

BELGIE - BELGIQUE
PB 1030 Brussel 3
BC 1415

Sport je fit

4

VERSCIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR KADERLEDEN vzw OKRA-SPORT+ | 25^{STE} JAARGANG - NR. 4 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209123

EN TOCH
BLIJVEN
WE IN BEWEGING



3 BLIJF JONG
DOOR TE DANSEN

4 LEKKER ACTIEF:
EEN POSITIEF VERHAAL

15 SAMEN GAAN
WE'R VOOR



- 2 Team in de kijker: Het Limburgs sportteam van OKRA-SPORT+
- 3 Sporttak in de kijker: Dans
- 4 Lekker actief: Een positief verhaal
- 6 Jaarprogramma 2021: Samen gaan we 'r voor
- 7 Wist je dat...
- 8 En toch blijven we in beweging



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: 6 500 exemplaren

TEAM IN DE KIJKER: HET LIMBURGS SPORTTEAM VAN OKRA-SPORT+

Tekst NELE PUT

“Met Patricia, Barbel, Vicky en Els heeft regio Limburg een zeer sterk team van sportregentessen”, vertelt Bea. “De sportregentessen ondersteunen dans- en gymtrefpunten via kaderopleidingen en lessen ter plaatste.”

“Allereerst stelt Vicky alle dansen, die worden aangeleerd tijdens de nationale danscursus, voor aan het team. Hieruit wordt dan een selectie gemaakt van dansomschrijvingen die aangeleerd zullen worden aan de trefpunten. Vervolgens organiseren we maandelijks een kaderopleiding voor dansverantwoordelijken, waar we dan een of twee dansen aanleren.”

“Trefpunten kunnen zich bij ons inschrijven voor een vierwekensysteem. Ze moeten wel voldoen aan enkele criteria zoals deelname met minstens twaalf leden en het volgen van de kaderopleiding. Nieuwe trefpunten worden na deze vier weken nog verder opgevolgd. De sportregentessen gaan dan maandelijks langs bij het trefpunt. We merken dat trefpunten tegenwoordig wel steeds sneller zelfstandig aan de slag kunnen.”

“Door COVID-19 konden onze sportregentessen tijdelijk geen les meer geven ter plaatse bij de trefpunten. We waren dan ook zeer blij dat we mochten meewerken aan de online beweegsessies van OKRA-SPORT+ tijdens de lockdown. We kregen veel positieve reacties van trefpunten die op deze manier ‘vanuit hun kot’ konden blijven bewegen.”

Je kan deze filmpjes herbekijken via www.eenlevenlangsporten.be.



DE SPORTREGENTESSEN ONDERSTEUNEN
DANS- EN GYMTREFPUNTEN VIA KADEROPLEIDINGEN
EN LESSEN TER PLAATSTE IN HET TREFPUNT.

SPORTTAK IN DE KIJKER

Blijf jong door te dansen

Tekst KATLEEN KERREMANS

Dansen houdt je jong en dat hebben ze ook geweten in de dansgroepen van OKRA-SPORT+. Dansen is naast wandelen en fietsen een zeer geliefde en vaak beoefende sporttak bij 55-plussers.

Bij OKRA-SPORT+ kan je zowel terecht voor lijn- als gemeenschapsdans.

Waarom dansen mensen en wat is het voordeel van deze sport? We vroegen het aan Viviane Van Overbeke, Nationaal lesgeefster lijndans en gemeenschapsdans bij OKRA-SPORT+.

Hoe ben jij in de danswereld terechtgekomen en in het bijzonder bij OKRA-SPORT+?

“Tot mijn 25 jaar heb ik gedanst in een Poolse Volksdansgroep in Gent en volgde ik ook een danscursus in Polen. In 2005 ben ik gestopt met werken en was ik op zoek naar iets zinvol om te doen. Zo ben ik terechtgekomen bij OKRA. Onder de goede begeleiding van Yvonne De Raedt had ik na enkele maanden al snel de dansspasjes onder de knie. Met de cursussen die bij OKRA-SPORT+ werden aangeboden was mijn droomhobby geboren. Ondertussen ben ik al 15 jaar actief als gemeenschapsdanser. In 2007 ben ik gestart met een lijndansgroep in het trefpunt OKRA Deinze Centrum-Petegem. In 2009 heb ik samen met Martine Roegis de maandelijkse gemeenschapsdans van regio Gent overgenomen. In 2012 heb ik mijn initiator diploma ‘Dans voor senioren’ behaald aan de Vlaamse Trainersschool. In 2015 ben ik mee opgenomen in de Nationale werkgroep lijndans en ben ik ook gestart als Nationaal lesgeefster lijndans. In 2018 ben ik gestart als Nationaal lesgeefster van de gemeenschapsdans.”

Wat zijn volgens jou de voordelen van dansen?

“Op latere leeftijd vind ik het zeer belangrijk om te blijven bewegen. Dansen zorgt ervoor dat het hele lichaam getraind wordt, van kop tot

teen. Daarnaast worden ook je hersenen aan het werk gezet. Door de danspassen veelvuldig te herhalen worden deze opgeslagen in je hersenen. Dansen is een uitstekend middel tegen ouder worden en om langer gezond te blijven. Door te bewegen krijg je een betere doorbloeding en versterk je je spieren.”

DANSEN ZORGT ERVOOR DAT HET HELE LICHAAM GETRAIND WORDT, VAN KOP TOT TEEN.

“Naast het beweegaspect is ook het sociaal aspect heel belangrijk. Mensen bij elkaar brengen, elkaar ontmoeten. Zelfs in coronatijden is dit heel belangrijk. Je merkt dat iedereen blij is om elkaar terug te zien, ook al is het nu met de 1,5 meter afstand, met een mondmasker op en zonder knuffel, de mensen zijn blij dat ze terug mogen en kunnen dansen”, vertelt Viviane enthousiast.


Wat is het voordeel van dansen binnen OKRA-SPORT+?

“Het grote voordeel om bij OKRA-SPORT+ te dansen is dat beginnende lesgevers de nodige begeleiding krijgen door de maandelijkse regionale danscursussen die worden aangeboden. Elke maand worden er nieuwe dansjes aangeleerd. De danspassen worden uitvoerig uitgelegd en de

kneepjes van het vak worden toegelicht zodat je dit allemaal kan gebruiken in jouw eigen trefpunt.”

“Als je gemeenschapsdans doet bij OKRA-SPORT+ en je danspartner kan een keer niet aanwezig zijn, dan wordt dit eenvoudig opgelost door te wisselen van danspartner zodat iedereen de kans krijgt om te bewegen. Zo heb ik het zelf in de voorbije jaren geleerd en ondervonden bij OKRA. Zo is de dansmentaliteit, iedereen telt mee!”, zegt Viviane met een glimlach.

Wist je dat op onze nieuwe website leden kunnen inloggen op de pagina van dans om zo bepaalde dansen en dansbeschrijvingen te kunnen bekijken? Neem zeker eens een kijkje op www.eenlevenlangsporten.be onder het tabblad “dansen”.

OKRA wordt 65 jaar en dat moet gevierd worden! Hiervoor werd er een speciaal lied en lijndans aangemaakt die tijdens de actie ‘Plein op stellen’ in 2021 op tal van locaties in Vlaanderen zal uitgevoerd worden door onze dansers. Ben je benieuwd wanneer de karavaan in jouw provincie langskomt? Hou dan zeker onze website en nieuwsbrief in de gaten! 

Viviane Van Overbeke



Wil je graag een cursus ‘Dans voor senioren’ volgen bij de Vlaamse Trainersschool? Dat kan!
Indien je slaagt voor de cursus en ingeschakeld wordt als lesgever voor jouw trefpunt, dan betaalt OKRA-SPORT+ het inschrijvingsgeld terug. De eerstvolgende cursus gaat van start op zaterdag 6 februari 2021 in Sport Vlaanderen Brasschaat.
Voor meer info kan je terecht bij: info@okrasportplus.be.

LEKKER ACTIEF: EEN POSITIEF VERHAAL

Tekst WIM BOGAERT

De afgelopen jaren kon je er niet omheen binnen OKRA-SPORT+: lekker actief. Het programma is ondertussen afgelopen en kende een bescheiden succes met zijn bijna 3 000 deelnemers. Gelijktijdig voerden Julie Vanderlinden en Elvire Verbaanderd, beiden verbonden aan de KU Leuven in het kader van hun doctoraatsstudie, onderzoek naar de effecten van 'lekker actief' op de fysieke activiteit, zitgedrag (sedentair gedrag), slaap, gezondheid en groepsgevoel.

In totaal namen 1 104 senioren van 45 trefpunten deel aan deze twee studies. De eerste studie onderzocht de effecten van het programma 'lekker actief' op fysieke activiteit, sedentair gedrag, slaap, welbevinden en gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven. De tweede studie onderzocht het effect van het programma 'lekker actief' op het groepsgevoel. De deelnemers werden ingedeeld in een 'lekker actief' groep of een controlegroep en werden bevraagd bij aanvang en na afloop van het programma aan de hand van vragenlijsten en accelerometers. Een accelerometer is een activiteitstracker die gedragen kan worden om de pols. Dit toestel registreert fysieke activiteit, sedentair gedrag en slaap.

Zitgedrag

Drs. Julie Vanderlinden: "De gemiddelde deelnemer in de 'lekker actief' groep zit net geen 10 uur per dag. Dat is hoger dan bij de gemiddelde Vlaming. Daarnaast besteedt de gemiddelde oudere in deze groep 6,6 uur aan lichte en 3,2 uur aan matige fysieke activiteit per dag. De gemiddelde deelnemer behaalt daardoor al de vooropgestelde beweegnorm bij de start van het programma 'lekker actief'. Na afloop stelden we vast dat de deelnemersgroep minder lichte fysieke activiteit

vertoonden maar dat hun aandeel matige en intense fysieke activiteit gestegen was. Er was ook een beperkte vermindering in het sedentair of zitgedrag."

Slaap

"De overgrote meerderheid van de deelnemers scoort zijn slaapkwaliteit als 'redelijk goed' hoewel net iets meer dan één vijfde van deze groep zijn slaapkwaliteit eerder als 'slecht' beschouwd. De gemiddelde slaapefficiëntie van de deelnemers bedroeg 94 procent en voldeed daarmee aan het criterium voor efficiënte slaap. Toch was het opvallend dat de gemiddelde deelnemer 's nachts gemiddeld slechts 5,9 uur sliep hoewel een minimale slaaptijd van 7 tot 8 uur per nacht wordt aangeraden. Na afloop stelden we vast dat de slaapkwaliteit van de deelnemers opvallend was verbeterd. De slaapefficiëntie en de totale slaaptijd was ook verbeterd maar deze verschillen waren eerder te verwaarlozen," aldus Julie.

Welbevinden

"De gemiddelde deelnemer scoort zijn welbevinden hoger dan de gemiddelde Vlaming. En hoewel de

DE GEMIDDELDE DEELNEMER IN DE 'LEKKER ACTIEF' GROEP ZIT NET GEEN 10 UUR PER DAG. DAT IS HOGER DAN BIJ DE GEMIDDELDE VLAMING.





DE MEERDERHEID VAN DE DEELNEMERS GAF OOK AAN DAT ZE WILLEN BLIJVEN WANDELEN EN GEZOND ETEN NA AFLOOP VAN HET PROGRAMMA.

gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven daalt met de leeftijd, geeft de gemiddelde deelnemer zijn gezondheid een score als 'goed' tot 'zeer goed',” stelt Julie. “Na afloop van 'lekker actief' zien we dat ook het welbevinden en de gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven van de deelnemers in de 'lekker actief' groep een pak verbeterd was.”

Groepsgevoel

Drs. Elvire Verbaanderd: “Bij het onderzoek rond het groepsgevoel hebben we in een aantal trefpunten extra trekkers, die een specifieke taak kregen, aangesteld. Deze wandelgroepen noemen we een 'lekker actief plus' groep. Uit de resultaten leiden we af dat in beide groepen ('lekker actief' en 'lekker actief plus') de identiteitsleiderskwaliteiten van zowel de formele als de extra aangeduide trekkers (taak, motivationeel en sociaal) verbeterde.”

“Ten tweede zien we ook dat het groepsgevoel zowel in de 'lekker actief' als de 'lekker actief plus' groep versterkte. Dit betekent dat deelnemers zich aan het einde van de studie sterker identificeren met

hun wandelgroep dan aan het begin, kortom dat er een sterker wij-gevoel gecreëerd was. Opvallend is wel dat de gemiddelde scores vooraf al redelijk hoog waren. Dit betekent dat deelnemers zich aan de start van de studie ook al vrij sterk identificeerden met hun wandelgroep en de leiderskwaliteiten van de leiders als goed inschatten. Ondanks deze hoge scores bij aanvang werd er alsnog een lichte verbetering in beide groepen gerealiseerd.”

Motivatie

De belangrijkste motieven om deel te nemen aan het programma 'lekker actief' waren vooral gebonden aan de elementen van het programma zelf (minder zitten, meer bewegen), de gezondheid (conditie verbeteren en voordelen voor de gezondheid) en het sociale aspect (groeps sfeer en sociale contact). Dat anderen 'lekker actief' aanbevelen of verwachten dat we meedoen speelt dan weer minder een rol.

En nu?

De evaluatie toont aan dat de verwachtingen van het programma voor de meerderheid van de deelnemers werden ingelost en dat zij het programma zouden aanraden aan leeftijdsgenoten. De meerderheid van de deelnemers gaf ook aan dat ze willen blijven wandelen en gezond eten na afloop van het programma.

Conclusie

Enkel positieve resultaten, dus... missie geslaagd. De verwachtingen werden ingelost en het gros van de deelnemers wil verder actief blijven. De resultaten van de studies leren ons dat de deelnemers meer matig en intens bewegen dan voorheen. Daarnaast zien we ook dat de slaapkwaliteit, het welbevinden en de gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven van de deelnemers verbeterde. De leiderschapsinterventie heeft dan weer, in combinatie met 'lekker actief', gezorgd voor een verbetering van de identiteitsleiderskwaliteiten en een versterking van het groepsgevoel. ■

Noot: De foto's werden genomen voor de uitbraak van de coronapandemie.



Samen gaan we'r voor

JAARPROGRAMMA 2021

Tekst WIM BOGAERT

We weten nu al dat 2021 geen jaar wordt als de voorgaande. Het coronavirus laat ons al een tijdje niet meer los. Iedereen gaat op zoek naar oplossingen want onze werking wordt teruggeschroefd of zelfs stop gezet. Uiteraard vinden we dit jammer. Toch mogen we niet bij de pakken blijven zitten. Samen gaan we op zoek naar oplossingen, mogelijkheden om in beweging te blijven, als sporter en als trefpunt. Hierbij onze accenten voor 2021.

Forumdag

Een jaarlijkse klassieker in ons aanbod is de regionale forumdag. Een vormingsmoment waar twee belangrijke items op het programma staan. Ten eerste wordt er stilgestaan bij het sporten in tijden van COVID 19. Er wordt samen gekeken op welke manier je als trefpunt aan de slag kan blijven, hoe andere trefpunten de heropstart van hun werking aanpakten en op welke manier je als trefpunt kan genieten van het noodfonds sport.

Daarnaast blijft wandelen een van de toppers in ons sportaanbod, zeker in deze tijden. Het bestaat in allerlei soorten en de mogelijkheden zijn eindeloos. We gaan vervolgens samen op pad voor een wandeling met inhoud. Je combineert denk wandelen (wandelen waarbij je de geest traint) en enkele ethische vraagstukken. Deze wandeling wordt verpakt als actionbound.

Actionbound is een app waarmee je zelf op een eenvoudige manier zoektochten kan maken. Internet op je smartphone is aan te raden. Geen smartphone of mobiele data: geen probleem. Dan voorzien we voor jou een waardig en internetloos alternatief.

Memoride

Tijdens de eerste maanden van 2021 worden begeleiders opgeleid. Zij komen op vraag en tegen een zacht prijsje (vijftig euro plus verplaatsingskosten) naar jouw trefpunt om een activiteit met de memoride op te zetten. Memoride is er vooral voor de

minder mobiele senioren, een ideale manier om ook jullie leden in de woonzorgcentra of serviceflats te betrekken. Dankzij dit programma, gekoppeld aan Google Streetview, kunnen ze overal heen fietsen of fietsen doorheen hun verleden. Een aanrader.



Iedereen wereldkampioen


Het wereldkampioenschap wielrennen strijkt van 18 tot 26 september 2021 neer in Vlaanderen. OKRA-SPORT+ doet ook mee. We dagen

elke fietser uit om tijdens de periode juli t.e.m. het wereldkampioenschap in september minstens 267 kilometer, de afstand die de renners zelf moeten afleggen, te fietsen. Hiervoor tellen alle fietstochten die in OKRA-SPORT+-verband gefietst worden. Alle fietsers die hierin slagen ontvangen hun regenboogtrui. Ga jij de uitdaging aan en word jij ook wereldkampioen?

Dans OKRA 65 jaar

OKRA viert zijn 65 jaar. Ze is nog lang niet van plan om op pensioen te gaan en bruijt nog even hard als voorheen. Naar aanleiding van dit feestjaar schreef Michiel Demeyer, die we nog kennen als Arne uit de soapreeks Thuis of als deelnemer aan Steracteur Sterartiest, de oorworm 'Samen gaan we 'r voor'. Onze dansleraars maakten er een eenvoudige lijndans bij. Deze lijndans zal o.a. aangeleerd worden in de danslessen maar evengoed op 'Plein op stelten'. 'Plein op stelten' is een promotieactie waarmee OKRA het land rondreist.

Ook nog...

Ten slotte zijn er nog de jaarlijkse opleidingen gemeenschaps- en lijndans, het Nationaal volleybaltreffen (op 30 april in Duffel), regionale wandelingen, fietstochten, dansfeesten, petanque- of kubbtornooien en sportdagen... Kortom... een hele hap. Samen gaan we'r voor. 



 GA JIJ DE UITDAGING AAN EN WORD JIJ OOK WERELDKAMPIOEN?

WIST JE DAT...

... de heraan sluitingen voor 2021 van start zijn gegaan? Kijk snel in je brievenbus voor de heraan sluitingsformulieren of surf naar <https://mijnledenbeheer.okrasportplus.be> om de aansluiting van jouw sportclub te vernieuwen. Ontving je de heraan sluitingsformulieren per post, maar wens je toch je leden digitaal te beheren? Dat kan! Stuur een mailtje naar info@okrasportplus.be en wij bezorgen jou de nodige informatie om digitaal van start te gaan.

... onderzoek aantoonde dat mensen tijdens de lockdown het contact met anderen het meest gemist hebben? Een extra reden om de sportactiviteiten, rekening houdend met de veiligheidsmaatregelen, terug op te starten.

... aansluiten bij OKRA-SPORT+ de beste garantie is om deze activiteiten onder de best mogelijke omstandigheden te organiseren? We volgen namelijk de maatregelen op de voet en vertalen de richtlijnen op maat van onze clubs.

... trefpunten die terug opgestart zijn met sportactiviteiten allemaal enthousiast zijn?

... de trefpunten heel wat creativiteit aan de dag legden om alles coronaveilig te organiseren? Je hoort er alles van op onze forumdagen (zie blz. 6)!

... trefpunt Houthalen Noord met een leuk filmpje over de heropstart van hun sportactiviteiten deel uitmaakt van de campagne #iksteunmijnclub van Sport Vlaanderen?

... je vanaf nu ook je favoriete wandelingen/fietstochten kan delen via onze website? Surf snel naar www.eenlevenlangsporten.be en ontdek hoe je jouw tocht kan delen en andere tochten kan bekijken.

... onze sportieve afdeling FALOS-SPORT+ volgend jaar bootcamp-sessies zal organiseren? Momenteel worden er intern lesgevers opgeleid die dan vervolgens ter plaatste de sessies zullen begeleiden.

... een volleybalclub oprichten makkelijk is? Surf snel naar www.ikwilvolleyballen.be en ontdek hoe jij je bezig kan houden met de leuke taken en welke ondersteuning de sportieve afdeling FALOS-SPORT+ verder biedt bij de opstart van je volleybalclub.

... de nationale wandeldag van dit jaar in Koersel helaas geannuleerd werd omwille van corona? Maar...volgend jaar belooft een extra straffe editie te worden. Wees er dan dus zeker bij in Koersel op **21 maart!**

... de krachtbalfinales op 29 mei 2021 gepland staan? Deze vinden plaats op de terreinen van Sporting Brugge, Arendstraat 34 in Koolkerke (Brugge). Ook jij bent welkom om eens een kijkje te komen nemen.





EN TOCH BLIJVEN WE IN BEWEGING

Tekst BART VANREUSEL

Een terugblik over de voorbije maanden en een vooruitblik op de komende periode, ze vertellen zowat hetzelfde: we gaan met OKRA-SPORT+ door een moeilijke tijd. Sportactiviteiten werden geschrapt. De wekelijkse ontmoetingen op de fiets, in de danszaal, op het sportveld vielen weg. We werden extra voorzichtig om iets te ondernemen. We worstelen met een pandemie. We dragen meer dan ons steentje bij om het virus te bestrijden en om onze gezondheid niet op het spel te zetten. Zo hoort het want we zitten met z'n allen in hetzelfde schuitje. De zorg om elkaar in deze tijd is hartverwarmend en scheidt ook andere, nieuwe banden.

En toch zitten we niet stil. En toch willen we in beweging blijven. Net omdat fysiek actief blijven vandaag meer nodig is en meer deugd doet dan ooit. Heel wat trefpunten zoeken aangepaste bewegingsactiviteiten met de stempel 'coronaproof'. De medewerkers van OKRA-SPORT+ volgen de maatregelen op de voet en geven tips bij het opnieuw starten van beweegmomenten. We experimenteren met digitale beweegprogramma's. Wandelen en fietsen in de frisse lucht blijft aanbevolen en best mogelijk. 'Beweeg in uw kot' met

WANDELLEN EN FIETSEN IN DE FRISSE LUCHT BLIJFT AANBEVOLEN EN BEST MOGELIJK.

Saartje op TV bleek een voltreffer en bracht voor velen, jong en oud, een dagelijks plezierig en ontspannend beweegmoment.

Dansprogramma's zijn te volgen via onze schermpjes. We zitten met OKRA-SPORT+ niet stil, wat denk je wel.

Een bevraging van de KU Leuven bij allerlei sportbeoefenaars in coronatijden wees uit dat sociale contacten bij het sporten het meest gemist worden. De ontmoeting, de babbel, de lach, de troost, het glas na de inspanning, we missen het.

Dat belang van sociaal contact kennen we bij OKRA-SPORT+ al langer. Onze beweeg- en sportmomenten staan voor ontmoeting en sociaal contact. Gezond bewegen doen we het liefst samen. Dat net het samen sporten en bewegen nu moeilijk is, dat valt even tegen. En toch zitten we niet stil. En toch blijven we in beweging. Ook dat is OKRA-SPORT+. Zorg goed voor elkaar en blijf in beweging, we slaan er ons samen door.

Bart Vanreusel
Voorzitter OKRA-SPORT+