

# Sport je fit 2

VERSCHEIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR KADERLEDEN vzw OKRA-SPORT+ | 28<sup>STE</sup> JAARGANG - NR. 2 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209123  
MEI - SEPTEMBER 2023

## PICKLEBALL, DE SNELST GROEIENDE SPORT

MIX VAN BADMINTON,  
TAFELTENNIS EN TENNIS



okra  
sport  
een leven lang sporten

DARTS, OOK BIJ  
OKRA-SPORT+ EEN  
WORP IN DE ROOS

ETHISCH SPORTEN:  
BEN JIJ OF KEN JIJ  
DE API?

MOTORRIJDERS  
VIEREN TIENDE  
CLUBVERJAARDAG

- 2 **Motorrijders vieren tiende clubverjaardag met VELOKRA**
- 3 **Darts, ook bij OKRA-SPORT+ een worp in de roos**
- 4 **Pickleball, de snelst groeiende sport**
- 6 **Ethisch sporten: ben jij of ken jij de API?**
- 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, 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

# DARTS, OOK BIJ OKRA-SPORT+ EEN WORP IN DE ROOS

Tekst WIM BOGAERT // Foto DIRK PEUTEVINCK

**Zeg niet langer vogelpik tegen darts. België is gek op pijltjes. Namen als Mighty Mike, Snakebite, The Dreammaker, The Iceman of Bully Boy doen ondertussen een belletje rinkelen. En als iemand "One! Hundred! And! Eighty!" brult, dan weet je dat de maximumscore gegooid werd. Darts wordt steeds populairder. Het feit dat Dimitri Van den Bergh, Kim Huybrechts en Mike De Decker op het hoogste niveau meedraaien is daar niet vreemd aan. Ook het trefpunt Wervik pikt gretig in op deze sporthype.**

Om de twee weken loopt zaal 't Portaal in Wervik langzaam vol. Bijna dertig senioren zakken af om een namiddag te komen 'pieken'. Niet in een zweterige hal met carnavaleske toestanden zoals je wel eens in Engeland of Wieze ziet, maar wel in een even aanstekelijke ambiance.

"Ongeveer anderhalf jaar geleden zijn we op vraag van enkele leden van start gegaan met onze dartsclub," steekt Patrick Vanbelle van wal. Hij is sportverantwoordelijke van OKRA-trefpunt Wervik. "De aanwezigheid van darts op televisie heeft daar zeker een serieuze invloed op gehad. Denk maar aan de vele toptornooien die uitgezonden worden. En zeker een programma als *BV Darts*. Dat toont de toegankelijkheid en laagdrempeligheid van de sport. Iedereen kan een pijltje gooien. Al lukt dat

bij de ene wat beter dan bij de andere," knipoogt Patrick. "Dat is ook de reden dat wij met darts zijn gestart."

**"DANKZIJ DARTS HEBBEN WE AL ENKELE NIEUWE LEDEN AANGETROKKEN."**

#### Geen 180

"One hundred and eighty" hoor je hier niet door de zaal schallen. En dat is niet omdat er geen enkele *triple twintig* wordt gegooid. "We spelen niet volgens de officiële spelregels maar kozen voor een eigen systeem. We werken met een reeks van zeven worpen. De punten daarvan worden opgeteld. Zo komen we op het einde van de namiddag ook aan een eindwinnaar. Het klassement wordt opgemaakt nadat iedereen drie à vier reeksen van zeven worpen heeft gegooid.

De reden voor ons systeem is simpel. We hebben maar één dartsbord. Als we dan zouden starten aan 501 zou het veel te lang duren vooraleer iedereen aan de beurt komt. Uiteindelijk is het de bedoeling dat we een gezellige namiddag hebben. Op deze manier zien we hoeveel punten de anderen gooien. Iets wat de onderlinge competitie gezond aanwakkert. Ook dat maakt deel uit van de *fun* van de namiddag."

#### Nieuwe leden

"Dankzij darts hebben we al enkele nieuwe leden aangetrokken. We merken ook dat ze snel geïnteresseerd raken in onze andere activiteiten zoals fietsen, wandelen en petanque." De lokale *Dancing Dimi* toont zijn kunsten en roept: "Patrick, 't is aan jou." Patrick excuseert zich, graait zijn pijltjes bij elkaar en gooit. 

#### Ook eens darts uitproberen?

Bezoek dan zeker de OKRA-marktwagen tijdens Plein op Stelten. Daar kan je onder meer kennis maken met darts.

- Vlaams-Brabant: vanaf 1 mei 2023
- Oost-Vlaanderen: vanaf 15 mei 2023
- West-Vlaanderen: vanaf 29 mei 2023

Waar en wanneer je de marktwagen kunt treffen, vind je op [www.okra.be/pleinopstelten](http://www.okra.be/pleinopstelten).

In Antwerpen en Limburg vond Plein op Stelten in april plaats.



3

## MOTORRIJDERS VIEREN TIENDE CLUBVERJAARDAG MET VELOKRA

Tekst NELE PUT

### VELOKRA

Om de tiende verjaardag van de Limburgse OKRA Motorclub (LOM) te vieren, vindt op dinsdag 9 mei 2023 VELOKRA plaats. Dat is een openlucht fiets- en motorhappening in Kelchterhoef (Limburg). Van 11u tot 16u barst de feestlocatie 'De Plas' in Kelchterhoef uit zijn voegen. Vanuit alle hoeken van Limburg zullen fietsers en het LOM samenkomen. Ook als je niet van Limburg bent, is dit een niet te missen evenement!

De motorclubleden zullen vanaf 11u ronken en pronken met hun stalen rossen en de fietsers kallen en pedalen zich rond hetzelfde uur richting 'De Plas'.

Na de motorparade kan je genieten van tal van randanimatie zoals een begeleide en bewegwijzerde wandeling, diverse sportactiviteiten begeleid door OKRA-SPORT+, zingen en dansen, enzovoorts.




### 'Step je fit'

Nog op het VELOKRA-programma: een kennismaking met 'actief stappen'. We spreken hier niet over een 'trotinette' of een e-step, maar wel over een step met veel grotere wielen en een lagere opstap.

Al snel viel op dat het actieve stappen vele voordelen te bieden heeft:

- 'gewricht-vriendelijk' want zo goed als geen belasting van kniegewrichten,
- een vrij complete beweging verspreid over boven- en onderlichaam, voor iedereen toegankelijk,
- voor jong en oud, zowel recreatief als sportief ...
- en vooral: héél leuk en origineel om te doen!

"Actief stappen is alsof je naar de fitness gaat, maar dan in de buitenlucht", zegt Albert Mergeay van Stepclub Oudsbergen. "De intensiteit bepaal je volledig zelf en dat kan gaan van lekker relax stappen en genieten van de buitenlucht tot zeer intensief trainen van verschillende spiergroepen en van de conditie." 

Kom gerust een kijkje nemen op VELOKRA, een niet te missen evenement van OKRA-Limburg. Meer info en inschrijven: [limburg@okra.be](mailto:limburg@okra.be)

Kijk voor meer informatie over actief stappen ook op [www.stepcluboudsbergen.be](http://www.stepcluboudsbergen.be)

## SAFE THE DATE!

Voor alle motorliefhebbers organiseert OKRA-SPORT+ jaarlijks het 'Vlaams OKRA-SPORT+ motortreffen' (VLOM). In 2023 vindt het motortreffen plaats op vrijdag 25 augustus in Diepenbeek.

Meer informatie via de website [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be)

# PICKLEBALL,

## DE SNELST GROEIENDE SPORT

TOEVALLIGE MIX VAN BADMINTON, TAFELTENNIS EN TENNIS

Tekst SOPHIE DEWITTE

**Pickleball is de snelst groeiende sport in de Verenigde Staten. Maar ook bij ons is de sport sinds 2015 aan een opmars bezig. De racketsport is dan ook erg toegankelijk en geschikt voor iedereen, alle leeftijden en elk niveau. Dus ook voor senioren die nog geen ervaring hebben met racketsporten als tennis, badminton, tafeltennis of padel. "Pickleball is leuk en je kan er erg snel plezier in beleven," is de conclusie van ons testpanel uit Betekom en Tremelo.**

De sport pickleball werd in 1965 toevallig ontdekt in de achtertuin van een Amerikaans congreslid. De naam zou verwijzen naar de *pickle boat* of het visserschip dat als laatste terugkeerde naar de haven met enkel restantjes aan boord. Dat is de link met pickleball, dat ontstond met toevallig gevonden materiaal uit andere sporten.

Pickleball is dan ook het beste te omschrijven als een mix van badminton, tafeltennis en tennis. En veel heb je er niet voor nodig: een veld (vergelijkbaar met een badmintonveld) van ongeveer 13 bij 6 meter, een laag net van net geen meter hoog, een *paddle* of palet en een plastic balletje met gaten.

Op het eerste gezicht lijkt pickleball heel erg op padel. Net zoals padel wordt pickleball op een klein veld gespeeld met twee ploegen van twee, maar dan zonder 'kooi'. In pickleball draait het allemaal om en rond de 'kitchen' of keuken. De kitchen is de zone van ongeveer twee bij twee meter rondom het net waar je de bal niet rechtstreeks mag terugslaan.

**IN PICKLEBALL DRAAIT HET ALLEMAAL OM EN ROND DE 'KITCHEN' OF KEUKEN.**

De sport is erg laagdrempelig. Je bent er snel mee weg. Het plastic balletje botst minder hoog dan de rubberen bal bij tennis en de on-

derhandse opslag maakt terugslaan minder moeilijk. Veel lopen zal je op het kleine veldje niet moeten doen en eens je het spel onder de knie hebt, wordt het vooral aan het net gespeeld. Jouw reactiesnelheid wordt op de proef gesteld.

Een game wordt gespeeld naar twee winnende sets van 11 punten. Punten kunnen alleen worden gescoord door de partij die aan de opslag is. Een belangrijke regel is de dubbel botsregel. Zowel de ontvangende partij als de serverende partij moeten de bal eerst laten stuiten alvorens te mogen volleyen.

### Pickleball getest

De trefpunten Betekom en Tremelo waren geprikkeld en testten pickleball uit. Adrienne en Greta waren erbij. Adrienne: "Wij zijn ervaren tennisspeelsters. Toen we hoorden van deze initiatie waren we er als de kippen bij om het ook eens te proberen." Greta: "Je merkt het. Iedereen hier vindt pickleball leuk. Je kan er erg snel plezier in beleven."

Adrienne: "Het is veel minder intensief dan tennis. Wij zouden de overstap zeker overwegen. Vooral wat betreft de lagere kans op blessures is het zeker interessant. Een potje pickleball met de kleinkinderen gedurende de zomervakantie zou best wel erg leuk kunnen zijn."

**DE SPORT IS ERG LAAGDREMPELIG, HET IS VEEL MINDER INTENSTIEF DAN TENNIS.**

Greta pikt in en vertelt onverstoord verder terwijl enkele badmintonners nieuwsgierig komen piepen: "De puntentelling is wel wat ingewikkeld. Je moet er wat aan wennen. Dat zorgt wel voor een extra cognitieve prikkel, je moet er met je gedachten bij blijven of je bent snel de tel kwijt. Er zijn best wel wat verschillen met badminton."

Adrienne: "De bal botst niet erg hoog waardoor je best wel door de knieën moet om eraan te kunnen. Maar daar kan het beweegprogramma Soepel Actief ons dan weer bij helpen" (*lacht*).



## ZELF EEN INITIATIE PICKLEBALL ORGANISEREN?

### Locatie

Idealiter reserveer je de gemeentelijke sporthal en zijn daar badmintonveldjes en netjes aanwezig. De buitenste lijnen van het badmintonveld kunnen dienen als uitlijning voor het pickleballveld. De voorste serveerlijn van het badmintonveld dient als uitlijning voor de kitchen.

Geen badmintonterrein of sporthal voorhanden? Ga dan op zoek naar een ruimte (binnen of buiten) die groot genoeg is en waarvan de ondergrond hard genoeg is om de plasticbal te laten stuiten. Kunstgras en gravel zijn niet geschikt. De buitenlijnen (6,10 meter breed en 13,41 meter lang) en de kitchenlijn (op 2,13 meter van het net) kunnen eventueel aangebracht worden met plakband op de grond.

Een niet onbelangrijk detail: de bal is geperforeerd. De wind vormt geen probleem als je buiten speelt.

### Materiaal

Een setje bestaat uit 4 rackets, balletjes, een net en statief. Je kunt dat materiaal gratis uitlenen bij de uitleendienst van Sport Vlaanderen. Raadpleeg de website [www.sport.vlaanderen/verenigingen/wegwijzer/uitleendiensten/](http://www.sport.vlaanderen/verenigingen/wegwijzer/uitleendiensten/) voor meer informatie.



## RESULTATEN BEVRAGING 'IEDEREEN HOORT ERBIJ'

# ETHISCH SPORTEN: BEN JIJ OF KEN JIJ DE API?

Tekst NELE PUT

**Nee, API is geen informatica-term, ook niet de nieuwste troetelnaam voor grootvaders. Wat dan wel? Bij OKRA-SPORT+, de federatie, hebben we twee API's: Nele Put en Jan Benoot. Maar ook heel wat trefpunten hebben een API: een aanspreekpersoon integriteit. Een opfrissing voor wie er al vertrouwd mee is – en een woordje toelichting voor wie nu voor het eerst van API's leest. Met als toemaatje: de resultaten van onze bevraging "Iedereen hoort erbij".**

Als sporter, trainer, bestuurder of andere vrijwilliger van je sportclub, kan je steeds bij de AanspreekPersonen Integriteit (kort API) terecht met een vraag, een vermoeden of klacht over grensoverschrijdend gedrag, zowel bij de API's van de federatie als bij de API of API's van jouw trefpunt.

Georges Caulier van trefpunt Wilrijk Sint-Bavo en Marie Jeanne Deltour van trefpunt Lauwe zijn API voor hun trefpunt. Georges heeft zichzelf kandidaat gesteld om het aanspreekpunt integriteit te zijn binnen zijn trefpunt Wilrijk Sint-Bavo. Hij hecht er zelf veel belang aan dat leden met al hun vragen, vermoedens of klachten bij iemand terecht kunnen binnen het trefpunt. Georges vertelt daarbij ook dat het belangrijk is dat elke vereniging een aanspreekpunt voorziet. Marie Jeanne heeft in onderling overleg met het team de verantwoordelijkheid als API op haar genomen. Binnen het trefpunt gaven ze de voorkeur aan een vrouw omwille van meer toegankelijkheid.

### Hebben jullie binnen het trefpunt al klachten ontvangen?

**Georges:** "We hebben binnen ons trefpunt al te maken gehad met pesten en uitsluitingen. Bij het ontvangen van een klacht, bespreken we de situatie discreet binnen ons klein team van vijf personen. Vervolgens gaan we in dialoog met de betrokken personen en zoeken we samen naar een oplossing."

**Marie Jeanne:** "Er zijn binnen ons trefpunt nog geen serieuze klachten binnengekomen. Tijdens groepsactiviteiten is er veel sociale controle en kleine misverstanden worden snel opgevolgd."



### Welke ondersteuning krijg je graag vanuit de federatie?

**Georges:** "Op mijn werk was ik verantwoordelijk voor een heel groot team. Doorheen de jaren heb ik veel kennis en ervaring opgebouwd in het correct behandelen van conflicten. Een vorming over 'hoe omgaan en behandelen van conflicten' kan zeker een meerwaarde zijn voor aanspreekpersonen die niet dezelfde ervaring en kennis hebben opgebouwd zoals ik."

"WE HEBBEN BINNEN ONS TREFPUNT AL TE MAKEN GEHAD MET PESTERIJEN EN UITSLUITINGEN."

**Marie Jeanne:** "Als we een casus binnenkrijgen en we ondervinden moeilijkheden met het behandelen van deze casus, dan hopen we ondersteuning te krijgen vanuit de federatie, onder meer over de aanpak en de opvolging."

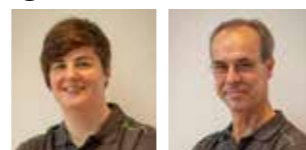
### Hebben jullie een tip voor collega-API's?

**Georges:** "We zetten binnen ons trefpunt sterk in op interne kennisuitwisseling. Het is belangrijk dat, wanneer ik ooit de fakkel overdraag, de volgende aanspreekpersoon met voldoende discretie en empathie mogelijke situaties behandelt."

**Marie Jeanne:** "Overleg binnen het team en bestuur is heel belangrijk. Zo kan snel geanticipeerd worden op mogelijke signalen en wordt verder onheil voorkomen." 🟢

### Contactgegevens Aanspreekpersonen Integriteit (API) van de federatie OKRA-SPORT+

Nele Put | 0476 76 04 40 |  
nele.put@okrasportplus.be  
Jan Benoot | 0474 84 99 14 |  
jan.benoot@okrasportplus.be



## EINDRESULTATEN BEVRAGING FORUMDAGEN 'IEDEREEN HOORT ERBIJ'

**Op de forumdagen van 2022 kwam het topic 'ethisch sporten' aan bod via een vragenlijst. Zo wilden we nieuwe inzichten krijgen over wat er leeft rond het thema 'ethisch sporten'. De conclusies delen we hier in deze Sport Je Fit. We koppelen ook acties aan de conclusies, zoals extra ondersteuning.**

De enquête werd door 341 deelnemers ingevuld. De meeste verantwoordelijken die de enquête hebben ingevuld hebben een leeftijd tussen 65 en 74 jaar. De enquête werd ingevuld door 219 mannen, 102 vrouwen en 4 non-binaire personen.

*Om te beginnen, hoeveel clubs hebben eigenlijk een API? In onze bevraging gaf 70 procent van de invullers aan dat er geen API is in hun club. 15 procent weet het niet, en 15 procent vulde in dat hun club wel een API heeft aangesteld.*

### Frequentie situaties

Gelukkig kunnen we uit onderstaand overzicht ook concluderen dat de meerderheid niet te maken krijgt met grensoverschrijdende situaties, vermoedens of klachten. Maar dat wil niet zeggen dat we rustig kunnen verder doen en geen acties moeten ondernemen. We zien in onderstaande tabel ook dat volgende situaties zich, in mindere mate, wel jaarlijks, maandelijks of soms zelfs wekelijks voordoen:

- iemand uitlachen of uitschelden
- iemand uitsluiten
- iemand in verlegenheid brengen
- iemand naluften
- iemand negatieve kritiek op uiterlijk of gewicht geven
- iemand negeren

En voor de situaties die zich jaarlijks, maandelijks of soms zelfs wekelijks voordoen mogen we niet blind zijn! Daarom zullen we als federatie in de komende jaren inzetten op betere ondersteuning naar onze trefpunten, rond bovenstaande thema's.

### Wat zegt ons adviesorgaan?

Het adviesorgaan van de vzw OKRA-SPORT+ heeft de resultaten van de bevraging op de forumdagen ook ontvangen en merkte een verontrustend cijfer op bij de topics 'pesterijen/uitsluiting'. De cijfers zijn niet hoog, maar ze zijn wel aanwezig. Het adviesorgaan heeft daarom ook het advies gegeven om hier zeker op in te spelen in de verdere ondersteuning van trefpunten.

### Heeft jouw trefpunt al gedragscodes opgesteld?

Als federatie streven we ernaar om al onze sporters in een veilige sportomgeving te laten sporten. We hechten veel belang aan het wederzijdse respect, integriteit, loyaliteit, discretie en fair-play. Via gedragscodes maken we duidelijk welk gedrag we goedkeuren en welk gedrag we afkeuren. Weet je niet goed waar te beginnen bij het opstellen van gedragscodes

voor je trefpunt? Dan kan je gebruik maken van gedragscodes die wij voor jullie hebben voorbereid. Je vindt de gedragscodes op [www.eenlevenlangsporten.be/ethischsporten](http://www.eenlevenlangsporten.be/ethischsporten)

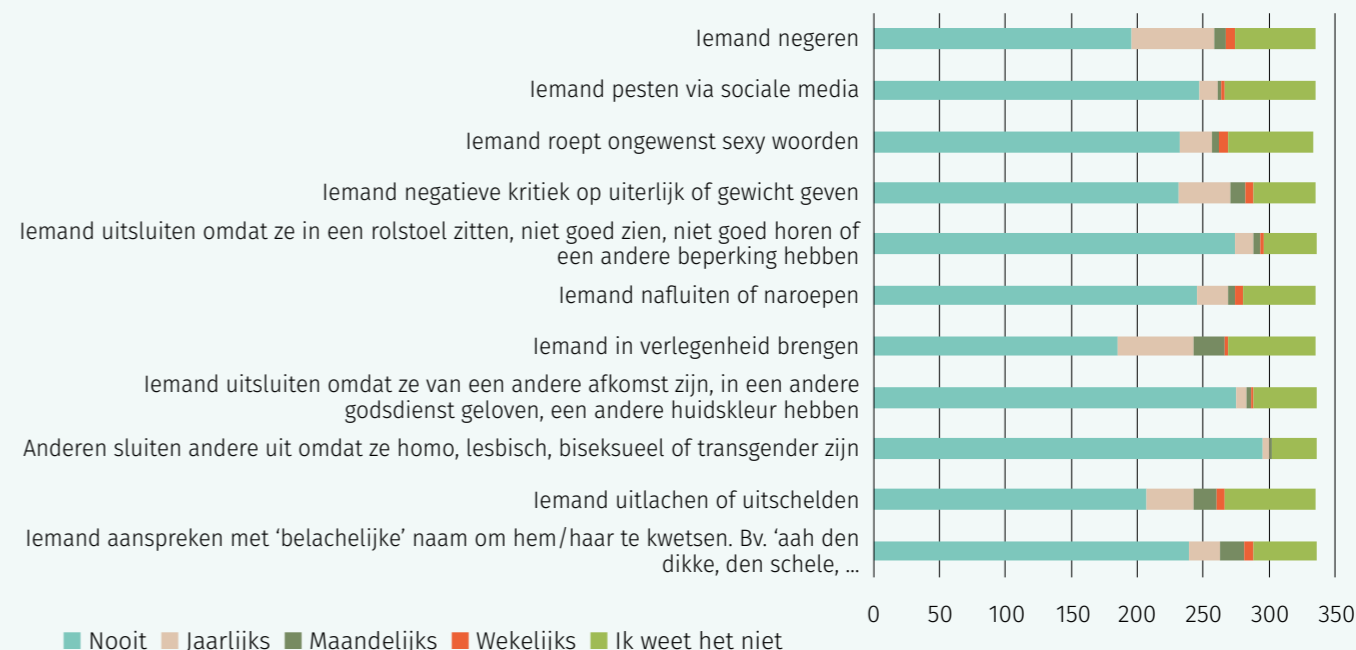
### OPROEP

#### Word jij de API van je trefpunt?

Het is belangrijk om ook in je trefpunt een cultuur te laten bestaan van openheid waar iedereen het gevoel heeft een incident te kunnen melden. Maak het daarom voor iedereen duidelijk bij wie, op welke manier en met welke vragen of meldingen iedereen binnen je club terecht kan.

Als club-API sta je er niet alleen voor. Heb je moeite met het behandelen van een bepaalde case of wil je graag gedragscodes opstellen en weet je niet waar te beginnen? Als club-API kan je met al je vragen terecht bij de federatie-API.

Vanuit OKRA-SPORT+ brengen we graag alle club-API's ten gepaste tijde samen om te luisteren naar mekaar en om meer inzichten te creëren rond verschillende ethische thema's. Zorg dus zeker dat je jezelf als club-API kenbaar maakt bij OKRA-SPORT+ om geen informatie te missen!



# WIST JE DAT...



... op zaterdag 20 mei 2023 gastclub KRB Jabbeke klaarstaat om alle krachtbalfans te ontvangen voor de bekerfinales 2023? Het wordt een dag boordevol topkrachtbal in een sfeer van vriendschap en *fairplay*. De finales voor de jeugd starten om 10u. De laatste wedstrijd, de finale van de seniors heren, begint om 16u. Later volgt dan de apotheose met de huldiging van de kampioenen en de bekendmaking van speler, speelster en belofte van het jaar. De ideale gelegenheid om de sportkrachtbal beter te leren kennen.



... zonlicht onmisbaar is voor de gezondheid van kinderen? Ultraviolette straling zorgt immers voor de aanmaak van vitamine D en dus voor de ontwikkeling van een stevig beenderstelsel. Maar de huid van kinderen is nog jong en dus extra gevoelig voor schadelijke UV-stralen. Daarom zet Sport Vlaanderen sinds 2019, samen met Gezond Sporten Vlaanderen, UZ VUB en Stichting tegen Kanker, opnieuw de **#smeerem**-campagne volop in de kijker. Tip: bescherm je huid vanaf UV-index 3. De UV-index wordt in elk weerbericht vermeld. Daarnaast kan je de index ook raadplegen via een smartphoneapp of via de website [www.meteo.be](http://www.meteo.be)



... in september 2023 opnieuw "Maand van de sportclub" wordt georganiseerd door Sport Vlaanderen? Tijdens die maand worden sportclubs volop in de kijker gezet zodat nieuwe leden hun weg vinden naar hun favoriete sportclub. Nodig daarom als sportclub iedereen uit in september om kennis te maken met jouw aanbod. Dat kan je doen door een activiteit open te stellen voor niet-leden, een kennismakingsevent te organiseren of je club extra in de kijker te plaatsen op sociale media.



.... het team van OKRA-SPORT+ opnieuw paraat zal staan op 'De Sportzomer' aan onze Belgische kust? Heb jij net als ons zoveel zin in een zomer vol sport, spel en plezier met het hele gezin? Je kan ons terugvinden op donderdag 13 juli 2023 in Westende en op donderdag 20 juli 2023 in Oostende. We laten je kennismaken met aantal van onze topactiviteiten. Samen maken we er een sportieve topzomer van!



... we bij OKRA-SPORT+ twee affiches hebben ontwikkeld die je kan gebruiken in je trefpunt? Je kan op de affiche ook contactgegevens toevoegen van de aanspreekpersoon integriteit binnen je trefpunt. Wil je leden, begeleiders en bestuursleden sensibiliseren? Hang dan zeker een van de affiches op! Je vindt de affiches op [www.eenlevenlangsporten.be/ethischsporten](http://www.eenlevenlangsporten.be/ethischsporten)



GRATIS



... je de workshop 'Veilig en economisch elektrisch fietsen' nog steeds gratis kunt aanvragen, op voorwaarde dat de workshop plaatsvindt voor 1 augustus 2023. Wij zorgen voor een lesgever en we betalen ook nog eens de huur van de zaal terug. Een workshop aanvragen kan via [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be)



Belfius