

HIGHLIGHTS JAARVERSLAG 2020



VOORWOORD

Zeggen dat 2020 een moeilijk jaar was is een understatement. Je weet ook wel hoe dit komt. De kansen om samen te komen, samen te sporten en bewegen, samen te ontspannen, samen bij te praten, samen een pint te drinken... werden serieus beperkt. Vele activiteiten werden geannuleerd, verschoven of afgelast. Omdat het niet kon, niet mocht en vooral om niemands gezondheid in gevaar te brengen.

Toch willen we in dit jaarverslag de focus niet leggen op wat niet kon of mocht. We willen de nadruk leggen op de mogelijkheden die er waren, de kansen die zich aandienen... en je zal zien dat was ook niet min.

Het hele online-gebeuren boemde. Ook binnen onze federatie met de vele filmpjes en live-lessen, een poging om contact te houden, om cursus te geven of te volgen, te overleggen... We beseffen ook wel dat het de gewone sportactiviteiten, waarbij we elkaar fysiek kunnen ontmoeten, niet zal vervangen. Maar het is, zeker op dit moment, een waardig alternatief. Dat straks, wanneer er terug meer mogelijkheden zijn, (deels) zijn plaats zal behouden in het aanbod.

OKRA-SPORT+ greep ook zijn kans als partner in de 'Blijf Sporten'-campagne en van 'Beweeg in uw kot' het druk bekeken televisieprogramma met Saartje Vandendriessche net voor het één uur journaal op één.

En verder... kon 'lekker actief' afgerond worden. Inclusief enkele positieve noten uit het onderzoek dat gevoerd werd, kon de nieuwe website gelanceerd worden, werd de adviesraad, die zich zal bezighouden met ethisch vraagstukken, opgericht en scoorden ploegen in de beleidsfocus jeugdsport.

Dat 2020 niet het makkelijkste jaar was. Lijkt evident. Dat was het voor niemand, voor geen enkele vereniging, club of organisatie. Dat het niet het mooiste jaar was. Staat als een paal boven water. Toch lagen er kansen en werden ze gegrepen. ***Wat we met zekerheid wel kunnen stellen is dat het een onvergetelijk jaar was.***

INHOUDSTABEL

Het online-aanbod	4
Nieuwe website	6
Publicatie 'lekker actief'	8
Beleidsfocus jeugdsport	10
Cursus initiator krachtbal	12
Oprichting adviesraad	14
Het aanbod	15
Wist je dat ...	16





Corona sneed vanaf 13 maart een groot deel van de activiteiten, georganiseerd door onze trefpunten/sportclubs uit het aanbod. Als alternatief werkten we een breed, laagdrempelig online-aanbod uit. Het is onze missie en opdracht om zoveel mogelijk mensen aan het bewegen te krijgen en te houden.

Er werd o.a. online gefietst, gedanst, geturnd en aan de algemene conditie gewerkt. Met succes. dat bewijzen de cijfers. Sommige live-lessen moesten ontduddeld worden omwille van de vele volgers.

- 5 -

Omschrijving	Periode	sessies	Bereik
Online beweegsessies 'Beweeg in je kot'	12-03-2020 t.e.m. 18-06-2020	33	+ 60 000 weergaven
'Beweeg in uw kot' met Saartje	April - mei 2020	20	/
Online-fietstraining o.l.v. studenten	11-11-2020 t.e.m. 23-12-2020	7	350 weergaven
Live sporten met Jonathan*	Start december 2020	22	550 deelnames
Live sessies dans, gym en aerobics*	Start november 2020	110	5 900 deelnames
"Fit met Natje" en "bewegen met Joni"			

**Het aanbod van de live sessies loopt door in 2021.*

NIEUWE WEBSITE

Het zat er al even aan te komen en in oktober was het dan eindelijk zover. De nieuwe website werd losgelaten op de wereld. www.eenlevenlangsporten.be zag het levenslicht.

Geen rechtstreekse verwijzing naar de naam van onze federatie. **Het is een bewuste keuze.**
Wel de baseline van onze federatie: een leven lang sporten.
En daar zijn verschillende redenen voor.

- 
- ♦ niet enkel de baseline maar ook een rechtstreekse verwijzing naar onze missie: De multisportfederatie OKRA-SPORT+ bevordert levenslang sporten.
 - ♦ een naam die de werking van de drie sportieve afdelingen omvat.
 - ♦ één van de doelstellingen uit de beleidsnota van de minister van Sport, Ben Weyts.

Op **23 oktober 2021** werd onze nieuwe website gelanceerd op het slotmoment van 'lekker actief'.

Reeds **7 000 unieke bezoekers** vonden de weg naar eenlevenlangsporten.be

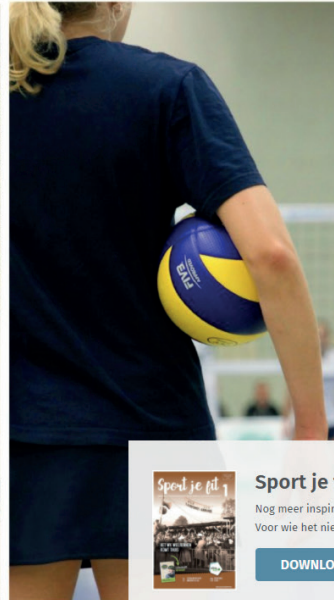
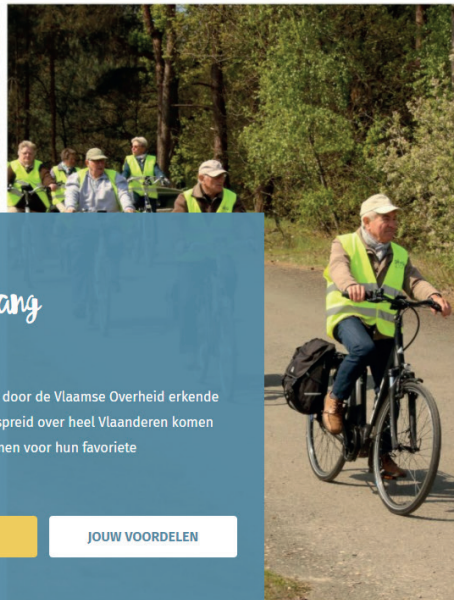
Ontdek hier alles over onze **werking, de lokale activiteiten, recreatieve competities** en nog zoveel meer





Een leven lang sporten!

vzw OKRA-SPORT+ is een door de Vlaamse Overheid erkende multisportfederatie. Verspreid over heel Vlaanderen komen onze leden wekelijks samen voor hun favoriete sportactiviteit(en)

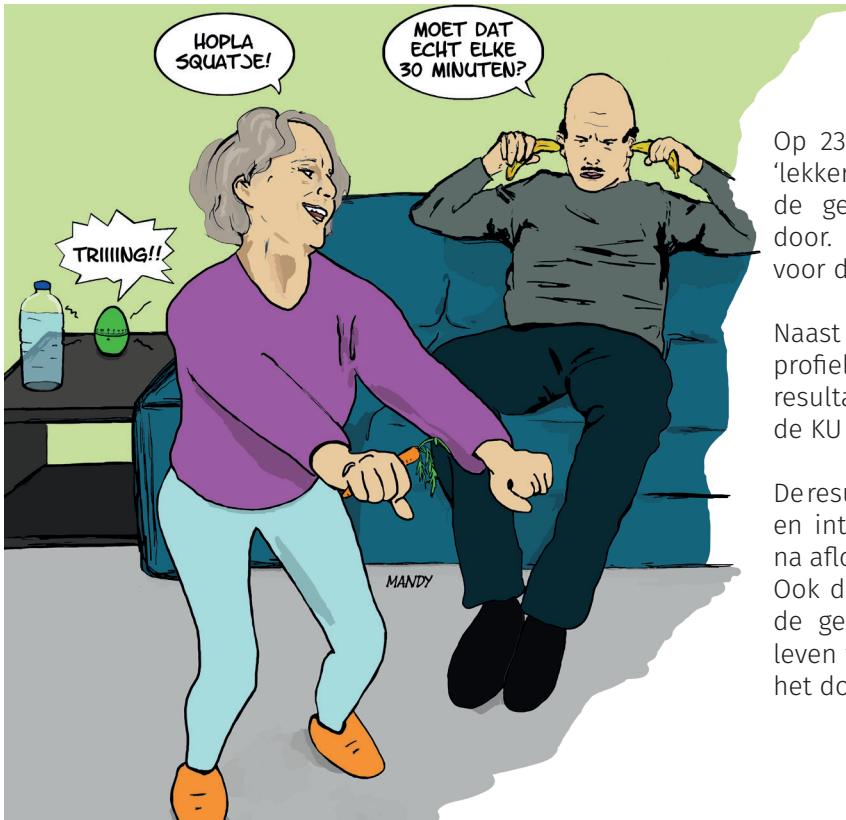
[WORD NU LID!](#)[JOUW VOORDELEN](#)

Sport je fit 1/2021

Nog meer inspiratie vind je in onze publicaties. Voor wie het niet altijd digitaal moet zijn.

[DOWNLOAD MAGAZINE](#)

WWW.EENLEVENLANGSPORTEN.BE



PUBLICATIE 'LEKKER ACTIEF'

Op 23 oktober vond het slotmoment van 'lekker actief' plaats. Dit ging omwille van de geldende coronamaatregelen digitaal door. Er schreven 107 geïnteresseerden in voor dit slotmoment.

Naast de cijfers van deelname en het profiel van de deelnemers werden ook de resultaten van de twee onderzoeken door de KU Leuven gepresenteerd.

De resultaten tonen dat het niveau van matige en intense fysieke activiteit verhoogd was na afloop van het programma 'lekker actief'. Ook de slaapkwaliteit, het welbevinden en de gezondheidsgerelateerde kwaliteit van leven van de deelnemers was verbeterd na het doorlopen van het programma.

De leiderschapsinterventie heeft, in combinatie met het 'lekker actief' programma, de identiteitsleiderschapskwaliteiten van zowel de formele alsook de extra aangeduide trekkers verbeterd. Dit betekent dat de trekkers zich ontwikkeld hebben in het creëren van een gedeeld wij-gevoel in de wandelgroep. Daarenboven werd in het algemeen een verbetering van dit groepsgevoel en een versterking van de identificatie met de wandelgroep vastgesteld.

Het programma loste de verwachtingen van de meerderheid van de deelnemers in en ze zouden het programma aanraden aan leeftijdsgenoten. De meerderheid van de deelnemers geeft ook aan dat ze willen blijven wandelen en gezond eten na afloop van het programma.

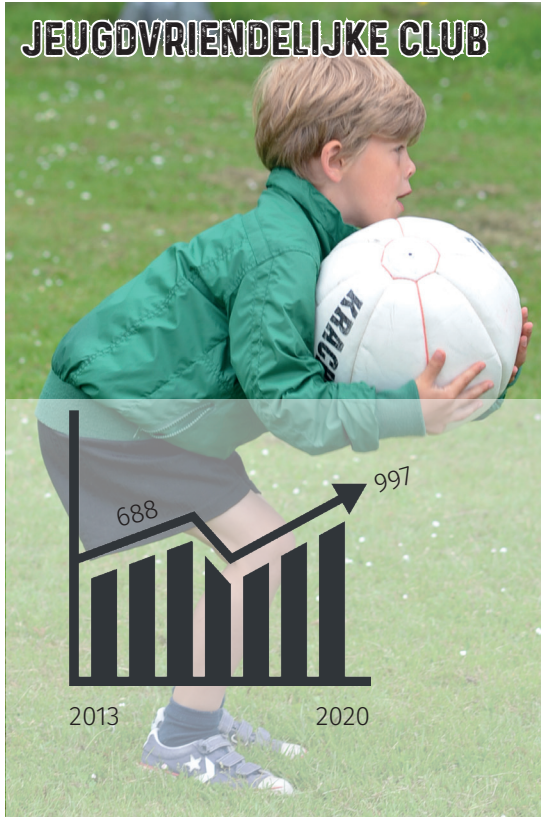
**Je kan het slotmoment
herbekijken of de publicatie nalezen op
www.eenlevenlangsporten.be**



The poster features the OKRA sport logo at the top, which includes the tagline 'een leven lang sporten'. The main title 'LEKKER ACTIEF' is prominently displayed in large, bold, black letters. Below it, the subtitle 'RESULTATEN VAN HET PROGRAMMA' is written in a smaller, italicized font. The central graphic shows a green fork with a weight bar across its tines, and the words 'lekker actief' in a playful font below it. At the bottom, there is a list of logos for partner organizations: SPORT, Vlaamse overheid, DUU, GEZOND LEVEN, KU LEUVEN, WSM, and goed. A small text line reads 'vzw OKRA-SPORT+ met input van het departement Bewegingswetenschappen'.



JEUGDVRIENDELIJKE CLUB



Het project streeft naar kwaliteitsverbetering van de jeugdwerking krachtbal en een stijging van het aantal jeugdleden. De werking wordt geëvalueerd aan de hand van verschillende criteria o.a. aantal actieve gediplomeerde jeugdtrainers, jaarlijkse evaluatie van de vaardigheden, didactisch materiaal, beleidsplan voor de jeugdwerking, gediplomeerde jeugdcoördinator, aandacht voor fair-play, verlagen van de drop-out enz. Op basis van de behaalde score krijgen de deelnemende clubs - in 2020 waren dat er 20 - financiële ondersteuning en de besten van de klas worden ook beloond met een gouden of zilveren kidslabel.

Er werden dit jaar **11 jeugdlabels** uitgereikt.



- ◆ KBC Sint-Michiels
- ◆ KRB Jabbeke
- ◆ 't Klaverken Buggenhout



- ◆ KBK Ichtegem
- ◆ H.O. Beitem
- ◆ KBC Male
- ◆ D&W Koekelare
- ◆ KBC Heist
- ◆ Krachtbal Snellegem
- ◆ Grenskrecht Menen
- ◆ Sporting Brugge

CURSUS INITIATOR KRACHTBAL

Voor de 14 deelnemers van de cursus initiator krachtbal 2020 waren flexibiliteit en creativiteit de codewoorden. Niet alleen hun didactische krachtbalskills werden ontwikkeld maar ook hun digitale vaardigheden werden aangescherpt.

In de startfase van de cursus waren fysieke lessen nog mogelijk, maar al snel moest geschakeld worden naar de digitale kanalen. De cursisten zaten voor het theoretische gedeelte vooral thuis voor hun PC i.p.v. in de lokalen van gastclub Klaverken Buggenhout.

Ook bij de stages moest rekening gehouden worden met de vele en steeds variërende voorschriften van de overheid maar alles verliep heel vlot en de aanwezigheidsratio was hoger dan in eerdere cursussen. Zoals Cruijff al zei 'Elk nadeel heb zijn voordeel'.





**ZO ERG ZAL
HET WEL NIET
ZIJN
ZIJN
OPMERKINGEN
TIJDENS DE TRAINING
KWETSEN**

#kijknietweg
Laat grensoverschrijdend
gedrag niet zomaar passeren.
Contacteer 1712 gratis en anoniem.

1712
BEL OF CHAT
BIJ VRAGEN OVER GEWELD

OPRICHTING ADVIESRAAD

In 2020 werd een adviesorgaan opgericht binnen de vzw OKRA-SPORT+. Het adviesorgaan verstrekt adviezen bij ethische vraagstukken. Enerzijds verstrekt het advies op vraag van het aanspreekpunt integriteit binnen de federatie bij het behandelen van incidenten van grensoverschrijdend gedrag. Anderzijds verstrekt het advies aan het bestuur van de federatie om het integriteitsbeleid te optimaliseren.

Het adviesorgaan bestaat uit onze twee aanspreekpersonen integriteit (Jan Benoot en Nele Put), een arts (Alyssa Kellens) en een psycholoog (Steven Eerdekens).

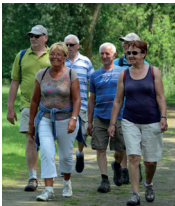


Het is voor het sportieve aanbod dat mensen aansluiten bij een sportclub. En dat is er binnen OKRA-SPORT+ meer dan voldoende. Bekijk het overzicht hiernaast maar eens. En dan hebben we het niet eens gehad over de sport die enkel in onze federatie wordt aangeboden: **krachtbal**

- ◆ Wandelen
- ◆ Fietsen
- ◆ Dans
- ◆ Petanque
- ◆ Gym
- ◆ kubb
- ◆ wandelvoetbal
- ◆ volleybal
- ◆ zwemmen
- ◆ motorrijden
- ◆ ...



Heel wat van deze sporten worden **lokaal in de trefpunten of clubs** aangeboden. Het aanbod wordt nog **versterkt door** de vele regionale, provinciale en nationale initiatieven zoals sportdagen, toernooien, wandel-, fiets-, jogging- en mountainbikecriteria en petanque-, biljart-, volleybal- en krachtbalcompetities.



WIST JE DAT ...

... er sinds de lancering van onze nieuwe website op 23 oktober 2020, al **7 000 unieke bezoekers** onze website hebben bezocht.

... we tijdens de eerste lockdown **33 online bewegsessies** 'Beweeg in je kot' hebben ontwikkeld. Deze zijn nog steeds te bekijken op www.eenlevenlangsporten.be

... we in totaal meer dan **60 000 weergaves** hebben met onze online sessies en dat onze eerste online sessie bijna **10 000 keer** werd bekeken.

... vzw OKRA-SPORT+ **50 762 leden** telt waarvan 47 862 gesubsidieerde leden.

... 636 clubs of 58% van de clubs hun ledenadministratie **digitaal** beheren. Een stijging van 50 clubs of 6% ten opzichte van 2018.

... de oefeningen van **dagelijkse work-out** met Saartje Vandendriessche **voor het middagjournaal** van 13u op Eén door ons werden aangeleverd.

... de organisatieboxen voor de criteriums van FALOS-SPORT+ alle nodige materiaal bevatten om een evenement volledig coronaproof in te richten.

... vzw OKRA-SPORT+ **1 072 clubs** heeft.