

# Sport je fit 1

VERSCHIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR KADERLEDEN vzw OKRA-SPORT+ | 26<sup>STE</sup> JAARGANG - NR. 1 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209123

## HET WK WIELRENNEN KOMT THUIS



EXTRA BIJLAGE  
FIETSKRANT



3 GEHEIM WAPEN VOOR  
IMMUUNSISTEEM

13 NOODFONDS  
SPORT



**2** Figuur in de kijker:  
Ragnar Van Acker

**3** Jij hebt het geheime wapen  
voor je immuunsysteem

**5-12** FIETSKRANT

**13** Noodfonds sport

**14** Sporten bij OKRA-SPORT+ 2.0

**15** Wist je dat...

**16** 1, 2, 3, 4, 5 nieuwsbrieven



Verschijnt 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:** 6 500 exemplaren

## FIGUUR IN DE KIJKER:

# RAGNAR VAN ACKER: BEWEGEN OP OUDERE LEEFTIJD HOUDT JE JONG

Tekst INGRID PEETERS

**Ragnar Van Acker is doctor in de Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen. Hij is 40 jaar, woont in Merchtem en werkt bij het Vlaams Instituut Gezond Leven.**

### ***Wat is jouw functie binnen het Vlaams Instituut Gezond Leven?***

"Ik ben Senior coördinator voor de gezondheidsthema's Beweging en Sedentair gedrag. Ik stippel de visie van onze werking uit en ondersteun een sterk team van collega's die zich allemaal smijten voor het nobele doel van beweging, preventie en gezondheid."

### ***Wat is jouw motivatie om deze functie op te nemen?***

"Organisaties en burgers motiveren en ondersteunen om meer te bewegen en dat samen met partners en projecten. We hebben methodieken die helpen om hindernissen weg te nemen en om gezonder leven makkelijker te maken. We proberen hier samen met middenveld en overheid aan te werken, met vallen en opstaan. We pleiten bij de overheid en in de media ook voor meer investering in de preventieve gezondheidszorg in Vlaanderen en België. Want voorkomen is beter dan genezen, zeer actueel in deze coronatijden."

### ***Ben je zelf sportactief?***

"Ik noem het liever fysiek actief, dat is ruimer dan sportactief. Want sport is belangrijk, maar er is nog veel meer te beleven, hé. Bijvoorbeeld, ik tuinier graag, minstens een paar keer per week in de moestuin en siertuin: van spit-ten en harken tot zwetens toe, tot het liefdevol snoeien en onderhouden van struiken en planten. Ook fietsen en wandelen tussen de landbouw en bossen in onze regio is een wekelijkse hobby. Zwemmen is sinds de lockdown jammer genoeg minder mogelijk geworden."

### ***Hoe kijk jij naar OKRA-SPORT+? Wat is jouw mening over onze werking?***

"Ik zie OKRA-SPORT+ als een belangrijke motor om ouderen te bereiken en te ondersteunen bij hun wensen om meer te bewegen, om plezier te beleven, en om samen te zijn. Deze werking wordt nóg belangrijker het komende decennium gezien de toename van het aandeel ouderen. Het brengt anderzijds grote uitdagingen mee, ook voor OKRA-SPORT+, wegens de toenemende diversiteit onder ouderen, verschillen in interesse en in gezondheidstoestand, en de toenemende kwetsbaarheid. OKRA-SPORT+ speelt hier in toenemende mate op in via alternatieve samenwerkingen. In de toekomst hopen we ook op een sterkere samenwerking over de zuilen heen." ◆

"JONG GELEERD IS  
OUD GEDAAN. MAAR  
BEWEGEN OP OUDERE  
LEEFTIJD HOUDT JE  
OOK JONG."





# JIJ HEBT HET GEHEIME WAPEN VOOR JE IMMUUNSYSTEEM DE BEWEGINGSDRIEHOEK HELPT JE OP WEG!

Tekst DR. RAGNAR VAN ACKER EN LUC LIPKENS (VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN)

**Zou het niet fantastisch zijn mocht er een medicijn bestaan dat je door deze moeilijke COVID-19-tijden helpt? Een medicijn dat je stress vermindert én doet ontspannen; je immuunsysteem versterkt én chronische aandoeningen en overgewicht vermijdt.**

Goed nieuws: zo'n medicijn bestaat al. Het is niet duur, geen gesofisticeerd apparaat, noch mirakelvoeding. En je krijgt het makkelijker te pakken dan je denkt. Je leest het goed: er is één recept dat al die voordelen oplevert, en daar zijn wetenschappelijke bewijzen voor. Te mooi om waar te zijn? Toch niet. Miljoenen mensen gebruiken dit recept al. Namelijk: elke dag bewegen. Dat kan overal én gratis: denk maar aan wandelen en fietsen.

## Bewegen beschermt je mentaal welbevinden

Er zijn wetenschappelijke bewijzen dat bewegen je fysiek én mentaal versterkt. En die heeft de Wereldgezondheidsorganisatie netjes voor jou opgelijst.

Zo is er sterk bewijs dat beweging het risico op depressie vermin-



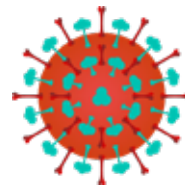
dert, en dat beweging de symptomen van depressie minder erg maakt. Zowel bij kinderen en jongeren als bij volwassenen en ouderen. Beweging beschermt volwassenen ook tegen en bij angstgevoelens. En dat is niet alles: bewegen verbetert je levenskwaliteit én je slaap 's nachts. Ook dat zijn 2 belangrijke puzzelstukken om je goed in je vel te voelen. Lang verhaal kort: blijf dus bewegen. Zo zorg je voor je lijf én voor je geest.

Nog wat tips voor éxtra positieve vibes? Beweeg in een natuurlijke omgeving, zoals een park, groene paden en trage wegen, in de omgeving van water... De natuur doet altijd goed. Samen bewegen (in je bubbel of op afstand) geeft ook meer energie. En als beweging deel is van je dagelijkse routine en

vrije tijd, dan behoud je langer je veerkracht. Ook in moeilijkere tijden. Ook nu dus.

De COVID-19-maatregelen stellen ieders mentaal welbevinden erg op de proef. Maar gelukkig kan je jezelf wapenen en beschermen door actief te blijven. Verspreid mee de positieve boodschap over de beschermende krachten van beweging! Wil je meer tips en hulp om mentaal fit te blijven? Bekijk zeker eens [www.checkjezelf.be](http://www.checkjezelf.be).

## Bewegen versterkt je immuunsysteem



Kan beweging verhinderen dat je ziek wordt bij een COVID-19-besmetting? Dat is nog niet onderzocht. Maar op

basis van onderzoek bij andere luchtweginfecties is het effect van beweging wél veelbelovend. Zo werd het al veelvuldig aangetoond dat actievere mensen minder risico's op infecties lopen. En als ze toch een infectie krijgen, zijn ze minder lang ziek en hun symptomen milder. Dat komt omdat beweging je immuuncellen versterkt. Ze sporen sneller een binnenkomende infectie op en kunnen die ook beter vernietigen. Daarnaast is er een hogere hoeveelheid antilichamen in het speeksel te vinden. Deze combinatie maakt dat beweging helpt om infecties tegen te gaan. En het gaat niet over extreem veel bewegen. De beste resultaten liggen bij de groep mensen die de gezondheidsaanbeveling voor beweging haalt: 150 minuten matig of intensief bewegen per week. Maar ook zij die de aanbeveling nog niet halen, maar toch regelmatig bewegen hebben een voordeel ten opzichte van de mensen die zeer weinig bewegen.

**BEWEEG IN EEN  
NATUURLIJKE  
OMGEVING, ZOALS EEN  
PARK, GROENE PADEN  
EN TRAGE WEGEN, IN  
DE OMGEVING VAN  
WATER... DE NATUUR  
DOET ALTIJD GOED**



## Bewegen om belangrijke risico's op COVID-19 te vermijden

Mensen met overgewicht, obesitas, hoge bloeddruk, diabetes, een hart- en vaatziekte of cerebrovasculaire aandoeningen zijn vatbaarder voor het krijgen van COVID-19. Er wordt geschat dat mensen met obesitas 113 procent meer kans hebben om opgenomen te worden in het ziekenhuis bij een COVID-19-besmetting en dat 48 procent meer kans heeft om te sterven aan de gevolgen ervan. Dat blijkt uit verschillende studies. Voldoende beweging beschermt tegen al deze risicofactoren. Ook al heb je last van overgewicht, hoge bloeddruk, diabetes... dan nog is voldoende lichaamsbeweging hét advies. Beweging kan helpen om deze aandoeningen te behandelen en misschien zo ook het risico op het krijgen en de ernst van COVID-19 te verkleinen. De positieve bijwerkingen van beweging, krijg je er gratis bij.



Gouden tip: bouw wel rustig op. Als je hier hulp of extra motivatie voor zoekt, kan je zelf aan de slag op [mijngezondleven.be](http://mijngezondleven.be) of kan je de professionele hulp van een Bewegen Op Verwijzing-coach inschakelen. Hij of zij helpt je stap voor stap én op jouw tempo naar een actiever leven. Deze coach staat bovendien in contact met de huisarts. Dus: wie nood heeft aan meer beweging en daarbij een duwtje in de rug nodig heeft: doe het nu. De coaching gebeurt corona-veilig en wordt grotendeels gefinancierd door de Vlaamse overheid.

## Blijven bewegen: nog nooit zo belangrijk

Blijven bewegen is – nu meer dan ooit – belangrijk om gezond en sterk te blijven. Elke stap telt, elke dag! Om het allemaal wat gestroomlijnder te krijgen: maak misschien een beweegplanning, stel een beweegdoel. Dat geeft ook je hoofd wat rust. Heb je hierbij hulp nodig? De bewegingsdriehoek zet je op weg. De bewegingsdriehoek geeft 8 concrete én onderbouwde tips die je een persoonlijke invulling naargelang je fitheid, situatie of beweegvoorkeuren. Ontdek ook de materialen zoals de bundel beweegoefeningen (kracht, lenigheid), filmpjes van de tips, een online actieplan, affiches tot placemats... 

Meer info: [www.gezondleven.be](http://www.gezondleven.be)







6 HET WK WIELRENNEN KOMT THUIS 8 ONLINE FIETSEN 9 OVER DE BRUG  
10 STAAT JE FIETS AL OP PUNT? 12 ONDERHOUD JE FIETSCONDITIE... ZONDER FIETS

# HET WK WIELRENNEN KOMT THUIS

Tekst WIM BOGAERT // foto's KOERS

**Het wereldkampioenschap wielrennen op de weg komt straks naar Vlaanderen en dat zullen we geweten hebben. De organisatie, een samenwerking tussen Flanders Classics en Golazo, zal er, de opgelegde maatregelen in acht genomen, een feest van maken, verenigingen en musea maken wilde plannen... Het honderdste WK zal thuiskomen. Hier klopt het hart voor de koers.**

We stappen KOERS, het wielermuseum in Roeselare, binnen. Het is er rustig. Niet verwonderlijk, het museum is sinds kort terug open voor publiek na de tweede lockdown. We nemen de trap naar boven en vangen een glimp op van de *Zaal der Wereldkampioenen* en de expo *Allez Jempi* vooraleer we het kenniscentrum betreden. Het kenniscentrum is het geheugen van de wielersport waar journalisten van wielertijdschrift Bahamontes, de kranten of Sporza zich komen documenteren. Daar ontmoeten we Dries De Zaeytijd, wetenschappelijk medewerker van KOERS.

"Je kan moeilijk onderschatten hoe belangrijk het is voor Vlaanderen en België om het wereldkampioenschap wielrennen op de weg naar hier te halen. De koers leeft hier. In België en zeker in Vlaanderen is koers zoals eten en drinken. Het hoort er gewoon bij. We zijn misschien niet de bakermat, want daarover kan je

discussiëren, maar wel het kloppend hart van de wielersport. Het WK komt hier thuis. Het WK zal hier, in tegenstelling tot in landen als Qatar, leven. Hopelijk kunnen we het straks ook volop beleven en kan iedereen meegenieten van het wielerveest."

"Het is eigenlijk al veel te lang geleden dat we het wereldkampioenschap mochten ontvangen. Dat dateert ondertussen al van 2002 in Zolder, toen Cipollini won. Om de tien jaar hoort dit kampioenschap hier thuis. Al begrijp ik ook wel dat er nog andere factoren spelen: organisatorisch en financieel. En het feit dat de wielersport mondialer wordt."

"Het wereldkampioenschap is een mondiaal evenement. Het is een promotie voor Vlaanderen als regio en als uitgelezen fietsregio. Dat het wielrennen hier leeft zie je ook aan KOERS, het Centrum Ronde van Vlaanderen of het Sven Nys Cycling Center. Zo'n initiatieven vind je nergens anders."

"Zo'n kampioenschap blijft toch iets apart. Vlaanderen was eerder al zes keer gastheer en Wallonië ook driemaal. We zouden bijna vergeten dat de koers daar ook over de taalgrens leeft en er zeer veel wielergeschiedenis aanwezig is met wereldkampioenen, winnaars van de Ronde van Frankrijk en klassiekers. Alleen blijft dat wat onderbelicht en dat heeft met Van Wijnendale en zijn uitgesproken flamingantisme te maken. Maar terug naar de WK's in Vlaanderen. Daar zitten toch een aantal memorabele edities tussen. Denk maar aan Waregem '57, Ronse '63 of Ronse '88. Iedere wielervier-

hebber heeft hieraan genoeg om het verhaal te reconstrueren. De onderlinge strijd tussen Rik I en II, het verhaal van Beheyte en Van Looy – de Groene Leeuw tegen de Rode Garde – of de sprint van Criquiellion tegen Bauer. Het verhaal maakt de heroïek van de koers."

"Als ik er eentje moet uitkiezen. Dan is het Waregem '57. Let op: Ook Moorslede '50, hier zo'n tien kilometer verderop, met Briek Schotte als winnaar was prachtig of de kampioenschappen in Ronse staan in het geheugen gegrift maar Waregem steekt er voor mij bovenuit. Niet alleen sportief met een Belgische winnaar, ook het parcours, de aanleg van het Regenboogstadion, de huidige thuisbasis van Zulte Waregem, die er nog steeds staat, de aanleg van de brug over de stadionvijvers, de aanwezigheid van koning Boudewijn, het beeld van Rik Van Steenbergen die als een Romeinse keizer de massa groet. Als historicus boeit mij dat mateloos. En dan is er natuurlijk nog het verloop van de wedstrijd zelf met de koningskwes- tie tussen Rik I en II, waarbij Rik Van Looy zich in de luren liet leggen door Fred De Bruyne. Deze had zijn woord gegeven aan Van Looy maar zat ook in de slag met Van Steenbergen."

"Zo'n verhalen... dat is de charme van het wereldkampioenschap. Wielrenners die een heel jaar elkaars tegenstanders zijn worden dan voor een dag ploegmaats of omgekeerd. Dat zorgt voor verschillende belangen, het belang van de ploeg en de sponsors versus het land. Zo moet je in een WK rekening houden met de broek en de trui. Dat is een fenomeen dat begonnen is sinds er sponsors kwamen die geen fiets- of bandenmerk waren. Dat maakt de taak van de bondscoach er niet makkelijker op. Al is deze ondertussen al de ploeg aan het





kned en de afspraken aan het maken. De landenformule maakt deze wedstrijd ook zo uniek en zorgt dat we ernaar uitkijken: de selectie, de voorbeschouwing, de wedstrijd, de nabeschouwing... Ik kan niet wachten tot het september is."

De organisatie van het WK is in handen van de vzw WK 2021, een samenwerking tussen Flanders Classics en Golazo. Christophe Impens van Golazo: "We hebben gekozen om samen te werken omdat we veel ervaring hebben in het organiseren van grote wielerevenementen. Onder het motto 'samen sterk' hebben we een dossier ingediend, eerst bij Vlaanderen en daarna de Internationale Wielervederatie, de UCI. Vlaanderen is echt wielergek en ook bij de UCI is er duidelijk voldoende historisch besef om de honderdste verjaardag van het WK op de weg toe te wijzen aan Vlaanderen. Dit WK past nergens beter dan hier."

"Qua sfeer en imago wordt dit het beste wereldkampioenschap ooit. Er zal heel wat moois te zien zijn met de tijdrif tussen Knokke, de kustlijn en de aankomst op het vernieuwde Zand in Brugge en de wegrif tussen Antwerpen en Leuven. Deze laatste laat de Vlaamse Ardennen links liggen maar toch zal deze wedstrijd een hoog Flandriengehalte hebben. We kiezen voor een licht hellende aankomststrook en een vinnig en nijdig stadsparcours. Uiteindelijk willen we graag een Vlaming op het hoogste schavot." ■



## WERELDKAMPIOENSCHAPPEN IN VLAANDEREN IN EEN NOTENDOP



### 1950 – Moorslede

Briek Schotte ontsnapt op het einde uit een kopgroep van acht en wordt voor de tweede maal wereldkampioen. Amper 12 renners (van de 40) rijden de koers uit.

### 1957 – Waregem

Rik Van Steenbergen pakt zijn derde titel na een sprint met zes. Een kampioenschap waarbij het de Belgische ploeg uitblinkt in gekonkel-foes, tumult en drama.

### 1963 – Ronse

Benoni Beheydt duwt zijn wiel in een verwarde massasprint net voor dat van kopman Van Looy over de lijn. Ook nu blinkt de Belgische ploeg niet uit in eendracht. Rik Van Looy zou de jaren nadien al zijn invloed aanwenden om Beheydt te dwarsbomen.

### 1969 – Zolder

Twee outsiders sprinten om de hoogste eer. Harm Ottenbros is de onverwachte winnaar. Hij klopt Julien Stevens op de meet.

### 1988 – Ronse

De jonge Maurizio Fondriest gaat als derde hond met het been lopen nadat Steve Bauer Claude Criquelion het dranghekken in piloteert.

### 2002 – Zolder

De sterke Italiaanse ploeg houdt het peloton de hele dag samen zodat Mario Cipollini het vlot afwerkt in een massasprint.

Overige wereldkampioenschappen in België:

1930 – Luik: winnaar Alfredo Binda,

1935 – Floreffe: winnaar Jean Aerts

en 1975 – Yvoir: winnaar Hennie Kuiper

### Wandel virtueel door KOERS

Het zijn aparte tijden en een museumbezoek laat zich niet altijd even eenvoudig plannen. Maar nu kan je ook vanuit je zetel doorheen het wielermuseum KOERS wandelen. Via de nieuwe applicatie op de website flaneer je doorheen het gebouw en kan je de collecties in 360 graden ontdekken. Je kan zelf een kijkje nemen in het kenniscentrum, dat in normale omstandigheden enkel op afspraak toegankelijk is.

[www.koersmuseum.be](http://www.koersmuseum.be)



# ONLINE FIETSEN

Tekst KATLEEN KERREMANS // Foto ELINE ROBAEYST

**Nu fietsen in groep door de strenge coronamaatregelen niet meer mag, hebben vier studenten van de HOWEST in samenwerking met OKRA-SPORT+ een alternatief bedacht om tijdens het najaar van 2020 samen te fietsen. Wekelijks kon een uurtje aan de conditie gewerkt worden onder begeleiding van een lesgever. Eline Robaeyst, studente van de HOWEST, is een van hen.**



## Wat doen jullie precies?

"De online fietstrainingen liepen van de herfstvakantie tot aan de kerstvakantie. Iedere woensdag kwamen we van 10 tot 11 uur digitaal samen voor een live-les. Veel heb je er niet voor nodig, enkel een spinningsfiets, hometrainer of fiets op rollen. De focus ligt vooral op het verhogen en verlagen van de weerstand. Zo spelen we met de hartslag en ademhaling. De deelnemers maken voor zichzelf uit hoeveel ze de weerstand verhogen of verlagen. Zo heeft iedereen op het

einde van iedere sessie volgens zijn eigen niveau deelgenomen. Achteraf kregen alle deelnemers, ook zij die er niet bij konden zijn, een YouTube-link doorgestuurd. Zo konden ze de les herbekijken of zelfstandig doorneemen."

## Hoe is een training opgebouwd?

"De trainingen duren ongeveer 1 uur. We starten met 10 minuten opwarming. Nadien volgt er een kern van ongeveer 30 minuten waarin we elke week een andere vorm van fietstraining aanspreken zoals gefractioneerde duurtraining, fartlek, intervaltraining, fietsen op muziek... We eindigen met 10 minuten uitfietsen en een korte stretching van de belangrijkste spiergroepen."

## Wordt er gewerkt naar een bepaald doel?

"We werken niet naar een bepaald doel maar proberen de deelnemers

gedurende zeven weken te motiveren om te sporten. We vinden het belangrijk dat de deelnemers weten welke trainingsvorm we elke week toepassen zodat ze het later eventueel zelfstandig kunnen toepassen. Tijdens de opwarming lichten we dit toe en tijdens het uitfietsen herhalen we dit nog eens."

## Op welke manier kunnen jullie de deelnemers vanop afstand motiveren?

"In het begin van de fietstraining vragen we de deelnemers om hun camera aan te zetten, zodat we hen feedback kunnen geven tijdens de les. We proberen de tijd vol te praten, uitleg te geven, grapjes te maken... zodat de deelnemers niet denken aan hoe zwaar ze het hebben tijdens het fietsen."



**De plus van fietsen**

## Liliane Decorte

"Ik fiets heel graag. Ik merk echter met het ouder worden dat mijn conditie vermindert. Door de coronaperiode is er ook minder om naar uit te kijken en deze online trainingen hebben zo een dubbel doel: mijn conditie verbeteren en toch het gevoel hebben dat je in groep aan het sporten bent. Deze trainingen motiveren mij ook om te blijven sporten."

Het is voor mij nog even wennen aan de afstand die tussen de lesgever en mij zit. Het is niet altijd eenvoudig om te volgen wat de lesgever wil zeggen. Trainen op hartslag is natuurlijk voor iedereen anders. Wat ik heel goed vind is de stretching op het einde van elke sessie. Ik vind deze trainingen een aanrader. Ze zijn geschikt voor iedereen en je bepaalt zelf hoe zwaar je de training maakt."

## Jef Pollentier

"Ik heb mij ingeschreven voor de online fietstrainingen uit interesse en nieuwsgierigheid. Zelf fiets ik nog maar een vijftal jaar en rij ik in het weekend in clubverband. Met OKRA-SPORT+ ben ik al naar Compostela gefietst, maar de beklimmingen waren voor mij een ware beproeving. Met deze fietstrainingen hoop ik mijn fietsconditie nog te verbeteren en wie weet kan ik binnenkort beter klimmen. Het is ook een ideale aanvulling om tijdens de wintermaanden actief te blijven fietsen."

Het online gebeuren is volledig nieuw voor mij. De lessen, de uitleg en de begeleiding vind ik zeer goed. De training is zeer gevarieerd: een opwarming, afwisselend blokjes rijden met een hoge en lage intensiteit en op het einde nog enkele stretchoefeningen. Tof en met dank aan de studenten die ons prima begeleiden en ons wekelijks heel sterk motiveren om vol te houden."



# OVER DE BRUG



Tekst INGRID PEETERS // foto's OVER DE BRUG

**Over de brug is een maatschappelijk project van Triatlon Team Limburg, gedragen door een groep vrijwilligers met een hart voor kwetsbare mensen en heeft als missie personen met jongdementie in beweging te houden.**

Blijven bewegen is voor mensen met jongdementie niet zo vanzelfsprekend, maar wel zeer belangrijk voor hun fysiek, mentaal en sociaal leven. Hun motto: steek die – soms moeilijke – brug over en stel jezelf geen grenzen.

Uit onderzoek blijkt dat veel bewegen een positief effect heeft. Je kan de dementie helaas niet stoppen, maar bewegen draagt wel bij aan de kwaliteit van leven. Met allerlei activiteiten probeert het project het denkvermogen te prikkelen en zo bij te dragen aan het uitvoeren van alledaagse activiteiten. Bewegen heeft daarbij ook nog een positief effect op het slaappatroon, de eetlust, de stemming, de communicatie, de ervaren angst en onrust. Samen met anderen kunnen bewegen, stimuleert tegelijkertijd op een positieve manier het sociale leven. Dat voorkomt dat mensen in een isolement terechtkomen.

## Sportbuddy's

Het idee en de opstart voor dit project kwam van Helen Souveryns. Als



jeugdverantwoordelijke van Triatlon Team Limburg en gepassioneerde kinesiste in de ouderenzorg, sloeg zij een brug tussen haar twee passies. Helen is ruim 20

jaar aan het werk als kinesitherapeute, ouderenzorg en dementie zijn haar stokpaardjes. Zij heeft daarenboven een bijzondere interesse om bewegen in te zetten om andere mensen gezond en fit te houden. Na enkele confrontaties met jongdementie zag zij dat er veel te weinig mogelijkheden tot sporten en bewegen op maat aangeboden kon worden. Al vlug vond zij Chris en Carine bereid om dit project vrijwillig mee uit te werken en te ondersteunen. Chris en Carine zijn sportbuddy's. Beide dames hebben een hart van goud, leggen hun passie in hun job als respectievelijk verpleegkundige en zorgkundige.

Het zorgen zit bij hen in hart en nieren. Chris heeft de opleiding gevolgd voor referentiepersoon dementie.

Ze valt vooral op door haar zeer klare en rustige aanpak. Carine blinkt zowel op creatief als sportief vlak uit, een echte spring-in-het-veld. Beide totaal verschillend en toch zo aanvullend.

## Drie betekenissen

De keuze voor de naam komt uit de drie betekenissen die de initiatiefnemers geven aan het project. Over de brug betekent elkaar tegemoet komen maar ook de uitdaging durven aangaan. Tot slot betekent over de brug ook samen op pad gaan.

De deelnemers zijn tussen de 46 en 67 jaar oud. De activiteiten moeten laagdrempelig zijn maar tegelijk ook uitdagend. Recent namen ze deel aan een les judo in samenwerking met de lokale judoclub. Samen met hun buddy's konden de deelnemers meedoen met een klassieke training." ■

[www.overdebrug.be](http://www.overdebrug.be)



# STAAT JE FIETS AL OP PUNT?

Tekst JUL CYPERS

**Heel wat fietsers zetten hun fiets in de late herfst op stal om hem pas weer in de vroege lente uit zijn winterrust te halen. Misschien heb je in deze tussentijd je fiets binnengebracht bij een fietshersteller voor onderhoud. Goed! Dan hoef je hem alleen maar af te stoffen of op te blinken. Deed je dit niet? Dan is het aan te raden om je rijwiel eens goed na te kijken alvorens weer de weg op te gaan.**

## Hoe ga je te werk?

Maak de fiets weer proper. Neem een emmer lauw water met een scheutje afwasproduct en veeg je rijwiel af met een natte spons. Maak de fiets daarna goed droog met een doek. Vergeet ook de velgen en de spaken niet. Best om hem daarna in te wrijven met speciale siliconenspray. Kijk de belangrijkste onderdelen na.

De **banden**: ① Kijk of de banden nog voldoende profiel hebben. Is dit niet

het geval dan is vervangen de boodschap! Het is beter om dit in het begin van het seizoen te doen. Zo voorkom je al een aantal problemen onderweg. Zorg ook dat de bandenspanning correct is. De juiste spanning kan je meestal aflezen op de buitenband en wordt uitgedrukt in bar. Pomp je banden iets harder als je denkt dat je wat meer gewicht gaat transporteren.

De **ketting**: ② Reinig de ketting van je fiets met een ontvettingsmiddel.

Doe er voldoende rijwielolie op en draai de ketting eens helemaal rond om het smeermiddel goed te verspreiden. Smeer ook de tandwielen ③, trapas en pedalen. Bij intensief gebruik is het nuttig om dit, in de loop van het fietsseizoen, regelmatig te herhalen.

Om makkelijk je tandwielen te kuisen gebruik je het best een oude nylonkous. Die kan je perfect tussen de verschillende opeenvolgende tandwielen ③ door trekken en die nemen het vuil zeker op. Ook de wieltjes van de derailleur ⑤ kan je best zuiver maken.

Controleer ook alle bouten en moeren: Kijk of alles nog goed vastzit en vet deze voor de zekerheid nog eens in. Roestige exemplaren zijn aan vervanging toe.





**Remmen en verlichting:** Let op versleten remblokjes en de werking van de remkabels. Indien deze niet in orde zijn, vervang ze direct. Nieuwere types van fietsen zijn dikwijls uitgerust met schijfremmen,<sup>4</sup> laat deze controleren door jouw fietshersteller. Zet je fiets op zijn kop en laat de wielen eens ronddraaien. Zit er ergens een knikje in, laat ze dan opnieuw uitbalanceren door je fietshersteller.

## ELEKTRISCHE FIETSEN

Ook hier is een goed onderhoud zoals hierboven beschreven interessant. Heb ook aandacht voor: Wanneer je een elektrische fiets koopt, is deze gekalibreerd. Dit betekent dat het trapsysteem is gelijkgesteld met de elektromotor. Bij het veelvuldig gebruik van de fiets kan dit verstoord raken. Dan kan je het trapsysteem eenvoudig zelf opnieuw kalibreren, via het display. <sup>6</sup> Wanneer je de elektrische fiets al langere tijd hebt en je merkt dat er foutieve gegevens op de display verschijnen laat je het best de fietsspecialist een uitgebreide kalibratie uitvoeren. Ook voor andere problemen rondom de motor en de trapondersteuningsprogramma's kan je bij hen terecht.

Wat de accu <sup>7</sup> betreft, bewaar deze in de wintermaanden op kamertemperatuur en kijk af en toe eens na of deze nog voldoende opgeladen is.

**Tip:** Laat elk jaar je elektrische fiets in de wintermaanden eens nazien. Het zorgt voor een langere levensduur van je e-bike!

EEN MOUNTAINBIKE  
KRIJGT HEEL WAT  
MEER TE VERDUREN  
TIJDENS EEN RIT DAN  
EEN GEWONE FIETS.



## SPORTIEVE FIETSEN

Ook bij mountainbikes en racefietsen is het nuttig dat je ze op de eerder genoemde punten nakijkt. Omdat een racefiets of mountainbike tijdens een rit wat meer te verduren krijgt dan een gewone fiets, zijn er nog wat extra punten waarop je de fiets moet controleren en onderdelen die extra onderhoud vergen.

**Controleer het balhoofd en de assen:** Let goed op eventueel aanwezige speling door de fiets op te tillen aan het stuur en van zo'n 10 cm hoogte te laten stuiteren. Als de fiets dan rammelt zit er ergens speling. Dit is makkelijk te verhelpen door de schroef op het balhoofd aan te draaien.

**Controleer de wielen:** Kijk of deze nog recht zijn en of de spaken nog heel zijn en op spanning staan.

**Controleer de remblokjes:** Het is belangrijk dat de remmen nog gecentreerd zijn en dat deze alleen de velg raken (en niet de band). In het geval van schijfremmen laat deze bijregelen door je fietshersteller! Zo, je fiets staat binnenkort weer helemaal op punt. Klaar om de weg op te gaan. Geniet er van. ■

# ONDERHOUD JE FIETSCONDITIE... ZONDER FIETS

Tekst en foto's KATLEEN KERREMANS

**Door het regelmatig uitvoeren van core-stability (ook wel stabilisatie oefeningen genoemd) kan je jouw rug- en buikspieren versterken en voorkom je instabiliteit van je rug en bekken. Ook fietsers hebben baat bij het uitvoeren van deze oefeningen.**

Voor het beste resultaat doe je onderstaande oefeningen 2 à 3 x per week. Start steeds met een opwarming van 5 minuten zoals bijvoorbeeld ter plaatse wandelen of losfietsen op de hometrainer. Begin met 1 reeks en herhaal elke oefening 8 tot 12 keer. Indien je nog energie hebt, kan je een 2de of 3de reeks uitvoeren. Voorzie 1 à 2 minuten rust tussen elke reeks. Voor de oefening zoals de plank wordt er gewerkt met seconden. Start met 10 seconden en bouw elke week op met 5 seconden tot je 1 minuut kan planken. Met een QR-code scanner kan je een filmpje van elke oefening bekijken. Veel succes!



## OEFENING 1: VOORWAARTSE PLANK

**BEGINPOSITIE:** Plaats je ellebogen op de mat, loodrecht onder je schouders en op schouderbreedte. Steun op je knieën en plaats je voeten op heupbreedte.



**BEWEGING:** Adem in en span eerst de rompspieren aan. Bij het uitademen strek je beide knieën zodat hoofd, schouders, heup en enkels één rechte lijn vormen. Houd deze positie aan en adem rustig in en uit. Indien te moeilijk: steun op je knieën.



## OEFENING 2: SUPERMAN

**BEGINPOSITIE:** Ga in handen- en knieënsteun staan. Plaats de handen op schouderbreedte en de voeten op heupbreedte naast elkaar. Strek de rug.



**BEWEGING:** Adem in en span eerst de rompspieren aan. Bij het uitademen breng je tegelijkertijd je rechterarm en linkerbeen gestrekt opwaarts, zonder dat de romp hierbij beweegt. Houd dit enkele seconden aan. Wissel nadien van arm en been. Links en rechts tellen als 1 uitvoering. Indien te moeilijk: strek afwisselend 1 arm uit. Strek afwisselend 1 been uit.



## OEFENING 3: ZIJWAARTSE PLANK MET OPENDRAAIEN KNIËN

**BEGINPOSITIE:** Vanuit rechterzijlig breng je de onderbenen naar achter (90° in het kniegewricht). Plaats je linkerhand in de zij en breng je rechterelleboog loodrecht onder je schouder. De duim van je rechterhand wijst omhoog.



**BEWEGING:** Adem in en span eerst de rompspieren aan. Bij het uitademen hef je het bekken van de grond tot de knieën, heup, schouders en hoofd zich in één rechte lijn bevinden. Vervolgens breng je de knieën uit elkaar. Let wel dat de voeten op elkaar blijven liggen. Enkel de knieën gaan uit elkaar. Laat vervolgens je bekken terug zakken. Wissel na een aantal herhalingen van zijde.

Indien te moeilijk: Zonder het opendraaien van de knieën.



## OEFENING 4: BRUG

**BEGINPOSITIE:** Vanuit ruglig plooi je de benen en plaats je de voeten dicht bij het zitvlak. De armen liggen ontspannen naast je lichaam.



**BEWEGING:** Adem in en span buik-, rug- en bilspieren aan. Adem uit en hef het bekken van de grond tot schouders, bekken en knieën zich op één rechte lijn bevinden.

Tip: Hoe verder de voeten van je zitvlak staan, hoe zwaarder de oefening. Is de oefening te gemakkelijk? Strek dan afwisselend linker- en rechterbeen uit.



## OEFENING 5: BICYCLE CRUNCH

**BEGINPOSITIE:** Ga op je rug liggen met beide benen opgetrokken (90° in het kniegewricht). Leg je handen in je nek ter ondersteuning.

**BEWEGING:** Span je buikspieren aan en breng je hoofd licht omhoog. Let op dat je niet aan je nek trekt. Trek je linkerbeen naar je toe en probeer dit been met je rechterelleboog te raken. Strek je rechterbeen. Keer daarna weer terug naar de beginpositie en wissel van kant.

Indien te moeilijk: Laat je bovenlichaam op de mat liggen en maak enkel een fietsbeweging met je benen. 





# NOODFONDS SPORT

Tekst WIM BOGAERT

**De Vlaamse regering maakte bekend dat ze 87,3 miljoen euro uittrekt voor de lokale sport-, cultuur- en jeugdverenigingen. Dit is het zogenaamde noodfonds. Daarnaast gaat er 10 miljoen naar een aantal sportstructuren die niet betoelaagd worden via het Gemeentefonds. OKRA-SPORT+ valt als sportfederatie onder deze laatste categorie. Op die manier kunnen we zo'n 87 500 euro geven aan de clubs of trefpunten.**

Corona hakt er stevig in. Daarom besliste de Vlaamse Regering om 87,3 miljoen uit te trekken voor de lokale sport-, cultuur- en jeugdverenigingen. 83,9 miljoen wordt verdeeld door de steden en gemeenten. De overige 3,4 miljoen wordt voorzien voor de Brusselse en de faciliteitengemeenten. De lokale overheden kunnen vrij kiezen hoe ze de middelen inzet en hoeveel budget naar welke verenigingen gaat. Klop hiervoor als club of trefpunt zeker aan bij de gemeente.

Daarnaast wordt er door de Vlaamse regering nog eens 10 miljoen uitgetrokken voor o.a. sportfederaties. Concreet betekent dit dat je als sportfederatie een deel van deze pot toebedeeld kan krijgen waarbij je maximaal 40 procent mag gebruiken ter compensatie van het geleden nettoverlies en minimaal 60 procent kan inzetten voor ofwel financiële ondersteuning van de clubs ofwel voor acties die gericht zijn naar jeugd en/of G-sport.

OKRA-SPORT+ heeft ervoor gekozen om 35% van het bedrag te gebruiken voor de compensatie van het geleden financieel verlies ten gevolge van de coronacrisis. We denken daarbij aan de gevolgen door ledenverlies, annulatie van activiteiten (criteriums, Elke calorie telt) en terugbetaling van competitiegelden. Daarnaast grijpen we deze kans aan om samen te werken met SportsCloud. Dit sportmarketingbedrijf zal onze federatie helpen om de binding met sporters en clubs te versterken (= ledenbehoud) en potentiële leden te bereiken (= ledenwerving).

Dan blijft er nog 65 procent of zo'n 87.500 euro over. Aangezien we weinig jeugd of G-sporters hebben, kiezen we ervoor dat dit bedrag naar de clubs en trefpunten vloeit.

Om een deel van de koek te krijgen moet je als club of trefpunt enkele engagementen aangaan, waarbij je minstens 50 punten verzamelt. Op die manier wil OKRA-SPORT+ je club of trefpunt stimuleren om deel te nemen aan bovenlokale initiatieven of projecten, waarmee je de werking opnieuw kan activeren.

De criteria om deze punten te behalen zijn op dit moment deelname aan:

| Deelname aan                          | Door                                                            | Aantal toegekende punten  |
|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------|
| Sportfonds volleybal                  | = organisatie als club                                          | 50 /club                  |
| Jeugdfonds krachtbal                  | = organisatie als club                                          | 40 /club                  |
| Criterium                             | = organisatie als club                                          | 30 /club                  |
| Memoride                              | = organisatie als club                                          | 30 /club                  |
| Iedereen wereldkampioen               | = organisatie als club<br>= club op basis van aantal deelnemers | 10 /club<br>1 /deelnemer  |
| Initiatiesessie 'Krachtbal op school' | = organisatie als club                                          | 10 /club                  |
| Regionale forumdag                    | = club op basis van deelname sportverantwoordelijken            | 5 /sportverantwoordelijke |
| Regionale sportdag                    | = club op basis van aantal deelnemers                           | 1 /deelnemer              |
| KWBootcamp                            | = club op basis van aantal deelnemers                           | 1 /deelnemer              |

\* dit schema kan nog aangepast worden in functie van wat mogelijk of toegelaten is in 2021.

De koek wordt eind 2021 verdeeld onder alle clubs die de 50 punten behaalden. 

**OKRA-SPORT+ HEEFT ERVOOR GEKOZEN OM 65% OF 87 500 EURO TE LATEN DOORVLOEIEN NAAR DE CLUBS EN TREFPUNTEN.**

# SPORTEN BIJ OKRA-SPORT+ 2.0

Tekst KATLEEN KERREMANS

**De coronaperiode gooide heel wat roet in het eten om in groep te kunnen sporten en om deel te nemen aan sportevenementen. Om jullie toch in beweging te houden werd er vanuit OKRA-SPORT+ tweemaal maal per week bewegingsfilmpjes aangeboden en kon je dagelijks van 12.50 tot 13.00 u. mee bewegen met Saartje Vandendriessche op VRT.**

Ook onze trefpunten bleven niet bij de pakken zitten en bedachten heel wat initiatieven om hun leden toch aan het bewegen te houden in deze bizarre tijden. We laten enkele trefpunten aan het woord.

## **Pierre Boeyens van trefpunt De Goede Herder Sint-Katelijne-Waver:**

"Met de lockdown liggen alle sportactiviteiten stil in ons trefpunt. In groep van maximum vier dezelfde personen kan er privé nog worden gesport. Via onze buurman vernamen we dat zijn zoon de virtuele camino aan het wandelen was. Dat kon ook al fietsend dus hebben we aan onze teamleider en fietsverantwoordelijke, Staf Gilbert, gevraagd of hij hier zin in had. Onmiddellijk was hij akkoord. We hebben ons dan ingeschreven en zijn gestart met fietsen. De fietstochten plannen we zelf in onze buurt.

Om te kunnen deelnemen aan de virtuele camino moet je inschrijven via My virtual Mission ([www.myvirtualmission.com](http://www.myvirtualmission.com)). De ritten die je fietst worden geregistreerd via de app Strava. Via Strava is er een link naar "My

virtual Mission" (app op je smartphone of via de computer). De totale afstand van de virtuele camino bedraagt 774 km en je hebt maximaal 2 jaar de tijd om deze uitdaging te voltooien. Virtueel vertrek je in Saint-Jean-Pied-de-Port en volg je de gekende Camino Frances tot in Compostela. Op regelmatige afstanden, bij gekende plaatsen op de camino, ontvang je een postkaart en uitleg over die stad. Wanneer je 20 procent, 40 procent enzovoort hebt bereikt dan wordt er ook een boom geplant. Als je de camino beëindigt binnen een door jezelf opgelegd termijn dan ontvang je ook een echte medaille. Het is een prachtig initiatief in deze coronaperiode. We maken voor onszelf er ook een beschrijving van zodat het een mooi aandenken blijft aan onze camino en aan deze positieve sportprestatie tijdens corona."

## **Jan Omeij van trefpunt Waregem:**

"Om onze leden aan het bewegen te houden, stuur ik hen wekelijks een weekbericht met info over beweegtips en een zelf uitgestippelde wandeling en fietstocht. In de zomerperiode stipelde ik wekelijks een fiets- en wandeltocht uit met het programma

RouteYou. De fietstochten waren tussen de 30 en 40 kilometer en de wandelingen zo'n 12 kilometer. In de herfstperiode zijn het enkel nog wandeltochten van zo'n 5 à 6 kilometer die ik aan iedereen bezorg. Deze afstand is voor iedereen haalbaar. Aan de hand van een meegestuurd plannetje en routebeschrijving kunnen ze op een zelf gekozen tijdstip op pad. Ik tracht

steeds een wandeling uit te stippen met vertrek vanuit Waregem centrum en waar er een parking is voorzien. Ik zorg er voor dat er zoveel mogelijke mooie plekken in de wandeling zijn opgenomen. Ik heb al veel positieve reacties mogen ontvangen. Leden zeggen me dat ze door corona de streek herontdekten.

Naast het aanbieden van de wekelijkse wandeltochten stuur ik ook spierversterkende oefeningen door. Hiervoor haal ik mijn inspiratie op internet. Met het ouder worden vermindert onze spierkracht en spiermassa en is het dus belangrijk dat we onze spieren gezond houden. Bewegen is immers het beste medicijn!"

## **Henriette Van Ryckegem van trefpunt Dadizele getuigt:**

"Ik vond het jammer dat we door de coronaperiode onze leden niets meer konden aanbieden. Samen met de sportverantwoordelijken van ons trefpunt hebben we initiatieven bedacht die we konden organiseren. Zo hebben we elke maand een wandeling uitgepild met een afstand van 6 à 7 kilometer. Iedereen kon deze wandeling op zijn eigen tempo wandelen. Na een maand werden de pijlen opgehaald.

Daarnaast hebben we ook nog een fotozoektocht uitgewerkt. Hiervoor maakten we foto's in de buurt en stelden vragen op. De fotozoektocht kon al wandelend of fietsend worden afgelegd. Via onze maandelijkse nieuwsbrief werden onze leden hiervan op de hoogte gebracht. Formulieren voor de zoektocht konden afgehaald worden bij de toeristische dienst van de gemeente of aangevraagd worden per e-mail. We hadden ook een schiftingsvraag en er werd een prijs uitgeloot voor de wandelaars en fietsers die hun formulier terugbrachten. Op deze manier hoopten we ook nieuwe leden aan te spreken. Iedereen was vol lof over de zoektocht en het zal zeker herhaald worden."





# WIST JE DAT...

... als de maatregelen het toelaten de forumdagen ook in 2021 zullen plaatsvinden? Tijdens deze forumdagen staan we stil bij de COVID 19-pandemie en dan vooral hoe jullie deze ervaren, hoe jullie de andere leden in beweging hielden tijdens de lockdown en hoe de eventuele heropstart van sportactiviteiten verliep. Daarna trekken we de wandelschoenen aan voor een wandeling die doorspekt wordt met vragen en opdrachten zodat je niet enkel het lichaam maar ook de geest oefent. Als afsluiter wordt het concept van de actie 'Iedereen wereldkampioen' toegelicht. De plaats en datum wordt door jullie regionaal secretariaat meege-deeld.

... je een knooppunter kan bestellen bij ons? En dit aan de scherpe prijs van 6 euro (winkelprijs 9,95 euro!). Een knooppunter is een handig instrument dat kan bevestigd worden aan het stuur van jouw fiets om de route van de fietsknooppunten in beeld te brengen.

... het Nationaal volleybaltreffen plaatsvindt op vrijdag 30 april 2021 in sporthal Rooienberg in Duffel? Dit jaarlijkse tornooi bestaat al sinds 2003. In al die jaren zegevierden volgende regionale ploegen minstens één keer: Kempen, Limburg, West-Vlaanderen, Waas en Dender en Midden-Vlaanderen. Wie gaat dit jaar met de hoogste eer lopen?

... onze sportieve afdeling KRACHTBAL-SPORT+ als eerste in Vlaanderen besliste om zodra het kan en mag de competitie verder te zetten maar waarbij men afstapt van het resultaat? Dat betekent dat de geplande wedstrijden wel doorgaan maar mogen beschouwd worden als vriendschappelijke wedstrijden en dat er voor de competitie 2020 – 2021 geen kampioenen, stijgers of dalers aangeduid worden. De bekercompetitie wordt van zodra het kan wel hervat. Op die manier maken we ons sterk dat onze clubs volop kunnen toelevan naar de bekerfinales van 29 mei op de terreinen van Sporting Brugge.

... 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. Zowel T-shirt, sweater als polo zijn unisex en de maten gaan van XS tot 3XL. De matentabel vind je terug op de website. 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.



... Fietsen door de Bomen, het hefboomproject van Toerisme Limburg in de prijzen viel? Het won op de *Dezeen Awards 2020*, de award voor beste 'Architectuur – Infrastructuurproject' van het jaar. Igor Philtjens, gedeputeerde: "Dit is maar liefst de vijfde internationale award voor Fietsen door de Bomen. Een mooie erkenning, die bevestigt dat we Limburg wereldwijd op de kaart blijven zetten als innovatieve fietsbestemming. En dat we dit soort hefboomprojecten nu meer dan ooit nodig hebben om Limburg te onderscheiden."



# 1, 2, 3, 4, 5 NIEUWSBRIEVEN

Tekst WIM BOGAERT

**Er beweegt wat bij OKRA-SPORT+. Op het vlak van communicatie werden de afgelopen maanden stappen gezet. De nieuwe website heb je waarschijnlijk al gezien. Het volgende die onder handen genomen wordt zijn de nieuwsbrieven.**

De algemene nieuwsbrieven van de sportieve afdelingen verdwijnen. Ze ruimen plaats voor niet minder dan vijf (5!) sportspecifieke nieuwsbrieven rond wandelen, fietsen, dans, volleybal en krachtbal. Met deze nieuwe aanpak willen we jou in de eerste plaats beter en ruimer informeren over de sporten die jou echt interesseren. Elke nieuwsbrief zal verschillende items bevatten die enkel en alleen over jouw favoriete sport handelen, aangevuld met een paar items federatienieuws. We zijn ervan overtuigd dat we jou op je wenken kunnen en zullen bedienen. En dat allemaal gratis en voor niets.

Wat mag je verwachten?

## Nieuwsbrief wandelen

Tips over conditieopbouw, de ideale wandelschoen, wandelkledij, nieuwe wandelvormen zoals denkwandelen, chiwalking, opleidingen, wandelapps, wegcode, interessante wandelroutes en wandelaanbod, gezondheid en zo meer.

## Nieuwsbrief fietsen

Ook hier krijg je o.a. tips over conditieopbouw maar ook fietsveiligheid, wegcode voor fietsen in groep, fietsen over de landsgrenzen heen, verzekering, fietsonderhoud, fietsapps, fietsherstel, aanbod, gezondheid, acties of een dossier rond de elektrische fiets.

## Nieuwsbrief dans

Maandelijks wordt een nieuwe dans in de kijker gezet, blikken we terug op een van de vele dansen uit dertig jaar OKRA (en KBG) danst, dansbeschrijvingen, didactische tips, voorstellen van dans voor de gezondheid, dansvormen, -varianten en -feesten.

## Nieuwsbrief volleybal

Deze legt zich toe op alle info, organisatie en uitslagen van onze volleybalcompetities en -tornooien aangevuld met trainingsadvies, blessurepreventie, verzorging, eventuele groepsaankopen...

## Nieuwsbrief krachtbal

Ook hier kom je alles te weten over de krachtbalcompetities, bekerfinales, tips en tricks, trainers- of scheidsrechtersopleidingen, materiaal, jeugdsportfonds, krachtbal op school, reglementering, training tijdens het tussenseizoen...

“En wat met de andere sporttakken uit ons aanbod, zoals petanque, kubb...?” hoor ik je denken. Deze komen aan bod bij de items over het federatienieuws. ■

**MET DEZE NIEUWE AANPAK WILLEN WE JOU IN DE EERSTE PLAATS BETER EN RUIMER INFORMEREN OVER DE SPORTEN DIE JOU ECHT INTERESSEREN.**

### Wanneer verschijnen deze nieuwsbrieven?

Elke eerste vrijdag van de maand zit de nieuwsbrief of -brieven van jouw keuze in je mailbox.

### Hoe inschrijven?

Wie nu al geabonneerd is op een van de nieuwsbrieven van onze sportieve afdelingen (OKRA-SPORT+, FALOS-SPORT+ of KRACHTBAL-SPORT+) wordt uitgenodigd om zijn of haar keuze door te geven. Ben je nog niet geabonneerd? Surf dan naar [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be), onderaan de homepage geef je je emailadres in en klik je op 'inschrijven'. Vervolgens kan je aanklikken op welke van de vijf nieuwsbrieven je wil ontvangen. Je kan uiteraard meerdere keuzes aanklikken.