

Sport je fit 4

VERSCHIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR KADERLEDEN vzw OKRA-SPORT+ | 27^{STE} JAARGANG - NR. 4 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209123



TREFPUNT TEMSE TEST SOEPEL ACTIEF

“GOED VOOR DE SPIEREN”



PLAN JE ROUTES
MET KOMOOT

KRIJG EEN STERKER
LICHAAM MET DE
IPITUP-BANK

OP DE FORUMDAG
KOMEN WIJ
NAAR JOU

- 2 Figuur in de kijker: Walter Franckaert
- 3 Trefpunt Temse Test 'Soepel Actief'
- 4 Blijf fit en in beweging met de IPitup-beweebank
- 6 Op de forumdag komen wij naar jou
- 7 Met Komoot ontdek je nieuwe routes
- 8 Wist je dat ...

Verschijnt vier keer per jaar voor bestuursleden van OKRA-SPORT+.

Meer info: vzw OKRA-SPORT+, Algemeen secretariaat, Haachtsesteenweg 579, PB 40, 1031 Brussel, 02 246 44 35, info@okrasportplus.be, www.eenlevenlangsporten.be

Redactie: Wim Bogaert, Nele Put, Sandra Vandereet, Jurgen D'Ours, Jul Cypers, Katleen Kerremans, Mandy Van Goethem

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

Vormgeving: Gevaert Graphics nv

Druk: Graphius, Oostakker

Oplage: 6 000 exemplaren

FIGUUR IN DE KIJKER

WALTER FRANCKAERT

Tekst KATLEEN KERREMANS // Foto KATLEEN KERREMANS

In deze rubriek maken we kennis met een bijzondere vrijwilliger. Deze keer is het de beurt aan Walter Franckaert, die verschillende bestuursfuncties heeft bij OKRA en OKRA-SPORT+. Wie is hij, wat doet hij, wat drijft hem? "Ik engageer mij graag voor andere mensen."

Walter Franckaert is voltijds bezig met OKRA en OKRA-SPORT+. Hij is teamleider van het trefpunt Temse, lid van het bestuur van OKRA en OKRA-SPORT+ en trekker (en duwer) van sportactiviteiten in het streekpunt Waas en Dender. En ondertussen test hij Soepel Actief uit. We treffen hem na een groepsessie, goedlachs als altijd.

Walter: "Het lijkt veel maar ik doe niet alles alleen. In ons trefpunt houden verschillende personen zich bezig met sport. Zo zijn er verantwoordelijken voor petanque, fietsen, wandelen, lijndansen, enzovoort. Mijn taak als teamleider is om te coördineren. Ik probeer wel impulsen te geven om bepaalde dingen te realiseren en nieuwe sport-initiatieven te promoten."

"Blijven bewegen is belangrijk. Het is goed voor je ledematen en voor je mentale gezondheid maar ook voor het sociale contact."

**WALTER FRANCKAERT:
"IK WIL GRAAG SOEPEL
EN GEZOND BLIJVEN.
DAAROM DOE IK MEE AAN
SOEPEL ACTIEF"**



Het gevoel om samen te zijn, steun te zoeken bij elkaar. Sommige mensen hebben ook echt nood aan die babbel. Het sociale aspect is zo belangrijk. Mensen genieten ervan om samen in groep te sporten. Zo hou je ook iets vol."

"Ik engageer mij graag voor andere mensen. Dat zit al van in mijn jeugd in mij. Ik begon in de KLJ waar ik een afdeling heb opgericht. Nadien werd ik regioverantwoordelijke voor het Waasland, ben ik actief geweest in het ACV en ondertussen staan er al elf OKRA-jaren op de teller. Mezelf ten dienste stellen van anderen is wat ik het liefst doe. Hen een positief beeld meegeven zodat ze gelukkig zijn of worden. Dat is wat ik doe."

"Momenteel testen we het programma van Soepel Actief uit. Toen ons deze vraag werd gesteld hebben we onmiddellijk 'ja' gezegd. We vonden het een mooie kans voor ons trefpunt. Het werd ook positief onthaald bij onze leden."

Binnen de kortste keren hadden we vijftien enthousiaste deelnemers. Mijn motivatie om deel te nemen aan Soepel Actief? Die is enerzijds persoonlijk: ik wil soepel en gezond blijven. Anderzijds ben ik ervan overtuigd dat we onze leden moeten motiveren om actief te blijven en te bewegen omdat bewegen gezond is voor geest en lichaam."

"Samen met Marc Van Mele ben ik de groepsmotivator voor de sessies. Geregeld sturen we een berichtje naar de deelnemers om hen te motiveren om hun thuisoefeningen te doen. Je merkt dat dat effect heeft en dat het de deelnemers extra motiveert om meer te bewegen. De deelnemers reageren er positief op."

TREFPUNT TEMSE TEST 'SOEPEL ACTIEF'

Tekst KATLEEN KERREMANS

Soepel Actief is een lessenreeks van twaalf weken. Tijdens die weken versterk je je spieren via eenvoudige oefeningen, aangepast aan je eigen niveau. Op die manier leer je terug soepel bewegen en ondervind je hoe leuk bewegen wel kan zijn. Het trefpunt Temse testte Soepel Actief speciaal voor jou uit.

Christel

"Ik doe mee met Soepel Actief om in beweging te blijven en om de spieren wat lossen te maken. Ik vind de groepslessen fantastisch. De oefeningen zijn niet voor alle deelnemers even eenvoudig, maar doordat er gewerkt wordt met verschillende niveaus kan iedereen binnen zijn eigen niveau bewegen. De oefeningen zijn zeker uitdagend genoeg. Ik verleg mijn grenzen elke week. Door de oefeningen te doen voel ik dat mijn gewrichten minder pijnlijk zijn dan als ik niet zou bewegen. Elke les start met een opwarming. De oefeningen worden goed uitgelegd in verschillende niveaus. Aan het einde van de les stretchen we. Omdat ik bijna dagelijks sport en het ook belangrijk is om af en toe te rusten, verlopen de thuisoefeningen voor mij minder vlot. Door met Soepel Actief mee te doen, blijf je in beweging."

**"IK HOOP DAT IK DOOR TE
BEWEGEN OOK EEN BEETJE
KAN AFVALLEN."**

Marc

"De sessies van Soepel Actief zijn heel leuk. We starten met iets gemakkelijks en bouwen zo op naar moeilijkere oefeningen. De oefeningen zijn zeker voor iedereen haalbaar, maar als je ze perfect wil uitvoeren is het vrij intensief. Omdat ik mijn pijnlijke knie niet wil overbelasten, kies ik voor sommige oefeningen voor het makkelijkere niveau. Tot nog toe merk ik geen spectaculaire veranderingen omdat ik overdag vaak wandel, fiets en dans ... De groepslessen verlopen heel vlot. We starten steeds met een opwar-

ming. Vervolgens herhalen we oefeningen van de vorige les en daarna leren we nieuwe oefeningen aan. Om onze spieren te laten ontspannen, eindigen we met een cooling-down."

Jeannine

"Ik hoop dat ik door meer te bewegen ook een beetje kan afvallen. Daarom doe ik mee met Soepel Actief. Ik merk dat de afgelopen sessies al effect hadden. Mijn spieren en gewrichten zijn soepeler geworden en de bewegingen gaan vlotter. In de oefeningen komen alle spiergroepen aan bod. Last van spierpijn heb ik gelukkig niet daags na een groepsles. Ik zou Soepel Actief zeker aanbevelen aan anderen omdat het leuk is, omdat je het samen in groep kunt doen, het goed is voor je spieren en je in beweging bent. Ik doe

de oefeningen ook thuis en dat lukt vlot. De trainingsvideo's zijn daarbij een goed hulpmiddel."

**"IK DOE DE OEFENINGEN
OOK THUIS. DE
TRAININGSVIDEO'S ZIJN DAARBIJ
EEN GOED HULPMIDDEL."**

Anita

"Ik heb veel last van gewrichtspijnen. Met de oefeningen van Soepel Actief kan ik op een verantwoorde manier bewegen. Daarnaast vind ik het ook leuk om in groep te bewegen en om mensen te zien. Tussen de sessies door heb ik wel last van spierpijn maar de oefeningen zorgen ervoor dat ik op een gezonde manier in beweging blijf. Ik kom heel graag naar de groepslessen. Ik doe de oefeningen ook thuis. Ik heb geen computer dus probeer ik de oefeningen zo goed mogelijk te onthouden. Met mijn 84 jaar ben ik de oudste deelnemer en door te bewegen blijf ik jong." 🍀



Wil jouw trefpunt graag meedoen met Soepel Actief?

Surf naar www.eenlevenlangsporten.be/projecten/soepel-actief/ voor meer informatie en om in te schrijven of stuur een mailtje naar katleen.kerremans@okrasportplus.be.



In samenwerking met deze partners:



BLIJF FIT EN IN BEWEGING MET DE IPITUP-BEWEEGBANK

Tekst VLAAMSE OUDERENRAAD // Foto's NELE PUT

Met behulp van de beweegbank wil IPitup vzw iedereen laten bewegen, ook al is dat een uitdaging. "Door te oefenen op onze bank krijg je een sterker en meer uitgebalanceerd lichaam."

IPitup vzw is een start-up die ondertussen vier jaar bestaat. "Een niet-beweger in beweging krijgen, is het allermoeilijkste dat er is", vertelt activator Jan Cornelissen. Met OKRA-SPORT+ dagen we je alvast uit om kennis te maken met deze beweegbank dankzij de IPitup-challenge. Die kan je van april tot september aangaan.

Waarom is de beweegbank in het leven geroepen?

Jan Cornelissen: "De IPitup-beweegbank werd vier jaar geleden ontworpen door Miel Vanhaverbeke en Maarten Thysen. De stad Leuven lanceerde toen de projectoproep 'Leuven, een vitale stad', waarmee ze burgers meer in beweging wou krijgen. De IPitup-beweegbank was één van de winnende projecten. Zo kregen Miel en Maarten middelen om de bank in de stad te verspreiden."

"HET DOEL VAN DE BANK? JONG EN OUD IN BEWEGING KRIJGEN"



"Het doel van de bank? Jong en oud in beweging krijgen. De bank is toegankelijk voor iedereen: mensen met een fysieke of een verstandelijke beperking, blinden en slechtzienden, mensen in een rolstoel. Maar ook voor topsporters.

Hoe werkt zo'n beweegbank?

Cornelissen: "Op de bank kan je verschillende soorten sportoefeningen doen. Je kan je conditie trainen, maar ook inzetten op kracht- en stabilisatieoefeningen. Die drie soorten oefeningen helpen je om een sterker en beter uitgebalanceerd lichaam te krijgen. De banken bevinden zich vaak in de buurt van een fiets- of wandelroute. Zo kan je een wandeling combineren met enkele oefeningen op de beweegbank. Bij de banken vind je ook altijd een QR-code. Wanneer je die met je smartphone scant, kom je terecht in de IPitup-beweegapp. De app toont dan welke oefeningen je kan doen, op basis van je persoonlijke noden en behoeften. Want je kan je profiel personaliseren en dus een aanbod krijgen dat afgestemd is op jouw mogelijkheden. Ben je een fervent sporter? Dan krijg je moeilijke oefeningen voorgeschoteld. Ben je een beginner? Dan zullen de oefeningen laagdrempelig zijn."

"FERVENTE SPORTERS KRIJGEN MOEILIJKE OEFENINGEN VOORGESCHOTELD"

"Voor wie geen smartphone heeft, staan er op elke beweegbank verschillende infoborden. Die borden tonen enkele laagdrempelige oefeningen. De oefeningen op de borden hebben als doel om niet-bewegers aan te moedigen om de beweegbank uit te testen. Als ze een makkelijke oefening zien, denken ze al snel 'dat kan ik ook'. Naast een app en een infopaneel,

hebben we ook een YouTube-kanaal, waarop je tal van video's met oefeningen van alle niveaus terugvindt. Daarnaast leiden we trainers en ambassadeurs op. Zij geven lokale beweegsessies op de banken en begeleiden je dus persoonlijk."

Waar vind je die banken?

Cornelissen: "In Leuven zijn ondertussen bijna twintig beweegbanken, telkens op een aantal kilometer van elkaar verspreid. Dat motiveert Leuvenaars om van bank naar bank te wandelen, te lopen of te fietsen en zo beweegroutes te combineren met sportoefeningen. Ook andere steden en gemeenten hebben al één of meerdere banken. In totaal zijn er al meer dan 200 banken in binnen- en buitenland. Onder andere in Frankrijk en Zwitserland zijn we aan bekendheid aan het winnen."

"De bank is te koop, maar sommige organisaties kopen een bank aan en lenen ze nadien uit aan steden en gemeenten die ze eens willen uittesten. Sport Vlaanderen heeft bijvoorbeeld een uitleendienst op poten gezet. Veel steden en gemeenten die bank eerst uittesten, geraken overtuigd en kopen een exemplaar aan."

Is het moeilijk om iemand te motiveren om de beweegbank te blijven gebruiken?

Cornelissen: "Over het algemeen blijven veel mensen de beweegbanken gebruiken, nadat ze hem een keer uitgeprobeerd hebben met een IPitup-trainer. Na vijf lessen met een trainer kennen deelnemers de bank en blijven ze op eigen initiatief samenkomen en sporten. Dankzij workshops en bootcamps die georganiseerd worden door lokale trainers blijft de bank dus verder leven."

"Ongetwijfeld is er ook een groep van mensen die de bank maar één keer



uittest. Denk aan toevallige voorbijgangers die nadien nooit meer terugkeren. Maar ook met die groep zijn we blij, want dankzij onze bank hebben die mensen ook bewogen."

"ONGEVEER EEN KWART VAN ONZE GEBRUIKERS IS OUDER DAN VIJFTIG JAAR"

Heb je er zicht op wie vandaag vooral van de bank gebruikmaakt?

Cornelissen: "Onze beweegapp bestaat al vier jaar en verzamelt dus ook data. In totaal hebben we 2500 gebruikers op de app, verspreid over alle leeftijdsgroepen. Ongeveer een kwart van de gebruikers is ouder dan vijftig jaar. Momenteel werken we aan een nieuwe, betere applicatie. Zo kunnen we nog meer data verzamelen."

Sinds kort hebben jullie een beweegbank senior. Wat is het doel van die bank?

Cornelissen: "In totaal hebben we vier modellen: een beweegbank small, medium, large en senior. Met behulp van die banken willen we van elke stad of gemeente een beweegvriendelijke omgeving maken. Samen met CrossCare – een project dat innovaties in de zorg stimuleert, ondersteunt en

versnelt – merkten we dat ouderen soms moeilijkheden ondervonden wanneer ze ons eerste IPitup-model wilden gebruiken. Daarom hebben we een bank ontwikkeld met onder andere extra handgrepen, zodat ouderen niet vallen wanneer ze een oefening doen. We hebben ook steuntjes toege-

voegd aan de bank, opdat ouderen makkelijk kunnen rechtstaan en gaan zitten. De beweegbank Senior is echt voor én door ouderen gemaakt. Het zijn de ouderen die ons feedback hebben gegeven, wat tot het nieuwe model heeft geleid." ●

DOE MEE AAN DE IPITUP-CHALLENGE



OKRA-SPORT+ daagt je uit om, individueel of in groep, op zoek te gaan naar een IPitup-bank in de buurt met een beweegbankbingokaart in de hand. Daarop staan een aantal oefeningen en opdrachten die je moet doen aan de bank. Als bewijs dat je alle opdrachten gedaan hebt, plak je een foto over de opdracht in het vakje. Op die manier vink je alle vakjes af. Als de kaart vol is, stuur je die naar info@okrasportplus.be en maak je kans op leuke gadgets.

WAAR VIND JE DE BANKEN?

Een overzicht vind je op www.ipitup.be/nl/referenties.

GEEN BEWEEGBANK IN DE BUURT?

Vraag aan de gemeente (via de seniorenadvies- of sportraad) om een bank te plaatsen. De gemeente kan de banken aankopen of huren. Of gebruik het alternatief voor gewone zitbanken dat wij voorzien. Je hebt dus geen excuus om deze uitdaging niet aan te gaan.

DEELNAMEPRIJS EN PERIODE

Deze uitdaging is gratis en vindt plaats van april tot september.

Alle info en beweegbankbingokaarten vind je op www.eenlevenlangsporten.be

Bron en dank aan de Vlaamse Ouderenraad

OP DE FORUMDAG KOMEN WIJ NAAR JOU

Tekst WIM BOGAERT // Foto SHUTTERSTOCK



De forumdag van OKRA-SPORT+ is ondertussen een jaarlijkse traditie. Iets wat je zonder nadenken met stip aanduidt in je agenda. Maar waar komt die forumdag eigenlijk vandaan, en wat brengt de toekomst? “De wetenschap blijft in beweging.”

Vanuit onze sportfederatie vonden we het belangrijk om de communicatie naar de trefpunten te verbeteren en om OKRA-SPORT+ een gezicht te geven. Op welke manier doe je zo iets? Door naar jullie toe te komen. Door een rechtstreekse lijn met het trefpunt op te zetten zodat je informatie en thema's die betrekking (kunnen) hebben op de werking uit eerste hand kunt vernemen. Waar we als sportfederatie in dialoog kunnen treden, voelen wat er leeft of zelfs uitwisseling tussen trefpunten kunnen organiseren. Een plaats waar we zowel onszelf als het streekpunt en het trefpunt een forum geven om over sport en bewegen te praten. Met het oog op een betere werking, een ruimer aanbod, een betere dienstverlening.

In het voorjaar van 2005 was het zover: de eerste forumdag, in elke regio (nu: streekpunt). Met direct een heikel punt op de agenda: een lidgeldverhoging. In de jaren nadien kon je er kennis maken met nieuwe sporten zoals kubb, wandelvoetbal, fithockey enzovoort. Projecten werden voorgesteld en je werd klaargestoomd om deze te organiseren en te begeleiden in het eigen trefpunt. Denk maar aan *Elke stap telt*, *Elke*

trap telt en *Lekker actief*. Of we hadden het over het aantrekken van vrijwilligers, de resultaten van een (sport)onderzoek of over hoe je kunt omgaan met grensoverschrijdend gedrag.

Straks komen we opnieuw naar jou toe. Met een goed gevulde voor- of namiddag waar je niet enkel komt luisteren maar ook komt doen.

**“WE ZORGEN ELK JAAR VOOR
IETS NIEUWS”**

Walter Van Wouwe, coördinator sociaal-cultureel werk bij OKRA, zegt met een boutade: “Een trefpunt is geen *kopiemachien*. We veranderen in het jaarprogramma van ons trefpunt niet alleen de data. Neen, we zorgen ook voor iets nieuws. In feite zou je 25 procent van het jaarprogramma jaarlijks moeten veranderen.” Slik! Dat lijkt niet evident en dat is het ook niet. Daarom laten we iemand uit het eigen streekpunt aan het woord. Iemand die iets nieuws uitprobeerde, een activiteit net iets anders aanpakte of een samenwerking aanging. En niet van ‘den bureau van Brussel’ maar wel van iemand zoals jezelf. Van

een vrijwilliger uit een trefpunt, wellicht niet eens zo ver uit de buurt.

Een andere manier om iets nieuws te proberen is de lessenreeks *Soepel Actief*. Je las er alles over in dit en vorig nummer van *Sport je fit* en op onze website. Vervolgens trekken we naar buiten. We gaan samen op pad en maken kennis met de opdrachten van de IPitup-challenge (zie pagina 4). En ondertussen zijn we ook cognitief verrijkt aan het wandelen. Wat? Geregeld bewegen is goed voor je hele lichaam, inclusief je brein. En de wetenschap blijft ook in beweging. Recent hebben onderzoekers van de KU Leuven en de Universiteit Gent een nieuwe beweegvorm voor ouderen uitgedacht, waarbij beweging gecombineerd wordt met cognitieve activiteit. Een soort *Senioren sport 2.0* als het ware.

We komen met enkele ideeën naar jou toe. Jij mag ze als eerste proberen en ervaren.

Informeer bij jouw streekpunt-secretariaat wanneer wij naar jou toekomen.



MET KOMOOT ONTDEK JE NIEUWE ROUTES



Tekst KATLEEN KERREMANS // Foto's KOMOOT

Leden van OKRA-SPORT+ houden van wandelen en fietsen. Wat is er leuker dan tijdens een wandeling of fietstocht af en toe een nieuwe route te ontdekken? Komoot, een app op de telefoon of op je computer, is daarbij een goede hulp.

In het vorige nummer van *Sport je fit* kon je al kennismaken met *RouteYou*. Naast *RouteYou* is er nog een andere routeplanner die zijn opmars maakt en bijna niet meer weg te denken is bij het plannen van al jouw wandel- en fietstochten, namelijk *Komoot*. *Komoot* is de grootste outdoorcommunity van Europa en de meest gebruikte app voor het plannen en navigeren van fiets- en wandelroutes. *Komoot* is beschikbaar als een gratis app op je telefoon (zowel voor Android- als iOS-gebruikers) en op je computer via www.komoot.nl.

Met *Komoot* heb je veel mogelijkheden op gebied van routeplanning en navigatie. Je krijgt toegang tot een schat aan informatie: van wegtypes en ondergronden, tot routeafstanden en hoogteprofielen. Je krijgt ook zicht op de verwachte tijdsduur van de route die je hebt uitgestippeld. Daarnaast krijg je hoogtepunten die andere gebruikers hebben gedeeld en waarmee je jouw route nog beter kunt maken. Bovendien is *Komoot* uitgerust met een slim algoritme dat

rekening houdt met jouw voorkeur van activiteiten.

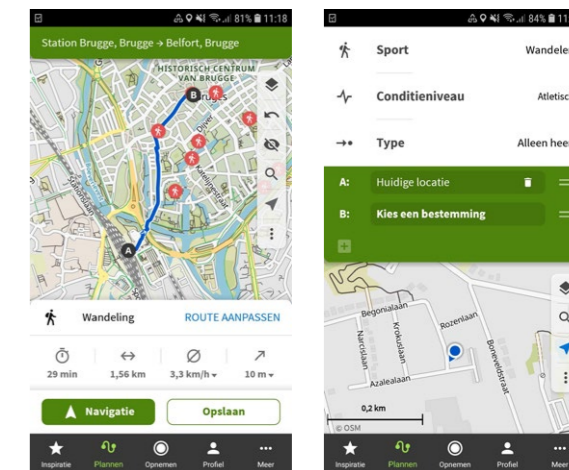
Nadat je een route hebt gepland kan je die wandelen of fietsen met behulp van je smartphone. De *Komoot* app zal hiervoor jouw smartphone veranderen in een GPS-apparaat, waarbij je gebruik kan maken van spraaknavigatie. Bovendien kan je jouw route downloaden voor offline gebruik zodat je onderweg geen internet nodig hebt.

“GEBRUIK EEN COMPUTER OM JE TOCHT UIT TE STIPPELEN”

Gery Gardeyn, sportverantwoordelijke van trefpunt Aalst St.-Jan én fervente *Komoot*-gebruiker: “Ik werk graag met *Komoot* omdat je een route kunt uitstippelen met verschillende mogelijkheden. Als ik fietsroutes uitstippel, dan kan ik naast de kaart met fietsknooppunten ook werken met een *Komoot*-kaart, een satellietkaart, open street map en open cycle map. Met de knop “streetview” kan je zien in welke staat de weg erbij ligt. Het is heel eenvoudig en gebruiksvriendelijk om een fiets- of wandeltocht te maken. Voor het uitstippelen van een tocht gebruik je het beste een computer, want dan heb je een groter scherm. Surf naar de website www.komoot.nl en geef je gewenste sport- en conditieniveau aan. Vervolgens duid je een startpunt en alle tussenpunten aan tot aan het gewenste eindpunt. Tot slot geef je de route een naam en sla je ze op. Zo kan je deze tijdens het fietsen of wandelen volgen met de smartphone. Superhandig en gemakkelijk.”

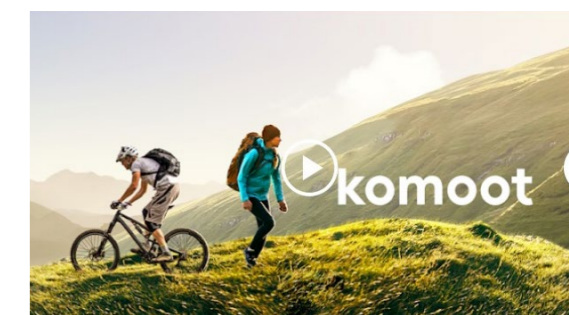
Wil je graag met Komoot aan de slag?

Download dan de gratis app in de Play Store (Android) of App Store (iOS) of maak een account aan op www.komoot.nl. Je krijgt 1 regio naar keuze gratis. Wil je extra kaarten downloaden, dan betaal je 3,99 euro per regio, 8,99 euro voor een regio-pakket of 29,99 euro voor het wereldpakket. Deze prijs is slechts éénmalig te betalen. *Komoot* doet ook regelmatig acties. Hou hun website dus goed in de gaten.



Heeft jouw trefpunt interesse in een vorming rond Komoot?

OKRA-SPORT+ biedt vormingen aan rond wandelen/fietsen met smartphone/GPS waarbij *Komoot* uitgebreid aan bod komt. Vraag ernaar in jouw streekpunt.



WIST JE DAT...

■ ■ ■

de heraansluitingen voor 2023 van start zijn gegaan? Kijk snel in je brievenbus voor de heraansluitingsformulieren of surf naar <https://mijnledenbeheer.okrasportplus.be> om jouw sportclub opnieuw aan te sluiten. Ontving je de heraansluitingsformulieren per post, maar wens je de ledenlijst digitaal te beheren? Stuur dan zeker een mailtje naar info@okrasportplus.be.

■ ■ ■

de krachtbalfinales voor 2023 al zijn toegewezen? De elf finales worden gespeeld op zaterdag 20 mei 2023 op de terreinen van KRB Jabbeke, Vlamingveld 12/2. De gelegenheid om onze oer-Vlaamse sport nog een keer te komen aanschouwen.

■ ■ ■

de 4de editie van het VLOM (Vlaams OKRA-SPORT+ motortreffen) zal plaatsvinden op vrijdag 25 augustus in Limburg? De organisatie is in handen van LOM (Limburgse OKRA motorwerking). De rit zal langs de mooiste bezienswaardigheden van Limburg passeren. Een motortreffen dat geen enkele motorliefhebber mag missen! Schrijf deze datum alvast in je agenda. Meer info volgt.

■ ■ ■

je altijd van het laatste nieuws in OKRA-SPORT+ op de hoogte kunt blijven? Dat kan door je gratis te abonneren op één van onze maandelijkse nieuwsbrieven. Deze digitale nieuwsbrieven bevatten altijd een aantal sportspecifieke (afhankelijk van je keuze zijn dat wandelen, fietsen, dans of krachtbal) en een aantal algemene onderwerpen. Inschrijven kan onderaan de startpagina van onze website www.eenlevenlangsporten.be.

■ ■ ■

OKRA-SPORT+ Waregem recent in de prijzen viel? In 2022 bestond de Waregemse Sportraad zestig jaar. Voor die gelegenheid organiseerden ze tijdens de maand september een Container Cup, een alternatieve zevenkamp. OKRA-SPORT+ Waregem nam deel met twee ploegen. Beide ploegen werden genomineerd in de categorie '+50 jaar'. En één van hen ging met de overwinning en een Waregembon van 200 euro aan de haal. Proficiat!

■ ■ ■

we ook goed nieuws hebben voor jou in deze barre tijden? Alle prijzen stijgen: voeding, gas, elektriciteit, bouwmaterialen, enzovoort. Maar het lidgeld van OKRA-SPORT+ blijft voor 2023 gelijk.

■ ■ ■

de nationale lijdansopleiding in 2023 twintig jaar bestaat? We laten dit niet onopgemerkt voorbijgaan en beloven er een feestelijke editie van te maken. De nationale lijdansopleidingen vinden plaats op 10 maart in Mechelen en op 13 oktober in Deinze.

■ ■ ■

... de sportieve afdeling FALOS-SPORT+ vanaf 1 januari 2023 ophoudt te bestaan? FALOS-SPORT+ bestond naast de sportieve afdelingen OKRA-SPORT+ en KRACHTBAL-SPORT+. Toch wil dat niet zeggen dat de sporters in de kou blijven staan. De volleybalcompetitie van kwb wordt overgeheveld naar Sporta. De overige sportwerking en criteria worden opgenomen in de schoot van kwb.

