

BELGIE - BELGIQUE  
PB 1030 Brussel 3  
BC 1415

# Sport je fit 1

VERSCIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR KADERLEDEN vzw OKRA-SPORT+ | 27<sup>STE</sup> JAARGANG - NR. 1 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209123

PADEL,  
DE SNELST  
GROEIENDE SPORT  
IN VLAANDEREN



EXTRA BIJLAGE  
FIETSKRANT



4 HET NOODFONDS,  
EEN (FINANCIËEL) DUWTJE  
IN DE RUG

13 SOEPEL ACTIEF,  
DE KUNST VAN  
BEWEGEN



- 2 Trefpunt en sport in de kijker: POM d'amour
- 4 Het noodfonds, een (financieel) duwtje in de rug

## FIETSKRANT

- 13 Soepel actief, de kunst van bewegen
- 14 Fitgym
- 15 Wist je dat...
- 16 Check onze uitlendienst



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

## TREFPUNT EN SPORT IN DE KIJKER: POM D'AMOUR

Tekst WIM BOGAERT // Foto's FRANK NOEL

**Op een milde winterochtend in december stap ik in de auto richting Meulebeke, dat ligt tussen Izegem en Tielt en is gekend om de jaarlijkse Berencross en zijn sporthumaniora. Je kan je de vraag stellen: Wat gaat hij zoeken in Meulebeke? Wel, na een half uurtje rijden draai ik de parking van TC Bosterhout op. Deze tennisclub ligt in een industriezone en het is er om 10 uur 's ochtends kalm. Zeer kalm... Al merk ik wat verderop toch beweging op. Wanneer ik wat dichterbij kom, weet ik dat ik op de juiste plaats ben. Met z'n zessen zijn ze aan het padellen... ook OKRA Meulebeke is in de ban van de (padel)bal.**

Eric Neiryneck, sportverantwoordelijke van het trefpunt lacht me toe: "Zie ons hier bezig. 't Is winter en we slaan gezellig een balletje. Vandaag zijn we maar met zes. Maar bij beter weer zijn we met meer. Soms bezetten we alle vier de terreinen." Frank Noel, de trekker van deze groep, duwt me een racket in de hand: "Je speelt toch ook mee?" Het is niet echt een vraag, maar ik voel me hier welkom. In jeans en sneakers stap ik de baan op. Ik snuif de koude lucht op, mep de bal over en in het net. Frank, met de Antwerpse 'A' prominent op zijn muts, moedigt iedereen onafgebroken aan. Voor ik het goed en wel beseft is er ruim een uur gepasseerd.

Ik schuif bij Eric en Frank aan. De ballen laten we nonchalant op het terrein achter. Er maakt toch niet direct iemand aanstalten om het terrein te betreden. Jammergenoeg is de bar gesloten, dus er zit niets anders op

dan ons op de vochtige tuinbank te nestelen en ons zelf meegebracht flesje water naar binnen te gieten.

"Twee jaar geleden was padel voor het grote publiek een nobele maar eerder ongekende sport", steekt Frank van wal. "Ondertussen is het uitgegroeid tot een ware hype. Padel is volgens mij de snelst groeiende sport in Vlaanderen. Het idee om een eigen padelwerking uit de grond te stampen binnen OKRA Meulebeke dateert al van een tijdje geleden. Tijdens de eerste lockdown was samen sporten zo goed als uit den boze. Wandelen of fietsen per twee of vier kon nog net en tennis en padel waren ook toegelaten, want het gaat door in openlucht, er is geen fysiek contact tussen de spelers en kan doorgaan in beperkte *bubbles*. Bij alle andere sporten gingen toen de boeken voor maanden toe."



Eric pikt in: “Met ons trefpunt hebben we toen besloten om voorzichtig maar toch vastberaden met een padelclubje te starten: POM (Padel OKRA Meulebeke). En het was ook liefde op het eerste zicht. Dus je kan eigenlijk spreken over POM d’amour (lacht). We klopten aan bij de tennisclub die over padel terreinen beschikt en kwamen snel tot een akkoord. Wij vullen de daluren in en krijgen daarvoor een interessante prijs in de plaats. Bovendien kregen we er een gratis initiatie van hun ‘high performance’ padeltrainer bovenop. Op 12 mei 2021 gingen we van start. Op het hoogtepunt van zowel corona als de padelhype.”

“Maar wat padel nu zo geschikt maakt voor senioren”, herhaalt Frank mijn vraag terwijl hij een blik van verstandhouding wisselt met Eric. “Wel... padel is een vereenvoudigde versie van tennis en squash. Er zitten zelfs enkele gelijkenissen in met het zeer eenvoudige strandspel *beach ball*. Het misverstand bestaat dat dit enkel een spel zou zijn voor jongeren. Als je padel googelt dan zou je ook die indruk kunnen krijgen, want je krijgt dan vaak alleen de beelden van de toppers te zien. Maar techniek en strategie zijn bij deze sport belangrijker dan kracht en snelheid. Je zet onderhands op, het terrein is eerder klein en ook de bal is kleiner en minder hard waardoor het spel trager gaat dan tennis en squash. Iedereen met een beetje balgevoel is er vrij snel mee weg. Je hoeft dus geen eindeloze reeks lessen te nemen. Het is met andere woorden een toegankelijke, laagdrempelige sport voor elke leeftijd en met een hoog fungehalte.”

“Afhankelijk van het weerbericht reserveren we elke woensdag tussen 9 uur en 10.30 uur minstens drie terreinen. Zo zijn er wekelijks zo’n tien vaste spelers. Dat aantal loopt bij goed weer soms op tot zestien. En die spelers komen heus niet alleen uit Meulebeke. Zo komt Johan zelfs van Ieper (zo’n 40 kilometer



verderop) afgezakt om een balletje te slaan. Bijkomend voordeel is dat we nieuwe mensen bereiken en via POM hebben we er twee volleyballers bij voor onze provinciale ploeg.

Met de spelers regelen we alles via WhatsApp. Zo kunnen we snel en direct met elkaar communiceren. Iedereen is welkom tijdens onze speelvoormiddagen om eens gratis kennis te maken, het spel uit te proberen of om gewoon eens de sfeer op te snuiven. We voorzien dan extra rackets en ballen. En misschien kan er dan in 2023 een Vlaams tornooi georganiseerd worden”, gooit hij er schalks achteraan.

**“Iedereen met een beetje balgevoel is er vrij snel mee weg. Je hoeft dus geen eindeloze reeks lessen te nemen.”**



De bal ligt daarvoor nu in mijn kamp, het kamp van OKRA-SPORT+.

De kou begint ons stilaan vast te grijpen. Ik rits mijn jas dicht en we ruimen de ballen op. Ik wandel volstaan terug naar mijn wagen en bedenk glimlachend: “Dit is toch veel leuker dan al dat thuiswerk.”

Meulebeke is niet het enige trefpunt waar ze padel spelen. Ook in Sint-Katelijne-Waver en De Panne wordt er regelmatig gespeeld. En er zijn plannen om in 2022 initiaties te organiseren in de regio’s Limburg, Kortrijk en Midden-Vlaanderen. ■

Ook padel spelen met jouw trefpunt? Zo pak je het aan:

- Ga na waar er beschikbare padel terreinen zijn in de buurt.
- Neem contact met de uitbater en pols wat de mogelijkheden zijn.
- Maak duidelijke (prijs)afspraken. Ga bijvoorbeeld na of je lid moet worden van de club of niet? En zo ja, zijn er mogelijkheden voor een voordeel- of seniorentarief? Maak je een prijs per speler of per terrein? Is de prijs per uur of anderhalf uur (daluren zijn vaak goedkoper)? Wat als er een (gereserveerd) terrein niet bezet wordt?
- Voorzie een kennismaking of initiatie. Onze ervaring leert dat de uitbater van de terreinen (tennisclub of sportdienst) vaak bereid is om een gratis initiatie te voorzien.
- Maak promotie (ook buiten de bestaande ledengroep).

# HET NOODFONDS, EEN (FINANCIEEL) DUWTJE IN DE RUG

Tekst NELE PUT

**In maart 2020 werden we voor de eerste keer stevig geconfronteerd met corona. De maanden die daarop volgden waren pittig. De lockdowns maakten het niet makkelijk voor sportclubs om hun leden samen te brengen. Op sommige momenten werden activiteiten in clubverband zelfs verboden.**

Daarom besliste de Vlaamse Regering om 87,3 miljoen uit te trekken voor de lokale sport-, cultuur- en jeugdverenigingen. Uiteindelijk betekende dit dat we binnen OKRA-SPORT+ over zo'n 87 500 euro beschikten om uit te keren aan onze sportclubs.

We stelden enkele criteria op om als trefpunt of afdeling punten te verzamelen, waarmee sportclubs vervolgens in aanmerking konden komen voor financiële ondersteuning. Een ondersteuning als beloning voor de geleverde inspanningen en engagementen om doorheen het moeilijke jaar te blijven sporten en verbonden te blijven.

De volgende bedragen werden in december 2021 uitgekeerd aan:

Sportieve afdeling	Aantal clubs	Bedrag
<b>OKRA-SPORT+</b>	114	€ 537,50
<b>FALOS-SPORT+</b>	99 (competitie volleybal) 12 (andere)	€ 90 € 500
<b>KRACHTBAL-SPORT+</b>	22	€ 513,28

Op onze website kan je een overzicht terugvinden van alle clubs die in 2021 een financiële tegemoetkoming ontvangen hebben:

<https://www.eenlevenlangsporten.be/nieuws/hetnoodfonds/>

Een reactie van enkele van onze clubs:

**Willy Delanoy – Baarle Drongen (OKRA-SPORT+):** “We hebben deelgenomen aan de activiteiten binnen het noodfonds, omdat de uitdagingen realistisch waren en we daardoor onze leden gemakkelijk konden stimuleren. Toen we de voorstellen zagen, was iedereen ervan overtuigd dat het belangrijk was om eraan deel te nemen. Ook het uniek geschenk (fluohesje) bij deelname

aan ‘Iedereen Wereldkampioen’ overtuigde onze leden om deel te nemen. De financiële ondersteuning die we nu ontvangen is zeer belangrijk voor ons trefpunt.”

**Jacques Maes – Lutlommel (OKRA-SPORT+):** “Het noodfonds stimuleerde ons om niet toe te geven aan het coronavirus en te stoppen met alle activiteiten. Daarom zijn we blijven sporten. Uiteraard steeds in veilige omstandigheden.

Door de extra stimulans van ‘Iedereen Wereldkampioen’ hadden we op onze fietsactiviteit meer deelnemers, ook al konden we nergens terecht voor een kopje koffie of frisdrank.

Het bedrag dat we zullen ontvangen vanuit het noodfonds gaan we investeren om nog veiliger te kunnen sporten. We zijn dus zeer blij met dit financieel duwtje in de rug.”

**Johan Cle – Grobbendonk (FALOS-SPORT+):** “We zijn met onze afdeling actief binnen het wandel- en fietscriterium van FALOS-SPORT+/kwb. Deze activiteit is een belangrijke inkomstenbron voor onze afdeling. Door corona zagen we het aantal deelnemers op onze criteriumactiviteit dalen met 50%. Hierdoor daalden ook onze inkomsten, maar de vaste kosten bleven wel dezelfde. Als extra inzet binnen het noodfonds deden we ook met veel plezier mee aan de uitdaging ‘Iedereen wereldkampioen’.

Het bedrag dat we zullen ontvangen, gaan we gebruiken om onze sportwerking in 2022 opnieuw een boost te geven, door enkele nieuwe sportieve activiteiten te organiseren.”

‘Iedereen Wereldkampioen’ Baarle-Drongen





# FIETSKRANT

2022



6 ELEKTRISCHE MOUNTAINBIKE 7 KEMPISCHE SENIOREMOUNTAINBIKERS  
8 IEDEREEN WERELDKAMPIOEN 12 'K VRAAG HET (GRATIS) AAN: WORKSHOP  
'VEILIG ELEKTRISCH EN ECONOMISCH FIETSEN'

# ELEKTRISCHE MOUNTAINBIKE

Tekst KATLEEN KERREMANS EN JUL CYPERS

**Ben je een mountainbikfanaat, maar lukt het niet zo goed meer om de pedalen rond te krijgen? Wil je graag met anderen gaan mountainbiken, maar hebben zij een betere conditie dan jou? Wil je graag verder en sneller rijden en nieuwe gebieden ontdekken? Dan is een elektrische mountainbike (afgekort tot E-MTB) misschien iets voor jou. Een E-MTB is een mountainbike met geïntegreerde motor die trapondersteuning geeft. Je moet wel zelf nog trappen. Wat zijn de voor- en nadelen van zo'n E-MTB? We zetten het even op een rijtje voor jou.**

## Voordelen

Het belangrijkste voordeel van een E-MTB is dat je samen kan fietsen met MTB-liefhebbers die over een betere conditie beschikken dan jezelf. Bij een elektrische mountainbike kan je precies instellen hoe hard de elektrische motor moet draaien. En ook al krijg je hulp van een extra motor, je kan nog steeds jouw conditie verbeteren. Je kan namelijk dezelfde krachtinspanning leveren, maar nu aan een hogere snelheid. Op de langere en steilere klimmetjes kan je met een gewone MTB vrij snel in 'het rood' zitten, terwijl je met een E-MTB gerichter kan trainen. Dankzij de ondersteuning van de motor kan je jouw hartslag beter onder controle houden en je beenspieren effectiever trainen. Dit maakt van de E-MTB een ideaal trainingsmaatje. Naast deze lichamelijke voordelen kan je met de E-MTB ook je techniek verbeteren. Als je voor de eerste keer gaat rijden met een E-MTB, kan dit heel onwennig en lomp aanvoelen, maar eens je hem onder de knie hebt wordt dit probleem kleiner.

## Nadelen


Op smalle, sterk slingerende singletracks komt een E-MTB minder goed tot zijn recht. In de bochten zorgt de plaatsing van de middenmotor ervoor dat je vrij snel met de crank de grond raakt. Een e-MTB naar boven duwen in moeilijke omstandigheden is ook geen pretje. Dit kan ervoor zorgen dat je meer op de display kijkt om de capaciteit van de batterij te checken waardoor je minder het parcours in het oog houdt. Wat de plaatsing van de motor betreft

zijn er reeds een aantal merken in geslaagd om de motor verticaal te monteren. Dat zorgt ervoor dat de grond raken bij bochten en springwerk toch sterk wordt verminderd.

## Aankoop

Er zijn verschillende soorten E-MTB's op de markt. Als we gaan kijken naar de motor, dan kunnen we zeggen dat de betere merken kiezen voor Bosch en Shimano. Zoals bij de gewone MTB's kan je ook bij de E-MTB kiezen tussen 27,5 en 29 inch wielen. Tegenwoordig kiezen de meeste

mountainbikers voor de 29 inch wielen. Ook kan je een keuze maken tussen een voorvorkvering of voor de combinatie voor- en achtervering. Wil je gewoon wat offroad fietsen, dan volstaat de voorvorkvering. Wil je moeilijke en technische parkoersen afwerken kies je beter voor de combinatie. Bij aankoop van de E-MTB is het ook zinvol om na te denken over de capaciteit van de batterij. Er is momenteel keuze tussen accu's van 300, 400, 500, 625 en zelfs 725 watt.

Het zijn vooral de voorvork, de achtervering en de capaciteit van de batterij die de prijs bepalen. Bij aankoop vraag je best aan je fietshandelaar of je eens mag proefrijden. Het al dan niet aanschaffen van een elektrische mountainbike is niet te beoordelen in termen van dom of verstandig. Het is afhankelijk van je eigen exacte fietswensen. 

## NEEM DEEL AAN ONZE FALOS-SPORT+ MOUNTAINBIKETOCHTEN

Meer info over het MTB-criterium van FALOS-SPORT+ vind je op MTB-4-you of op [www.mountainbike.be](http://www.mountainbike.be). Het seizoen start traditioneel in augustus/september. Deelname aan een MTB-toer kost €5 en er zijn douche-mogelijkheden en een bike-wash voorzien.

Hieronder vind je de MTB-kalender voor de maanden maart tot en met mei.

Locatie	Datum	GSM	E-mail
Izegem	20/03/2022	0476/487719	christ.vierstraete@skynet.be
Heule Watermolen	27/03/2022	0499/40 92 13	mestdaghjohan@hotmail.com
kwb Groot Wevelgem (Moorsele)	24/04/2022	0477/89 36 59	cuveliermaes@gmail.com
Zelzate	29/05/2022	0476/45 92 02	rik.laureys@scarlet.be

## Wil je nog meer? Probeer dan de permanent bewegwijzerde MTB-routes van Sport Vlaanderen.

Vandaag de dag kan de mountainbiker terecht op honderden kilometers permanente mountainbikeparcours, bewegwijzerd door Sport Vlaanderen. Benieuwd of er een MTB-route in jouw beurt is? Neem zeker een kijkje op <https://www.sport.vlaanderen/waar-sporten/sporten-in-de-natuur/mountainbikeroutes/mountainbikeroutes/>

# KEMPISCHE SENIORENMOUNTAINBIKERS



Tekst KATLEEN KERREMANS

**Dat fietsen een populaire sportactiviteit is binnen OKRA-SPORT+ dat moeten we jou niet uitleggen. Maar wist je dat je bij OKRA-SPORT+ ook kan mountainbiken? In OKRA-regio Kempen hebben ze hiervoor de seniorenmountainbikers (sMTB'ers) opgericht. Benny Vancampfort, educatief medewerker van OKRA en oprichter van de sMTB'ers, geeft een woordje uitleg.**

## Hoe zijn de seniorenmountainbikers ontstaan?

"We kozen er bewust voor om het woord 'OKRA' uit de benaming te laten. Dat deden we eerder ook al met de seniorenduikers. Uiteraard valt de werking onder OKRA-SPORT+, maar we willen dé referentie worden voor alle senioren en de (mogelijke) vooroordelen van potentiële leden ontkrachten.

Eigenlijk hadden we de intentie een groepje wielersenioren op te richten. Er rijden heel wat wielersenioren rond die ook senior zijn. Het was de bedoeling om voor hen een aanbod te creëren. In dezelfde aankondiging, via diverse kanalen, lieten we het idee vallen van de seniorenmountainbikers. Simpelweg om te polsen of daar ook iets voor leefde. En wat bleek? Er is een overaanbod in onze regio aan mogelijkheden voor de fietsende senior. Er zijn blijkbaar heel wat clubs die ook een aanbod hebben tijdens de week en overdag.

Aangezien we een aanvullend aanbod willen creëren en niet in concurrentie willen gaan met andere verenigingen, lieten we dat idee varen. Maar er bleek dus wel interesse te zijn in een groepje seniorenmountainbikers. Dus doken we in dat 'gat in de markt'."

## Kan je kort het concept van de seniorenmountainbikers uitleggen?

"Het idee is om tochten te voorzien van zo'n 30 tot 40 kilometer, afhankelijk van het aantal hoogtemeters. Het is niet de bedoeling om sneller dan snel te rijden, bochten af te snijden,

rakelings langs bomen te scheuren... Wel om te genieten van al wat de natuur ons te bieden heeft. Nee, het is ook geen slakkengangetje, het is en blijft sportief. Belangrijk is dat we machogedrag weren, dat past niet in deze groep. Ook dragen we zorg voor elkaar onder het motto 'samen uit, samen thuis'. We passen het tempo aan en wachten desnoods op elkaar. Soms wordt er halverwege een koffiestop (of iets anders) ingelast."

## Wanneer vinden de MTB-tochten plaats?

"Momenteel wordt er tweemaal per maand gereden. Normaal gezien steeds op de eerste maandag en derde dinsdag van de maand, maar omwille van feestdagen kan dit al wel eens verschoven worden. We maken dus vooraf een kalender op."


## Wie is verantwoordelijk voor de voorbereiding van de tochten?

"Er is een beurtrol voor de 'functie' van ritverantwoordelijke. Die persoon verkent de tocht, zorgt voor een gepast vertrekpunt met eventueel een douche- en een horecagelegenheid om achteraf terug op te warmen. Op die manier wordt de werklust verdeeld.

Goeie afspraken, maken ook goeie vrienden. Zo wordt er stevast om 10 uur vertrokken. Er wordt vooraf ingeschreven via het regiosecretariaat, maar er is ook een WhatsApp-groepje waarbij je eventuele laattijdige afzegingen kan doorgeven aan de ritverantwoordelijke."

## Voor wie zijn deze tochten geschikt?

"Iedereen met een mountainbike is welkom, maar een bepaalde basisconditie is wel nodig. Want je zou die 30 à 40 kilometer wel moeten kunnen afleggen. Het is niet de bedoeling hierbij gebruik te maken van een elektrische mountainbike. Bij voldoende interesse overwegen we een aparte groep voor hen op te richten, maar dit is momenteel niet aan de orde. Wat wel duidelijk is, is dat we die groepen gescheiden willen houden.

Je kan trouwens op elke leeftijd nog starten met mountainbiken. Je zal zien dat die conditie snel opgebouwd wordt. Goesting om te fietsen op iets uitdagendere paden terwijl je van de natuur geniet, dan heb je al de juiste instelling. De rest volgt wel." 

Wens je graag meer informatie of wil je eens een MTB-tocht meerijden? Neem dan contact op met **[benny.vancampfort@okra.be](mailto:benny.vancampfort@okra.be)**.





# IEDEREEN WERELDKAMPIOEN

Tekst en samenstelling MANDY VAN GOETHEM

Proficiat aan alle wereldkampioenen en bedankt om jullie ervaringen massaal met ons te delen! Lees hier alvast enkele leuke fragmenten en surf zeker ook naar onze website <https://www.eenlevenlangsporten.be/sporttakken/fietsen/iedereen-wereldkampioen/sfeerbeelden-iedereen-wereldkampioen/> voor meer getuigenissen.



AVELGEM



GISTEL



DOORNZELE



ST.JORIS WINGE SJOEKESDAG



ST.JORIS WINGE  
ROMMEKE ONZE WERELDKAMPIOEN

'We zijn trots dat we zoveel moois en waardevols hebben ontdekt in ons mooie Hageland, de heuvelachtige regio waarin Eddy Merckx en Sven Nijs zijn opgegroeid. We ontdekten opnieuw een stukje van de provincie Limburg en Antwerpen. Wat hebben we genoten van al dat verbluffende moois! We willen ook zeker ons Rommeke (Romaine) vermelden, die gekroond werd tot dé wereldkampioen omdat ze meer dan 1.000 km op de fietsteller had.

Wat hebben we in het bijzonder geleerd? We waren terug verbonden, we waren één en dat deed niet alleen deugd aan de benen maar vooral aan het hart want: *Best friends make the good times better and the hard times easier.*

Zolang het weer meevalt fietsen we elke maandag- en donderdagnamiddag met onze hesjes in de kijker natuurlijk.' (Trefpunt St.Joris Winge)





'Prachtig initiatief. Nog nooit kregen we zoveel leden op de fiets.'  
**(Trefpunt Beek)**



**HEMIKSEM**



**SINT-CORDULA SCHOTEN**

'Wij hebben een enthousiaste groep fietsers die met plezier meegedaan heeft om de regenboogtruitjes te verdienen, in plaats van 267 km te halen was er een grote meerderheid met het dubbel aantal kilometers. Na onze daguitstappen 'fietsen door de Heide' en 'fietsen door het water' werden de truitjes met een groep sportievelingen ingezegend tijdens 'fietsen door de bomen', een fietstocht van 85 km. We kregen veel fijne reacties en bewonderende blikken, onze dag was zeker geslaagd.'  
**(Trefpunt Grote Brogel)**



**HOEVENEN**



'De combinatie 'Iedereen Wereldkampioen' en 'Doe iets voor jouw club in functie van het Jeugdsportfonds' leek ons een bijzonder mooie uitdaging. Binnen onze krachtbalclub konden we toch enkele enthousiaste leden vinden die de uitdaging wilden aangaan. Zorg in 2022 zeker opnieuw voor zo'n fijne uitdaging.'  
**(Krachtbalclub Grenskracht Menen)**

'Dit jaar kwam dan de uitdaging: meedoen aan 'IEDEREEN WERELDKAMPIOEN'. We waren aangenaam verrast dat 25 sportievelingen zich voor dit initiatief inschreven. Alhoewel we soms dachten dat we meededen aan 'Iedereen REGENkampioen', werd slechts één tocht omwille van het weer geannuleerd. Wie elke rit meereed kwam zo aan 429 kilometer. De laatste etappe van het seizoen werd traditioneel afgesloten met een hapje en een drankje en alle 25 deelnemers mochten fier hun regenbooghesje in ontvangst nemen. Het initiatief werd sterk geapprecieerd en zal wellicht volgend jaar nog deels verdergezet worden. We hebben de microbe te pakken.' **(Trefpunt Lauwe)**



LEMBEKE



LICHTAART



NEDERBRAKEL



ICHTEGEM

'28 fietsers gingen de uitdaging aan. We fietsen samen 18.392 km, een gemiddelde van 657 km per deelnemer! Daarmee voldeden we aan de vooropgestelde eisen en zo kreeg iedereen zijn wereldkampioenenhesje. Het was een leuke actie van OKRA-SPORT+, onze leden waren enthousiast en hebben genoten van al de gereden kilometers.' **(Trefpunt Meeuwen)**



'Na een periode van minder dan één maand had de meerderheid van de fietsers al meer dan 275 km gefietst, een fantastische prestatie! Zeker als je weet dat sommige fietsers een eind boven de 80 jaar zijn.' **(Trefpunt Bree)**



'Het is leuk wanneer mensen met een tandem meerijden in een groep en dat er dan op sommige fietspaden poortjes zijn geplaatst om te verhinderen dat er ongewenst verkeer op komt. Bijzonder onhandig voor tandemgebruikers die dan moeten afstappen, maar de solidariteit van de groep maakte dat we deze fietsers hielpen en opwachtten. We slooten de fietstochten af met een dagtocht gevolgd door een BBQ. Het was eind september en stralend weer. Daar worden de mensen gelukkig van, zeker in coronatijden. Voor ons was 'Iedereen Wereldkampioen' dan ook een prima gelegenheid om onze OKRA-groep te versterken.' **(Schaffen Centrum)**



**ZEDELGEM DORP**



**ZAFFELARE**



**VLAMERTINGE**



**WELLEN**



**VERREBROEK**



**STEEVOORT**



**STEENHUFFEL**

'16 fietsers gingen de uitdaging aan om tijdens de zomermaanden in groep dezelfde 267km af te leggen die onze beroepsrenners op één dag reden. Op ons dessertenbuffet hebben we onze 2 oudste fietsers eens in de kijker gezet. Willy, 90 jaar, neemt nog regelmatig deel aan onze fietstochten en Gerard, 78 jaar, is sinds jaren onze wegkapitein. Gerard durft het nog steeds aan om het met zijn gewone fiets op te nemen tegen alle fietsers met hun E-bike! Op de dagfietstocht was zijn fiets defect en heeft hij zonder problemen de 70 km uitgereden op een geleende fiets uit de jaren 'stillekes', er zat zelfs nog een plak op van 1987!' **(Trefpunt Knesselare)**

# 'K VRAAG HET (GRATIS) AAN: WORKSHOP 'VEILIG ELEKTRISCH EN ECONOMISCH FIETSEN'

Tekst WIM BOGAERT

Dé Vlaming wordt ouder, blijft langer gezond en mobiel en heeft de elektrische fiets ontdekt. Dat staat in het Verkeersveiligheidsplan van minister Peeters. En om die vaststellingen mogen we ons gelukkig prijzen. Maar de 'oudere' Vlaming wordt zo ook langer als weggebruiker blootgesteld aan het verkeer, terwijl ze sowieso al een verhoogde kwetsbaarheid hebben wanneer ze ten val komen of bij een ongeval betrokken raken. De fietsveiligheid verhogen is dus de boodschap. Vandaar dat je als trefpunt de workshop 'Veilig elektrisch en economisch fietsen' gratis kan aanvragen in 2022.

Je weet ongetwijfeld hoe je je veilig met de (elektrische) fiets door het verkeer moet bewegen. Daar twijfelen we niet aan. En toch kan het nooit kwaad om je kennis even op te frissen, af te stoffen of bij te spijkeren. Dat kan met de workshop 'Veilig elektrisch en economisch fietsen' waarbij we je op weg helpen met wat goed is voor jou en voor je elektrische fiets. Test hier alvast je kennis.

**1) Fietsende senioren kiezen, vooral in Vlaanderen, steeds vaker voor elektrische fietsen. Hoeveel procent van de Vlaamse senioren heeft er één?**

- A. 23 %  
 B. 45%  
 C. 52%

**2) Het merendeel van de fietsongevallen gebeurt op**

- A. doorlopende weggedeeltes  
 B. kruispunten  
 C. rotondes

**3) 22% van alle ongelukken met oudere gebruikers van een elektrische fiets gebeurt**

- A. tijdens de terrasjesstop  
 B. door een oneffenheid in het wegdek  
 C. bij het op- en afstappen van de fiets

**4) Autorijden zorgt voor een maatschappelijke kost door de ongevallen, de lucht- en milieuvervuiling, het ruimtegebrek, de klimaat-effecten... Als je weet dat senioren ongeveer 1 500 kilometer per jaar met de elektrische fiets rijden. Welke maatschappelijke autokost sparen ze hierdoor uit?**

- A. Geen besparing  
 B. 135 euro  
 C. 250 euro

**5) De actieradius van de batterij van je elektrische fiets is o.a. afhankelijk van hoe je deze bewaart. Waar bewaar je je batterij best tijdens de wintermaanden?**

- A. In mijn frisse garage  
 B. Op een droge plaats bij kamertemperatuur  
 C. Ik laat de batterij op mijn fiets zitten onder de carport.

**6) Regelmatig schakelen is goed voor je fiets: minder slijtage aan de tandwielen, ketting, batterij, naven... En het verhoogt je rijcomfort. Door te schakelen kan je er voor zorgen dat je soepel blijft fietsen. Hoeveel omwentelingen per minuut (rpm) zou je moeten halen om soepel (recreatief) te fietsen?**

- A. 50 – 60 rpm  
 B. 70 – 80 rpm  
 C. 90 – 100 rpm

**7) Hoe fiets je een helling op?**

- A. Ik fiets rustig naar de helling, schakel net voor de helling terug en verhoog de ondersteuning.  
 B. Ik neem een aanloop, schakel bij en verhoog de ondersteuning tot sport of turbo.  
 C. Ik kies voor een alternatieve route en vermijd de helling.

Zouden alle fietsers uit de fietsgroep even goed scoren als jij? Neen? Vraag dan de gratis workshop 'Veilig elektrisch en economisch fietsen' aan via [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be).



- Antwoorden:  
 1) A  
 2) A De fietsslachtoffers in Vlaanderen vallen op doorlopende weggedeeltes (54,9%), kruispunten (41,6%) of op rotondes (3,4%).  
 3) C  
 4) B De maatschappelijke autokost (bij een gemiddelde van 10 000 gereden km per wagen bedraagt 0,09 euro per kilometer.  
 5) B Laad je batterij regelmatig op. Ook als je de fiets niet gebruikt. Wacht om de batterij op te laden tot deze op kamertemperatuur is.  
 6) B Met een soepele tred vermijd je ook kniepijn.  
 7) A

# SOEPEL ACTIEF, DE KUNST VAN BEWEGEN

Tekst KATLEEN KERREMANS

**Vanaf september 2022 gaat 'Soepel actief' van start bij OKRA en kwb. Enerzijds richt 'Soepel actief' zich op mensen met pijnlijke gewrichten en anderzijds op de preventie ervan. Iedereen vanaf 40 jaar krijgt de kans om op een laagdrempelige en verantwoorde manier te bewegen. De baseline 'de kunst van bewegen' verwijst naar mensen op een pijnvrije manier te laten bewegen. Heel wat mensen met gewrichtsklachten durven namelijk niet meer te bewegen en creëren zo bewegingsangst. 'Soepel actief' neemt deze angst weg en laat hen terug bewegen op een laagdrempelige manier, binnen de eigen pijngrens.**

Of 'Soepel actief' iets voor jou is? Dat bepaal je door bij de start enkele vragenlijsten in te vullen. Bij groen licht mag je starten, bij oranje licht mag je starten mits aangepaste oefeningen en bij rood licht raden we je aan om eerst langs de huisarts te passeren.

'Soepel actief' loopt over een periode van 12 weken. Je instap- of beginniveau wordt bepaald door de combinatie van een vragenlijst en een testbatterij. Deze testbatterij bestaat uit eenvoudige en laagdrempelige testjes. Deze testjes worden op het einde van het programma nog eens herhaald om na te gaan of je vooruitgang hebt geboekt.

Gedurende deze 12 weken kom je wekelijks éénmaal naar de groepsessie. Daar ontmoet je de andere deelnemers en beweeg je samen. Het sociaal aspect is belangrijk. Samen bewegen met anderen motiveert om vol te houden. Een gediplomeerde lesgever begeleidt je gedurende 60 minuten. Hij/zij besteedt voldoende aandacht en tijd aan het correct aanleren en uitvoeren van de oefeningen. Naast de wekelijkse groepsessie herhaal je de oefeningen 1 à 2 keer per week thuis.

Filmpjes van de oefeningen en kant-en-klare workouts raadpleeg je op een online portaal. Omdat we de oefeningen zo laagdrempelig mogelijk willen houden, trachten we enkel te werken met oefeningen waarbij het eigen lichaamsgewicht wordt gebruikt. Als aanvullend materiaal


krijg je een dynaband (= rekker met weerstand) waarmee je de oefeningen zwaarder kan maken.

Naast de wekelijkse groepsessie en de thuisoefeningen zetten we ook sterk in om jou gemotiveerd te houden tijdens en na de 12 weken. Zo krijg je bij de start een beweegkalender boordevol tips om jou te motiveren. De kalender start met een contract waarin je je engageert om gedurende 12 weken deel te nemen. Daarnaast bevat de kalender een weekplan waarop je kan invullen wanneer je de oefeningen gaat herhalen. Door je doelen te plannen zorg je ervoor dat je ze ook daadwerkelijk gaat doen. De kalender is ook een soort dagboek. Zo hou jij jouw bewegingsactiviteiten bij en dat motiveert je om te blijven bewegen.

Ook in de groepsessies worden tal van motivatietechnieken gebruikt om jou te motiveren en te stimuleren om te bewegen. Zo

stelt jouw trefpunt/afdeling bij de start van 'Soepel actief' een groepsdoel waaraan een beloning gekoppeld is. Bijvoorbeeld: "We gaan met zijn allen x aantal minuten/uren bewegen en als we dit doel bereikt hebben dan komt de ijskar langs."

Uiteraard willen we niet dat je stopt met bewegen na de 12 weken. Bewegen is en blijft het beste medicijn. Daarom bieden we in de loop van de sessies voldoende tips aan zodat jij, het trefpunt, de afdeling en de andere deelnemers gemotiveerd blijven om ook na afloop van het programma door te zetten en te blijven bewegen.

Doe jij ook mee met 'Soepel actief'? 



Meer info over 'Soepel actief' (wanneer inschrijven, wat is de prijs, ...) wordt meegedeeld op de forumdagen die plaatsvinden van februari tot april.

We voorzien 3 startmomenten: september 2022, januari 2023 en september 2023.

# FITGYM

Tekst NELE PUT EN VICKY CUYPERS

**Heb jij al gehoord van 'fitgym'? We vertellen je graag meer over de lessenreeksen gym voor 55-plussers en hoe je trefpunt eventueel zelf een reeks kan organiseren. Momenteel worden de lessen fitgym georganiseerd op 15 verschillende locaties in Limburg.**

## Sportlessen in een nieuw jasje

In het verleden werden al lessenreeksen gym aangeboden in de plaatselijke trefpunten. Een gediplomeerde lesgeefster zorgde voor de professionele begeleiding van deze lessen. Vanaf 2022 worden deze sportlessen in een nieuw jasje gestoken onder de naam 'fitgym'. Met deze nieuwe naam krijgen de sportlessen een frissere klank en aantrekkelijker uitzicht.

## Wat houdt fitgym in?

De inhoud van de lessenreeks varieert per locatie en is afhankelijk van het beschikbaar materiaal. Er kan gebruik gemaakt worden van sportmateriaal zoals bv. flesjes, ballen, dynabands... of handdoeken, stokken, enz. voor een gevarieerd aanbod. Daarnaast wordt de inhoud ook aangepast aan de doelgroep per locatie. Een fysiek actievere groep zal dus een stevigere les krijgen. Een minder fysiek actieve groep krijgt een laagdrempeliger aanbod.

Ook wordt er vaak gewerkt met muziek. Je conditie op peil houden met een aerobicsessie of gewoon bewegen op leuke liedjes. De lesgever zorgt voor voldoende afwisseling en voor je het weet is het lesuur voorbij.

## Wat is het doel van de sessies?

Het voornaamste doel van de sessies is om 55-plussers op eigen niveau te laten bewegen en actief te houden. Iedereen kan op eigen tempo meedoen. Alles kan en alles mag, maar niets moet. Er wordt veel aandacht en waarde gehecht aan een kwalitatief aanbod en het verantwoord laten sporten van elk individu. De lessenreeksen zijn daarom ook steeds met de nodige expertise onderbouwd.

Een bijkomend doel is om elk individu bewust te leren omgaan met zijn/haar lichaam, zowel in de context van de sportlessen als in het dagelijkse leven. Bewustwording creëren rond 'core stability' is ook een belangrijk doel binnen de sportlessen. Naast bovenstaande doelen gebruiken we fitgym ook om nieuwe, jongere, fysiek actieve personen aan te trekken.

## Wie kan deelnemen?

De lessenreeksen fitgym staan open voor zowel leden als niet-leden. Leden kunnen deelnemen aan voordeeltarief.

## Waar kan je deelnemen?

Sint-Lambrechts-Herk, Rekem, Kinrooi, Kanne, Lommel Kerkhoven, Borlo, Eisden, Kiewit, Kermt, Genk Bret, Runkst, Lummen, Beek, Genk Noord en Hasselt Katarina.

## Wil je met je trefpunt een lessenreeks fitgym opstarten?

Heb je interesse om zelf of in samenwerking met omliggende trefpunten een lessenreeks fitgym te organiseren? Dan kan je jouw interesse doorgeven via [sport.limburg@okra.be](mailto:sport.limburg@okra.be). Samen worden dan de mogelijkheden bekeken om een lessenreeks op te starten.

**Meer info? <https://www.okra.be/trefpunt/nieuws/fitgym>** 



# WIST JE DAT...

... het belangrijk is om de heraan-sluiting van je trefpunt zo snel als mogelijk in orde te brengen? Werk je nog met papier? Stuur de aan-gepaste lijst dan door naar OKRA-SPORT+, Haachtstesteeuweg 579, 1031 Schaarbeek of per mail naar **info@okrasportplus.be**.

Werk je al digitaal? Dan kan je jouw heraan-sluiting nog in orde brengen door je aan te melden op je persoonlijk profiel. Hulp nodig? Aarzel niet om ons te contacteren via 02 246 44 35 of **info@okrasportplus.be**.

... de nationale wandeldag dit jaar georganiseerd wordt door de kwb-afdeling Schriek? De wandel-dag zal plaatsvinden op 20 maart 2022 van 7u – 15u in Schriek, deel-gemeente van Heist-op-den-Berg. De startplaats is niet de woonst van Laurens Sweeck maar wel het Parochiecentrum, Leo Kempenaersstraat 16, 2223 Schriek. Allen daarheen.

... op vrijdag 11 maart de nationale lijndanscursus plaatsvindt in Deinze? Op deze dag worden de regionale dansleraars opgeleid met tal van nieuwe lijndansen.

... het VLOM op vrijdag 26 augustus start op de Grote Markt in Turnhout? VLOM staat voor Vlaams OKRA-SPORT+ motortref-fen en is aan zijn derde editie toe. Op deze dag wordt er een georganiseerde motorrit gereden. In 2022 ligt de organisatie in han-den van de BOK'ers, onze Kempense motorwerking.

... je op 22 april opnieuw kan komen supporteren voor je favo-riete (OKRA-)volleybalploeg? Het nationaal volleybaltreffen is er twee jaar tussenuit geweest omwille van je-weet-wel-wat. Maar de derde vrijdag van april knopen we terug aan met de tra-ditie. Place to be? Sporthal Rooienberg in Duffel.

... OKRA Algemeen straks 66 jaar bestaat en daarbij elk (markt) plein op stelten wil zetten? En uiteraard doen ze dat liefst samen met jou. Trouwens... 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 oorwurm 'Samen gaan we 'r voor'. Onze dansleraars maakten er een eenvoudige lijndans bij. Deze lijn-dans zal o.a. aangeleerd worden in de danslessen maar evengoed tijdens 'Plein op stelten'.

... je als lid van OKRA-SPORT+ ook over de grenzen van onze drie sportieve afdelingen heen kunt sporten? In 2017 gingen het toen-malige OKRA-SPORT en (kwb) Falos de fusie aan. De leden van beide organisaties behoren sindsdien tot dezelfde sportfede-ratie (OKRA-SPORT+) en delen dus dezelfde verzekeringspolis. Dat heeft het interessante gevolg dat je als OKRA-sporter ook kunt deelnemen aan activiteiten van de sportieve afdeling FALOS-SPORT+ en omgekeerd. Als tref-punt kan je dus gerust sportacti-viteiten organiseren en leden van kwb (en FALOS-SPORT+) uitnodi-gen zonder dat ze nogmaals moe-ten aansluiten bij OKRA-SPORT+. Of je kan samen met hen organi-seren, natuurlijk.

... dat je maandelijks op de hoog-te kan gehouden worden van het reilen en zeilen in onze sportfe-deratie? Dat kan door je gratis in te schrijven op één van onze vijf nieuwsbrieven. Inschrijven hier-voor kan zeer eenvoudig op **www.eenlevenlangsporten.be** (scroll tot onderaan de homepage).



# CHECK ONZE UITLEENDIENST

Tekst NELE PUT

**Wil je met je trefpunt een nieuwe activiteit organiseren, maar heb je het materiaal nog niet ter beschikking? Dan hebben wij misschien wel wat je zoekt. Op het Algemeen Secretariaat van OKRA-SPORT+ in Schaarbeek, hebben we voor een aantal sportieve activiteiten materiaal ter beschikking dat je kan ontlenen.**

Je kan dit materiaal ontlenen door een mail te sturen naar [info@okrasportplus.be](mailto:info@okrasportplus.be) met vermelding van welk materiaal, op welke datum en voor welk trefpunt je dit wenst te ontlenen. We bekijken dan of het materiaal nog beschikbaar is op de gewenste datum en zorgen dat het tijdig in je regiosecretariaat ligt voor afhaling.

## WANDELVOETBAL

Wandelvoetbal is een ideale activiteit voor ex-voetballers en/of leden die graag eens willen voetballen, maar waarvoor voetbal te intensief is. Je kan deze activiteit zowel indoor als outdoor organiseren.

**Materiaal ter beschikking:** 4 opblaasbare doelen, 4 indoor en/of 4 outdoor voetballen, potjes om het terrein af te bakenen, 5 gele en 5 oranje hesjes

## KING PONG

King Pong is een nieuwe formule voor recreatieve tafeltennissers. Het combineert laagdrempelig materiaal met een waaier van eenvoudige tot meer uitdagende spelvormen.

**Materiaal ter beschikking:** aanpasbare rolnetten, balletjes, tafeltennispaletten

## KANJAM

KanJam is een variant op frisbee. Het wordt gespeeld door twee teams van twee personen. Het doel van het spel is om zoveel mogelijk punten te scoren door de frisbee in of tegen de ton te werpen.

**Materiaal ter beschikking:** 8 tonnen en 4 frisbees

## CROSSBOCCIA

Crossboccia is een variant op petanque. Een specifiek speelveld is niet voorzien. Dit betekent dat je overal (stadspark, bos, parking, vergaderzaal of burelen, inkomhal, ...) crossboccia kunt spelen.

**Materiaal ter beschikking:** 10 crossboccia-sets

## KUBB

Het doel van het spel kubb is de koning om te gooien, nadat alle kubbs op de speelhelpt van de tegenstander zijn omgegooid.

**Materiaal ter beschikking:** 2 kubb-sets

## LEEUWENTOREN

Leeuwentoren is een leuk werpspel waarbij je a.d.h.v. houten kanonskogels de soldaten van de tegenstander omvergooit. Je wint het spel als je de leeuw als allerlaatste van de toren van je tegenstander gooit.

**Materiaal ter beschikking:** 4 leeuwentoren-sets

## SCIDDLES

Sciddles is een Ierse variant op kegelen. Je kan het zowel indoor als outdoor spelen. Het doel is om de kegel van je tegenstander omver te rollen.

**Materiaal ter beschikking:** 20 kegels, 10 ballen

## PATROONSTAPMATTEN

Patroonstappen is een afgeleide van het Japanse 'square stepping exercises'. Concreet betekent dit dat er twee maten zijn. Deze zijn onderverdeeld in zes zones die telkens bestaan uit acht genummerde vierkanten. Het is de bedoeling om in elke zone hetzelfde, vooraf gememoriseerde, patroon te stappen.

**Materiaal ter beschikking:** patroonstapmatten

## WANDELGPS

Een wandeling in je trefpunt organiseren op basis van coördinaten en zonder smartphone? Dat kan met een wandel GPS.

**Materiaal ter beschikking:** set met een 10-tal GPS-toestellen

