dat komt doordat je zo een grote reservevoorraad hersencellen opbouwt en meer en sterkere verbindingen tussen cellen legt. Daardoor zou je ondanks de onvermijdelijke slijtage die gepaard gaat met het ouder worden, toch goed kunnen blijven functioneren.

Tijdens cognitieve fitness zet je je geheugen, concentratievermogen en coördinatie extra aan het werk. Je

voert de oefeningen namelijk tijdens het bewegen uit.

Wandelen en cognitieve fitness is een hele goede combinatie. Terwijl je buiten in beweging bent, kan je verschillende oefeningen doen in je een-tje of in groep. Al is dat in het laatste geval leuker. Je moet op elkaar reageren wat een grotere uitdaging is voor jouw concentratie en reactievermogen.

### *Voorbeelden:*

- Kies tijdens het wandelen een letter en verzin zoveel mogelijk plaatsnamen, plantennamen, filmsterren, automerken... met die letter. Of begin steeds met de laatste letter van de naam die je daarvoor koos. Blijf tijdens het bedenken van de namen gewoon doorwandelen.
- Ga wandelen en laat de deelnemers na afloop het parcours tekenen of aanduiden op de kaart.
- Neem tijdens je wandeling een kwartier lang je omgeving zo goed mogelijk in je op en onthoud bepaalde elementen: langs hoeveel bomen ben je gelopen, hoeveel

dieren heb je gezien, hoeveel verkeersborden ben je gepasseerd, hoeveel winkels zag je, hoeveel gele auto's telde je? Sla deze informatie in je hoofd op en probeer na een kwartier of half uur deze informatie weer voor jezelf op te noemen. Wat heb je onthouden? Op deze manier heb je én bewogen én je geheugen getraind.

- Laat de chronometer (of je mobiele telefoon) aftellen vanaf 30 seconden. Probeer te voorzien op het moment waarop het alarm afgaat. Neem daarna steeds langere tijdsintervallen. Doe je dit in groep dan kan je de deelnemers hun hand in de lucht laten steken als ze denken dat de tijd (bijna) verstreken is.
- Geef als wandelbegeleider de richting aan door telkens het tegenovergestelde te zeggen: wanneer ze naar links moeten afslaan zeg je rechts en omgekeerd. Rechtdoor wordt terugkeren en doorstappen betekend stoppen.
- Vorm samen een woordenreeks rond een bepaald thema. De eerste begint met één woord. De tweede herhaalt het woord en vult aan met een ander woord. De derde herhaalt de twee woorden en voegt er een derde woord aan toe... Je kan dit ook doen met cijfers.
- Ook reken-, taal- of logische raadsels, breinbrekers, hersenkrakers... zijn aan te raden. 

# CHI WALKING

Tekst KATLEEN KERREMANS // Foto COR KNIPMEIJER

**Wandelen is het beste medicijn. Tijdens de coronaperiode hebben veel mensen de wandelschoenen aangetrokken. Een nog onbekende vorm van wandelen is ChiWalking. Toch biedt ChiWalking heel wat voordelen ten opzichte van het traditionele wandelen.**

## Wat is ChiWalking?

Cor Knipmeijer is Chi Walking Instructor en legt uit wat ChiWalking is.

“ChiWalking combineert de oude wijsheid van tai chi met de moderne kennis omtrent bewegen. Door de nadruk te leggen op de juiste lichaamshouding heeft ChiWalking een positief effect op de rest van het dagelijkse leven. ChiWalking verhoogt de mentale helderheid en focus, vergroot het plezier in wandelen en is een veilige en effectieve manier om gezondheid, fitheid en welzijn te bereiken. Net zoals bij yoga, pilates en tai chi wordt er gewerkt vanuit een holistische aanpak, waarbij er aandacht is voor zowel de geest als voor het lichaam. Het gaat om het proces van de geleidelijke vooruitgang. Je richt je dan ook meer op vaardigheden dan op een bepaald fitnessniveau.”

## Verschil met het traditioneel wandelen

“Het grootste verschil tussen ChiWalking en het traditionele wandelen is dat ChiWalking vanuit de kern gebeurt, waarbij de grotere en sterkere kernspieren de meeste werklast dragen en de benen veel minder hard hoeven te werken. Conventioneel wandelen gebruikt overwegend de spieren van de onderbenen, die kleiner en blessuregevoeliger zijn dan de kernspieren. Als je je kern versterkt met ChiWalking, ontstaat er minder heen en weergaande beweging in de heupen, waardoor je minder kans hebt op lage rugpijn, slijmbeursontsteking in de heup en iliotibiaal frictiesyndroom. Dit zijn blessures die veel voorkomen bij het traditionele wandelen.”

## ChiWalking-techniek

“Bij ChiWalking gebruik je een aantal belangrijke tai chi principes. *De naald in watten* is zo'n principe, waarbij de naald staat voor je sterke uitgelijnde houding en de watten je ledematen zijn. Je ledematen kan je bij ChiWalking ontspannen. Bij ChiWalking maak je gebruik van de zwaartekracht. Je zorgt ervoor dat je vanuit een goede rechte houding met je balans iets naar voren beweegt. Door je voeten op te tillen zonder af te zetten kan je nu je onderbenen ontspannen. Je voet komt met een licht gebogen been iets voor je lichaamszwaartepunt neer. De loopbeweging wordt door een ontspannen armzwaai ondersteund. Op deze wijze ontstaat een soepele natuurlijke wandelbeweging waarbij geen onnodige spierkracht wordt gebruikt. Bovendien voorkom je pijn aan bijvoorbeeld heupen, schouders en onderrug en wordt ook de kans op blessures vermindert.”

## Voor wie?

ChiWalking is geschikt voor zowel de beginnende als de gevorderde wandelaar. Iedereen kan de Chi-techniek aanleren ongeacht leeftijd of conditieniveau.



## Wens je meer informatie?

In Nederland en België zijn er 26 gecertificeerde instructeurs. Op de website [www.chirunning.nl](http://www.chirunning.nl) worden regelmatig workshops aangeboden. In een workshop ChiWalking leer je op een ontspannen manier in de juiste houding te wandelen en zo blessures te voorkomen.

chi » walking®  
Walking never felt this good.

# Actionbound



## MAAK JE EIGEN INTERACTIEVE ZOEKTOCHT

Tekst WIM BOGAERT

**Het is altijd leuk om eens te variëren in het bestaande wandelaanbod. Een zoektocht is daarbij een leuk alternatief. Je kan natuurlijk altijd kiezen voor de klassieke (foto)zoektocht, dropping, geocaching... maar dankzij de Actionbound-app kan je ook op pad met je eigen smartphone.**

Actionbound is de ideale gratis app voor een wandelbegeleider en iedereen die van een spelletje houdt. Je maakt een spel waarbij de spelers opdrachten uitvoeren, een foto of filmpje uploaden, een vraag beantwoorden, inchecken bij een locatie, gebruik maken van QR-codes of Google Maps of gewoon hun mening geven. En ondertussen verzamel je punten bij de vleet. Leuk voor senioren maar evengoed om samen met de kleinkinderen te doen. Want zeg nu zelf is dat niet de droom van elk kind. Ze mogen de smartphone niet gebruiken, ze móeten die gebruiken.

OKRA-SPORT+ heeft voor jou in elke regio een Actionbound uitgewerkt. Wil je eens een bound uitproberen? Dan ga je zo aan de slag:

- Download de Actionbound-app op je smartphone via de Appstore of Playstore
- Ga naar [www.actionbound.com](http://www.actionbound.com) of voor de OKRA-SPORT+bounds naar [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be) (onder wandelen/wandelvarianten)
- Scan de QR-code met de QR-codescanner in de app.
- Scroll naar beneden en start de bound.
- Geef een naam in.
- Vink het vakje 'ik ga akkoord' aan.
- Klik vervolgens op 'aan de slag'.
- Daarna laat de app duidelijk weten wat je precies moet doen.

Internet en gps zijn handig en wenselijk maar niet noodzakelijk. Je kan het dus offline spelen op voorwaarde dat je alles op voorhand thuis

hebt opgeladen. Dat laatste doe je door de bound thuis op te starten (maar dan zie de kaartjes nog altijd niet, wat het moeilijker maakt om een volgend punt te vinden).

**ACTIONBOUND IS DE IDEALE GRATIS APP VOOR EEN WANDELBEGELEIDER EN IEDEREEN DIE VAN EEN SPELLETJE HOUDT.**



Je kan natuurlijk ook zelf een bound, zoektocht of rondleiding maken. Het is altijd prettig voor de deelnemers als zoiets op maat gemaakt en herkenbaar is. Zo'n bound maken duurt wel even maar het is vrij eenvoudig vanachter de computer aan te maken via [www.actionbound.com](http://www.actionbound.com). Gebruiksvriendelijk en de mogelijkheden zijn eindeloos. Zo kan je locaties dropen waarbij de gps de deelnemers de weg toont in vogelvlucht of op kaart, kan je quizvragen opstellen (over activiteiten, jeugdfoto's van OKRA-begeleiders, OKRA-werking, stad of gemeente...) waarbij je kan kiezen of ze het antwoord intypen of een meerkeuzeantwoord kunnen aanklikken of waarbij ze een gekkebekkenfoto of ludiek filmpje uploaden. Aan de vragen en opdrachten kan je punten toekennen.

Het resultaat van je voorbereiding loont ontzettend. Bij deze moderne speurtocht hoef je geen vragen, kaarten of foto's te kopiëren, hoef je op voorhand niet op allerlei locaties briefjes, pijlen of vragen op te hangen met het risico dat ze verdwenen zijn wanneer de groepjes passeren en achteraf moet je niets meer verbeteren of weghalen. Het programma doet het allemaal in jou plaats. In één oogopslag zie je als organisator welk groepje hoeveel punten verzamelde, waar ze juist of fout zaten, hoelang ze onderweg waren...

Het enige nadeel bij het opmaken van een eigen bound is dat de website enkel beschikbaar is in het Engels en het Duits. Maar laat dat je niet tegenhouden. Op [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be) vind je een overzichtelijke handleiding.

# DE 8 GROOTSTE WANDELBLUNDERS

Tekst WIM BOGAERT

**Er wordt momenteel veel gewandeld, zeer veel gewandeld. Zeker beginnende wandelaars maken vaak tot hun eigen scha en schande fouten. We lijsten de meest voorkomende voor jou op.**

# 1

## Het verkeerde pad genomen

Een goede voorbereiding is het halve werk. Weet vooraf welke tocht je gaat wandelen. Ook als dit een permanent bewegwijzerde tocht is kan het gebeuren dat er een pijltje verdwenen is of dat deze verborgen zit achter een struik of het hoge gras. Dan blijkt na een tijdje stappen dat je het verkeerde pad hebt genomen. Vervelend want je moet het hele eind terug. Neem een wandelkaart of -plan mee die je kan nakijken bij twijfel. Of vraag de weg aan andere wandelaars of voorbijgangers.

## Te snel een lange route

Wandelen is een zeer toegankelijke vorm van bewegen. Maar ook bij deze sport is het belangrijk om te weten wat je wel en niet kan want ook bij wandelen is de regel wie te snel te veel wil, riskeert (over)vermoeidheid en blessures. Niets vervelender dan halverwege vast te stellen dat je geen zin of energie meer hebt.

Pas je afstand aan en forceer niet. Uiteraard zorgt ons wandelprogramma *Elke stap telt* voor een ideale opbouw. En anders: hou het kort in het begin en verleng je tochten met niet meer dan 10 procent per week. Dus als je tijdens de eerste week een tocht maakt van 5 kilometer wordt dat de week nadien en tocht van maximaal 5,5 kilometer.

## Vergeeten het weerbericht te checken

Laat je niet verrassen door het weer. 's Ochtends kan de lucht hemelsblauw zijn, terwijl na de middag het water met bakken uit de lucht kan vallen. Of vandaag is het 15 graden en morgen 25. Bekijk het weerbe-

richt op voorhand. Op die manier kan je je voorbereiden op het vlak van (regen)kledij, eten, drinken...

## Vertrekken zonder water/eten

Er zijn twee factoren waar je rekening mee moet houden: de weersomstandigheden (zie punt 3) en je eigen zweetverlies. Hoe warmer het weer, hoe meer zweet je verliest en hoe meer je dus moet drinken voor en tijdens een inspanning. Hoeveel je moet drinken hangt af van je eigen zweetverlies.

Je mag echter ook niet te veel drinken, anders moet je constant plassen tijdens de wandeling. Zorg er ook voor dat je niet met een lege maag vertrekt en dat je iets voorziet voor onderweg. Beter terug thuiskomen met overschot dan onderweg een hongerklop te krijgen.

## Nieuwe schoenen niet inlopen

Nieuw schoeisel moet zich in het begin natuurlijk wat aanpassen. Het is als goede wijn. Je moet er langzaam aan wennen en ze worden beter met de leeftijd. Wandel eerst 3 à 4 keer over een kortere afstand of draag ze als je boodschappen doet of de hond uitlaat. Zo kan de schoen zich wat zetten en krijg je er zelf een goed gevoel bij. Meteen lange tochten maken kan tot blaren of andere ongemakken leiden.

TIP: Je voeten zwellen lichtjes gedurende de dag. Ga je nieuwe schoenen passen, doe dat dan bij voorkeur in de namiddag. Zo vermijd je dat je een te kleine maat aanschaft.

## Vertrekken met een platte telefoonbatterij

Je weet nooit wat er gebeurt onderweg. Je wordt onwel of verzwikt je voet in 'het hol van Pluto'. Dan is het handig dat je iemand kan bereiken. Ook voor het maken van mooie foto's is het leuk als je telefoon goed opgeladen is. Foto's die je dan kan delen op jouw sociale media met de vermelding #eenlevenlangsporten. Of je kan ook een powerbank meenemen.

## Verkeerde kledingkeuze

'Er bestaat geen slecht weer, alleen slechte kleding', is een opmerking die je vaak hoort. De juiste wandeloutfit zorgt ervoor dat je elk weertype aankan, zowel extreme warmte als enorme plensbuien. Een jeansbroek is dan wel modieus, stevig, comfortabel en tijdloos, maar wandelt niet prettig. Evenals katoenen shirts die vaak kletsnat worden. Ook je te warm of te koud kleden is niet prettig. Zorg daarom voor diverse laagjes, zodat je gemakkelijk iets kan aan- of uittrekken.

## Voeten vegen aan de natuur

Thuis sorteert je ongetwijfeld al je afval... en toch gooien vele wandelaars deze principes in de natuur overboord. Nochtans vergt het weinig moeite om van onze mooie wandelpaden en bossen te genieten zonder sporen na te laten.



# Sporten in tijden van crisis

## PROFIEL VAN DE CORONA-SPORTER

Tekst INGID PEETERS EN NELE PUT

Professor Jeroen Scheerder (KU Leuven) en professor Annick Willem (UGent) onderzochten de impact van corona en de lockdown-maatregelen op het sport- en beweeggedrag van de Vlaming. Via een online bevraging in samenwerking met Het Laatste Nieuws konden de onderzoekers meer dan 15.000 Vlamingen bevragen over het sportgedrag voor en tijdens de coronacrisis, de sportvoorkeur en de sociale kenmerken van de sportactieven en sportinactieven.

### Wat leren de resultaten?

In de resultaten van het onderzoek werden de respondenten opgedeeld in 2 groepen:

- Niet-sporter: doet niet aan sport of minder dan 1 x per week
- Sporter: doet minstens 1 x per week aan sport

De resultaten van het onderzoek zijn opmerkelijk. 58 % van de mensen die niet-sportief actief waren voor corona, geven aan nu meer te sporten. 66 % van de laagopgeleiden die voor de lockdown niet sportten, bewegen nu ook meer. Toch zijn de resultaten niet overwegend positief. 55 % van de kinderen sport of beweegt minder sinds de lockdown. 75 % van de sporters mist zijn of haar oorspronkelijk sportgedrag, met als voornaamste redenen het sociaal contact, de manier waarop er gesport kan worden, en de gezelligheid. De helft van de 'sportactieven' voelt zich ook verhinderd om te sporten omdat de sportinfrastructuur gesloten is.

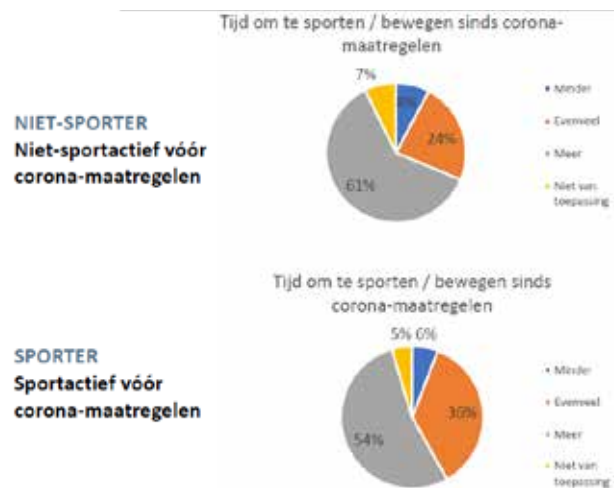
### Sporten/bewegen of zitten we meer tijdens de corona-maatregelen?

58 % van de niet-sporters geeft aan meer te bewegen sinds de corona-maatregelen. Daar tegenover staat wel dat 40 % van hen zegt meer te zitten.

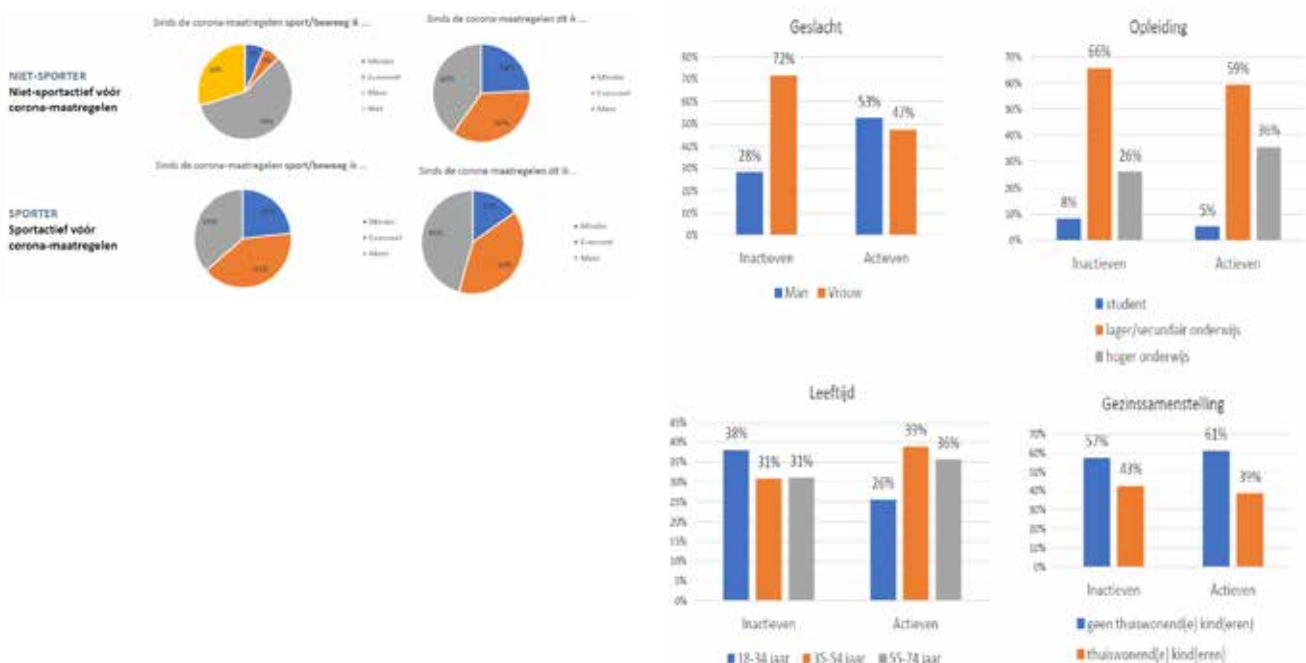
41 % van de sporters geeft aan evenveel te sporten maar ook daar geeft 46 % aan meer te zitten.

### Hebben we meer tijd om te sporten sinds de corona-maatregelen?

61 % van de niet-sporters en 54 % van de sporters geeft aan dat ze meer tijd hebben om te sporten.



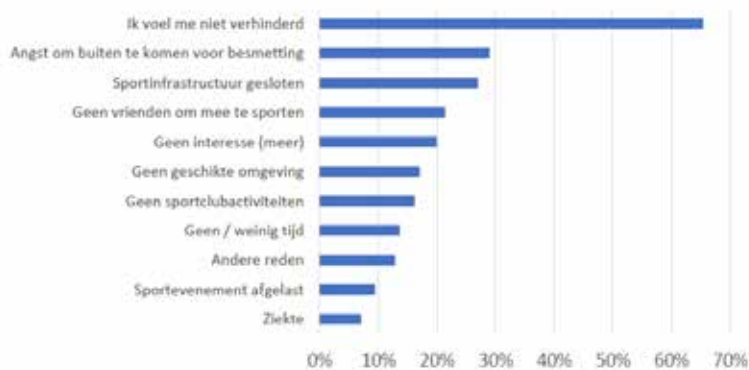
### Sociaal profiel sportinactieven versus sportactieven



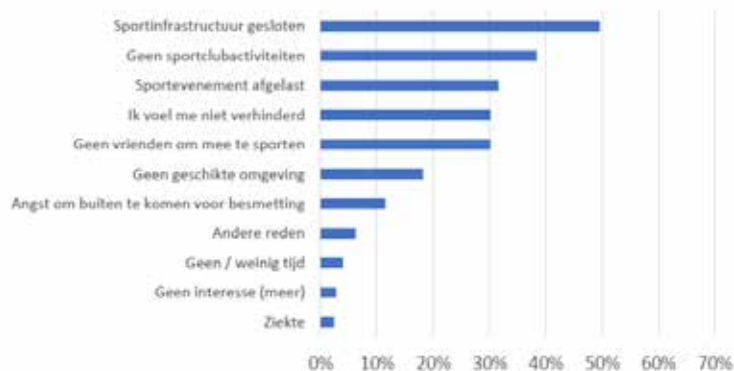
*Verhinderen corona-maatregelen mensen om te sporten/bewegen?*

Niet-sporters: meer dan 60 % geeft aan geen hindernissen te ondervinden om te sporten. Als belangrijkste hindernis wordt de angst voor besmetting aangegeven.  
Sporters: 50 % geeft het feit dat sportinfrastructuur gesloten is aan als belangrijkste hindernis, gevolgd door het wegvallen van sportclubactiviteiten.

Hindernissen sportinactieven



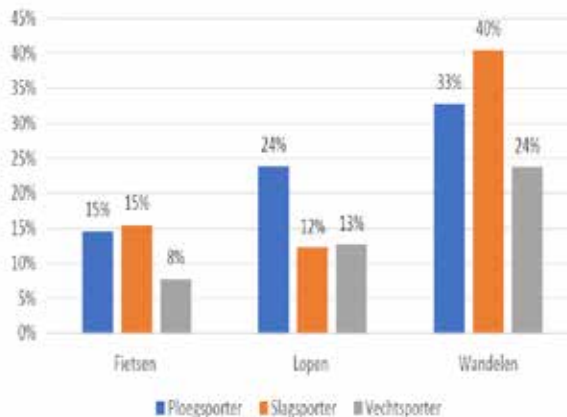
Hindernissen sportactieven



*Aanpassing sport: % sporters dat meer gaat fietsen, lopen en wandelen*

38 % geeft aan meer te gaan fietsen  
49 % geeft aan meer te gaan lopen  
97 % geeft aan meer te gaan wandelen

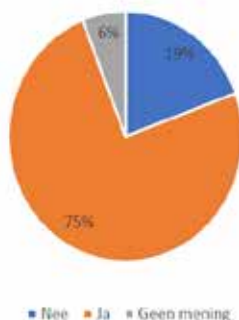
Netto-winst in andere sporten per groepssporter



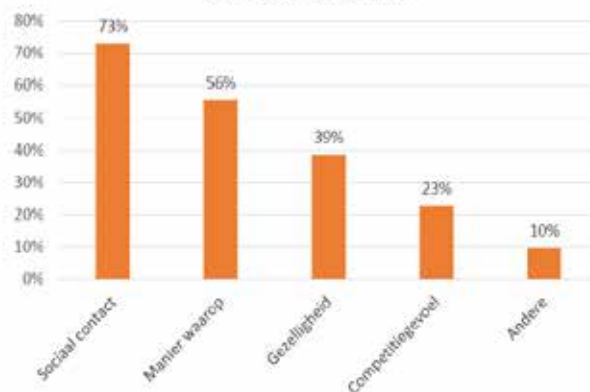
*Mist men het oorspronkelijk sportgedrag?*

75 % mist hun oorspronkelijk sportgedrag/beweggedrag. Voornaamste redenen: sociaal contact, de manier waarop en de gezelligheid.

Ik mis mijn oorspronkelijk sport- en beweggedrag:



Wat missen sportactieven?



# Memoride

Tekst INGID PEETERS

In het laatste nummer van Sport je fit van 2019 en op de forumdagen van 2020 kreeg je de kans om kennis te maken met het nieuwe project van OKRA-SPORT+, zijnde Memoride, fietsen door je verleden. De software van het systeem is gebaseerd op Google Streetview waardoor de deelnemers virtueel kunnen fietsen waar ze dat maar willen. Een tocht in de buurt waar ze vroeger woonden, een citytrip of de beklimming van de Mont Ventoux, het kan allemaal.

Dit project richt zich in hoofdzaak tot de minder mobiele ouderen. Met trappers voor de stoel en de tablet in de aanslag, fietsen ze met het grootste gemak en halen intussen herinneringen op die ze kunnen delen met de anderen dankzij de projectie op groot scherm.

## Vorming begeleiders

In het najaar organiseren we in elke provincie een vorming voor begeleiders. Hieronder vind je het overzicht van de data en de locaties.

## Hoe aanvragen?

Vanaf 2021 kan je een lesgever aanvragen die met het materiaal naar jouw trefpunt komt.

Via een formulier *Aanvraag lesgever Memoride* kan je aangeven op welke datum je dit wenst te organiseren in jouw trefpunt. Wij bekijken op het Algemeen Secretariaat of er een lesgever en materiaal beschikbaar is en bevestigen jouw aanvraag of stellen een andere datum voor.

Provincie	Datum	Locatie
<b>Antwerpen</b>	Dinsdag 10-11-2020	CM Mechelen - zaal Den Dries Antwerpsesteenweg 259 2800 Mechelen
<b>Limburg</b>	Dinsdag 17-11-2020	Pastoraal Informatiecentrum (PIC) Tulpinstraat 75 3500 Hasselt
<b>Vlaams-Brabant</b>	Woensdag 18-11-2020	Aeropolis Haachtsesteenweg 579 1030 Brussel
<b>Oost-Vlaanderen</b>	Donderdag 19-11-2020	De Boomgaard - zaal Aria Papiermolenstraat 3-5 9200 Dendermonde
<b>West-Vlaanderen</b>	Dinsdag 24-11-2020	CM Roeselare - lokaal 4.07 Beversesteenweg 35 8800 Roeselare

Heb je zelf interesse om deze opleiding te volgen of ken je iemand in jouw regio die hiervoor de geknipte persoon is? Geef dan zeker een seintje!

[info@okrasportplus.be](mailto:info@okrasportplus.be)

## Voorwaarden

- Zorg voor een geschikt lokaal met toegang tot het internet en mogelijkheid om te projecteren op scherm of witte muur.
- Zorg voor een beamer (kan eventueel via het regiosecretariaat ontleend worden).
- Prijs aanvraag lesgever en materiaal: 50 euro + verplaatsingskosten. Er werd een aanvraag voor subsidie voor dit project ingediend, indien dit toegekend wordt, kan het gratis georganiseerd worden.

## Tips

- Is er in de buurt van jouw trefpunt een woonzorgcentrum? Neem dan zeker even contact op met hen. Dit project is zeker ook interessant voor de bewoners van een woonzorgcentrum. Je kan het dan misschien bij hen organiseren zodat je geen lokaal moet huren.
- Werk eventueel samen met het lokale dienstencentrum. Zij hebben meestal ook een locatie ter beschikking en zo bereik je wellicht een groter publiek.

Meer info: [info@okrasportplus.be](mailto:info@okrasportplus.be) of 02 246 44 35



# WIST JE DAT...

CM de grens van terugbetaling van 8 euro opgetrokken heeft naar 15 euro voor leden van OKRA-SPORT+? Let op! Het gaat hier enkel over het lidgeld van OKRA-SPORT+, met andere woorden het bedrag dat je effectief betaalt om als lid van het trefpunt te kunnen deelnemen aan de sportactiviteiten. Het lidgeld van OKRA kan hierin niet meegenomen worden. Leden die bovenop de 8 euro nog extra moeten betalen om te kunnen deelnemen aan de sportactiviteit (bv. extra kost danslessen omwille van huur zaal/ Sabam...) krijgen dit dus nu ook terugbetaald, met een maximum van 15 euro. Dit systeem geldt vanaf 2020 en zelfs met terugwerkende kracht voor wie zijn attest al indiende. Heb je al een attest van 8 euro ingediend en heb je in de nieuwe regeling recht op 15 euro? Vul dan een nieuw attest in met het reëel betaalde bedrag. Je ontvangt dan van CM het resterende bedrag tot een maximum van 15 euro.

er een studiedag komt rond *lekker actief*? Op 23 oktober worden de resultaten van het onderzoek naar *lekker actief* gepresenteerd. Het onderzoek ging na of een project als *lekker actief* zijn doel haalt, namelijk gezondheidswinst realiseren. Daarnaast werd ook het effect van zo'n project op onze slaap onderzocht.

binnenkort eindelijk onze nieuwe website boven de doopvont gehouden wordt? Ook in dit nummer van Sport je fit wordt er al een aantal keer naar verwezen. Ook benieuwd? Een adres: [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be)

OKRA-SPORT+ eind augustus zijn beleidsplan voor de komende vier jaar (2021 – 2024) indiende bij Sport Vlaanderen? De hoofdlijnen kon je al lezen in het vorige nummer van Sport je fit. Wil je onze plannen voor de komende jaren nog even opfrissen? Je vindt de samenvatting van ons beleidsplan op [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be).

op 17 en 18 oktober de dag van de trage weg plaatsvindt? Dit zijn de opendeurdagen van de trage wegen. In Vlaanderen liggen er duizenden kilometers aan wegen zoals veldwegen, kerkwegels, jaagpaden, vroegere treinbeddingen, holle wegen, bospaden en doorsteekjes die een netwerk vormen voor de zachte weggebruiker. Meer info: [www.dagvandetrageweg.be/](http://www.dagvandetrageweg.be/)

onze nieuwe merchandise gemaakt werd met zorg voor mens en milieu en bedrukt werd met milieuvriendelijke inkt? Naast een polo en sweater, hebben we nu ook een T-shirt in ons gamma. Daarnaast hebben we ook nog enkele leuke gadgets (totebag, buff). Kijk snel op [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be) hoe je een item kan bestellen.

