



J  
A  
A  
R  
V  
E  
R  
S  
L  
A  
G



DIT WAS 2022

# VOORWOORD

Het bevorderen van een leven lang sporten en bewegen op maat. Dat is de klare missie van OKRA SPORT + als multisportfederatie. Dit jaarverslag 2022 toont hoe we onze missie elke dag willen waarmaken. Ook tijdens de gedwongen pauze van de corona pandemie bleven we naar een beweegaanbod gericht op senioren zoeken. Nu we deze periode geleidelijk achter ons kunnen laten toont OKRA SPORT+ zich als een vitale en nodige sportorganisatie met bijzondere aandacht en expertise voor senioren. Dat mag blijken uit dit overzicht van een jaar werken voor, met en door senioren. Ook onze boeiende afdeling krachtbal floreert en kan steunen op een stevige organisatie. We weten het met zijn allen, actief ouder worden is een hoeksteen voor gezondheid en welzijn in een vergrijzende samenleving. Met ons programma willen we die hoeksteen nog verstevigen, voor zoveel mogelijk senioren, op maat voor ieder, in de eigen omgeving.

Akkoord, jaarverslagen zijn nodige maar niet altijd de meest boeiende literatuur. Ze sommen de feiten en de acties op. Jaarrapporten leren ons waar we

als sportorganisatie goed scoren of beter kunnen. Ze drukken ons met de neus op de cijfers. Ze bieden een rustpunt en een terugblik. Maar ze tonen ons niet de dagelijkse inzet en de energie van medewerkers en talrijke vrijwilligers over heel Vlaanderen. Ze bieden niet het plezier en de fijne contacten die duizenden al bewegend en sportend beleven. Ze vertellen ons weinig over het deugddoende gevoel bij de nababbel met een drankje na een sportieve inspanning, een fietstocht, of een beweegsessie. En net daar zit de essentie van gezond sporten en bewegen.

Actief ouder worden? We verwelkomen je graag bij OKRA SPORT+ .

Met dank aan en waardering voor alle leden, vrijwilligers, helpende handen en medewerkers in alle uithoeken van Vlaanderen.

Voor OKRA SPORT+

Bart Vanreusel

Voorzitter

# INHOUDSTABEL

1.	Workshop 'Veilig en economisch elektrisch fietsen'	5
2.	Lessenreeksen	6
3.	Digitalisering	9
4.	Soepel Actief werd ontwikkeld	10
5.	Bekercompetitie krachtbal en bekerfinales	13
6.	Werkgroep jeugd	14
7.	Wist je dat...	16



# 1: WORKSHOP 'VEILIG EN ECONOMISCH ELEKTRISCH FIETSEN

Ouderen die elektrisch fietsen scoren jammer genoeg nog altijd te hoog in de ongevallencijfers. Samen met Vlaams minister van Mobiliteit Lydia Peeters willen we daar iets aan doen. Zo is de workshop 'Veilig en economisch elektrisch fietsen' ontstaan waarbij het uitgangspunt is: Wat is goed voor mij en voor mijn fiets. Door hierop in te zetten verhogen we de veiligheid van de fietser, de levensduur van de (elektrische) fiets en de fietsvaardigheid.

## **De workshops in cijfers:**

- 42 lesgevers werden opgeleid.
- 135 workshops vonden plaats.
- 2 469 deelnemers volgden een workshop.

De workshops werden opgepikt door o.a. de 19 u journaals van VRT en VTM.

## 2. LESSENREEKSEN

In 2022 werd initiatief genomen in functie van de anders-georganiseerde sporter door lessenreeksen te organiseren zonder verplichting van lidmaatschap.

In Limburg werd per trimester een lessenreeks 'fitgym' georganiseerd. De lessenreeks bestaat uit 15 lessen en werd telkens op maar liefst 15 plaatsen georganiseerd.

Ook de lessenreeksen padel werden verder uitgebouwd. Er gingen lessenreeksen door in

- West-Vlaanderen (Kortrijk)
- Oost-Vlaanderen (Gent en Oostakker)
- Limburg (Kermt, Tessenderlo, Herk-De-Stad, Winterslag en Bilzen)

Daarnaast vonden er ook padelinitiaties plaats in Gent, Meulebeke en Bocholt.







# 3: DIGITALISERING

De digitalisering zet zich overal verder. Ook binnen onze federatie.

## ♦ Enkele realisaties op digitaal vlak:

- de aanduiding van de scheidsrechters krachtbal
- een kwitantie voor clubsecretarissen (krachtbal)
- het aanvragen en goedkeuren van wedstrijdwijzigingen van de volleybalcompetitie

## ♦ Eerste stappen naar verdere digitalisering:

- In november 2022 stapten we in het traject 'Duurzaam digitaal groeien'. Dit is een traject om te bekijken hoe we binnen onze werking kunnen beantwoorden aan de stijgende aanwezigheid van digitalisering.
- In het najaar werden opnames gemaakt in functie van de digitalisering van
  - De opleiding van de scheidsrechters krachtbal
  - De opleiding van de lesgevers lijndans.
- Er vonden gesprekken plaats met het oog op:
  - Een digitale lidkaart
  - Een uniform en automatisch ingevuld terugbetalingsattest voor mutualiteiten.

## 4: SOEPEL ACTIEF WERD ONTWIKKELD

Soepel Actief is een lessenreeks van 12 weken. Via laagdrempelige, spierversterkende oefeningen maken we de gewrichten terug soepel en beweeglijk. Zo kunnen deelnemers terug pijnvrij bewegen en ervaren dat bewegen ook plezant kan zijn.

Wekelijks is er een groepsles en daarnaast krijgen de deelnemers hun huiswerk mee. Aan de hand van kant-en-klare workouts van een 15-tal minuten kunnen ze ook thuis aan de slag.

### **Tijdens het najaar van 2022:**

- ♦ werd het programma uitgetest in Temse en Merchtem.
- ♦ werden 45 lesgevers opgeleid in Antwerpen, Gent en Leuven.





## 5: BEKERCOMPETITIE KRACHTBAL EN BEKERFINALES

De bekercompetitie werd in 2022 vernieuwd: de afzonderlijke bekercompetitie voor de lagere heren en dames werd geïntegreerd in de bekercompetitie voor de hogere heren en dames.

In totaal namen 127 ploegen deel aan de bekercompetitie die in 1/8, 1/4 en 1/2 finales streden voor een finaleplaats.

Die bekerfinales 2022 werden een groot succes en vonden plaats op 28 mei op de terreinen van gastclub Sporting Brugge.

## 6: WERKGROEP JEUGD

De werkgroep jeugd evalueerde uitgebreid de spel- en competitierregels van:

- ♦ de instaptornooien voor U8 – U12. Hierin werden de aanpassingen die vorig seizoen werden doorgevoerd geëvalueerd en bijgestuurd.
- ♦ de wekelijkse competities U14 – U18. Voor deze competities werden aanbevelingen gedaan om na te gaan wat anders en/of beter kan. Deze aanbevelingen worden voorgelegd aan het CBSK (Commissie Beheer Spelregels Krachtbal).



# WIST JE DAT ...

... 75% van de clubs hun ledenadministratie **digitaal** beheren. Dit is een stijging van 5% ten opzichte van 2021.

... we **1910** trainers/begeleiders hebben, waarvan er **241** gediplomeerd zijn.

... we voor '**goed bestuur**' een score krijgen van 69,54%.

- Transparantie 94,44%
- Democratie 63,89%
- Interne verantwoording 53,79%

... er in totaal 353 bestuursleden deelnamen aan onze **forumdagen**.

... we sinds de start van ons beleid rond 'ethisch sporten' ondertussen al **48 aanspreekpersonen** op clubniveau hebben.

... we op 13 juli 2022 aanwezig waren op de '**sportzomer**' van Sport Vlaanderen in De Panne.

... vzw OKRA-SPORT+ **46 944 leden** telt.

... vzw OKRA-SPORT+ **1 068** clubs heeft.