

BELGIE - BELGIQUE  
PB 1030 Brussel 3  
BC 1415

# Sport je fit

# 3

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



EXTRA BIJLAGE:  
WANDELKRANT

okra  
sport  
een leven lang sporten

2 BEDANKT INGRID,  
WELKOM SANDRA

13 2022: HET JAAR VAN  
HOOP EN (SPORTIEVE)  
PROJECTEN

16 DE PLUS VAN  
OKRA-SPORT+



- 2 Bedankt Ingrid, welkom Sandra
- 4 Wist je dat...

## WANDELKRANT

- 13 2022: het jaar van hoop en (sportieve) projecten
- 16 De plus van OKRA-SPORT+



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:** Hilde Van Malderen, Wim Bogaert

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

**Vormgeving:** Gevaert Graphics nv

**Druk:** Graphius, Oostakker

**Oplage:** 6 500 exemplaren

# BEDANKT INGRID, WELKOM SANDRA

Tekst WIM BOGAERT

**OKRA-SPORT+ heeft een nieuwe directeur. Er is dus een wissel van de wacht aan de top van onze federatie. Ingrid Peeters trekt na ruim veertig jaar de deur dicht en gaat naar OKRA Limburg om er regiodirecteur te worden. “Ik ben in 1979 gestart in Limburg en kom er nu vele jaren later terug thuis. De cirkel is rond”, zegt ze. Sandra Vandereet volgt haar op. We brachten deze twee sterke dames samen voor een goed gesprek.**

Ik nestel me op het terras van restaurant St.-Jean, met uitzicht op de Zoete Waters en het Meerdaalbos. Ingrid belt dat ze wat later zal zijn. Zelfs in zomertijden zorgen de vele wegenwerken voor het nodige openthoud. Even later stuift ze het terras op. Intussen zijn ook de hemelsluizen volledig opengedraaid op deze Belgische zomerdag. Gelukkig houdt de grote parasol van een lokaal biermerk stand en staat het drankje binnen handbereik.

Ingrid: “Ik ben blij dat ik van bij de opstart in 1994 betrokken was. Het is fijn om te zien hoe Senioresport, het huidige OKRA-SPORT+, is kunnen groeien. De samenwerking met de vele vrijwilligers, de groei van het ledenaantal, maar ook de groei van de personeelsploeg van drie naar tien medewerkers... dat was prachtig om mee te maken en om mee aan het stuur te staan. Maar na al die jaren keer ik terug naar Limburg waar het voor mij als lesgever ooit begon. Zo is de cirkel rond.”

Sandra: “Zo voelt het ook voor mij. Ik heb vroeger samengewerkt met de doelgroep senioren. Maar bij Sport Vlaanderen is er meer afstand tot het werkveld. Terwijl samenwerken met vrijwilligers, collega’s, andere organisaties, onderzoekers... je zuurstof geeft om er tegenaan te gaan. Dit is dus ook voor mij een beetje thuiskomen. In mijn verleden bij S-Sport heb ik ook fijn samengewerkt met OKRA-SPORT+ en Ingrid in het bijzonder. Dus ik weet dat het grote schoenen zijn om te vullen. Maar ik ben ervan overtuigd dat ik OKRA-SPORT+ op mijn eigen manier de toekomst kan binnenloodsen met oog voor vernieuwing en innovatie.”

Ingrid: “De sterkte van onze werking ligt trouwens ook in de samenwerking met de socioculturele verenigingen kwb en OKRA in het bijzonder. Wij kunnen op die manier sport brengen waar mensen zich al verenigen en zij bieden kansen om de sport te laten groeien. Die wisselwerking zorgt voor een meerwaarde voor beide partijen. We maken elkaar sterker. We hebben elkaar nodig. Ik ben dan ook dankbaar voor de kansen die ik van hen kreeg.”

## Onze dynamiek

Ingrid: “Ik heb heel wat hoogtepunten mogen beleven. Ik denk daarbij aan de eerste evenementen zoals de nationale wandeldagen, die elk jaar in een andere provincie plaatsvonden en duizenden wandelaars lokten, of de nationale petanquetornooien. Ons eigen kaderblad Sport je fit, dat we boven de doopvont hielden. De viering van 20 jaar dans, waarbij de Stadsfeestzaal van Antwerpen stampvol zat met 500 dansers of de viering van 25 jaar dans met meer dan 3 000 dansers in de Nekkerhal. Tijdens die dansfeesten lijkt het één grote chaos... tot de muziek start en iedereen dezelfde choreografie inzet. Prachtig om zien. En dan zijn er nog onze projecten. *Elke stap telt, Elke trap telt, lekker actief...* dat was telkens een groot succes. Je werkt iets uit en de lokale treffpunten gaan daarmee aan de slag en maken er iets mooi van. Dat is genieten.”

"DE VERWACHTINGEN VAN DE LEDEN ZIJN OOK ANDERS. VROEGER HADDEN VELEN NOOIT AAN SPORT GEDAAN EN WAS ALLES WAT JE DEED, BIJ WIJZE VAN SPREKEN, GOED. NU HEBBEN VELE LEDEN OF POTENTIËLE LEDEN EEN SPORTACHTERGROND."

"Ik wil er nog ééntje uitpikken, want anders blijven we bezig. De flashmob in het Centraal station van Antwerpen organiseerden we naar aanleiding van de Internationale dag van de Ouderen. Met meer dan 600 dansten we de 'Waka Waka'. De centrale hal en de gangen er omheen stonden tjokvol. Die dag zullen er toch een aantal hun trein gemist hebben. (lacht)".

Sandra luistert geamuseerd naar het enthousiasme van Ingrid: "Dat zijn de fijne momenten in een werking. Op die manier komt de dynamiek van de organisatie naar buiten. Ook de vrijwilligers en leden voelen op zo'n momenten dat ze deel uitmaken van een groter geheel. Er is veel engagement bij onze vrijwilligers. Zij zorgen voor die dynamiek en de hoogtepunten die je net noemt versterken hun engagement en motiveren hen nog dat tikkeltje meer om voort te doen. En natuurlijk beleef je vooral veel plezier op zo'n dagen."

### Tijden veranderen

Ingrid: "Je ziet in de loop der jaren het één en ander veranderen. Zeker de laatste jaren merk ik minder enthousiasme voor de grotere evenementen. Maar er is natuurlijk een enorm groot aanbod voor de doelgroep van de senioren. Het mag dus ook kleinschaliger zijn. Daarnaast stellen we vast dat het moeilijker wordt om vrijwilligers te vinden."

Sandra: "Dat is de individualisering die zich doorzet. In die zin is het goed om taken duidelijk af te bakenen en mensen aan te spreken op hun expertise of op iets waarin ze zich willen bekwamen. Dat heb je ook gezien toen jullie met de cursussen 'Veilig elektrisch fietsen' op de proppen kwamen. Hoeveel lesgevers waren er niet? Dan zie je dat engagement wel. Omdat er gericht gezocht wordt."

Ingrid: "We moeten ook meer aandacht hebben voor segmentatie. Binnen leeftijdsgroepen, maar ook om alle leeftijdsgroepen te bereiken. Al moet het ook breder gaan dan enkel segmenteren op basis van leeftijd. Dat kan ook op basis van fitheid of fysieke

beperkingen. Denk maar aan het project dat er in 2022 aankomt rond bewegen zonder pijn."

Sandra: "De verwachtingen van de leden zijn ook anders. Vroeger hadden velen nooit aan sport gedaan en was alles wat je deed, bij wijze van spreken, goed. Nu hebben vele leden of potentiële leden een sportachtergrond. Die leggen de lat, terecht, hoger. We moeten ons aanbod en begeleiding aanpassen in functie van de doelgroep die we willen bereiken."

Ingrid: "En we mogen ook niet vergeten in te spelen op hypes, waar dat mogelijk is. Dat trekt ook de iets jongere generatie(s) aan."

Sandra: "Daarbij kunnen we een beroep doen op onderzoek en innovatie. Welke technologie is er beschikbaar en hoe kunnen we die gebruiken. Dat is zeker belangrijk in deze tijden van heropstart of doorstart van de clubwerkingen. We willen mensen terug samenbrengen ook al heeft de hele coronapandemie ons leven veranderd. Wat kunnen we hiervan naar de toekomst meenemen?"

Ingrid: "Als ik iets geleerd heb in de afgelopen jaren dan wel dat er in de sportwereld telkens andere uitdagingen passeren. Ook het decreet zorgt ervoor dat er meer gevraagd wordt van de federaties. Zo is er altijd iets nieuw, nieuwe mogelijkheden, nieuwe trends... zoals de start to-initiatieven of recent nog het digitale verhaal. Dat zorgt ervoor dat ik me nooit een seconde heb verveeld."

Een koppel vergeten regendruppels tikken op de parasol. De zon komt voor het laatst die dag voorzichtig piepen. Een regenboog strekt zich enig mooi uit over de horizon. De ober komt langs met de nieuwe drankjes. We klinken. Bedankt Ingrid. Welkom Sandra.



**Sandra Vandereet**  
Wilsele – 41 jaar

Komt na een tussenstop van zeven jaar bij Sport Vlaanderen weer bij een sportfederatie terecht. Sport en bewegen stroomt door haar aderen. Volleybal, joggen, (start to) mountainbike... ze doet/deed het allemaal. Ze popelt om ook jou te ontmoeten.



**Ingrid Peeters**  
Kuringen - 62 jaar

Zit al haar hele leven in de sportwereld als lesgever, organisator en beleidsmaker. Kubb vindt ze een gevaarlijke sport. Vooral dan voor haar medespelers. Voor haar kleinkinderen laat ze alles vallen.

# WIST JE DAT...

Tekst 'FIETSEN DOOR DE HEIDE': ©KURT VANDEWEERDT & FRANK RESSELER / VISIT LIMBURG

... je nog punten kan scoren voor het noodfonds? Dit kan o.a. door deel te nemen aan verschillende regionale sportactiviteiten of door voor het einde van het kalenderjaar een sessie Memoride aan te vragen. Elk trefpunt dat minstens 50 punten behaalt voor het noodfonds krijgt begin 2022 een mooie geldsom uitgekeerd. Alle info vind je op [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be).

... de uitdaging 'iedereen wereldkampioen' door niet minder dan 115 trefpunten werd aangegaan? Meer dan 2 000 fietsers mogen zich op de borst kloppen en zich tooien in hun wereldkampioenesje. Proficiat aan alle wereldkampioenen!

... onze Nationale wandeldag plaatsvindt op zondag 20 maart 2022 in Schriek? Noteer deze datum alvast in je agenda, want je wordt er verwacht.

... er krachtballen verwerkt zijn in één van de kunstwerken van Beaufort21 aan de kust? In Koksijde ligt in de duinenzone aan het einde van de Goede Aardelaan – dichtbij strand St.- André – het kunstwerk van Heidi Voet. Het werk bestaat uit een groot aantal gekleurde, betonnen afgietsels van ballen. Wie van dichtbij kijkt, kan de strandballen, golfballen of beachvolleyballen en dus ook krachtballen in verschillende kleuren onderscheiden door de afdruk van hun naden, texturen en materialen. Beaufort21 is nog te bezichtigen tot 7 november. Meer info: [www.beaufort21.be](http://www.beaufort21.be).

... je recht hebt op een compensatie van Unisono op basis van het aantal maanden dat jouw activiteit onderbroken was. Vraag deze binnen de 15 dagen snel en eenvoudig aan via **MyUnisono**. Nadat jouw aanvraag is ingediend, sturen we jouw Unisono-factuur voor 2021 op. Jouw compensatie wordt automatisch verrekend.

... het nationaal volleybaltreffen gepland is op vrijdag 22 april 2022? Het zal net als de voorgaande edities doorgaan in Sporthal Rooienberg in Duffel.

... de krachtbalfinale plaatsvinden op zaterdag 28 mei 2022? Ze worden gespeeld op de terreinen van krachtbalclub Sporting Brugge in de Arendstraat 34 in Koolkerke. Uiteraard ben jij van harte welkom.



... er sinds 16 november 2020 maar liefst 208 uur aan online-bewegsessies werden georganiseerd door OKRA-SPORT+? En dat we op die manier 10 321 deelnemers lieten dansen, turnen en aerobicen.

... je nog steeds gratis kan abonneren op onze maandelijkse nieuwsbrieven. Deze digitale nieuwsbrieven bevatten altijd een aantal algemene en een aantal sportspecifieke onderwerpen (afhankelijk van je keuze gaat het om wandelen, fietsen, dans, volleybal of krachtbal). Inschrijven kan onderaan de startpagina van onze website [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be).

... Visit Limburg na 'Fietsen door het Water' in Bokrijk en 'Fietsen door de Bomen' in Bosland nu ook het traject 'Fietsen door de Heide' openstelde in het Nationaal Park Hoge Kempen? 'Fietsen door de Heide' is een belevingsroute van vier kilometer. De nieuwe fietsbrug biedt een uitzonderlijk zicht op de omliggende natuur en vormt de toegangsbrug naar het mooie heidelandschap in het hart van het nationaal park.





# wandelkrant

- 6 DRAAG ZORG VOOR JE VOETEN
- 8 DAAROM IS WANDELEN GEZOND
- 9 EEN TOCHT DOOR HET DONKER.
- 10 OKRA HIKERS
- 11 VERHALEN IN HET KAPERMOLENPARK
- 12 WANDELAANBOD NAJAAR



# DRAAG ZORG VOOR JE voeten

Tekst WIM BOGAERT

Er wordt heel wat afgewandeld. Het is een leuke manier om actief bezig te zijn en te genieten van het samenzijn en de buitenlucht. Dat genieten kan helaas snel omslaan in afzien als je last krijgt van pijnlijke voeten en/of blaren. Want als wandelaar zijn je voeten je belangrijkste 'gereedschap'. Het is dan ook zaak om je voeten optimaal te verzorgen zodat je tijdens en na het wandelen zo weinig mogelijk ongemakken ervaart.

## Hoe verklein je de kans op blaren?

- **Laat je voeten goed drogen vooraleer je je sokken aantrekt.**

Heb je echt last van zweetvoeten? Dan kan je ook wat talk of voetpoeder, op basis van boor, op je voeten doen vooraleer je je sokken aantrekt.

- **Draag wandelsokken.**

Die zijn gemaakt van wol en kunstvezels die vocht afvoeren. Hierdoor blijven je voeten droger. Wandelsokken zijn naadloos waardoor de kans op wrijving vermindert.

Draag dus geen katoenen sokken, want die houden vocht vast, wat zorgt voor schuurplekken en blaren. Kies liever voor wollen of kunststofsokken, die je zweet goed afvoeren.

- **Neem een extra paar sokken mee.**

Zeker bij regenweer of als je langere tochten maakt, is dit een must. Natte sokken zijn een belangrijke oorzaak van blaren. Het extra paar laat je toe om onderweg te wisselen en terug droge sokken te dragen.

- **Draag goed zittende wandelschoenen.**

Loop nieuwe schoenen altijd goed in voordat je er een langere tocht mee doet. En bind de veters van je wandelschoenen niet te strak. Door je voeten op te bollen tijdens het strikken van je veters, alsof je met je tenen een potlood probeert op te pakken, creëer je voldoende ruimte voor wanneer je voeten uitzetten tijdens de tocht. Maak je schoenen ook altijd volledig vast. Enkel zo krijg je een optimale ondersteuning.

- **Trek je schoenen niet te vroeg aan.**

Geef je voeten zo lang mogelijk de nodige frisse lucht. Zeker bij lange wandelingen kan dit helpen.

- **Afplakken**

Plak de plaatsen waar je blaren verwacht preventief af. Dan denken we bijvoorbeeld aan de hiel, tenen... Dit kan met een pleister, sporttape of blaarpleisters. Ook als je tijdens het wandelen een blaar voelt opkomen, is het nog niet te laat om de gevoelige plek af te plakken.

- **Knip je teennagels**

Dit is vooral belangrijk wanneer je gaat wandelen in heuvelachtig gebied. Wanneer je teennagels te lang zijn, kan dat ontzettend pijnlijk zijn bij het afdalen. En op de lange duur zelfs leiden tot zwarte en afvallende nagels. Hou ze kort.

- **Laat je voeten ademen**

Tijdens rustpauzes kan je je schoenen losknopen. Zo kunnen je voeten beter ademen en voorkom je blaarvorming.

- **Smeren of niet smeren?**

Wie regelmatig last heeft aan de voeten wordt aangeraden om te smeren. Doe dat dan met een voetcrème. Gebruik hiervoor zeker geen vaseline, want daardoor raken de poriën van je huid verstopt, waardoor ze niet goed kan ademen. Zo vergroot je de kans op blaren.

- **Je schoenen anders strikken.**

Hou de drukpunten op je voeten in de gaten. Bekende drukpunten zijn de hiel, de voorvoet en de kleine tenen. Te veel druk op bijvoorbeeld de wreef, de hallux valgus (aan de basis van de grote teen) kan je verminderen door de veters van je schoen anders te strikken.





### Toch blaren...

Is er tijdens het wandelen toch een blaar ontstaan? Hoe behandel je dat dan best?

#### **Niet doorprikken!**

Heb je niet al te veel last van de blaar? Probeer ze dan heel te laten. Zo is de kans op infecties het kleinst. Plak een blarenpleister over de blaar. Ook bij beginnende blaren (rode huid) kun je een blarenpleister gebruiken.

#### **Of toch doorprikken?**

De blaar toch doorprikken doe je enkel als je te veel last hebt om nog te kunnen lopen. Bijvoorbeeld als de blaar te dik is of te gespannen staat. Prik met een steriele naald enkele gaatjes aan de basis van de blaar. Druk het vocht voorzichtig uit de blaar met een steriel doekje en plak ze af met een steriel kompres of tweede huidpleister.

#### **Een open blaar: goed schoonmaken**

Is de blaar tijdens het lopen opengegaan, ontsmet ze dan eerst goed, ook de huid er omheen. Vervolgens leg je er een steriel kompres op.

### Blaarspecifieke EHBO-kit

Zorg dat je een (beperkte) EHBO-kit meehebt voor onderweg. Zo kan je in geval van blaren direct handelen en de wandeltocht verderzetten. Wat steek je in zo'n 'blarenkit'?

- Blarenpleisters, zoals Compeed, in verschillende afmetingen: dit is de fijnste manier om beginnende schuurplekken af te plakken voor ze daadwerkelijk in blaren veranderen.
- Sporttape om:
  - Preventief te tapen (of als extra laagje wanneer je blarenpleister begint los te komen)
  - doorgeprikte blaren af te plakken
- Huidpleister, zoals Leukopor (een papierachtige tape waarmee je normaal verband vastzet): sommige plekken zijn lastiger om netjes af te plakken met sporttape, bijvoorbeeld rondom en tussen je tenen. Hiervoor gebruik je dan deze huidpleister.
- Alcohol of alcoholdoekjes om te ontsmetten.
- Steriele kompressen van 5 x 5 cm
- Steriele naald(en)



# DAAROM IS WANDELEN GEZOND

Tekst KATLEEN KERREMANS

**Tijdens de coronaperiode hebben veel mensen de wandelschoenen aangetrokken. Nooit werd er zoveel gewandeld als het afgelopen anderhalf jaar. Deze laagdrempelige sport kan door iedereen worden beoefend. Het enige wat je nodig hebt, is een paar goede wandelschoenen en je bent vertrokken. Wandelen is gezond. Maar wat maakt dat deze vorm van bewegen nu zo gezond is? Jannique Van Uffelen, professor aan de KULeuven, somt de gezondheidseffecten van wandelen voor ons op.**

“Wandelen is een vorm van beweging met vele gezondheidsvoordelen. Hierbij denk je meteen aan de fysieke voordelen, zoals het verbruiken van energie om een gezond gewicht te behouden of te verkrijgen, of om de ‘gewrichten soepel te houden’.

Maar de voordelen gaan veel verder dan dat en omvatten ook positieve effecten op het cognitief functioneren en het mentaal welzijn. Zo is er bewezen dat regelmatig wandelen een positief effect heeft op bepaalde aspecten van cognitief functioneren, namelijk het geheugen en het probleemoplossend vermogen. Ook zijn er aangetoonde effecten op het mentaal welzijn. Mensen die regelmatig wandelen, hebben een kleinere kans om depressief te worden. Daarnaast heeft regelmatig wandelen ook een positief effect op het welzijn van mensen met milde depressie. Tot slot is wandelen ook een hele fijne manier om in contact te komen of te blijven met gelijkgestemden en op die manier het sociale netwerk van mensen te vergroten en een gevoel van eenzaamheid te verminderen”, aldus professor Jannique Van Uffelen.

## 10 redenen waarom je moet wandelen

Als bovenstaande voordelen nog niet overtuigend genoeg zijn om je aan het wandelen te krijgen dan krijgen we jou misschien wel uit je zetel met onderstaande 10 argumenten:

1. Wandelen is de meest populaire vorm van fysieke activiteit als mensen ouder worden.

2. Wandelen is heel toegankelijk. Je hoeft er niet voor naar een sportclub of fitnesscentrum. Wandelen kan overal en op elk tijdstip.
3. Wandelen is goedkoop. Je hebt geen duur materiaal of een speciale outfit nodig.
4. Wandelen is een workout voor het hele lichaam, die je makkelijk kan aanpassen aan jouw niveau – laag intensief als je op je normale manier blijft ademen; matig intensief wil zeggen dat je wel wat sneller ademt, maar nog wel een gesprek kan voeren; hoog intensief betekent veel sneller ademen, transpireren en een gesprek voeren wordt lastig. Door sneller te wandelen kan je de workout intensiever maken.
5. Zelfs 10 minuten wandelen heeft gezondheidsvoordelen. Omdat het laagdrempelig is, kan je het dus makkelijker inpassen in je dagelijks leven.
6. Als je samen wandelt, kan je elkaar motiveren en bijpraten.
7. Een wandeling overdag is een moment om buiten te zijn en zon-

licht op te vangen om zo te zorgen voor de opname van bepaalde vitaminen en hormonen die nodig zijn voor een goede slaap.

8. Wandelen is niet alleen goed voor het lichaam, maar ook voor de geest. Wandelen werkt stressverlagend.
9. Wandelen is goed voor je brein.
10. We komen weer in de (koudere) maanden met een R – regelmatige fysieke activiteit heeft een positief effect op het immuunsysteem.

## Tips om te starten met wandelen

“Was wandelen maar zoals tandenpoetsen. Daarvan weet je dat het goed voor je is en je doet het eigenlijk gewoon zonder er al te veel bij na te denken. Is dat bij jou al het geval? Prima, blijf zo doorgaan.

Wil je wel, maar komt het er niet van? Ontdek wat je tegenhoudt en hoe je dit kan oplossen. Bedenk strategieën om jezelf een duwtje in de rug te geven. Bijvoorbeeld afspreken met een vriend(in) om samen te wandelen, wandelschoenen duidelijk in het zicht zetten bij de voordeur, wandelmomenten inplannen in je agenda,...

Ontdek welke tijd en manier je fijn vindt om te wandelen. Bijvoorbeeld: 's ochtends als de zon opkomt, of gedurende de dag of misschien juist aan het einde van de dag?”

## Hoeveel keer per week en hoe lang moeten we wandelen om te voldoen aan de gezondheidsnorm?

“Een aanbevolen dagelijkse hoeveelheid tijd die je in de natuur moet doorbrengen...zover zijn we nog niet. Maar hoe vaak we met z'n allen moeten bewegen, dáár bestaan wel **richtlijnen** over. Je hoeft niet dagelijks een wandeling van 10 kilometer te maken om van de gezondheidseffecten te genieten. Genoeg bewegen is helemaal niet zo moeilijk. Een halfuur wandelen per dag volstaat al, en die 30 minuten mag je gerust opdelen in blokjes van tien minuten.”

Veel wandelplezier!



# EEN TOCHT DOOR HET DONKER

Tekst VLAAMSE STICHTING VERKEERSKUNDE

Je hebt het natuurlijk ook al gemerkt. De duisternis valt elke avond wat vroeger in en 's ochtends duurt het wat langer voor de zon moeizaam door de wolken dringt. Kortom, de dagen zijn aan het korten. Maar dat mag je er niet van weerhouden om de wandelschoenen aan te trekken. Al moet je er wel rekening mee houden natuurlijk.

## Zichtbaar?

Dus ga je 's avonds laat of 's morgens vroeg voor dag en dauw op pad. Hou er dan rekening mee dat je minder goed zichtbaar bent voor andere weggebruikers. Heb je je ook al eens afgevraagd hoe goed je nu precies zichtbaar bent? VSV, de Vlaamse Stichting Verkeerskunde, rekende het voor jou uit.

- **20 meter:** Slechts vanop 20 meter is een voetganger met donkere kledij zichtbaar voor een chauffeur. Hou hiermee rekening wanneer je als voetganger oversteeft in het donker of op de rijbaan stapt. Denk je dat een chauffeur in dit geval nog op tijd kan stoppen? Dan heb je fout gedacht. Een auto die 50 km/u rijdt en plots een donker geklede voetganger opmerkt, kan onmogelijk nog op tijd stoppen. Hij heeft 26 meter nodig om tot stilstand te komen op een droog wegdek.
- **50 meter:** Wie **lichtkleurige kledij** draagt in het donker heeft meer marge. Je bent zichtbaar vanop 50 meter.
- **150 meter:** Draag je **reflecterende kledij** in het donker? Dan ben je al zichtbaar op 150 meter. Het maakt een wereld van verschil. Een auto die 120 km/u rijdt, heeft 102 meter nodig om tot stilstand te komen. Zelfs dan kan hij tijdig stoppen, als het nodig is.

## Individueel of in groep

Vooraleer je eropuit trekt, is er nog iets waar je rekening mee moet houden. Er wordt in de wetgeving een verschil gemaakt tussen de individuele voetganger en het in groep wandelen.

### 1) INDIVIDUELE VOETGANGERS

Stap je alleen op de rijbaan, dan ben je niet verplicht om verlichting te dragen in het donker. Fluo-reflecterend materiaal is wel aan te raden (bv. voor joggers).

### 2) GROEP VOETGANGERS, VERGEZELD VAN EEN LEIDER

- Als groep mag je rechts op de rijbaan in rijen stappen en
- MOET je verlicht zijn in het donker of bij slechte zichtbaarheid met:
    - vooraan links, een wit of geel licht
    - achteraan links, een rood licht



Als de **groep lang is**, moeten er midden in de groep ook een of een paar voetgangers een wit of geel licht goed zichtbaar aan hun linkerkant dragen, zodat de lengte van de groep vanop afstand goed zichtbaar is.

- MAG je ook links op de rijbaan stappen (als je met minimaal vijf bent), maar dan moet je achter elkaar stappen en de verlichting aan de rechterkant dragen én het rode licht vooraan en het witte achteraan.

Kies voor veiligheid! Kies voor zichtbaarheid.

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

**Kies voor veiligheid! Kies voor zichtbaarheid.**

#### Kooptip

De hesjes van OKRA-SPORT+ kosten amper 4 euro (per stuk) en kunnen besteld worden via het bestelformulier op [www.eenlevenlangsporten.be/merchandise/](http://www.eenlevenlangsporten.be/merchandise/)

# OKRA HIKERS, WANDELAARS DIE GRAAG VEEL KILOMETERS AFLEGGEN

Tekst KATLEEN KERREMANS // Foto BRUNO MELIS

**Mag het wat meer zijn? Voor wandelaars die houden van een uitdaging en graag wat meer kilometers afleggen zijn er de OKRA HIKERS, gepassioneerde wandelaars die genieten van dagtochten in eigen streek of wat verder weg. Maandelijks organiseren ze wandeltochten tussen de 18 en 25 kilometer. Ontdek alles over deze gedreven wandelaars in het interview met Bruno Melis, ervaren wandelaar én lid van OKRA HIKERS.**

## Ontstaan van OKRA HIKERS

“Het idee dateert van 2020. De grote bezielers zijn Leo Leysen en onze regiodirecteur Tom Langmans. In andere regio's en provincies bestaat al langer een groep voor afstands-wandelen. Daar gingen we de mosterd halen. Door de coronaperikelen werd de eerste kennismakingswandeling telkens verschoven, maar uiteindelijk kon ze toch doorgaan op 9 oktober 2020. Die wandeling van ±14 km bracht een mooi groepje op de been. Op de rustpost heeft Tom gepolst om een werkgroep samen te stellen om zo de OKRA HIKERS Kempen uit de grond te stampen. Verschillende wandelaars uit meerdere trefpunten zijn mee op de kar gesprongen waaronder ikzelf. We hebben in eerste instantie meerdere wandelingen aangeboden in verschillende regio's, maar corona heeft hier wel wat stokken in de wielen gestoken. Zo kon de eerste effectieve wandeling pas doorgaan op 23 februari 2021 en dan nog in bubbels van vier wandelaars. Ikzelf had die tocht uitgestippeld en overal pijlen gehangen zodat iedereen met een gerust

hart kon vertrekken”, vertelt Bruno Melis.

## Concept

“Het concept van deze vorm van wandelen is zeer eenvoudig. Vele trefpunten hebben in hun jaarprogramma de sporttak wandelen opgenomen. Dat zijn meestal wandelingen van 5 tot 12 km. Voor de OKRA HIKERS Kempen mag het net iets meer zijn. Het beoogde doel is om wandeltochten aan te bieden tussen de 18 en de 25 km. In eerste instantie wandelingen in de regio, maar we hebben de ambitie om later ook wandelingen op andere locaties te organiseren zoals in de Ardennen, in het Vlaamse Heuvelland of misschien wel in de kuststreek. Maar dat is voor een latere fase. De wandelgroep moet eerst nog wat groeien. We willen er ook een mooie vriendengroep van maken”, zegt Bruno.

## Organisatie

“Elke maand wordt er één wandeling aangeboden door een andere wandelbegeleider, die helemaal vrij is in zijn keuze. Het kan bijvoorbeeld een wandeling in het bos zijn, langs veld-

wegen, in een heuvelachtig gebied of een combinatie van verschillende terreinen. De meeste wandelbegeleiders maken gebruik van wandelknooppunten of stippelen ze uit via de computer. Zelf gebruik ik RouteYou of Mapsource.

De uitgestippelde wandelroutes worden opgeslagen in een GPX-bestand en verstuurd naar Tom Langmans. Hij giet alles in een flyer die hij verspreidt via de verschillende trefpunten. De meeste wandelingen starten tussen 9 en 10.30 u. Je voorziet dus best een lunchpakket”, aldus Bruno.

## Kan iedereen deelnemen?

“Wij willen elk lid van OKRA-SPORT+ aansporen om eens deel te nemen aan één van onze wandeltochten. Op onze laatste wandeling in Oudsbergen hebben we zelfs deelnemers mogen verwelkomen uit West-Vlaanderen. Het wandeltempo ligt niet al te hoog. Wij streven naar een gemiddelde van minstens 4,5 km/u. Dat is een haalbare kaart voor de doorsnee wandelaar. De wandelbegeleiders houden ook rekening met de minder snelle wandelaars. Er wordt op regelmatige tijdstippen een pauze ingelast om te bekomen van de geleverde inspanningen. En we trachten steeds een rustpost te voorzien waar men even kan zitten en het lunchpakket kan nuttigen. De innerlijke mens moet ook op tijd en stond worden versterkt”, lacht Bruno Melis.

## Meer info/inschrijven?

De flyer met wandeltochten voor het najaar 2021 en voorjaar 2022 kan je aanvragen via [tom.langmans@okra.be](mailto:tom.langmans@okra.be) of 014 40 33 50. Je kan een eerste keer gratis en verzekerd deelnemen aan de kennismakingswandeling, daarna moet je het lidmaatschap in orde te brengen.





# VERHALEN IN HET KAPERMOLENPARK

Tekst INGRID PEETERS // Foto's RENÉ LEËN

## Er was eens... een initiatief van de Academie Hasselt met de titel 'Verhalen in het Kapermolenpark'.

Benieuwd naar het opzet en het resultaat van dit initiatief trok ik naar Greet Veulemans, voorzitter van de Academie Hasselt. Ik kreeg er een warm onthaal en een leuk verhaal!

### Elk nadeel heb zijn voordeel

Onder het motto 'Elk nadeel heb zijn voordeel' werd dit initiatief in coronatijden georganiseerd. Het was een activiteit die voldeed aan alle veiligheidsmaatregelen, omdat ze buiten plaatsvond, en een volwaardig alternatief voor de wegens corona geannuleerde activiteit 'liefdespoëzie', die normaal naar aanleiding van Valentijn had moeten doorgaan.

Verteller van dienst, Godfried Kippers, nam de deelnemers mee op tocht in het vernieuwde Kapermolenpark en hield regelmatig halt op een schaduwrijke plek om een luchtig verhaal te vertellen.

Naast bestaande cursiefjes van onder andere Louis Verbeeck bracht hij zelfgemaakte teksten en nodigde hij af en toe een deelnemer uit om samen met hem voor te lezen.

De deelnemers genoten van de verhalen én van het samenzijn in een bijzonder mooi kader.

### Wat maakte dit initiatief zo bijzonder?

De combinatie van het buiten zijn, in beweging zijn en luisteren naar boeiende verhalen maakte het geheel compleet. Wandelen kan iedereen altijd en overal, maar een verteller die deze wandeling een extra cachet geeft, dat kan enkel vanuit een georganiseerd initiatief. De korte afstanden, drie à vier kilometer, en de rustpauzes met verhalen zorgen ervoor dat deze activiteit laagdrempelig genoeg is zodat iedereen kan deelnemen.

En met dergelijke initiatieven slaag je er bovendien in om ook nieuwe deelnemers aan te trekken. Van de 23 deelnemers waren er toch een viertal nieuwe gezichten bij die we wellicht ook bij een volgend initiatief terug zien.

### Voor herhaling vatbaar!

Voortbouwend op het succes van deze vertelwandeling organiseert Academie Hasselt in september een gelijkaardig initiatief op de abdij van Herkenrode onder het thema 'De kracht van het water' met als afsluiter een proeverij. En in november trekken we naar het Oud Kerkhof van Hasselt, een beschermd monument en een verborgen parel in Hasselt waar heel wat beroemde Hasselaren hun laatste rustplaats vonden. Deze wandeling wordt ook opgeluisterd met muziek.

Vertelwandelingen... een absolute aanrader om ook jouw wandelingen dat extraatje te geven. Zeker doen dus!

# BOVENLOKAAL WANDELAANBOD NAJAAR 2021

Samenstelling MANDY VAN GOETHEM

We kunnen veel over wandelen vertellen, erover praten, lezen en schrijven. Toch blijft wandelen in de eerste plaats een doe-sport. Daarom willen we graag het uitgebreide bovenlokale wandelaanbod voor het najaar presenteren. Deze wandelingen verschillen in afstand, kunnen in groep of individueel afgelegd worden, zijn bewegwijzerd of niet, zijn verspreid over het ganse land... en toch is er één iets dat al deze wandelingen bindt. Het zijn wandelingen van OKRA-SPORT+ die met veel liefde en zorg voor jou worden georganiseerd.

Datum	locatie	startuur	afstanden	Contact
04-10-2021	OC Eneinde, Spalbeekstraat 35A, Spalbeek	14.00u	4-5-8km	ijlv@skynet.be
04-10-2021	PC - Veldhoek 3A, Oostwinkel	14.00u	3-6-9km	vanoostjozef@gmail.com
05-10-2021	OC Ballaer, Markt 27, Berlaar	13.00u	5 - 10 km	mechelen@okra.be
06-10-2021	Kerk van Sint-Maria-Horebeke, Dorpsstraat/ N454	10.00u	+/- 20 km	eric.neirinck@outlook.be
07-10-2021	OC, Kasteeldreef 34, Tielen	08.00u-14.00u	4-7-12km	moeneclae12@hotmail.com
07-10-2021	Blauwmolen, Blauwmolenstraat 16, Nieuwrode	14.00u	4,5-9km	oostbrabant@okra.be
08-10-2021	PC de Kring, Vredeplein, Sijsele (achter de kerk)	13.30u-14.30u	4-8km	marnixhenneman@gmail.com
12 en 14-10-2021	Kristus Koning, Sint Job in 't Goor	10.10u	9km (vm)-5km (nm)-14km	03 646 38 44 of 0471 53 00 29
14-10-2021	Kasteel van Wommel	09.45u	15km	rvbelle1@gmail.com
14-10-2021	OC Kappaert, Stedestraat 39, Zwevegem	13.45u-14.30u	5-8km	guido.demets@gmail.com
14-10-2021	Haacht	10.00u	+/- 20 km	oostbrabant@okra.be
21-10-2021	Budingen	10.00u	+/- 20 km	oostbrabant@okra.be
21-10-2021	OC Vondel, ingang via Dwarsstraat 2, Meulebeke	13.30u-14.30u	2-4-6-8km	eric.neirinck@outlook.be
26-10-2021	Opwijk (halve dag of dag) Hof ten Hemelrijk	10.00u	20 à 22 km	waasendender@okra.be
28-10-2021	Arquennes	10.00u	+/- 20 km	oostbrabant@okra.be
03-11-2021	Parochiezaal, Wiekevorst-dorp 23, Wiekevorst	13.00u	2 wandelingen van +/- 5km	mechelen@okra.be
04-11-2021	Sporthal, Secr. Vanmarckelaan 38a, Moorsele	13.30u-14.30u	3 lussen van 4km	moorseleokra@telenet.be
04-11-2021	Sportschuur, Sint Maurusstraat 2,Holsbeek	14.00u	4,5-9km	oostbrabant@okra.be
08-11-2021	Kerk Schelderode	10.00u	15km	rafdeleore@hotmail.com
10-11-2021	Hamme-Mille	10.00u	+/- 20 km	oostbrabant@okra.be
16 en 18-11-2021	Silsburg, voor winkel Albert Heijn	10.00u	7,5-14,5 km	03 281 69 61 of 0478 69 07 80
17-11-2021	Groenhove, Bosdreef, Torhout	13.30u-14.30u	4-7,5-12km	gilbert.deroo1@telenet.be
18-11-2021	Treinstation Ternat	09.45u	15km	rvbelle1@gmail.com
18-11-2021	Wezemaal	10.00u	+/- 20 km	oostbrabant@okra.be
22-11-2021	OC De Schouw, Tweelindenstraat, Lichtervelde	13.30u-14.30u	2-4-6-8km	herman@dj3.be
23-11-2021	OC Leieland, Guido Gezellestraat 55, Ooigem	13.30u-14.30u	2-4-6-8km	jean-marie.de.coninck@hotmail.com
23-11-2021	Kloosterzande naar Paal - Zeeuws Vlaanderen	10.00u	20 à 22 km	waasendender@okra.be
25-11-2021	Kessel-Lo	10.00u	+/- 20 km	oostbrabant@okra.be

Er kan ook op eigen initiatief gewandeld worden in de Rand rond Brussel. Wandelfiches vind je op [www.randrondwandelingen.com/](http://www.randrondwandelingen.com/)

## Ook in de weekends

Elk weekend organiseert onze sportieve afdeling FALOS-SPORT+ hun criteriumwandelingen. De routes zijn beweg-

wijzerd en je kan ze dus op eigen tempo afleggen. Op praktisch alle wandelingen is er een afstand toegankelijk voor buggy's en rolstoelen. Als je aan voldoende criteriumwandelingen deelneemt (12), heb je bovendien recht op een mooi criteriumaandenken.

Meer info: [www.eenlevenlangsporten.be/sporttakken/wandelen/criterium-wandelactiviteiten/](http://www.eenlevenlangsporten.be/sporttakken/wandelen/criterium-wandelactiviteiten/)

# 2022: HET JAAR VAN HOOP EN (SPORTIEVE) PROJECTEN

Tekst WIM BOGAERT, KATLEEN KERREMANS EN JONATHAN GOETVINCK

**Er komt alweer een nieuw jaar aan. Een jaar waarvan we hopen dat het beter zal worden dan het voorgaande. Al moeten we met twee woorden blijven spreken, want dachten we niet dat 2021 ook beter zou worden dan 2020? Het werd een tweede coronajaar. Jammer, maar helaas. Maar met een toegenomen vaccinatiegraad, een verlaagde druk op de ziekenhuizen en de nodige versoepelingen op tijd en stond is onze hoop niet ongegrond. De hoop op een werkjaar zoals we dat kenden tot voor die vermaledijde maand maart 2020.**

Het komende jaar 2022 is niet enkel een jaar waarin we hoop koesteren op een normale werking. Een werking waarin meer dan voldoende ruimte is voor sport en bewegen. Niet in bubbels, maar wel in groep. En in die gedachte schuiven we een aantal activiteiten en projecten naar voor die je als trefpunt op een eenvoudige manier kan aanvragen en organiseren. Activiteiten die kant en klaar zijn, inclusief lesgever.

## 1. Memoride, fietsen doorheen je verleden

Je kon tijdens vorige nummers van Sport je fit al lezen over memoride. Door de coronapandemie kwam dat initiatief even in de koelkast terecht. Maar niet getreurd. Ook in 2022 kan je ermee aan de slag.

Dit initiatief is een ideale manier om mobiele en minder mobiele senioren samen te brengen om op een

laagdrempelige manier te bewegen. Met trappers voor de stoel en een tablet in de aanslag, fietsen ze met het grootste gemak en halen intussen herinneringen op die ze kunnen delen met de anderen dankzij de projectie op groot scherm.

De software van het systeem is gebaseerd op Google Streetview waardoor de deelnemers virtueel kunnen fietsen waar ze dat maar willen. Een tocht in de buurt waar ze vroeger woonden, een citytrip of de beklimming van de Mont Ventoux, het kan allemaal.

### Wat moet je als trefpunt doen?

- Dien het aanvraagformulier 'lesgever memoride' in. Het aanvraagformulier vind je op onze website (of geef ons een seintje).
- Zorg voor een geschikt lokaal met internettoegang en mogelijkheid om te projecteren op een scherm of witte muur.

- Zorg voor een beamer (kan je eventueel via het regiosecretariaat ontlenen).

### Prijs?

Lesgever en materiaal: 50 euro + verplaatsingskosten.

**Meer info:** [www.eenlevenlangsporten.be/projecten/memoride/](http://www.eenlevenlangsporten.be/projecten/memoride/), [info@okrasportplus.be](mailto:info@okrasportplus.be) of 02 246 44 35

### Tip: Wees er snel bij.

Vraag jullie memoridesessie van 2022 nog aan voor het eind van dit jaar en het trefpunt krijgt maar liefst 30 punten die meetellen voor het noodfonds.

## 2. Workshop 'Veilig elektrisch en economisch fietsen'

Het stijgend gebruik van de elektrische fiets brengt ook meer ongevallen met zich mee. Opvallend is dat slachtoffers van ongevallen met elektrische fietsen gemiddeld ouder zijn (64% is ouder dan 50 jaar en 30% is 65+) dan slachtoffers die zich met een gewone fiets verplaatsten (36% is ouder dan 50 jaar en 14% is 65+). Bij het aantal verkeersdoden onder mensen die zich met een elektrische fiets verplaatsten, zien we dat 80% ouder is dan 55 jaar. Ook opvallend is dat bijna de helft van de fietsdoden zich in de klasse 70+ bevindt.

Door deze workshop Veilig elektrisch en economisch fietsen willen we het aantal ongevallen verminderen door een aantal aspecten van het elektrisch fietsen onder de aandacht te brengen en aan te leren in theorie en praktijk.

### Veilig

Veilig (elektrisch) fietsen in het verkeer is vandaag de dag heel wat complexer dan vroeger. De wegcode verandert vaak en is (of lijkt) niet



© Rob Stevens



VLAAMSE STICHTING  
VERKEERSKUNDE



altijd even logisch. Daarenboven zijn er de laatste twee decennia heel wat nieuwe verkeerssituaties bijgekomen: fietsopstelvakken, fietssuggestiestroken, fietssluisen, fietssnelwegen, rechts voorrang borden...

Maar ook een defensieve rijstijl en het dragen van de fietshelm en een hesje verhogen de veiligheid van de fietsers. Niet onbelangrijk, want ongevallen met oudere fietsers zijn gemiddeld veel ernstiger dan ongevallen met fietsers jonger dan 65 jaar.

### **Elektrisch**

Elektrisch fietsen vergt daarenboven extra vaardigheden. 22% van alle ongevallen met een elektrische fiets vinden plaats wanneer op of van de fiets gestapt wordt. We behandelen aandachtspunten die kunnen bijdragen tot een beter gevoel voor de fietser zodat hij of zij kan genieten van zijn of haar fietstocht.

### **Economisch**

Maar we kennen ook allemaal het beeld van de elektrische fietser die op een veel te groot verzet en een te hoge ondersteuning voorbij vliegt. Door te leren om de versnelingen juist te gebruiken kan de fietser zijn batterij, ketting, tandwielen... sparen, de belasting op de eigen gewrichten verminderen en de stuurvaardigheid verhogen. Ook een regelmatige controle en onderhoud van de fiets kan de levensduur van de fiets en batterij verlengen. Daarnaast is het ook een maatschappelijke besparing als we op die manier deelnemers kunnen aanzetten om de fiets meer te gebruiken.

### **Praktisch**

#### **Voor wie?**

Elk trefpunt kan deze workshop aanvragen. Het minimum aantal deelnemers is 12, het maximum is 25. Stel de workshop ook open voor niet-leden.

#### **Wat?**

De workshop bestaat uit:

- een theoretisch gedeelte van ongeveer een uur. Daarin komen volgende aspecten aan bod:
  - de wegcode,
  - de juiste fietsattitude (wat is er goed voor mij en mijn fiets),
  - de controle van de fiets
  - veiligheid
- een praktisch gedeelte van ongeveer twee uur op:
  - een afgesloten parcours: tips en tricks bij het remmen, stoppen, schakelen...
  - de openbare weg, met aandacht voor rotondes, kruispunten met/zonder doorlopend fietspad, fietssuggestiestrook, oversteekplaats voor fietsers, lichte helling...

#### **Wanneer?**

In januari en februari worden de lesgevers van deze workshop opgeleid. De workshop kan dus aangevraagd worden door het trefpunt **vanaf april 2022 (tot eind 2022)**.

#### **Wat moet je als trefpunt voorzien?**

- een zaal voor het theoretisch gedeelte waar er kan geprojecteerd worden
- een beamer
- een afgesloten terrein of parking. Dit kan je aanvragen via de gemeente. Het is een ideale stap

naar samenwerking met de gemeente bij de organisatie van deze workshop.

#### **Prijs?**

Er werd een subsidieaanvraag voor dit project ingediend. Als die toegekend wordt, kan het gratis aangevraagd worden. Als het dossier niet weerhouden wordt, betaal je als trefpunt 75 euro voor de lesgever (voorbereiding, workshop zelf en verplaatsingskosten).

**Meer info:** [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be), [info@okrasportplus.be](mailto:info@okrasportplus.be) of 02 246 44 35

### **3. Project 'Beweeg met dat lijf - Anders worden je gewrichten stijf'**

We hebben er allemaal al eens mee te maken gehad. Minder beweeglijke of stijve gewrichten, een pijntje hier of daar en ons lichaam dat niet altijd mee wil. Dat zorgt er vaak voor dat we minder of zelfs niet meer gaan bewegen. Al gemerkt dat we dan nog stijver of minder beweeglijk worden? Daarom hebben we met OKRA-SPORT+ een nieuw beweegproject ontwikkeld: 'Beweeg met dat lijf! Anders worden je gewrichten stijf'. We willen hierbij deelnemers aanzetten om (meer) te bewegen op hun eigen niveau. Door het aanbieden van beweegvormen die alle spiergroepen versterken en de gewrichten soepel houden gaan we ook preventief te werk.

#### **Voor wie?**

Het project richt zich op alle actieve en minder actieve 40-plussers die het belangrijk vinden om hun

ONZE MISSIE IS OM DEELNEMERS  
PIJNVRIJ TE LATEN BEWEGEN, ELK OP  
HUN EIGEN NIVEAU, MET ALS DOEL OM  
DE GEWRICHTEN SOEPEL EN BEWEEG-  
LIJK TE HOUDEN OF TE MAKEN



gewrichten soepel te houden. Het project staat open voor leden van OKRA/kwb en OKRA-SPORT+ en niet-leden.

#### Wat?

Een afgelijnd, concreet en in tijd beperkt project dat loopt over 12 weken waarin we de deelnemers op een laagdrempelige manier, zowel individueel als in groep, aan het bewegen brengen. Deelnemers werken aan hun persoonlijke doelstelling én worden aangemoedigd om deel te nemen aan groepsactiviteiten. Het sociale gebeuren is nog steeds een belangrijke factor om iets vol te houden.

Onze missie is om deelnemers pijnvrij te laten bewegen, elk op hun eigen niveau, met als doel om de gewrichten soepel en beweeglijk te houden of te maken. Hiervoor werken we met een opgesteld beweegplan en trainingsschema's op maat. De oefenvormen worden toegelicht door een ervaren lesgever. Omdat er in de oefenschema's gewerkt wordt met verschillende niveaus is het toegankelijk voor elke deelnemer.

De groepsactiviteiten bestaan uit workouts van 60 minuten waarbij we de nodige aandacht besteden aan een goede opwarming en cooling down.

Deelnemers krijgen toegang tot een online portaal waar de video's van de oefeningen per niveau raadpleegbaar zijn. Naast deze video's zijn er ook kant-en-klare workouts van een 15-tal minuten zodat deelnemers ze thuis kunnen uitvoeren.

#### Wat willen we bereiken?

Met het project geven we een aanzet tot gedragsverandering: durven bewegen ondanks stijve gewrichten. Anderzijds werken we ook preventief om alle gewrichten in het lichaam zo lang mogelijk soepel te houden. Het project is een trigger om:

- Meer 40-plussers aan te zetten tot een actieve levensstijl met meer en regelmatig bewegen, ondanks stijve gewrichten
- Meer 40-plussers naar groepsactiviteiten en sportclubs te leiden
- Te streven naar een algemene gezondheidswinst
- Preventief aandacht te geven aan

gezonde gewrichten door middel van aangepaste oefenvormen.

Via onze lokale trefpunten/afdelingen/clubs wordt het project gelanceerd en uitgevoerd. We rekenen op een deelname van minimaal 200 lokale trefpunten/clubs/afdelingen met een minimum bereik van 3 000 deelnemers. Ook de woonzorgcentra worden opnieuw uitgenodigd om deel te nemen.

#### Tijdslijn project

In het voorjaar 2022 voorzien we een testfase. Meer info over het project wordt meegedeeld op de forumdagen in het voorjaar van 2022. Er zijn 3 instapmomenten: najaar 2022, voorjaar 2023 en najaar 2023. In 2024 vindt er een evaluatiefase plaats.

# DE PLUS VAN OKRA-SPORT+

Tekst INGRID PEETERS

**Corona heeft de wereld even stilgezet. We werden geconfronteerd met eenzaamheid, verlies van mensen uit onze naaste omgeving, ... Corona heeft ons ook veel geleerd. We liepen onszelf voorbij, beschouwden alles als vanzelfsprekend. Je beseft pas welke meerwaarde samen sporten heeft, als je het plots niet meer kan of mag. Na een periode van online bewegen, alleen achter het scherm, komen we stilaan weer naar buiten. Het moment bij uitstek om jouw lidmaatschap te hernieuwen!**

Want samen sporten in groep heeft een extra dimensie. Niet alleen jouw fysieke conditie gaat erop vooruit, maar je krijgt ook een mentale boost. Tijdens de lockdown werd een onderzoek gedaan naar het sport- en beweeggedrag bij de Vlamingen, en wat blijkt? Deelnemers gaven aan dat ze samen sporten als het grootste gemis ervaren.

Het gaat bij ons niet om prestaties, maar om samen met leeftijdsgenoten op een aangename manier aan je gezondheid te werken. Ervaring uit onze projecten leert ons dat het samen sporten vaak een voorwaarde is om goede voornemens vol te houden.

Aansluiten bij OKRA-SPORT+ heeft dan ook tal van voordelen, we sommen ze even voor jou op:

#### Voor de leden:

- Samen met leeftijdsgenoten onder deskundige begeleiding sporten
- Deelnemen aan een uitgebreid sportaanbod over de grenzen van OKRA-trefpunten en sportieve afdelingen heen
- Deelnemen aan allerhande gezondheidsbevorderende projecten
- Deelnemen aan bovenlokale sportdagen en sportvakanties
- Materiaal en sportkledij aan vermindert tarief
- Een degelijke verzekering
- ...

#### Voor onze trefpunten/clubs

- Opleidingen voor onze sportbegeleiders
- Gebruik van didactisch materiaal (bv. dansbundels)
- Intekenen op kant-en-klare projecten
- Kennismaken met nieuwe sporten
- Kaderblad Sport je Fit
- Deelname aan de forumdagen
- Een gebruiksvriendelijk ledenprogramma
- Ondersteuning op maat
- ...

Er bestaan heel wat misverstanden over de aansluiting bij OKRA-SPORT+. Het wordt nog al te vaak gezien als een verzekering, maar het is veel meer dan dat! OKRA-SPORT+ is een door de Vlaamse Overheid erkende sportfederatie en als dusdanig ook een aparte vzw. Net zoals bij OKRA wordt er een hele dienstverlening uitgebouwd. Leden betalen dan ook lidgeld waarin de verzekering is inbegrepen. Dus ook al hebben de deelnemers een eigen verzekering voor sportactiviteiten, dan nog is het betalen van lidgeld een vereiste voor deelname. Het lidgeld van OKRA-SPORT+ wordt daarboven (gedeeltelijk) terugbetaald door alle mutualiteiten. En door het aansluiten van jouw leden bij OKRA-SPORT+ maak je onze federatie sterker, want de subsidie die we ontvangen is voor een groot stuk gebaseerd op het aantal leden.

Genoeg redenen dus om jouw leden zo snel mogelijk (terug) aan te sluiten bij OKRA-SPORT+!

## SAMEN SPORTEN IN GROEP HEEFT EEN EXTRA DIMENSIE

