

# Reizend dagboek zet mensen in beweging

Met laagdrempelig project zet OKRA-SPORT+ in op bemoediging, beweging en verbinding in lokale trefpunten

## Ilse VAN HALST

Een reizend dagboek. Daarmee wil de vzw OKRA-SPORT+ haar leden een hart onder de riem steken en helpen om vol te houden ondanks alle beperkingen tijdens de coronapandemie.

„Onze leden – we zijn de grootste ouderenfamilie van Vlaanderen – moeten extra voorzichtig zijn in deze coronatijd. Om evidente redenen mogen ze niet langer sporten in hun lokale trefpunt. Toch is het belangrijk in beweging te blijven”, legt Nele Put van OKRA-SPORT+ uit. „Als sportfederatie willen we er zijn voor hen, ook in deze moeilijke tijden. Met het reizende dagboek reiken we hen een veilig en haalbaar doel aan.”

Tegelijk verbindt het dagboek mensen met elkaar, ondanks de afstandsmaatregelen. „Daaraan bestaat behoefte, zeker in deze donkere dagen vóór kerst”, weet Marc De Cremer, verantwoordelijk voor het trefpunt van OKRA-SPORT+ in het Oost-Vlaamse Horebeke. „De meeste van onze leden zijn sportief. Wanneer ik een wandeling of fietstocht maak, ontmoet ik vaak leden die ook op stap zijn. De sterkte van dit initi-

## Veilig verbonden blijven met anderen en toch sportief bezig zijn

atief zit in het creëren van verbinding. Mensen hebben nood aan een babbel, aan sociaal contact, aan een bemoedigend woord. Met ons trefpunt willen we het initiatief alvast helpen lanceren.”

Het concept is eenvoudig. Nele Put: „In een trefpunt maakt iemand van een schrift een dagboek, pent daarin een boodschap en neemt het boek mee tijdens een wandeling of een fietstocht die voert langs een ander lid van het trefpunt. Die persoon neemt het dagboek in ontvangst, schrijft op haar of zijn beurt een commentaar neer en gaat met het schrift op stap naar weer een ander lid. Zo reist het dagboek langs alle leden van het trefpunt, tot het terug is bij de eerste persoon.”

„Ons reizend dagboek breidt voort op het idee van de kettingbrief die we kennen uit onze kindertijd”, zegt Marc De Cremer. „Dat betekent dat je erop moet vertrouwen dat iedereen meedoet, anders loopt het initiatief onderweg spaak. Daarom zullen we vanuit ons trefpunt in een begeleidend schrijven bij het dagboek de bedoeling duiden.”

In het reizende dagboek kunnen mensen allerlei boodschappen kwijt. „Ze kunnen een oproep doen om bijvoorbeeld buiten lichtjes te laten branden of om elkaar af en toe te bellen, een mooie wandelroute of fietstocht te delen, een recept aan te prijzen, een verhaal te vertellen of hun zorgen neer te pennen”, legt Nele Put uit. „Doordat het dagboek de ronde doet van alle leden, krijg je feedback van verscheidene personen. Zo blijf je verbonden met anderen, terwijl je sportief bezig bent.”

Nele Put benadrukt de veiligheid en de haalbaarheid van het initiatief. „Het is veilig, omdat je in je eentje op pad bent. Wanneer je het dagboek overhandigt, kun je aanbellen, het boek op de drempel leggen en een stap achteruit doen. Zo kun je op een veilige afstand een praatje maken. Je hoeft ook elkaar niet in levensden lijve te spreken. Je kunt het

dagboek ook achterlaten in de brievenbus en communiceren via je schrijfsel in het dagboek.”

Ook de haalbaarheid is een belangrijke factor, stipt ze aan. „Je hoeft niet meteen een grote fietstocht te maken of een kilometerslange wandeling, een blokje om is prima.” Bijkomende troef is de laagdrempeligheid. „Tijdens de vorige lockdown werk-

ten we digitale bewegingsessies uit voor onze leden, dans- of gymlessies op dinsdag en vrijdag, maar hadden we geen aanbod voor wie wat minder vertrouwd is met de computer”, zegt Nele Put. „Het reizende dagboek vult die leemte. Tegelijk is het ook zinvol voor wie de digitale dans- of gymlessies volgt, want ook al beweeg je, aan je computer haal je nog geen

frisse neus. En dat kan ontzettend veel deugd doen.”

Marc De Cremer ziet nog meer mogelijke reisbestemmingen voor het dagboek. „Het hoeft niet enkel tussen leden te reizen. Waarom zou het geen uitstap kunnen maken naar andere vrienden of burens?”

Zie [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be).

Advertentie

## Luxe Feestwijnen Pakket + 2 glazen

50% KORTING

GRATIS LEVERING  
VANAF 2 PAKKETTEN  
Gebruik actiecode: **KEL901**



€ 100,94  
Nu slechts  
**€ 49,99**  
per pakket\*

Profiteer nu van dit Luxe Feestwijnen Pakket met 50% korting!

Breng uzelf in een feestelijke stemming om dit jaar, dat helemaal anders was dan anders, in stijl af te sluiten. Speciaal voor u heeft de Wijnbeurs een exclusief wijnpakket samengesteld met vier excellente rode wijnen. Indrukwekkend mooi op uw feesttafel.

SCAN DE  
KURK EN  
BESTEL

Het pakket bevat:

- 1 fles uitstekende **Saint-Émilion Grand Cru** uit rijk jaar.
- 1 fles **La Pauline Les Fêtes Merlot-Cabernet**, speciaal gebotteld voor de feestdagen.
- 2 flessen buitengewoon lekkere **Italiaanse Rosso met 9 jaar kelderrijping**.
- 2 flessen **zes jaar oude Gran Reserva** in Rioja stijl. Sappig, krachtig en rijk van smaak.

Inclusief 2 luxe kristallen Schott Zwiesel glazen. Gratis levering vanaf 2 pakketten.

Gebruik hiervoor de actiecode: **KEL901**

Bestel via:

**WIJNBEURS.BE/KERK**

### UW VOORDELEN

- ✓ Slechts € 49,99 per pakket ipv € 100,94
- ✓ 50% korting per pakket van 6 flessen
- ✓ Gratis levering bij aankoop van 2 pakketten
- ✓ 100% Proefgarantie: niet tevreden, geld terug

  
**de WIJNBEURS**

\* Geldig t/m 16 januari 2021. Art. 3386901. Niet geldig i.c.m. andere acties. Bestel online via [wijnbeurs.be/kerk](http://wijnbeurs.be/kerk) of telefonisch op 016 980 108, ma. t/m vrij. 8.30 -17.00 uur, za. 10.00 -14.00 uur.

Ons vakmanschap drinkt u met verstand