

# Sport je fit 2

VERSCIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR KADERLEDEN vzw OKRA-SPORT+ | 27<sup>STE</sup> JAARGANG - NR. 2 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209123



## OP STAP GOOIK

"BIJ SLECHT WEER VERTREKKEN WIJ OOK GEWOON.  
JE DOET HET DAN NIET ALLEEN VOOR JEZELF MAAR  
OOK VOOR DE ANDEREN."



3 WORKSHOP VEILIG  
EN ECONOMISCH  
ELEKTRISCH FIETSEN: GETEST

4 MOKRI:  
MOTARDS UIT  
HET RIVIERENLAND

2 FIGUUR IN DE KIJKER:  
LYDIA PEETERS





- 2    Figuur in de kijker:  
Lydia Peeters
- 3    Workshop 'Veilig en  
economisch elektrisch  
fietsen': getest
- 4    MOKRI, motards uit het  
Rivierenland
- 6    Op Stap Gook
- 8    Wist je dat...



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



FIGUUR IN DE KIJKER:

## LYDIA PEETERS

Tekst AIDAN REINQUIN

**Vlaams minister van Mobiliteit en Openbare Werken Lydia Peeters: "Ik ben zelf een fervent fietser en beschik ook over een elektrische fiets. Fietsen is voor mij altijd een beetje genieten. Het is goed voor de geest en de fysieke gezondheid en je draagt een steentje bij aan de mobiliteit en het klimaat. De laatste jaren zijn fietsen enorm snel geëvolueerd naar vervoersmiddelen waar je langere afstanden mee kan afleggen. Denk aan de elektrische fiets, maar ook de speed pedelecs waarbij je gemakkelijk 15 kilometer kan afleggen. We zien ook veel andere vormen van mobiliteit in het straatbeeld verschijnen zoals E-steps, monowheels..."**

"We kunnen alleen maar toejuichen dat de stijgende populariteit van de elektrische fiets er niet alleen voor zorgt dat het drukker wordt op het fietspad, maar ook dat senioren hierdoor veel langer dan vroeger mobiel blijven. Helaas kunnen we niet om de vaststelling heen dat de vaardigheden met de jaren afnemen en dat naarmate men ouder wordt, ook de kwetsbaarheid verhoogt bij een val of een ongeval. We maken al werk van veilige en comfortabele fietsinfrastructuur in Vlaanderen. Maar het is minstens

even belangrijk dat ook de fietser zijn tweewieler kent, voldoende beheerst en de potentiële risico's goed kan inschatten. Ook een opfrissing van de wegcode is nooit een overbodige luxe. Door deze samenwerking met OKRA-SPORT+ kunnen we terug enkele vinkjes zetten naast voorziene maatregelen uit het verkeersveiligheidsplan, waarin we resoluut de kaart trekken van de bescherming van actieve weggebruikers zoals fietsers en voetgangers."

"In 2019 noteerden we een verdubbeling van het aantal senioren dat gewond raakte tijdens een ongeval met een elektrische fiets t.o.v. 2015: van 209 naar 414 (VIAS). In 2020 steeg dat aantal naar 498 en in 2021 naar 585 (voorlopige cijfers). Bij de verkeersdoden onder de elektrische fietsers is bijna 8 op 10 (79%) 65-plusser, bij de verkeersslachtoffers onder de elektrische fiet-

sers bedraagt het aandeel 65-plussers 1 op 4 (26%). Samen met OKRA-SPORT+ wil ik hier verandering in brengen en samen organise-

ren we daarom de workshop 'Veilig en economisch elektrisch fietsen'. Het doel is om in 2022 3 500 senioren veiliger te leren fietsen. Binnen het nieuwe verkeersveiligheidsplan Vlaanderen staan de actieve weggebruikers (o.a. fietsers en voetgangers) centraal. Binnen die weggebruikers hebben we ook aandacht voor de meer kwetsbare groepen, zoals senioren." ◆

**"FIETSEN IS GOED VOOR DE GEEST EN DE FYSIEKE GEZONDHEID EN JE DRAAGT EEN STEENTJE BIJ AAN DE MOBILITEIT EN HET KLIMAAT."**

# WORKSHOP VEILIG EN ECONOMISCH ELEKTRISCH FIETSEN: GETEST

Tekst LARS KEMPENAERS // Foto's JUL CYPERS

**Het gebruik van de elektrische fiets zit in de lift. Ook bij OKRA-SPORT+ nemen steeds meer mensen de fiets. Maar doen we dat allemaal wel even veilig? En dragen we zorg voor onze fiets en voor onszelf? Eind maart gingen de workshops 'Veilig en economisch elektrisch fietsen' van start. Wij gingen op 7 oktober 2021 een kijkje nemen in het trefpunt Bilzen Centrum tijdens een try-out. Lesgever Jul Cypers en sportverantwoordelijke Raymond Collings geven een woordje uitleg.**

Jul: "Het idee achter de workshop komt van Maurice Hermans en mezelf. Wij begeleiden regelmatig fietsvakanties en fietsgroepen. De ervaring leert ons dat iedereen denkt dat hij goed met de fiets of elektrische fiets kan rijden. Maar dat strookt niet altijd met de realiteit. De aanpassing die rijden met een elektrische fiets vraagt, wordt vaak onderschat. De fiets is zwaarder, je fietst sneller en bij senioren is de stuurvaardigheid soms iets minder. Koppel dat aan het verkeer dat vandaag steeds complexer en vooral drukker wordt en je weet dat de kans op een ongeval groter wordt. En dat willen we juist vermijden."

## Wat mag een trefpunt verwachten?

Raymond: "Het eerste gedeelte bestaat uit theorie gevolgd door een behendigheidsparcours en een fietstocht waarbij de toegelichte principes en tips in de praktijk worden toegepast en bijgestuurd."

Jul: "De praktijkoefeningen zijn voorbeeldmanoeuvres tussen hindernissen met potjes. De bedoeling is dan dat ze deze oefeningen omzetten in de praktijk."

Raymond: "Bij deze workshop waren de reacties van de 18 aanwezige fietsers over het algemeen positief. We merken wel dat je het gedrag van bepaalde fietsers moeten blijven opvolgen en bijsturen. Dit verhaal stopt niet na het volgen van deze workshop."

Jul: "Het praktisch gedeelte wordt inderdaad zeer goed onthaald. Alle mensen waren zeer enthousiast. Zo vonden ze het heel aangenaam en interessant dat ze tijdens het fietsen tips kregen zoals bijvoorbeeld wanneer ze moeten schakelen, waar je meer of minder ondersteuning nodig hebt, hoe ze de bochten best aansnijden of waar ze wat meer plaats moeten tussen laten."

## Wat versta je onder economisch fietsen?

Jul: "Fietsen waarbij je op een verantwoorde wijze omgaat met de energie van je fiets en de energie van je eigen lichaam. Een fiets beschikt over een aantal elementaire onderdelen die bijdragen tot het onnodig verspillen van batterij-energie en lichamelijke energie. Het correct gebruik van de ondersteuning en de versnellingen is daarbij essentieel."

## Waarom hebben jullie deze cursus aangevraagd?

Raymond: "Als sportverantwoordelijke van ons trefpunt Bilzen Centrum heb ik drie ongevalldossiers van kortbij opgevolgd. Bij deze ongevallen was de betrokkene telkens bestuurder van een elektrische fiets en was er geen tweede partij betrokken. Een verkeerd manoeuvre met een val tot gevolg lag aan de basis, te wijten aan een gebrek aan vaardigheid en/of kennis van het (elektrisch) fietsen op zich."

## Waarom moeten mensen zich inschrijven voor de cursus "Veilig en economisch elektrisch fietsen"?

Raymond: "Het bijdragen tot een veilig (elektrisch) fietsgedrag is een gedeelde verantwoordelijkheid. Dat begint in eerste instantie bij de verkoper, die de koper een ruime proefperiode gunt, een fiets op maat van de fietser verkoopt, en voldoende tijd uittrekt voor de toelichting over de onderdelen en veilig/economisch gebruik van het nieuwe rijwiel. Jammer genoeg gebeurt dit niet altijd. Daarnaast is het ook de verantwoordelijkheid van de fietser zelf en van de wegkapijten tijdens het fietsen in groep. Met deze workshop kunnen we in elk geval de fietser en de fietsgroep vooruit helpen."

**De workshop wordt gratis aangeboden. Meer info en aanvragen:**  
[www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be)





# MOKRI

## MOTARDS UIT HET RIVIERENLAND

Tekst KATLEEN KERREMANS

**OKRA-SPORT+ telt intussen maar liefst zes motorwerkingen. Sinds kort zag MOKRI het levenslicht. MOKRI staat voor Motards OKRA Rivierenland en is de motorwerking van OKRA regio Mechelen. We laten de stuwende krachten Jean-Pierre Vrebos (voorzitter) en Dominique Beerts (mede-voorzitter) aan het woord.**

### Hoe is MOKRI ontstaan?

Jean-Pierre: "Lieven Rijkcoort, regio-directeur OKRA regio Mechelen, heeft lang moeten aandringen. Ik ben namelijk nog aan het werk en klop lange werkdagen. In de grote omtrek van Mechelen ontbrak naar ons gevoel een motorclub onder de vleugels van OKRA-SPORT+. Je ziet wel motorwerkingen in Antwerpen, de Kempen, Limburg, Oost-Vlaanderen en West-Vlaanderen maar *bij ons* ontbrak dit nog. We staken ons licht op bij de motards van OKRA regio Kempen (BOK'ers) en Marc Mercier, voorzitter van de BOK'ers, zette ons op het juiste spoor. Zo hielden we MOKRI op 27 mei 2021 boven de doopvont. Intussen word ik bijgestaan door Dominique Beerts, mijn rechterhand binnen MOKRI."

### Hoeveel leden telt MOKRI?

Dominique: "We hebben momenteel zo'n zeventien namen op onze lijst staan. Dat is toch leuk, wetende dat we nog niet zo lang geleden gestart zijn."

### Hoe verlopen de ritten binnen MOKRI?

Jean-Pierre: "We zoeken nog een beetje ons ritme, ver rijden of rond de kerktoeren blijven? Wallonië/ Luxemburg of liever vlakker zoals in Nederland? Onze ritten weerspiegelen het feit dat we nog aan het aftasten zijn wat we aankunnen met de leden die we hebben. De ritten steek ik zelf in elkaar met de hulp van Dominique. Voor de ritten rond Mechelen starten we vanaf het Rode Plein in Beerzel (Putte), waar sanitair, drank en eten in de onmiddellijke buurt beschikbaar zijn.

De ritten schommelen tussen 150 en 300 kilometer. 150 kilometer lijkt misschien niet veel, maar als het allemaal bochten zijn en het een technisch parcours is, dan ben je gauw een dagje zoet.

Omdat we nog niet zoveel leden hebben, rijden we momenteel in één groep. Alhoewel vijftien motards wel een grens is naar mijn gevoel. Als voorrijder moet je alles goed in het

oog houden en een ingebouwde radar hebben om alles te voorzien. En dan zijn tien motards soms al veel.

De ritten gaan meestal door op de laatste donderdag. Als het beroepsmatig niet lukt voor mij, dan neemt Dominique over."

Dominique: "In de mate van het mogelijke kan ik een rit overnemen, alhoewel ik ook nog werk. Maar ik kan mijn verlof vrij flexibel gebruiken."

### Wat zijn jullie ambities binnen MOKRI?

Jean-Pierre: "Die vraag is er eentje die ik altijd wil vermijden. Motorrijden is een hobby. Mijn enige doel is dat ik mij wil amuseren, het leven is al hectisch genoeg. Als de mensen die met mij willen meerijden ook die wens hebben, zijn ze meer dan welkom, en dan doe ik ook alles om hen dat gevoel te geven."

Dominique: "Het doel is inderdaad plezier hebben bij het uitoefenen van onze hobby: motorrijden. Dat willen we ook liefst doen met anderen die dezelfde passie hebben zodat we als gelijkgezinden op stap gaan."



# DE STUWENDE MOTOREN

**Jean-Pierre Vrebos**  
58 jaar  
voorzitter



“Ik werk bij het Huis van de Arbeid als gebouwbeheerder en preventieadviseur. Ik heb mechanica en autotechniek gestuurd en ben altijd heel veel bezig geweest met alles wat motoren en voertuigen aangaat. Mijn eerste motor heb ik als project gekocht. Het duurde een jaar om een Goldwing 1100 te restaureren. Toen dat ding eindelijk klaar was, moest ik er toch eens mee gaan rijden. Van het een kwam het ander en ik ben blijven rijden. Eénmaal gebeten door de microbe hang je er voor altijd aan vast. Mijn functie bij MOKRI is voorzitter alhoewel je dat nooit alleen gedaan krijgt, daarom ben ik blij dat Dominique mee aan boord gekomen is.”

**Dominique Beerts**  
60 jaar  
duivel-doet-al



“Als tiener was ik al sterk geïnteresseerd in motoren. Niet verrassend want in het café van mijn ouders was een kleine motorclub gevestigd. Toen ik als 18-jarige als beroepsvrijwilliger tekende bij de Militaire Politie kwam mijn droom uit toen ik met de motoren mocht rijden. Sinds 2000 werk ik voor Arco Information, een softwarebedrijf in Mechelen. Mijn functie bij MOKRI is *hybride*. Ik sta Jean-Pierre bij en spring dus bij waar nodig zonder een echte functieomschrijving achter mijn naam. En dat hoeft voor mij ook niet echt.”



## Vlaams OKRA-SPORT+ motortreffen (VLOM)

Op vrijdag 26 augustus vindt de 3de editie van het VLOM plaats. Op deze dag treffen alle motorwerkingen van OKRA-SPORT+ elkaar en wordt er in groepjes van maximaal 10 motards een uitgestippelde rit gereden. Dit jaar is de organisatie in handen van de BOK'ers (Bikervrienden OKRA Kempen), de motorwerking van OKRA regio Kempen. Marc Mercier en Jos Smets zijn de kopmannen van de BOK'ers. De start vindt plaats op de grote markt in Turnhout. Voor zij die willen, kan er gebruik gemaakt worden van één of meerdere overnachtingen in hotel Corsendonk Viane, waar je kan genieten van een groepsorting. Eind juni starten de inschrijvingen voor het VLOM.

Meer info: [katleen.kerremans@okrasportplus.be](mailto:katleen.kerremans@okrasportplus.be)  
of [www.eenlevenlangsporten.be/nieuws/3de-editie-vlom/](http://www.eenlevenlangsporten.be/nieuws/3de-editie-vlom/)

## OKRA-SPORT+ MOTOVAKANTIES

**Wil je er graag eens op uit trekken met de motor? Kijk dan zeker eens naar het aanbod van onze motorvakanties binnen OKRA-SPORT+.**

### LOM (motorwerking OKRA regio Limburg)

**Nederland Mijdrecht** 20/06/22 tot 24/06/22

<https://www.okrareizen.be/okrareizen/motorvakanties/nederland-mijdrecht-lim/20220620-20220624>

**Kroatië** 01/05/22 tot 10/05/22

<https://www.okrareizen.be/okrareizen/motorvakanties/kroatie-motorvakantie-lim/20220501-20220510>

**Mallorca** 30/09/22 tot 5/10/22

<https://www.okrareizen.be/okrareizen/motorvakanties/spanje-mallorca-lim/20220930-20221005>

## MOTORWERKINGEN BINNEN OKRA-SPORT+

- **Regio Antwerpen – OMA** (OKRA motorvrienden Antwerpen)  
Website: [www.oma-mc.be](http://www.oma-mc.be)  
**Contactpersoon:** Hugo Van Mieghem - [hugo.vanmieghem@skynet.be](mailto:hugo.vanmieghem@skynet.be)
- **Regio Kempen – BOK'ers** (Bikervrienden OKRA Kempen)  
Website: [www.okrakempen.be/bikers](http://www.okrakempen.be/bikers)  
**Contactpersoon:** Benny Vancampfort - [bikersokrakempen@gmail.com](mailto:bikersokrakempen@gmail.com)
- **Regio Mechelen – MOKRI** (Motorclub OKRA Rivierenland)  
**Contactpersoon:** Lieven Rijckoort - [lieven.rijckoort@okra.be](mailto:lieven.rijckoort@okra.be)
- **Regio Limburg – LOM** (Limburgse OKRA motorclub)  
Website: [www.lom-mc.be](http://www.lom-mc.be)  
**Contactpersoon:** Bertho Van Brabant - [vanbrabantberto@hotmail.com](mailto:vanbrabantberto@hotmail.com)
- **Regio Gent – MOOV** aMotorclub OKRA Oost-Vlaanderen)  
**Contactpersoon:** Dirk Van Beveren - [dirk.vanbeveren@okra.be](mailto:dirk.vanbeveren@okra.be)
- **Provincie West-Vlaanderen**  
Website: [www.mtc-okra-wv.be](http://www.mtc-okra-wv.be)  
**Contactpersoon:** Diederik Monteyne - [diederik.monteyne@telenet.be](mailto:diederik.monteyne@telenet.be)





# OP STAP GOOIK

Tekst en foto's: LARS KEMPENAERS

**Sporters beleven meer. Dat verkondigt Sport Vlaanderen al jaren en wist jij ongetwijfeld nog veel langer. Maar 'sportclubbers', leden van een sportclub, winnen nog veel méér. In je trefpunt of sportclub word je niet alleen fitter, maar je kan er ook terecht voor een flinke portie plezier, een warm groepsgevoel, fijne contacten, een gezellige babbel, een hartelijke lach... Dat weet ook Pat Rooseleers, beroepskracht bij OKRA Brussel en vrijwilliger van het recent opgericht trefpunt 'Op Stap Gooik'.**

## Hoe is 'Op stap Gooik' ontstaan?

Pat: "Wij moesten een foto nemen voor regio Brussel voor een project en ik stond samen met een aantal vrijwilligers, waaronder Linda, op de stoep bij ons in de straat. Al prattend over koetjes en kalfjes stelden we vast dat wij allebei graag wandelen. Dus dachten we: Waarom zouden we niet samen gaan stappen en ook andere geïnteresseerden uitnodigen? Dat we dit met OKRA-SPORT+ zouden doen, stond van bij het begin als een paal boven water.

In de gemeente Gooik zijn er twee bestaande trefpunten. Zij doen vooral ontmoetingsactiviteiten. Wij zijn dan weer een trefpunt dat alleen maar sport doet. We werken dus complementair en aanvullend en gaan helemaal niet in concurrentie met de bestaande trefpunten."

## Wat maakt dat deze aanpak werkt?

Pat: "Na wat overleg kwamen we tot een programma met zeven wandelingen. We maakten ook onmiddellijk

duidelijk dat er gemikt werd op tochten van 9 à 10 kilometer. Als regio hebben we een flyer gemaakt en deze overal verspreid zoals, bijvoorbeeld in café. Gelijktijdig hebben we een persbericht verstuurd naar de lokale pers. Dat werd in een paar regionale kranten opgenomen. Zo ging de bal aan het rollen. Op de eerste wandeling hadden wij met een 23 deelnemers. Van een mooie start gesproken."

## Hoe ziet het programma er verder uit?

Pat: "Het ganse jaar door hebben we onze tweewekelijkse wandelingen. Daarnaast zijn er een paar vrijwilligers die ook van start willen gaan met de organisatie van fietstochten. Daarvan is er op dit moment enkel een testrit gepland. Achteraf zullen we evalueren en wordt de frequentie en verdere aanpak bepaald. Tot slot kunnen de deelnemers van 'Op stap Gooik' ook wekelijks aansluiten bij de plaatselijke petanqueclub voor een initiatie petanque. Je ziet,

we evolueren al snel van een wandelgroep naar een multisportgroep."

## Hebben jullie tips voor andere trefpunten?

Pat: "Geloof in wat je doet. Ga ervoor. En maak bekend, via alle mogelijke kanalen, waarvoor je staat. Om jongere senioren en sportievelingen aan te spreken geven we duidelijk aan wat ze mogen verwachten. Zo vermijd je dat mensen ontgoocheld geraken. We leggen de sportieve drempel niet te hoog of te laag. Dat zie je bij ons aan de gekozen afstand en snelheid. Het sociale aspect mag je zeker niet vergeten. Uiteindelijk komen vele wandelaars ook daarvoor en is het wandelen een leuke bijkomstigheid."

## Waarom is sporten in een sportclub en in het bijzonder bij 'Op stap Gooik' zoveel meer dan gewoon sporten?

Pat: "Het sociale contact is absoluut een grote factor, maar ook gezondheid speelt een rol. Mensen leren andere mensen kennen die eigenlijk niet zover wonen. Je herkent dingen van elkaar, je geraakt makkelijk aan de praat... Ook het groepsgevoel speelt een grote rol. Je motiveert elkaar om toch te gaan ook als je minder zin hebt of het slecht weer is."



"OM JONGERE SENIOREN EN SPORTIEVELINGEN AAN TE SPREKEN GEVEN WE DUIDELIJK AAN WAT ZE MOGEN VERWACHTEN."





## ARMANDE EN AGNES, DEELNEMERS

### Wat zijn jullie ervaringen bij 'Op stap Gooik'?

"Wij hebben dit initiatief ontdekt via internet. Toen hebben we tegen elkaar gezegd: 'Kom we gaan dat eens proberen en zien of het lukt'. En eerlijk, het is ons heel goed bevallen. Dus zijn we lid geworden. Dankzij 'Op stap Gooik' komen we veel meer buiten. Want we vinden dat je als vrouw alleen moeilijk kan gaan wandelen. In deze groep doen we wandelingen die we normaal alleen niet doen."

### Wat maakt dat jullie gemotiveerd blijven om te wandelen?

"Je weet dat je niet alleen moet wandelen. Het is een heel leuke groep en je maakt direct leuke vrienden. Wij kenden elkaar bijvoorbeeld niet goed. Tijdens de eerste dag begonnen we meteen te babbelen en was er meteen een klik. Al de mensen zijn hier ook echt sympathiek en gemotiveerd. Bij slecht weer vetrekken wij ook gewoon. Je doet het dan niet alleen voor jezelf, maar ook voor de anderen."

"DANKZIJ 'OP STAP GOOIK' KOMEN WE VEEL MEER BUITEN. IN DEZE GROEP DOEN WE WANDELINGEN DIE WE NORMAAL ALLEEN NIET DOEN".



## ONTDEK #SPORTCLUBBING #EENLEVENLANGSPORTEN

#sportersbelevenmeer, dus als je sport of beweegt, win je sowieso. Maar 'sportclubbers', of anders gezegd OKRA-SPORT+ers, KRACHTBAL-SPORT+ers of FALOS-SPORT+ers, winnen nog veel méér. In je trefpunt of sportclub word je niet alleen fitter, maar je kan er ook terecht voor een flinke portie plezier, een warm groepsgevoel, fijne contacten, een gezellige babbel, een hartelijke lach en zoveel meer. Vergeet daarnaast ook niet de fijne omkadering, de onmisbare vrijwilligers, de sfeer en menselijke warmte. Het is die meerwaarde van sporten in clubverband, waar *sportclubben* voor staat! Kortom: je kan sporten, maar je kan ook *sportclubben*!

Samen met de sportfederaties hoopt de Vlaamse Sportfederatie in heel Vlaanderen jongeren én volwassenen warm te maken om opnieuw of voor het eerst aan te sluiten bij een sportclub. Ook wij met OKRA-SPORT+ scharen ons achter deze campagne.

### Doe mee

Maak je graag duidelijk hoe plezant het is in je trefpunt? Is je trefpunt de sportclub van ieders dromen? Haak dan met je trefpunt in op de campagne **#sportclubbing!** Deel sfeerfoto's en korte video's met **#sportclubbing** **#eenlevenlangsporten** of **#...**

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



# WIST JE DAT...

... CM vorig jaar besloot om het maximumbedrag voor terugbetaling van het lidgeld van OKRA-SPORT+ van 8 euro op te trekken naar 15 euro? Het gaat hier enkel over het lidgeld van OKRA-SPORT+. Het lidgeld van OKRA kan hierin niet meegenomen worden. Bij sportactiviteiten (bv. voor danslessen) waarvoor er wekelijks/maandelijks/jaarlyks nog een extra bedrag gevraagd wordt, bovenop de 8 euro, omwille van tussenkomst in de onkosten zoals huur zaal, betaling lesgevers, Sabam... kan nu op het attest het reële betaalde bedrag vermeld worden met een maximum tot 15 euro. **Let op!** Noteer op het aanvraagformulier **enkel het totaalbedrag**, en geen opsomming van bedragen, dat het lid jaarlijks betaalt voor deelname aan de sportieve activiteiten.

... er voor de workshops 'Veilig en economisch elektrisch fietsen' maar liefst 42 lesgevers werden opgeleid? In functie van de door jullie gekozen locatie wordt één van hen aangesteld. Ook een workshop aanvragen? Dit kan eenvoudig via [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be)

... je vanaf april een bewegingsreeks 'Circus in beweging' kan volgen in Leuven. Er wordt gestart met een korte reeks van 5 lessen. Tijdens deze reeks ontdek je verschillende circustechnieken. Vooral vanuit het plezier van samen te bewegen, worden er jongleer- en evenwichtstrainingen georganiseerd. Schrijf je in via [oostbrabant@okra.be](mailto:oostbrabant@okra.be).

# 3497

... er ondertussen in 2022 al **3 497** nieuwe leden inschreven bij OKRA-SPORT+.

... je via [www.eenlevenlangsporten.be/sporttakken](http://www.eenlevenlangsporten.be/sporttakken) nieuwe wandel- en fietsroutes kan ontdekken door op deze pagina te klikken op de sporttakken 'fietsen' of 'wandelen'.

... je jouw fiets kan laten zegenen om je een goed fietsseizoen te wensen. Deze fietswijding gaat door in verschillende gewesten. Op onderstaande data kan je terecht om je fiets te laten zegenen:

- **5 mei:** kerk Sint-Katelijne-Waver Goede Herder, Mechelsesteenweg 333
- **18 mei:** kerk Lier H.Kruis, Renaat Veremansplein
- **19 mei:** kerk Sint-Amands, Kerkstraat 18
- **31 mei:** kerk Wiekevorst, Wiekevorst-Dorp



Hey Maurice,

*Een gedreven sporter, een fervent fietser: zo kenden we je allemaal. Tot die jammerlijke laatste rit. Even de nieuwe fiets testen... onwel geworden onderweg... je keerde nooit meer terug. Het nieuws sloeg ons als een natte dweil in het gezicht.*

*Je liefde voor de sport droeg je ook binnen OKRA-SPORT+ met hart en ziel uit. Als voorzitter van onze Limburgse stuurgroep leidde je de vergaderingen met een warme vanzelfsprekendheid, steeds to the point en met de kunst ieders inbreng aan bod te laten komen. De woorden 'inspirerend' en 'enthousiasmerend' zijn hier zeker op hun plaats.*

*Het bleef niet enkel bij woorden. Vanuit de bezorgdheid dat fietsen veilig moet gebeuren, werkte je samen met Jul Cypers de workshop 'Veilig en economisch elektrisch fietsen' uit. Die gaat momenteel in heel Vlaanderen door. Vele senioren nemen nu, dankzij jou, bochten op een correcte wijze, fietsen hellingen*

*op met de juiste versnelling en ondersteuning. Met enige zin voor overdrijving wordt zelfs de Ventoux beklimmen op die manier een makkie.*

*Vernieuwing van het sportgebeuren met kansen om OKRA en OKRA-SPORT+ een jonger imago te geven waren jouw dada. Denken we daarbij aan de volleybalwerking of 'Velokra' van een paar jaren geleden.*

*Ons medeleven gaat nu vooral uit naar Alice, naar An en Reinoud, naar Nele en Frank, naar Maarten en Charlotte en natuurlijk naar je zeven kleine oogappels...*

*Hoe je moet rouwen kunnen we echt niet zeggen. Er is geen enkel recept voor dit soort verdriet, voor deze immense leegte. Als jullie erin slagen om wat afstand te nemen, om ruimte te geven in plaats van de pijn. Dan zie je hopelijk het persoonlijke verdriet in een groter perspectief, in een groter geheel....alsof er een zon schijnt over de pijn.*

Maurice, bedankt voor alles.