

Sport je fit 2

VERSCIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR KADERLEDEN vzw OKRA-SPORT+ | 24^{STE} JAARGANG - NR. 2 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P. 09 23



Geluk is:
een motor, een volle tank benzine
en bochtige wegen



3 WAT IS
GRENSOVERSCHRIJDEND
GEDRAG?

4 MOTORRIJDERS
IN OKRA

7 OKRA LIMBURG
BESTAAT 65 JAAR



- 2 Figuur in de kijker: Nele Put
- 3 Grensoverschrijdend gedrag
- 4 Sporttak in de kijker: Motorrijden
- 5 Krulbol
- 6 Basiskrachteoefeningen 'lekker actief'
- 7 65 jaar OKRA-Limburg
- 8 Wist je dat...



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.okrasportplus.be

Redactie: Katrien Vandeveegaete, Wim Bogaert

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

Vormgeving: Gevaert Graphics nv

Druk: Geers-offset, Oostakker

Oplage: 6500 exemplaren

FIGUUR IN DE KIJKER: NELE PUT

VERTROUWENSPERSOON OKRA-SPORT+

Tekst NELE PUT // Foto NELE PUT

Je hebt mijn naam, meestal in een administratieve context, waarschijnlijk al eens zien passeren in je mailbox of op papier. Of we hebben elkaar in de afgelopen jaren ontmoet op een forumdag.

Graag stel ik mij vandaag voor als vertrouwenspersoon van OKRA-SPORT+ inzake grensoverschrijdend gedrag.

Ben je zelf geconfronteerd geweest met grensoverschrijdend gedrag of heb je het gevoel dat iemand onaanvaardbaar gedrag vertoont? Kreeg je zelf reeds een melding binnen en wist je niet hoe het op te lossen?

Aarzel niet om mij te contacteren en dan luister ik graag naar je verhaal. Naast een luisterend oor, bied ik je ook advies en de nodige ondersteuning. Indien noodzakelijk, sta ik klaar om te bemiddelen.

Als sportfederatie wil OKRA-SPORT+ actief opkomen voor de integere sportbeoefening. We streven ernaar dat iedere sporter zich veilig voelt en met plezier komt sporten.

Daarom hechten we er ook zeer veel belang aan dat elke sporter weet dat hij/zij bij mij terecht kan indien er zich problemen rond grensoverschrijdend gedrag voordoen. Geen enkel lid staat er alleen voor!

Nele Put – 02 245 44 35 – nele.put@okrasportplus.be



Grensoverschrijdend gedrag

Tekst NELE PUT // Foto SHUTTERSTOCK



Grensoverschrijdend gedrag omvat meer dan waar je nu waarschijnlijk aan denkt. Wist je dat je grensoverschrijdend gedrag kan onderverdelen in drie soorten? En dat elke soort een andere benadering vereist?

Onderverdeling

Grensoverschrijdend gedrag kan je onderverdelen in 3 soorten. Enerzijds heb je het emotionele luik. Daarnaast ook het fysieke en als laatste het seksueel grensoverschrijdend gedrag.

Emotioneel: een slachtoffer wordt in dit geval verbaal gepest, uitgesloten, vernederd... en lijdt daarbij emotionele schade.

Fysiek: een slachtoffer wordt in dit geval fysiek gepest, opzettelijk verwond... Binnen deze soort is het soms moeilijk om, bij sporten waar fysiek contact onvermijdelijk is (judo, voetbal...), te onderscheiden of het gaat om geoorloofde acties dan wel om acties waarbij kwaad opzet gemeoid is.

Seksueel: dit soort grensoverschrijdend gedrag kan je ook nog verder uitsplitsen in een milde, matige of ernstige vorm. Een aantal voorbeelden zijn: nafluiten/naroeppen, seksistische grappen of opmerkingen,

ongewenste aanrakingen buiten sporten, gedwongen zoenen...

Een vertrouwenspersoon: waarom?

Omdat sporten plezier én veilig moet zijn. Sporters, trainers, begeleiders of andere betrokkenen moeten ergens terechtkunnen met een vraag, bezorgdheid of klacht over grensoverschrijdend gedrag. Nele Put is de vertrouwenspersoon voor OKRA-SPORT+.

Een vertrouwenspersoon in het trefpunt: ja/nee?

Het is niet omdat er geen meldingen binnenkomen, dat je er zomaar vanuit mag gaan dat er ook effectief geen problemen zijn. Wees je er van bewust dat je kan aangesproken worden.

Tijdens de forumdagen vertelden verschillende trefpunten over hoe zij effectief reeds te maken hebben gehad met grensoverschrijdend gedrag. In de meeste gevallen kon het geplaagd worden binnen het emotionele (uitsluiting, pestgedrag) luik.

Sommige trefpunten gaven aan om effectief een vertrouwenspersoon aan te stellen binnen het trefpunt. Andere spraken dan weer over het opstarten van een meldpunt, waarbij vanuit het meldpunt de vertrouwenspersoon van de federatie ter hulp wordt geroepen. Wanneer verantwoordelijken het niet zagen zitten om een vertrouwenspersoon aan te stellen of een meldpunt op te starten, gingen zij wel communiceren dat leden terechtkunnen bij de vertrouwenspersoon van de federatie.

OMDAT SPORTEN PLEZIER ÉN VEILIG MOET ZIJN. SPORTERS, TRAINERS, BEGELEIDERS OF ANDERE BETROKKENEN MOETEN ERGENS TERECHTKUNNEN MET EEN VRAAG, BEZORGHEID OF KLACHT OVER GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG.

SPORTTAK IN DE KIJKER: Motorrijden

Tekst: KATLEEN KERREMANS // Foto: DIRK STROOBANTS

Onder andere in Antwerpen kan je een motorbende van OKRA tegenkomen. Met zestig zijn ze ondertussen en genieten zonder rivaliteit staat centraal. Hugo Van Mieghem is een van de bezielers.

“Een hecht groepje van vier motards ligt aan de basis van de oprichting van OMA in 2006. Zij hadden slechts één doel voor ogen, de vriendschapsbanden tussen mensen met dezelfde interesse versterken en samen op een veilige manier genieten van de vrijheid en het zalige gevoel van motorrijden. OMA is ondertussen uitgegroeid tot een club van meer dan 60 enthousiaste leden.”

Kan je iets vertellen over jullie leden?

“Momenteel zijn er 67 leden bestaande uit 12 vrouwen, waarvan er 2 zelf rijden en 55 mannen. De leeftijd varieert van 57 tot 76 met een gemiddelde van 65 jaar.”

Wanneer rijden jullie met de motor en hoeveel kilometers malen jullie dan af?

“We rijden iedere 3^{de} vrijdag van de maand een dagrit waarvan de leden enkele dagen op voorhand verwittigd worden. Daarnaast hebben we tweemaal per jaar een midweek tijdens de eerste week van juni en september waarbij de vakantiebestemmingen gekozen worden door de leden. En ten slotte is er ook nog een mogelijkheid tot cultuuruitstappen.

De afstand die wordt afgelegd is afhankelijk van de groep waarin je rijdt.

De motorrijders worden ingedeeld in drie verschillende groepen:

- een groep A waar het hoofddoel is om te rijden aan een rustig tempo met de mogelijkheid tot het bezoeken van bezienswaardigheden. De afstand van de dagrit is 170 km.
- een groep B die naast een toeristische, een sportieve rijstijl wil aannemen en waarbij er tegen een vlot tempo wordt gereden en waar

bezienswaardigheden minder prioritair zijn maar niet uitgesloten. De afstand van de dagrit is 190 km.

- een groep C waar voornamelijk het sportief rijden primeert. Deze groep is enkel geschikt voor motorrijders met veel ervaring, en die graag eens de gashendel open draaien. De afstand van dagrit is 220 km.”

Wat zijn de voorwaarden om bij OMA te mogen deelnemen aan een rit?

“Van onze leden wordt verwacht dat zij zich vriendschappelijk, collegiaal, sportief en met respect voor elkaar gedragen onder het motto ‘Samen uit samen thuis’. Bij wijze van kennismaking kan je twee keer vrijblijvend een dagrit meerijden. Daarna vragen we om je aan te sluiten bij OKRA en OKRA-SPORT+.”

Wat is jouw mot(t)o?

“Je hebt geen therapeut nodig indien je een motor bezit want geluk is: een motor, een volle tank benzine en bochtige wegen.

“Zelf rijd ik met een BMW R1200RT. Ik ben een midlife opstapper die op 48 jarige leeftijd de passie mocht ervaren en intussen met vallen en opstaan toch al een 350.000 km in binnen- en buitenland heb rondgetoerd.”

Wist je dat er heel wat motorwerkingen actief zijn binnen OKRA-SPORT+?

- **Motorwerking regio Antwerpen:** OMA (OKRA motorvrienden Antwerpen)
Meer info: info@oma-mc.be of www.oma-mc.be
- **Motorwerking regio Kempen:** BOK'ers (Bikers OKRA Kempen). Voorzitter: Eddy Didden. Meer info: ed-marjan@proximus.be
- **Motorwerking regio Limburg:** Voorzitter Berto Vanbrabant. Meer info: vanbrabantberto@hotmail.com
- **Motorwerking regio Gent:** Meer info: dirk.van.beveren@okra.be
- **Motorwerking provincie West-Vlaanderen:** Meer info: Ivan Claeys: grizzly.vane@gmail.com

Noteer alvast vrijdag 23 augustus in je agenda want dan zal het eerste Vlaams OKRA-SPORT+ motortreffen (VLOM) plaatsvinden in Antwerpen. Dit jaar is de organisatie in handen van OMA. Voor meer info: info@oma-mc.be of neem een kijkje op de website: www.oma-mc.be.



KRULBOL

Tekst JEREMY AMPRATWUM BARIMA

Krullollen is een Vlaamse volkssport die al vele honderden jaren gespeeld wordt. Vandaag is deze sport minder gekend, maar in het Meetjesland in Oost-Vlaanderen krullen ze nog graag de bollen. In trefpunt Achel in Limburg wordt dit sinds kort ook door OKRA-SPORT+ georganiseerd. De verantwoordelijke hiervan is Jos Cox.

Krullollen is een spel met 2 teams van 2 tot 4 personen, waarin men telkens een dikke ronde schijf of bol zo dicht mogelijk bij de staak probeert te rollen. Deze staak bevindt zich op een vast punt, op zeven meter van de eigen staak en werpers.

Als alle bollen gespeeld zijn, krijgt de ploeg van wie de bol het dichtst bij de staak ligt de punten. Het aantal punten is gelijk aan het aantal bollen die dicht bij de staak liggen dan de dichtste bol van de tegenpartij. Wie het eerst negen punten haalt, wint het spel.

Er zijn twee basistechnieken:

- het bollen, waarbij de bol van één zijde van het speelveld zo dicht mogelijk naar de tegenovergestelde staak gerold wordt.
- het schieten, waarbij men de bollen van de tegenpartij weg van de staak of de bollen van een ploegmaat dicht bij de staak probeert te stoten.

Volgens Jos Cox is het leuke aspect van krullollen het lol maken in groepsverband.

Het idee om het krullollen als activiteit in te lassen, kwam via de promotie die werd gemaakt in de gemeente door de Krulbolbond zelf. Krullollen werd al vlakbij gespeeld, wat hen de aanzet gaf om dit ook binnen het trefpunt te spelen. Het materiaal dat wordt gebruikt konden ze verkrijgen van de gemeente.

Ook al is het een oude sport, toch blijft het krullollen leven. Toen ze ongeveer 2 jaar geleden begonnen, kwam er veel enthousiasme van de

deelnemers. Dit is ongeveer dezelfde groep als degenen die petanquen, wat in de zomer wordt gespeeld en bowlen, wat in de winter wordt gespeeld. De mensen werden via het maandblaadje op de hoogte gebracht van het initiatief. Met deze groep van ongeveer 10 personen wordt tweewekelijks gespeeld. In de winter is dit minder vaak, omdat de bodem dit bij winteromstandigheden niet altijd toelaat.

De Belgische Krulbolbond is het overkoepelend orgaan van een 50-tal clubs dat als doel heeft om het Krullollen als Vlaams Erfgoed in stand te houden voor het nageslacht. Het grootste evenement dat zij ieder jaar organiseren zijn de Europese spelen op Doornzeledries. Een 4-daagse van activiteiten en wedstrijden met onder andere interlands. Ook de OKRA-regio Midden-Vlaanderen organiseert jaarlijks haar eigen regionaal tornooi.

In Meetjesland wordt dit in zowat alle gemeenten gespeeld. Daarnaast is het in Zeeuws-Vlaanderen in Nederland populair en is het onder andere ook te spelen in Canada en VS.

**OOK AL IS HET EEN OUDE SPORT,
TOCH BLIJFT HET KRULLOLLEN LEVEN.**



BASISKRACHTOEFENINGEN 'LEKKER ACTIEF'

Tekst KATLEEN KERREMANS // Foto SPORT VLAANDEREN

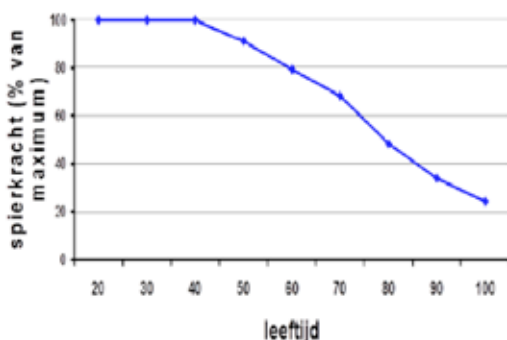
Krachtraining heeft bij heel wat senioren een slechte naam. Het wordt vaak geassocieerd met oefeningen in de fitness waarbij er met zware gewichten wordt getraind. De oefeningen die je vindt in het krachtrainingsprogramma van lekker actief zijn acht eenvoudige krachtoefeningen waarbij er enkel gewerkt wordt met het eigen lichaamsgewicht en waarbij geen materiaal nodig is (eventueel een turnmatje kan handig zijn).

Als je ouder wordt, verlies je spiermassa en spierkracht, ook wel sarcopenie genoemd. De daling in spierkracht begint al vanaf de leeftijd van 30 jaar. Tussen de 20 en de 75 jaar daalt je spierkracht met maar liefst 30%. Vanaf 50 jaar is er een jaarlijkse afname van 1 tot 1,5% en vanaf 65 jaar versneld het proces tot zo'n 3% krachtverlies per jaar.

Door aan krachtraining te doen kan je dit proces uitstellen of verminderen. Iedereen kan op elke leeftijd nog aan spierkracht winnen, onafhankelijk van je voorgeschiedenis met krachtraining.

Naast het rechtstreekse effect op je lichaamsspierkracht, heeft krachtraining ook duidelijke effecten op je mobiliteit en stabiliteit en vermindert het risico op evenwichtsproblemen. Krachtraining is hierbij dan ook de ideale manier om aan valpreventie te doen. Waar wacht je nog op? Doe gemakkelijke kledij aan en test onderstaande krachtoefeningen eens uit.

spierkracht i.f.v. leeftijd



3 krachtoefeningen om thuis uit te proberen

Doe 1 set van elke oefening en herhaal de oefening tot er een lichte vermoeidheid optreedt.

Oefening 1: Squat (met stoel)

Ga op het puntje van de stoel zitten. Plaats je voeten op heupbreedte met de tenen naar voor gericht. Strek de knieën tot staande positie en ga nadien weer rustig zitten. Let er op dat de knieën niet voorbij je voeten komen en hou je rug recht.



Oefening 2: Lunge (eventueel met steun van stoel)

Zoek eventueel steun bij een stoel. Plaats je voeten op heupbreedte. Doe een voor-achterwaartse spreidstand en buig de knieën tot max 90°. Kom daarna weer naar de beginpositie. Let er op dat de knieën niet voorbij je voeten komen en hou je lichaam rechtop.



Oefening 3: Push Up tegen muur

Plaats de handen op schouderhoogte tegen de muur. Buig je ellebogen en strek nadien weer uit. Zorg ervoor dat je lichaam in 1 rechte lijn blijft. Hoe verder je voeten van de muur staan, hoe zwaarder de oefening.

Benieuwd naar meer oefeningen? Teken dan zeker met je trefpunt in op het 4de en laatste startmoment van lekker actief in september 2019. Meer info: info@okrasportplus.be of 02 246 44 35

**LEDEREEN KAN OP ELKE
LEEFTIJD NOG AAN SPIERKRACHT
WINNEN, ONAFHANKELIJK VAN
JE VOORGESCHIEDENIS MET
KRACHTTRAINING.**

65 jaar OKRA-LIMBURG

Tekst LAURA ONGENA // Foto OKRA LIMBURG

Sporttreffen in Limburg

OKRA Limburg mag dit jaar 65 kaarsjes uitblazen. En dit vieren we op 10 september op de sportterreinen van Kiewit voor een heus sporttreffen. De deelnemers kunnen kiezen uit een uitgebreid aanbod. We bieden verschillende initiaties aan, maar ook doorlopend kan je aan activiteiten deelnemen.

Kom gezellig wandelen onder leiding van een wandelgids, wandel op uitgestippelde wandelingen of ga mee op de dagwandeling naar Bokrijk. Ook voor de liefhebbers van nordic walking vertrekken er twee wandelingen onder leiding en met instructies van een gids. Breng je dansgroep mee en dans doorlopend, of onder leiding van een dansjuf van OKRA Limburg, op onze leuke OKRA dansen. Probeer eens iets nieuw en maak kennis met stoelyoga of crossboccia, wat je ook doorlopend kunt spelen eens je de crossboccia-kriebels te pakken hebt.

Natuurlijk zijn we onze sportieve fietsers niet vergeten. Er is een mooie fietstocht uitgestippeld die zeker de moeite waard is. Dit alles gaat door van 9.30 uur tot 17uur. Om 16 uur sluiten we deze prachtige dag af met een gezellig koffie, taart en tombola. Gedurende de hele dag zijn er verrukkelijke foodtrucks voor de kleine of grote honger.

TIP: Combineer die dag met een bezoek aan de kijk- infodag van de crea, waar ons frisse en gevarieerde crea-aanbod voor de herfst en de lente voorgesteld wordt, met vele nieuwe workshops en een mooie tentoonstelling om te bewonderen.



En ja, ook uit een andere provincie dan Limburg, mag je deelnemen!

Activiteit	Tijdstip
Wandelingen	Doorlopend
Stoelyoga	om 11.00 u. en om 14.30 u.
Fietstocht	Doorlopend
Kubb-spel	doorlopend en initiatie om 10.00 u. en om 13.30 u.
Crossboccia	doorlopend en initiatie om 11.00 u. en om 14.30 u.
Dansen	doorlopend en initiatie om 10.00 u. en om 13.30 u.
Nordic walking	om 10.00 u. en om 13.30 u.
Dagwandeling Bokrijk	vertrek om 10.00 u.

Praktisch:

Wanneer: 10 september 2019

Waar:

Sporttreffen: Sporthal Kiewit, Tulpinstraat 40

Kijk- en infodag crea: Zaal De Hazelaar, Merellaan 17 Hasselt

Inschrijvingen:

patricia.schoenaers@okra.be of 011 26 59 30 vóór 20 augustus!

WIST JE DAT...

... er 17 forumdagen plaatsvonden en 406 verantwoordelijken ondergedompeld werden in een bad van *lekker actief* en het omgaan met grensoverschrijdend gedrag?

... er voor het eerst een provinciaal kubbtornooi van Antwerpen plaatsvindt op maandag 30 september? De trefpunten van de regio's Antwerpen, Mechelen en Kempen nemen het tegen elkaar op. De plaats van dit gebeuren is in Retie.

... tijdens de 2de en 3de week van juni de OKRA-SPORT+ 14 daagse plaatsvindt? Tijdens deze 2 weken staan onderstaande sportieve activiteiten op het programma:

Datum	Regio/provincie	Sportactiviteit	Locatie
dinsdag 4 juni	Kempen	Sportfeest Retie	Den Dries Kerkhofstraat 37 2470 Retie
donderdag 6 juni	Waas en Dender	Regionaal kubbtornooi Waas en Dender	Wichelen/ Serskamp
donderdag 6 juni	Mechelen	Gewestelijke fietstocht	Lippelo
donderdag 6 juni	Mechelen	Gewestelijke fietstocht	Duffel
donderdag 6 juni	Limburg	Gewestelijk petanquetornooi Lommel	De Moffel Martinus van Gurplaan Lommel
dinsdag 11 juni	Antwerpen	Regionale dagwandeling (busuitstap naar Turnhout)	Turnhout
donderdag 13 juni	Kempen	Sportfeest Meerle	Parochiezaal Meerle
donderdag 13 juni	Midden-Vlaanderen	Sporteldag OKRA regio Gent	Deinze
maandag 17 juni	Antwerpen	Regionaal petanquetornooi	Antwerpen-Kiel petanquelokaal Horzion
maandag 17 juni	Mechelen	Non-stoplijndansen	Battel
dinsdag 18 juni	Oost-Brabant	Fietshappening OKRA regio Oost-Brabant	Zaal De Keyt, Messelbroek
dinsdag 18 juni	Waas en Dender	Initiatie wandelvoetbal Midzomersportdag sportdienst Sint-Niklaas	Sint-Niklaas
dinsdag 18 juni	Brussel	Gewestelijke wandeling	Sint Kwintens Lennik
woensdag 19 juni	Midden-Vlaanderen	Sporteldag OKRA regio Aalst en Oudenaarde	De Gavers - Geraardsbergen
woensdag 19 juni	Mechelen	Gewestelijke fietstocht	Heist-Statie
donderdag 20 juni	Kempen	Sportfeest Poederlee	Mollenhof Poederlee
donderdag 20 juni	Waas en Dender	Sporteldag OKRA regio Waas en Dender	Sportcentrum Waasmunster
vrijdag 21 juni	Midden-Vlaanderen	Sporteldag OKRA regio Eeklo	Eeklo
dinsdag 25 juni	Brussel	Dansinstuif OKRA regio Brussel	Londerzeel
dinsdag 25-woensdag 26- donderdag 27 juni	Provincie West-Vlaanderen	Toeren in de moeren	De Panne
donderdag 27 juni	Mechelen	Sport en spel	Hingene
donderdag 27 juni	Limburg	Gewestelijk kubbtornooi Peer	Voetbalterrein Van de Wuft, Wijchmaal

... er ruim 600 wandelaars afzakten naar Zwevegem om deel te nemen aan de nationale wandeldag? Ze werden op wind, regen, hagel maar evengoed zon en lentetemperaturen getraakteerd.

... we massaal aan onze veiligheid op de fiets denken? De fietshelmverkoop loopt als een trein (zie ook het vorige nummer van *Sport je fit*). Er gingen al bijna 1100 fietshelmen over de toonbank.

... er ook dit jaar, van 7 tot 19 september, een fietsbedevaart naar Lourdes op de agenda staat? Mag het voor jou eens iets meer zijn? Dan is dit echt iets voor jou. We vertrekken in Scherpenheuvel naar Lourdes (Frankrijk). Met zo'n 1.300 kilometer in het vooruitzicht, dwars door Frankrijk, langs een gevarieerd en lichtgolvend parcours tot aan de voet van de Pyreneeën. Een daggemiddelde van 145 km aan ongeveer 22 km/u.

Na 9 dagen fietsen en 3 dagen Lourdes keer je met de TGV terug. Nagenietend, met een onvergetelijke ervaring in de reiskoffer.

Ben jij bereid om de uitdaging aan te gaan?