

BELGIE - BELGIOUE
PB 1030 Brussel 3
BC 1415

Sport je fit 1

VERSCHIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR KADERLEDEN vzw OKRA-SPORT+ | 28^{STE} JAARGANG - NR. 1 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209123
FEBRUARI - APRIL 2023

EXTRA
BIJLAGE
FIETSKRANT



SOEPEL ACTIEF

HOE HOUDEN WE ONZE LEDEN GEMOTIVEERD OM TE BEWEGEN?

okra
sport
een leven lang sporten

SABAM EN
BILLIJKE
VERGOEDING

HET AANBOD
VERNIEUWEN?
ZO DOEN ZIJ DAT

HET SPROOKJE
VAN DE
CLUSTERFIETSTOCHTEN

- 2 Figuren in de kijker: Leona Pellens en Jef Boudewijns
- 3 Digitaal dansen: lijndans en koppeldans stap voor stap uitgelegd
- 4 Sabam en billijke vergoeding
FIETSKRANT
- 13 Hoe blijf je gemotiveerd om te bewegen?
- 14 Het aanbod vernieuwen? Zo pakken zij het aan.
- 15 Onze boetiek
- 16 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, Jul Cypers, Katleen Kerremans, Mandy Van Goethem, Jurgen D'Ours

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

Vormgeving: Gevaert Graphics nv

Druk: Graphius, Oostakker

Oplage: 6 000 exemplaren

FIGUREN IN DE KIJKER

LEONA PELLENS EN JEF BOUDEWIJNS

Tekst KATLEEN KERREMANS

Dansen zit Leona en Jef in het bloed. Ze dansen sinds hun achttiende en zijn al veertig jaar dansleraar bij onder andere de Belgische danslerarenvereniging BULDO met specialisatie salsa en bij OKRA-SPORT+. Leona was daarnaast ook één van onze nationale lijndanslesgevers en samen met Jef begeleidde ze de nationale cursus gemeenschaps- of koppeldans.

Jef: "Dansen geeft ons zoveel plezier. Andere mensen mogen daarvan meegenieten. Het is een fijne bewegingssport. Tijdens het dansen gebruik je al je spieren en de combinatie met muziek maakt het heel boeiend. Je kunt de muziek meer beleven.

"PARKITANGO IS ARGENTIJNSE TANGO VOOR KOPPELS WAARVAN ÉÉN VAN DE PARTNERS DE ZIEKTE VAN PARKINSON HEEFT."

Bovendien kan iedereen dansen, ook iemand met twee linkervoeten. Het leukste is als zo iemand naar je les komt en je na zes lessen ziet hoe ze met een linker- en een rechtersvoet naar buiten wandelen."

"Sinds we met pensioen zijn, zijn we non-stop bezig met dansen. Momenteel geven we wekelijks rolstoeldansen en parkitango. Dat is Argentijnse tango voor koppels waarvan één van de partners de ziekte van Parkinson heeft. Mensen met Parkinson hebben soms evenwichtsproblemen. De andere partner biedt dan ondersteuning. Ze genieten van het samen zijn met de andere koppels en voelen zich niet alleen met de ziekte. Rolstoeldansen geven we aan zo'n zeventien zwaar gehandicapte deelnemers. Veel van hen worden geduwd op het ritme van de muziek. Dat kan door een begeleider van de instelling of door familieleden. We geven momenteel ongeveer vier à zes uur les per week. Per uur heb je ongeveer één uur voorbereiding nodig dus onze dagen zijn goed gevuld met dansen," vertelt een enthousiaste Leona.

"Vijftien jaar geleden ontdekten we dat er in het Antwerpse geen rolstoeldansen meer bestond. Dus gingen we daarmee aan de slag. Er zijn maar weinig rolstoeldansleraren. Nadien kwam parkitango daarbij. Vanaf 1 januari bieden we wekelijks afwisselend rolstoeldans en parkitango aan in Ekeren. Met de tijd die hierdoor vrijkomt, willen ons meer gaan focussen om zelf lesgevers op te leiden in rolstoeldansen en parkitango. Wij naderen zelf de zeventig, het zou jammer zijn als we geen opvolgers hebben. Dansen is zó plezant om te doen. Als je dat dan nog eens kunt doorgeven ... dan is de cirkel rond," aldus Leona en Jef. ◆

Wil je Jef en Leona graag aan het werk zien? Op dinsdagnamiddag geven ze Parkitango of rolstoeldansen in Ekeren. Alle data en adressen vind je terug op de website: www.dansprovant.be.



DIGITAAL DANSEN: LIJNDANS EN KOPPELDANS STAP VOOR STAP UITGELEGD IN FILMPJES

Tekst KATLEEN KERREMANS

Ook al zijn we een grote fan van warme contacten, ontmoetingen en bijeenkomsten, anno 2022 mogen we als organisatie digitaal niet achterblijven. Dat doen we ook op jullie vraag. Computers, tablets en smartphones zijn vandaag de dag niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven. Met OKRA-SPORT+ zetten we ook nieuwe digitale stappen. Eén daarvan is het digitaliseren van dansstappen en dansen.

Waarom dans digitaliseren?

Onze nationale opleidingsdagen voor lijndans en koppeldans zijn aan vernieuwing toe. De voorbije jaren kwamen steeds minder mensen naar de opleidingen. Corona is vast één van de redenen, maar er is allicht meer aan de hand. Een verminderde interesse in koppeldans, verre verplaatsingen, de deelnamekost en de intensiteit van de opleiding: het speelt allemaal een rol. Toch wordt er nog veel gedanst. Dat bewijzen onze vele dansgroepen die ondanks de coronajaren nog steeds zeer actief zijn. En er is vraag naar nieuwe OKRA-dansen.

Dat zette ons aan het denken. Hoe kunnen we onze danslesgevers tegemoetkomen en hen toch nieuwe dansen aanleren, ervaringen laten delen of hun didactiek bijspijkeren? Kortom, hoe kunnen we hen ondersteunen? Er kwam een antwoord uit de bus: laat ons een digitaal aanbod voor dans uitwerken. Zo kunnen we danslesgevers snel en meer rechtstreeks bereiken en kunnen ze de dansen zoveel als ze willen herbekijken. Dat konden we eerder ook vaststellen met de 'Beweeg in je kot'-filmpjes die we in 2020 lanceerden.

Daarnaast merken we dat beginnende dansleraars ook een antwoord zoeken op de vraag hoe ze de basispassen aanleren.

Hoe hebben we dit aangepakt?

We brachten onze dansexperts Leona Pellens en Jef Boudewijns voor de koppeldans en Vicky Cuypers voor de lijndans samen. Zij werkten keihard met als resultaat een mooi product voor zowel de beginnende als de ervaren lesgever. Met dank aan Sport Vlaanderen voor het financiële duwtje in de rug.

Het resultaat zijn filmpjes van de verschillende danspassen voor zowel koppeldans als lijndans, die stap voor stap worden uitgelegd. Naast het beeldmateriaal wordt ook de cursustekst met de beschrijving van de danspassen digitaal beschikbaar gesteld.

DANSLESGEVERS BIJ OKRA-SPORT+ KRIJGEN TOEGANG TOT EEN BEVEILIGDE LESGEVERSPAGINA.



Hoe kan jij hier als danslesgever gebruik van maken?

Danslesgevers bij OKRA-SPORT+ krijgen toegang tot een beveiligde lesgeverspagina. Alle bij ons geregistreerde lesgevers krijgen begin 2023 een link en paswoord toegestuurd. Zo kunnen ze op de lesgeverspagina terecht. Daar vinden ze de basispassen van lijndans en koppeldans terug, maar ook de beschrijvingen van alle lijndansen die we de voorbije twintig jaar uitwerkten.

Verjaardagsdans

De digitalisering betekent niet dat er geen fysieke opleiding meer voorzien wordt. In 2023 bestaat onze lijndanswerking twintig jaar. In plaats van twee nationale lijndansopleidingen (in maart en in oktober) organiseren we in 2023 één feestelijke opleidingsdag waarbij de twintig beste dansen van de voorbije twintig jaar worden aangeboden. Als kers op de taart zal er ook een verjaardagsdans worden aangeleerd. Datum en locatie worden later meegedeeld. ◆

Met de digitalisering van de dans is OKRA-SPORT+ niet aan zijn proefstuk toe. Tijdens de coronacrisis werden de 'Beweeg in je kot'-filmpjes gelanceerd op het YouTube-kanaal [youtube.com/okravzw](https://www.youtube.com/okravzw) en werden core stability, fietstrainingen en dans- en gymlessen online aangeboden.

Daarnaast zijn er natuurlijk onze website www.eenlevenlangsporten.be, de ledendatabank www.mijnledenbeheer.okrasportplus.be en onze maandelijkse nieuwsbrieven. Tenslotte kunnen onze toekomstige lesgevers en scheidsrechters van de sportieve afdeling krachtbal zich binnenkort bijscholen met video's van de verschillende spelfases en -technieken.

SABAM EN BILLIJKE VERGOEDING

Tekst NELE PUT

Zonder muziek is het leven veel minder leuk. Maar ook voor het gebruik van muziek moet je vaak betalen. Denk bijvoorbeeld aan de rechten van de muziek die je tijdens een dansles, ontmoetingsnamiddag of evenement gebruikt. Dat gebruik moet je vooraf registreren. Zorg er dus voor dat je geen boete oploopt bij een onverwacht bezoek van een inspecteur.

Waarom betalen voor muziek?

Wanneer je muziek afspeelt buiten de huiselijke kring, zoals tijdens een paasfeest of een dansles, spreken we van het openbaar maken van muziek. Dat is iets anders dan thuis een cd afspelen, waarvan de gebruikskosten al betaald zijn bij de aankoop.

Voor die openbaarmaking van de muziek wordt door de uitvoerders en auteurs een vergoeding gevraagd. Die is bedoeld voor het product dat zij gecreëerd hebben en waar ze veel tijd, energie en geld in geïnvesteerd hebben.

Privégebruik versus gebruik tijdens een dansles

Het gebruik van muziek is enkel vrij van rechten als het gaat over privé-gebruik. Daarmee wordt gebruik in familieverband bedoeld. Een dansles die enkel openstaat voor leden van een vereniging valt niet onder dit privégebruik.

Sabam en billijke vergoeding

Sabam en billijke vergoeding worden vaak in één adem genoemd. Toch zijn het twee verschillende zaken. Bij gebruik van muziek tijdens een dansles of dansfeest moet betaald worden voor de auteurs (Sabam) enerzijds en voor de producenten en uitvoerders (billijke vergoeding) anderzijds.

SABAM IS VOOR DE AUTEURS, BILLIJKE VERGOEDING VOOR DE PRODUCENTEN EN UITVOERDERS.

Aanvraag via UNISONO

De aanvraag gebeurt tegenwoordig via één platform: op de homepage van Sabam word je als gebruiker/organisator onmiddellijk doorverwezen naar de deelsite Unisono (www.unisono.be). Daar kan zowel de aangifte voor auteursrechten als voor de billijke vergoeding gebeuren.

Pols voor alle zekerheid op voorhand bij de zaal waar jouw (dans) activiteit plaatsvindt. De zaaleigenaren hebben misschien een jaarcontract voor billijke vergoeding. In dit geval wordt dit bedrag niet doorgerekend in jouw factuur.

Te volgen stappen voor wekelijkse lessen

Halverwege de aanvraag moet je aangeven of je activiteit georganiseerd wordt door een seniorenvereniging. Het is belangrijk dat je hier zeker 'ja' invult.

Er is namelijk een bijzondere regeling voor seniorenverenigingen, waarbij je ongeacht de grootte van de zaal altijd het laagste tarief betaalt.

ALS SENIORENVERENIGING BETAAL JE ALTIJD HET LAAGSTE TARIEF, ONGEACHT DE GROOTTE VAN DE ZAAL.

1. Kies voor 'dagelijks muziekgebruik'
2. Type 'sport/dans' en klik vervolgens op 'dans'
3. 'Rondtrekkende dansleraar' geef je aan als 'nee'
4. Het gaat over een 'jaarcontract'
5. Geef de oppervlakte van je zaal
6. Geef de startdatum en de dag(en) van de week waarop de danslessen zullen plaatsvinden
7. Klik 'ja' als je danslessen voor een aaneensluitende periode van drie maanden niet doorgaan. In andere gevallen klik je 'neen'.
8. 'Dansactiviteit georganiseerd door een seniorenvereniging' = 'ja'.
9. Gebruik zaalinstallatie = '1'
10. Geluidsbron = bv. CD
11. Betaling = jaarlijks, zonder spreiding van betaling, anders komen er extra kosten bij.

Ontdek op www.eenlevenlangsporten.be hoe je een aanvraag kunt indienen voor de organisatie van een dansfeest.

EEN FIETSHELM
KAN JE LEVEN REDDEN



KIES DE MOUNTAINBIKE DIE
BIJ JOU PAST

FIETSKRANT

6 KIES DE MOUNTAINBIKE DIE BIJ JOU PAST 8 EEN FIETSHELM KAN JE LEVEN REDDEN 9 LET OP! JE FIETST (IN GROEP) 10 DODEHOEKONGEVALLLEN SAMEN VOORKOMEN 11 HET SPROOKJE VAN DE CLUSTERFIETSTOCHTEN 12 EVALUATIE WORKSHOPS 'VEILIG EN ECONOMISCH ELEKTRISCH FIETSEN'

KIES DE MOUNTAINBIKE DIE BIJ JOU PAST

Tekst JUL CYPERS

De ene mountainbike is de andere niet. Vooraleer je naar de winkel stapt en in de buidel tast is het goed om over een aantal zaken na te denken. Welk budget wil je spenderen? En beslis meteen dat je niet over dit budget wil gaan. Welk soort ritten wil je vooral maken? Op welke ondergrond wil je toeren? Want uiteindelijk wil je waar voor je geld.

De goedkoopste mountainbikes zijn te vinden in de *hardtail* klasse. Dat betekent dat er alleen voorvering aanwezig is. Beginners kunnen een goed uitgeruste hardtail met een aluminiumframe aanschaffen voor ongeveer 700 euro. Weet dat een goed verende voorvork bij deze modellen belangrijker is dan de achterderailleur. Ook met goedkopere componenten van Shimano of SRAM zal het schakelen immers prima gaan. Goed onderhoud maakt hier een wereld van verschil.

WELK SOORT RITTEN WIL JE VOORAL MAKEN? OP WELKE ONDERGROND WIL JE TOEREN?

Voor een degelijke *full suspension*, met voor- én achtervering, betaal je al snel 3 000 euro. Minder gerenommeerde merken zal je wellicht goedkoper kunnen aanschaffen, maar dan ben je op de langere termijn waarschijnlijk meer geld kwijt aan te vervangen onderdelen. En eerlijk, eigenlijk heb je op onze Vlaamse mountainbikeroutes niet echt een *full suspension* nodig.

En als we toch nog een tip mogen geven: een mountainbike koop je het beste bij een lokale fietswinkel. Zij gaan je allicht de beste raad en service geven.

We zetten de verschillende soorten mountainbikes even op een rijtje.



Cross-country bike (hardtrail)

De *cross-country bike* heeft alleen een verende voorvork. Daardoor is dit model licht en zeer wendbaar. Snel en vlot rijden is bij dit model belangrijker dan comfort. Door het lichtere gewicht beschik je over een groter klimvermogen dan bij de dubbel geveerde modellen. Bij de gewone toertochten in België volstaat dit model. Weet dat vooral het verschil in voorvorken de prijs van de fiets bepaalt.

All mountain bikes (full suspension)

Dit type mountainbike komen we op onze toertochten het meeste tegen, ongeacht hun meerprijs. Houd je



van klimmen en dalen? Dan is de aankoop van dit model te overwegen. Je hebt de keuze tussen een aluminium-, een carbon- of een titaniumframe. Een aluminiumframe is het goedkoopst. Ondertussen zijn er ook modellen op de markt met ingebouwde achtervering, wat de prijs nog verder opdrijft.

Het rijden van toertochten met een *full suspension* zal door de dubbele vering uiteraard zeer aangenaam aanvoelen. Deze modellen zijn zwaarder dan de enkel geveerde.



Enduro bike

Deze modellen zijn bedoeld voor echte bergritten. Ze zijn licht om vlot te klimmen. En zeer wendbaar om enge afdalingen te nemen. Een *Enduro bike* heeft meer voorvering dan een *cross country bike*. Maar opgelet: een mountainbike-marathon of een lange toertocht met een Enduro bike rijden is zeker geen aanrader.



Downhill bike

Downhill bikes zijn dan weer robuust, groot en zwaar. Ze worden uitsluitend gebruikt om de meest gevaarlijke en steile afdalingen te rijden. Downhillers gaan meestal met de skilift de berg op. Ze dragen lichaamsbescherming en een speciale integraalhelm.



Fatbike (brede banden voor losse ondergrond)

De banden, die 9,4 tot meer dan 12 centimeter breed zijn, geven deze fietsen een uitstekende tractie, vooral in zand of sneeuw. *Fatbikes* hebben meestal geen voor- of achtervering omdat de dikke banden de oneffenheden kunnen opvangen. Als je echter voornamelijk op bosgrond rijdt is de aankoop wellicht niet of minder de moeite waard want het gewicht en de rolweerstand zijn merkbaar hoger.

Hebben dames een speciale mountainbike nodig?

Damesmodellen worden afgestemd op de anatomie van de vrouw en zijn verkrijgbaar in kleinere afmetingen. Ze worden onder andere aangeboden met een kortere bovenbuis. Voor dames onder de 170 centimeter is goed uittesten de boodschap. Let bij de aankoop ook op het gewicht en op de veerconstructie. En weet dat 29-inch fietsen niet de beste keuze zijn voor de kleinere dames.



INITIATIEDAG S'MTB

Noteer alvast **dinsdag 30 mei 2023** in jouw agenda: dan organiseren de S'MTB (senior mountainbikers regio Kempen) een initiatiedag mountainbike waarbij zowel de prille beginners als de ervaren mountainbikers welkom zijn. Tijdens de voormiddag heb je keuze uit drie boeiende workshops. De volgende workshops staan op de agenda:

- Hoe maak ik een fietsroute op GPS? Of hoe Strava en Komoot je fietsleven kunnen vergemakkelijken.
- Eerste hulp bij een *totter*.
- Mountainbike, een aparte discipline. Leer meer over de kunst van het schakelen, bandenspanning, correcte fietsafstelling en de beste voeding onderweg.

In de namiddag vertrek je voor een groepsrit langs de Nete en over de prachtige Kempense Heuvelrug, één van de meest gewaardeerde mountainbikeroutes van Vlaanderen. Je kan kiezen uit een afstand van twintig, veertig of zestig kilometer.

Waar en wanneer?

Dinsdag 30 mei 2023 in Sport Vlaanderen Herentals.

Prijs?

De deelnameprijs bedraagt 5 euro (inclusief een broodje, koffie en een begeleide mountainbiketocht).

Meer info en inschrijven?

www.eenlevenlangsporten.be/sporttakken/mountainbike of tom.langmans@okra.be.

EEN FIETSELM KAN JE LEVEN REDDEN

Tekst NELE PUT

Op 3 mei 2019 stond de wereld stil voor Jo Caers en zijn echtgenote Rita, die allebei lid zijn van het trefpunt St. Katarina Hasselt. Een zwaar fietsongeval met blijvende gevolgen veranderde hun leven drastisch. "Als ik toen wist wat ik nu weet, was ik nooit zonder helm met de fiets vertrokken."

"We waren met de fiets op weg naar de supermarkt. Jo fietste achter mij. Opeens hoorde ik een luide slag. Zowel ikzelf als Jo hadden geen helm aan. Jo was gevallen en zwaar op zijn hoofd terechtgekomen. Een schedelbreuk was het verdict", vertelt Rita.

"De ambulanciers kwamen ter plaatse en ik herinner mij nog dat één verpleger mijn geboortedatum vroeg. Op die vraag kon ik nog antwoorden, maar voor de rest herinner ik mij niets meer", geeft Jo aan.

"ALS IK TOEN WIST WAT IK NU WEET, DAN WAS IK NOOIT ZONDER HELM MET DE FIETS VERTROKKEN."

Van een zeer actief leven vol wandelingen, fietstochten en reizen ging het naar zware dagen van revalidatie. "De revalidatie is fysiek zwaar, maar weegt ook psychisch zwaar", vertelt Jo. Na vijf operaties en bijna twee jaar en twee maanden revalideren in het ziekenhuis mocht Jo eindelijk naar huis, waar hij de revalidatie verderzet. In de zomer van 2021 zette Jo zijn eerste zelfstandige stappen langs het kanaal. "Na de operaties werd mij verteld dat ik nooit nog zou kunnen stappen," vertelt Jo verontwaardigd. "Maar ik wou mij daar niet bij neerleggen, ik geloofde erin dat het ooit nog zou lukken. En dat heb ik ook bewezen. Met de nodige ondersteuning, kan ik mij al wandelend verplaatsen", glundert Jo.

Jo en Rita gaan iedere week op donderdagnamiddag naar het praatcafé van het trefpunt om een potje Rummikub te spelen. "Het is niet altijd even makkelijk, want mijn zicht is door de val ook achteruitgegaan. Op het einde van de namiddag begint het voor mij moeilijker te worden om bepaalde kleuren van elkaar te scheiden. Het slechte zicht is een onomkeerbaar gevolg van mijn val", zegt Jo met een zucht.

Ondanks de zware momenten die Jo en Rita de afgelopen jaren al hebben meegemaakt, kijkt Jo nog steeds zeer positief naar de toekomst. "Ik heb voor mezelf twee doelen gesteld voor 2023. Eén, volledig rolstoelvrij zijn en twee, tegen het einde van het jaar zelfstandig met Rita op vakantie kunnen gaan. In 2024 hopen we zelfs om terug naar Singapore te reizen. We hebben er drie jaar gewoond voor mijn werk en het zou fijn zijn om onze vrienden daar terug te kunnen zien", vertelt Jo hoopvol.

IN JO'S TREFPUNT ST. KATHARINA HASSELT VERTREKT ELKE FIETSER, SINDS HET ONGEVAL VAN JO, MET EEN FIETSELM OP.

Jo hoopt met zijn verhaal fietsgroepen te sensibiliseren voor het dragen van een fietshelm, al zal dat volgens hem altijd wel een moeilijk gegeven blijven. Maar in zijn trefpunt St. Katarina Hasselt is het alvast zeer goed gelukt: daar vertrekt elke fietser, sinds het ongeval van Jo, met een fietshelm op. 



INTERESSE NIEUWE GROEPSAANKOOP

Vanuit OKRA-SPORT+ raden we het dragen van de fietshelm sterk aan en hopen we dat het dragen ervan een bewuste keuze wordt van de fietser. In de vorige beleidsperiode sloten we een succesvolle groepsaankoop af met de verdeling van maar liefst 1 200 fietshelmen.

Heeft jouw trefpunt interesse in een nieuwe groepsaankoop? Laat het ons voor 31 maart 2023 weten via info@okrasportplus.be. Bij voldoende interesse bekijken we de mogelijkheid om een nieuwe groepsaankoop te organiseren, waarbij je leden aan een zeer scherpe prijs een fietshelm kunnen aankopen.



LET OP! JE FIETST (IN GROEP)

Tekst WIM BOGAERT

We vroegen aan honderd Vlamingen: 'Hoe herken jij OKRA en OKRA-SPORT+?' Het zou zomaar het begin van een televisieprogramma kunnen zijn. Zonder twijfel antwoorden er negentig: "Ik zie ze vaak fietsen." Want inderdaad: er wordt wat afgefietst door de trefpunten. Eerlijk? Daar zijn we blij om, want blijven bewegen is belangrijk. We zijn er ook fier op, want zo zetten jullie op een sportieve, dynamische manier onze sportfederatie op de kaart. En toch wordt er dikwijls gezondigd tegen de regels van het fietsen in groep. Tijd om een aantal vaak gemaakte fouten op een rijtje te zetten.

Te weinig fietsers om een groep te zijn

Niet al onze fietsgroepen zijn even groot. Soms trekken fietsgroepen van acht, tien of twaalf fietsers de baan op. Zijn jullie ook in dat geval? Dan worden jullie niet als groep fietsers beschouwd. De wegcode is daar zeer duidelijk in: er is pas sprake van een groep vanaf vijftien fietsers. Ben je met minder? Dan gelden de regels van de individuele fietser. Dat wil zeggen dat je het fietspad moet gebruiken (als dat er is) en dat je achter elkaar moet rijden buiten de bebouwde kom als er achterliggend verkeer is. Zelfs als er iemand aangeduid wordt als wegwagkapitein omdat hij of zij het parcours kent of vooraan fietst, is volgens de wet geen sprake van een fietsgroep en mag bijgevolg het verkeer op kruispunten zonder verkeerslichten niet worden stilgelegd.

Te veel fietsers

Is jouw fietsgroep daarentegen heel groot en bestaat ze uit meer dan vijftig fietsers? Weet dan dat je over twee begeleidende voertuigen moet beschikken, één voor en één achter.

Of splits je groep op en voorzie voldoende wegwagkapiteins.

Plaats op de weg

Niet zelden zie je een deel van de fietsgroep op de rijbaan fietsen en een ander deel op het fietspad. Dat mag niet. Als groep moet je gegroepeerd blijven. Maak daarbij de juiste keuze. Als groep mag je je plaats op de rijbaan opeisen. Doe dit, rijd gerust per twee (maar ook niet meer) maar neem niet meer dan de helft van de rijbaan in beslag.

ER IS PAS SPRAKE VAN EEN GROEP VANAF VIJFTIEN FIETSERS.

Scheuren in de groep

Tijdens het fietsen in groep durft de groep al eens te scheuren. En dat is een probleem. Enerzijds schrijft de wegcode voor om gegroepeerd te fietsen. Anderzijds belemmer je achteropkomend verkeer om in te halen en nodig je hen bijna uit om zich tussen de groep te wringen, wat niet mag. Hoe fiets je dan gegroepeerd? Door maximaal één fietslengte

afstand te laten en door goed te communiceren, bijvoorbeeld door zichtbare en hoorbare signalen (bijvoorbeeld fluitsignalen) af te spreken. Die signalen kan je in een fietsreglementje voor de groep gieten.

EEN GROEP FIETSERS MAG NOOIT DOOR HET RODE LICHT RIJDEN, OOK AL RAAKT ZE ZO OPGESPLITST.

Rood

Als ervaren fietser heb je het ongetwijfeld ook al eens meegemaakt: terwijl je in groep verkeerslichten passeert, verspringt het licht van groen naar oranje. Om samen te blijven, fietst een deel van de groep door het rode licht. Nochtans is ook het verkeersreglement hierin zeer duidelijk. Als een groep fietsers aan verkeerslichten komt, moeten zij die lichten altijd respecteren. Ze mogen nooit door het rode licht rijden, ook al wordt de groep op die manier opgesplitst. 

Pas op !

Fietsen in het buitenland

Tretpunten uit de grensgebieden steken al eens de grens over. Het zou echter niet de eerste groep zijn die, zeker in Nederland, een boete krijgt. In het buitenland gelden andere regels voor fietsen in groep dan in België. Zorg dus dat je goed geïnformeerd bent.

HOE VERMIJD JE EEN DODEHOEKONGEVAL?

HET ANTWOORD ZIT NU IN EEN FILM

Tekst JAN SOENEN - TRANSPORT EN LOGISTIEK VLAANDEREN

Samen met Transport en Logistiek Vlaanderen heeft OKRA-SPORT+ een film opgenomen met levensbelangrijke tips voor actieve senioren om dodehoekongevallen te voorkomen. Want verkeersveiligheid is een samenspel van heel wat factoren. De overheid moet voor een conflictvrije verkeersinfrastructuur zorgen. De constructeurs van auto's, bestelwagens en vrachtwagens zorgen voor meer en meer actieve en passieve veiligheidssystemen. Tot slot kunnen sensibilisering en verkeerseducatie menselijke fouten zoveel als mogelijk vermijden. Daar moet de pas opgenomen film bij helpen.

Transport en Logistiek Vlaanderen (TLV) is de beroepsvereniging van de Vlaamse transportbedrijven en logistieke ondernemingen. Als lobbyorganisatie verdedigt TLV de belangen van de werkgevers uit de transportsector. De organisatie is onder meer heel actief op het vlak van verkeersveiligheid.

De dode hoek

Vrachtwagenbestuurders kunnen in het verkeer terugvallen op een zes verplichte spiegels om het verkeer vooraan en aan de zijkanten van hun voertuig nauwlettend in het oog te houden. Meer en meer vrachtwagens hebben ook dodehoekcamera's en sensoren als extra ondersteuning.

Ondanks die grote verbeteringen in de voertuigtechnologie, zijn er jammer genoeg nog altijd zones in de directe omgeving van de vrachtwagen, waar de vrachtwagenchauffeur geen of een beperkt zicht heeft op de situatie. Dat zijn de dodehoekzones.

Gouden tip: oogcontact maken!

Vrachtwagenchauffeurs moeten ervoor zorgen dat hun spiegels proper zijn en dat ze correct zijn afgesteld voor een optimale zichtbaarheid. Kwetsbare weggebruikers moeten er op hun beurt rekening mee houden dat een vrachtwagenchauffeur niet in al zijn spiegels tegelijk kan kijken en dat de zichtbaarheid door de spiegels soms beperkt kan zijn door bijvoorbeeld regendruppels. De dode hoek is bovendien geen statisch gegeven, maar een dynamisch gegeven. Het gezichtsveld van de chauffeur verandert permanent bij het uitvoeren van manoeuvres. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een vrachtwagen op een rotonde.

feur niet in al zijn spiegels tegelijk kan kijken en dat de zichtbaarheid door de spiegels soms beperkt kan zijn door bijvoorbeeld regendruppels. De dode hoek is bovendien geen statisch gegeven, maar een dynamisch gegeven. Het gezichtsveld van de chauffeur verandert permanent bij het uitvoeren van manoeuvres. Denk hierbij bijvoorbeeld aan een vrachtwagen op een rotonde.

DE GOUDEN TIP: MAAK OOGCONTACT MET DE CHAUFFEUR.

Gelukkig is er een gouden tip: maak oogcontact met elkaar! Als jij de vrachtwagenchauffeur kan zien door

Film voor actieve senioren

In oktober van 2022 nam TLV een nieuwe verkeers-educatieve film op in samenwerking met OKRA-SPORT+, met bijzondere aandacht voor de dode hoek.

De opkomst van de elektrische fiets heeft voor een stevige toename gezorgd van fietsers die op iets latere leeftijd het fietsplezier herontdekt hebben. Daar zijn we blij om, maar we kunnen er samen voor zorgen dat het zonder ongelukken gebeurt. In de film wordt gefocust op de aandachtspunten voor vrachtwagenchauffeurs en actieve fietsers, met tips om dodehoekongevallen maximaal te vermijden.

De film wordt in het voorjaar van 2023 voorgesteld. OKRA-SPORT+ en TLV willen zoveel mogelijk actieve senioren met de film laten ontdekken wat ze zelf kunnen doen. We wensen je een aangename en verkeersveilige fietstocht!



HET SPROOKJE VAN DE CLUSTERFIETSTOCHTEN

Tekst WIM BOGAERT

Er was eens, in een niet zo ver verleden een kleine OKRA-regio. Want, jawel, in die tijd sprak men nog over regio's (en gewesten). De naam van die kleine OKRA-regio? Tielt. Gelegen aan de West-Oost-Vlaamse grens. De regio Tielt was misschien wel klein maar ook zeer actief en attractief. Een jaarlijkse fietshappening waarbij zo'n vier- tot ruim vijfhonderd fietsers afzakten naar het organiserend trefpunt voor een namiddagje fietsen en sneukelen Vlaanderen van amper 15 trefpunten sterk.

Zo'n attractieve regio met een grote fietshappening was ook de burens van de regio Roeselare niet ontgaan. Die liet zijn oog op de kleine OKRA-regio vallen. Ze leerden elkaar en elkaars werking kennen. En van het één kwam het ander. Algauw werd wat begon als een onschuldige flirt een heuse romance en een intense samenwerking. Na een enkele jaren vormden ze samen een gezinnetje. Een gezinnetje dat het streekpunt Roeselare en Tielt ging heten, met intussen 44 trefpunten om tevreden te houden.

De fietshappening, nog altijd een paradepaardje in het nieuw samengestelde gezinnetje voelde zich wat ziekjes. Het vinden van een geschikte locatie was de laatste jaren al niet meer evident. Verre van alle trefpunten of gemeenten beschikken over een zaal die groot genoeg is om zoveel fietsers te ontvangen. En nu was er ook nog de interesse van de Roeselaarse trefpunten om te komen meefietsen. Zou er een

zaal bestaan die groot genoeg is om de stroom aan fietsers aan te kunnen? Succes is leuk maar teveel succes? Een donkere wolk trok over de fietshappening en het streekpunt Roeselare en Tielt. Het zou toch niet waar zijn dat ze dit geliefde maar koortsige initiatief ten grave zouden moeten dragen?

SUCCES IS LEUK MAAR TEVEEL SUCCES? EEN DONKERE WOLK TROK OVER DE FIETSHAPPENING EN HET STREEKPUNT ROESELARE EN TIELT.

De beste artsen kwamen langs om te kijken hoe de fietshappening kon gered worden. Wat ze ook probeerden, niets leek soelaas te brengen. Tot Luc, de afzwaaiende regiovoorzitter, een ultiem voorstel lanceerde. Als ze nu eens de fietshappening wat zouden afslanken en in elke cluster zouden inrichten? Zo gezegd, zo gedaan. Elk van de vijf clusters

uit het streekpunt organiseerde op 5 mei zijn eigen fietshappening.

Een gesmaakte vernieuwing. De voordelen waren legio. Veel meer trefpunten zijn actief betrokken bij de organisatie. Door een lagere concentratie fietsers kunnen zowat alle trefpunten nu eens een sneukelstop organiseren en een financieel graantje meepikken. De fietsers moesten zich niet verplaatsen maar konden in de eigen parochie of gemeente al op het parcours komen. Meer fietsers konden deelnemen. Met bijna achthonderd fietsten ze die dag. Een cijfer waar men vooraf nooit van had durven te dromen maar ook een aantal dat voordien nooit mogelijk was geweest.

Zo kwikte de fietshappening, weliswaar als vijf kleinere clusterfiets-tochten of -happenings, snel op. En staan ze ook in 2023 gepland, zijn de routes alweer uitgetekend en staan andere trefpunten klaar om de deelnemers te ontvangen. Ook nieuwe sneukels om te proeven, zijn al in de maak. Het streekpunt Roeselare en Tielt en zijn 44 trefpunten haalden opgelucht adem. Want de donkere wolk was verdreven, de fietshappening gezond.

En in het streekpunt fietsten ze nog lang en gelukkig. 🍀

EVALUATIE WORKSHOPS VEILIG EN ECONOMISCH ELEKTRISCH FIETSEN

Tekst MANDY VAN GOETHEM

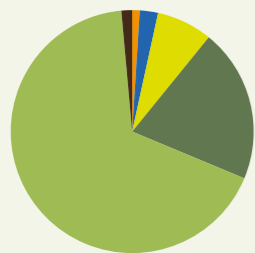
In april 2022 ging het project 'Veilig en economisch elektrisch fietsen' van start. 135 trefpunten en clubs schreven zich in om hun kennis over de elektrische fiets te verruimen en zich veiliger op de openbare weg te begeven. Wat konden we leren uit de evaluatieformulieren van de deelnemers?

Uit de evaluatieformulieren van de deelnemers leren we dat:

- 68 procent van de deelnemers meer dan één keer per week tot dagelijks elektrisch fietst.
- Deelnemers die in het verleden moeilijkheden ondervonden bij het elektrisch fietsen vooral aangeven dat zij het starten, afstappen, draaien en de zwaarte van de fiets een uitdaging vonden.
- Deelnemers die in het verleden een ongeval hadden met hun elektrische fiets aangaven dat een slecht wegdek of fietspad voornamelijk de oorzaak was. Maar ook fietsen in groep, andere weggebruikers, het verkeerd inschatten van een draai, schakelen, remmen en stoppen werden als oorzaak gegeven.

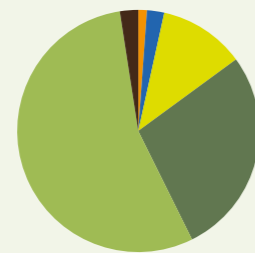
Bij de navraag hoe de deelnemers de workshop ervaren hebben zagen we onder andere deze resultaten:

DE OPGEDANE KENNIS HELPT ME OM OP EEN VEILIGE MANIER TE FIETSEN



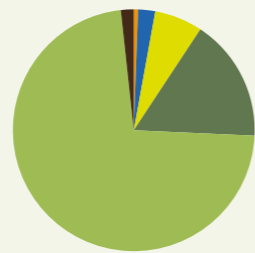
- Niet van toepassing 2%
- Eerder niet akkoord 2%
- Neutraal 8%
- Eerder wel akkoord 20%
- Volledig akkoord 67%

IK HEB MIJN KENNIS OVER HET VOORKOMEN VAN FIETSONGEMAKKEN VERGROOT



- Niet van toepassing 2%
- Eerder niet akkoord 2%
- Neutraal 12%
- Eerder wel akkoord 28%
- Volledig akkoord 55%

IK BEN TEVREDEN OVER DE OPBOUW EN INHOUD VAN DE WORKSHOP



- Niet van toepassing 2%
- Eerder niet akkoord 2%
- Neutraal 6%
- Eerder wel akkoord 16%
- Volledig akkoord 73%

Enkele reacties van de deelnemers:

- 'Het blijft zinvol om op geregelde tijdstippen eens stil te staan bij de theorie en de praktijk van het (elektrisch) fietsen.'
- 'Goed dat wij deze workshop in ons trefpunt hebben georganiseerd, de wegcode was voor velen een opfrissing. Deelnemers zeiden dat ze veel bijgeleerd hebben.'
- 'Goed initiatief! Nog meer informatie over de wegcode zou goed zijn.'
- 'Ik ga een fietshelm kopen na deze sessie.'
- 'Een jaarlijkse praktische proef zou goed zijn.'
- 'De workshop heeft mij geleerd om met nog meer aandacht te fietsen. Ik tracht mijn helm op te zetten, het nut ervan is goed aangegeven tijdens de workshop.'

Ook over de lesgevers lazen we lovende woorden:

- 'Prachtige uitleg van de lesgever, zeer leerzaam, chapeau!'
- 'Leuke interessante workshop, enthousiaste lesgever'
- 'Was héél boeiend. Humoristische noot was plezant!'
- 'Zeer belangrijk, was goed gedaan, dankjewel.'
- 'Dank voor het initiatief, proficiat lesgever.'
- 'Zeer aangename leerrijke namiddag, Dikke duim voor de lesgever!'

Dus zeker ook proficiat en een dikke merci aan al onze vrijwillige lesgevers die zich vol enthousiasme ingezet hebben! 🍀

HOE HOUDEN WE ONZE LEDEN GEMOTIVEERD OM HEEL 2023 MEER TE BEWEGEN?

Tekst KATLEEN KERREMANS

Stond 'meer bewegen' ook op jouw lijstje met goede voornemens op 1 januari 2023?

We kennen het allemaal, de goede voornemens. Traditioneel leggen we ze vast op 1 januari en gaan we er vol goede moed mee aan de slag. Toch sneuvelen de meeste van deze voornemens al na enkele weken. Hoe kunnen we onze leden gemotiveerd houden om in 2023 meer te bewegen? Heel simpel: met de motivatiemethodieken van Soepel Actief en met de daarbij horende beweegkalender.

Met Soepel Actief richten we ons niet enkel op oefeningen om mensen met gewrichtsklachten aan het bewegen te zetten. We investeren ook in motivatiemethodieken waarbij we de deelnemers motiveren om enerzijds naar de groepslessen te komen en anderzijds om hun oefeningen thuis te herhalen. Verschillende motivatiemethodieken passeren de revue tijdens het twaalf weken durende programma.

Een methodiek die in de eerste les gebruikt wordt, is om te achterhalen waarom iemand gestart is met Soepel Actief. Zo trachten we de soort motivatie te achterhalen. Komt iemand naar de groepslessen om meer te bewegen, voor zijn of haar gezondheid, om soepeler te worden, om meer energie te krijgen ... dan spreken we van intrinsieke motivatie en komt de motivatie vanuit de deelnemer zelf. Komt iemand naar de groepslessen omdat het moet van bijvoorbeeld de dokter of partner, of komt iemand omdat een vriend of vriendin meedoet, dan spreken we van een extrinsieke motivatie. De motivatie ontstaat dan vanuit een externe bron.

Als deelnemers intrinsiek gemotiveerd zijn, doen ze iets omdat ze dat graag doen. Dan hebben ze ook meer kans om vol te houden. Bij extrinsieke motivatie doen deelnemers iets omdat ze daarvoor een beloning krijgen. Het kan ook zijn dat ze een straf willen vermijden. Denk aan de dokter die aanspoort dat je meer moet bewegen omdat je anders een groot risico loopt op hart- en vaatziekten. Of je neemt deel aan de groepslessen van Soepel Actief omdat je vriendin

meedoet en je wil geen schuldgevoel krijgen door niet naar de les te gaan en haar in de steek te laten.

Om de deelnemers tussen de groepslessen door te stimuleren wordt er in de eerste les gevraagd om een groepsmotivator aan te duiden. Dat kan iemand van de deelnemers zijn die het fijn vindt om anderen te motiveren. De groepsmotivator kan hiervoor een Whatsapp-groep aanmaken of een Facebook-groep. Tussen twee lessen door kan hij of zij wat motivatietips doorsturen, zoals "Heb je deze week je thuisoefeningen al herhaald? Plan ze zeker in."

ALS DEELNEMERS INTRINSIEK GEMOTIVEERD ZIJN, DOEN ZE IETS OMDAT ZE DAT GRAAG DOEN.

Tijdens de groepslessen wordt ook de methodiek van het buddysysteem toegepast. Er worden groepjes van 2 of 3 deelnemers gemaakt. Het voordeel hiervan is dat deelnemers elkaar kunnen aanmoedigen om naar de lessen te komen en dat ze tussen twee lessen door kunnen afspreken om samen hun thuisoefeningen te doen. Het is een krachtige techniek die kan helpen om iets vol te houden.

Naast tal van motivatiemethodieken die in de groepslessen worden aangereikt, krijgt elke deelnemer ook een beweegkalender. Die kalender is opgebouwd uit twaalf weken en wordt voorafgegaan met een beweegcontract waarbij je het engagement met jezelf aangaat om elke week naar de les te komen. Vóór elke week maak je een beweegplan,

waarop je zo concreet mogelijk jouw planning noteert: wanneer, waar en met wie ga je jouw oefeningen herhalen? Als voorbeeld: op dinsdag en donderdagavond om zeven uur tijdens het nieuws, in de woonkamer, samen met mijn partner. Door iets te plannen heb je namelijk meer kans dat je het ook daadwerkelijk doet. De beweegkalender kan ook gebruikt worden als dagboek.

ELKE DEELNEMER KRIJGT EEN BEWEEGKALENDER.

Op elke dag staat onderaan een kadertje waar je kan aanduiden of je jouw thuisoefeningen hebt uitgevoerd en welke extra beweging je vandaag hebt ingepland. Op dinsdag en vrijdag volgt er een beweegoefening en op zondag is het tijd voor een reflectiemoment. Dan ga je na of je de voorbije week gedaan hebt wat je in je beweegplan hebt genoteerd. Hoeveel keer heb je deze week je thuisoefeningen gedaan? Ben je tevreden met je inzet van de voorbije week? De beweegkalender is beschikbaar in een werkschriftje. Je kan hem zelfs aan de muur hangen als kalender.

Kortom: allerlei methodieken die je helpen om meer te bewegen. Jij doet toch ook mee met een lessenreeks Soepel Actief? 🍀



SOEPEL ACTIEF
DE KUNST VAN BEWEGEN

HET AANBOD VERNIEUWEN? ZO DOEN ZIJ DAT

Tekst SANDRA VANDEREET

Op een grijze decembernamiddag arriveer ik aan het zwembad Boxbergheide in Genk. In de inkomhal tref ik een gezellige bende, waaronder ook teamleider van OKRA Houthalen-Oost, Frans De Weyer. De uitnodiging van Frans om eens mee te doen met aquajogging, kon ik niet aan mij voorbij laten gaan. Ook Andrea, Maria en Geraldine staan al te popelen om erin te vliegen. Terwijl andere deelnemers nog toekomen, vertelt Frans mij over de werking van het trefpunt.

Trefpunt Houthalen-Oost is gestart in 2015 met een opendeurdag, waarop iedereen welkom was voor een babbeltje, een kennismaking. Frans is terecht fier dat ze die dag 90 nieuwe leden hebben gewonnen. Het trefpunt werkt nog altijd op vraag van de leden en organiseert om de vier jaar een ledenbevestiging. Daarnaast staan ze jaarlijks op de Pinstermarkt met gratis koffie of frisdrank, waar het trefpunt zich uitgebreid blijft informeren over wat de mensen boeit.

Ze kiezen bewust voor een uitgebreid team van 12 mensen, waar ieder eigen verantwoordelijkheden draagt. Zo is Andrea verantwoordelijk voor de lessen aquajogging en koppelt zij de werking ervan terug op de teamvergadering. "In een groot team staan teamleden er zeker niet alleen voor, integendeel, we steunen elkaar.", zegt Frans.

Het is belangrijk om aandacht te hebben voor mensen die nog werken en toch al 55 jaar zijn. Daarom organiseert het trefpunt heel wat activiteiten 's avonds en in het weekend. Zo is ook de danswerking geëvolueerd: "In de beginjaren dansten we nog overdag in het cultureel centrum, niet echt moderne dansen. Het aantal deelnemers ging hier gestaag achteruit. We hebben toen met de dansschool in de wijk contact opgenomen. Nu dansen we tweemaal per maand op donderdagavond van half zeven tot acht uur, onder begeleiding van een dansleraar in de dansschool. Dat kan gaan van

Zumba tot moderne dans. We bereiken nu ook een jonger publiek dat elk jaar nog groeit."

HOUTHALLEN-OOST ORGANISEERT HEEL WAT ACTIVITEITEN 'S AVONDS EN IN HET WEEKEND.

Een nieuwe activiteit krijgt in het trefpunt voldoende tijd om te groeien en om eventueel bij te sturen. "Nieuwe activiteiten lukken niet altijd, ook daaruit leren we veel. Zo zijn we in het verleden gestart met een gymgroep voor heren. Na drie jaar met veel aanpassingen hebben we ervaren dat mannen niet graag turnen. Wij zoeken verder naar andere activiteiten die wel kunnen aanslaan zoals padel, pingpong, darts en fitness."

We kunnen blijven babbelen, zo enthousiast is Frans. De deelnemers roepen ons echter tot de orde, tijd om aan de les te beginnen. Frans was vroeger deelnemer. Ondertussen staat hij zelf als lesgever voor de groep. Het was mijn eerste ervaring met aquajoggen en het heeft me deugd gedaan. Aquagym is een ontspannende vorm van bewegen in een fijne sfeer. Dat bevestigen ook de deelnemers in hun babbel achteraf: "Het is hier een zotte boel, he? Dat mag wel. Het was plezant, zoals elke week. We konden weer even alles vergeten." 📌

ONZE BOETIEK

Tekst en foto's NELE PUT

OKRA-SPORT+ heeft een ruim aanbod van merchandise en handige spullen die van pas komen tijdens je sportieve activiteiten.



ARTIKEL: T-SHIRT (GROEN)
Prijs: € 10
Maten: XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XXL



ARTIKEL: POLO (DONKER GRIJS)
Prijs: € 15
Maten: XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XXL



ARTIKEL: SWEATER (LICHT GRIJS)
Prijs: € 25,
Maten: XS, S, M, L, XL, 2XL, 3XXL



GELE FLUOVEST
Prijs: € 4
Maten: M/L, XL, 2XL



ORANJE FLUOVEST
Prijs: € 4
Maten: M/L, XL



TOTEBAG
prijs: € 5



BUFF
Prijs: € 2



BORDJE WEGKAPITEIN
Prijs: € 8



ARMBAND WEGKAPITEIN
Prijs: € 5

HOE PLAATS IK EEN BESTELLING?

- **Via mail**
Download het bestelformulier op www.eenlevenlangsporten.be/merchandise en stuur het ingevulde formulier naar info@okrasportplus.be
- **Via de webshop**
Je kan onderaan de pagina www.eenlevenlangsporten.be/merchandise een formulier invullen. Noteer de gevraagde informatie en druk op 'verzenden'.

HOE ONTVANG IK MIJN BESTELLING?

- **Ofwel thuisbezorgd, op je persoonlijke adres (dan betaal je verzendkosten).**
- **Ofwel via afhaling op je streekpuntsecretariaat (dan betaal je geen verzendkosten).**

Heb je nog vragen over ons aanbod of suggesties? Laat het zeker weten via info@okrasportplus.be

WIST JE DAT...



we ons hebben geëngageerd om digitaal te groeien.

Via deelname aan een digitaal begeleidingstraject zetten we koers richting een sterk digitaal plan. *"Hoe ziet de ideale digitale ondersteuning voor je sportclub, vanuit OKRA-SPORT+, eruit voor jou?"* Wens jij graag je noden te delen? Dan mag je ons dat altijd laten weten via **info@okrasportplus.be**



het belangrijk is om de heraansluiting van je trefpunt en leden zo snel mogelijk af te ronden?

Digitale trefpunten bevestigen de heraansluitingsprocedure via **<https://mijnledenbeheer.okrasportplus.be>**.

Ontving je nog een papieren lijst van ons? Stuur die dan zo snel mogelijk terug naar OKRA-SPORT+, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel.

Heb je hierover nog vragen? Neem gerust contact via **info@okrasportplus.be** of 02 245 44 35.



onze jaarlijkse forumdagen eraan komen?

De forumdagen staan in het teken van vernieuwing. Ook jij kan daar getuigen over een nieuw initiatief, een nieuwe samenwerking of een net iets andere aanpak van een bestaande activiteit. Daarnaast komen we met enkele ideeën naar jou toe. Jij mag ze dan als eerste proberen en ervaren.



... we graag jouw mening willen weten? Waarover? Over Sport je fit, tiens. We willen graag weten hoe we je beter kunnen informeren en inspireren. En spui gerust je kritiek als je vindt dat we teveel over hetzelfde doordrammen, te weinig aandacht geven aan hetgeen jou echt interesseert of te moeilijke taal gebruiken.

De vragenlijst kan je invullen op **<https://forms.gle/cGKNm7o23tifcCRK8>** of door deze QR-code te scannen.



Vul deze vragenlijst over Sport je fit in en win een T-shirt van OKRA-SPORT+.

VUL IN
EN WIN



Belfius