

BELGIE - BELGIQUE
PB 1030 Brussel 3
BC 1415

Sport je fit 3

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

OKTOBER - NOVEMBER 2023



**ONTDEK ALLES OVER
PLANDELEN, RELAXWANDELEN
EN KAPPELETJESTOCHTEN**



**IEDEREEN
AAN DE
FIETSELHM?**

**LIJNDANS IS 20 JAARI!
GOED VOOR 415
AANGELEERDE DANSEN**

**EXPEDITIE BANGLABIKE: EEN
ONVERGETELIJK FIETSAVONTUUR
IN BANGLADESH**

2 **Figuur in de kijker: Jana Tegethoff**

3 **20 jaar lijndans:
'We hebben 415 dansen aangeleerd'**

WANDELKRANT

13 **Expeditie Banglabike: een onvergetelijk
fietsavontuur in Bangladesh**

14 **Iedereen aan de fietshelm**

16 **Sluit aan bij OKRA-SPORT+**

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

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

Redactie: Wim Bogaert, Nele Put,
Jana Tegethoff, 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

FIGUUR IN DE KIJKER

JANA TEGETHOFF

Jana is begin augustus vol enthousiasme gestart bij OKRA-SPORT+. Haar takenpakket bestaat uit drie onderdelen: clubondersteuner Oost-Vlaanderen, beleidsmedewerker en medewerker communicatie.

Jana komt van CM, waar ze zes jaar heeft gewerkt. Eerst binnen het team Gezondheidsbevordering, later als stafmedewerker Productontwikkeling en Innovatie. Gezondheid en beweging zijn Jana dus zeker niet vreemd.

Jana weet van aanpakken en heeft heel veel *goesting* in haar aftrap bij OKRA-SPORT+. Om haar wat beter te leren kennen, geven we het woord aan Jana.



Jana: "Beste bestuursleden en leden van OKRA-SPORT+, ik ben heel blij om deel uit

te maken van jullie werking. Ik kijk er naar uit jullie te ontmoeten. Ik geef hier alvast iets meer over

mezelf prijs, maar zeker nog niet alles, zodat we nog iets te vertellen hebben bij onze eerste kennismaking."

Boulderen

"Al van jongs af aan ben ik bezig met sport en beweging. En dat op verschillende manieren. Als sporter heb ik ervaren hoe sport verbindt, inspireert en motiveert. Ik heb meer dan negentien jaar badminton gespeeld, op competitief niveau. Ondertussen hangt mijn badmintonracket aan de haak en houd ik me op andere manieren sportief bezig. Lopen, wandelen, squash, spinning, fitness, skiën, boulderen (indoor klimmen op een muur van maximaal 4,5 meter hoog, zonder zekering); ik vind het allemaal heel fijn en wissel graag af tussen deze sporten."

"In het verleden ben ik actief geweest als vrijwilliger, onder andere bij Sport Vlaanderen. Daarnaast heb ik heel wat ervaring als sporttrainer en ik heb een diploma aspi-

rant-initiator. Mensen motiveren om te kiezen voor een beweegvorm die bij hen past, is iets waar ik veel energie van krijg."

Sportinnovaties

"Ik heb een master in sociaal werk-sociaal beleid en wil me inzetten om sport en beweging voor iedereen toegankelijk te maken. Gelijkheid en toegankelijkheid zijn belangrijke waarden. En plezier natuurlijk, want sporten moet vooral plezier zijn! Mijn doel is dat iedereen de mogelijkheid heeft om te kiezen voor een sport of beweegvorm die bij hem of haar past, om zo meer types mensen blijvend aan het sporten te brengen. Ik ga graag op zoek naar nieuwe vormen van beweging en durf ook te kijken naar sportinnovaties. Padellen met een VR-bril op, lijkt het iets voor jou?"

Jana: "In mijn vrije tijd vind je me meestal in de natuur, met vrienden of familie en liefst nog met een lekker glas erbij. Ik heb een liefde voor de bergen maar die vind je helaas niet in het Gentse, waar ik woon.

Maar dankzij OKRA-SPORT+ zal ik ongetwijfeld wel mooie wandel- en fietsroutes in mijn omgeving kunnen ontdekken."

"Hopelijk krijg ik snel de kans om jullie ook te leren kennen. Tot later!"

"ALS SPORTER HEB IK
ERVAREN HOE SPORT
VERBINDT, INSPIREERT
EN MOTIVEERT."

Bedankt Sandra!

Sandra Vandereet verlaat na twee jaar als directeur onze federatie.

Bedankt voor jouw gedrevenheid, onverdroten inzet, gulle lach, uitgesproken mening, visie en het vertrouwen.

Bedankt voor de fijne samenwerking, Sandra. We wensen je veel succes bij de volgende stap in jouw carrière.





20 JAAR LIJNDANS

'WE HEBBEN 415 DANSSEN AANGELEERD'

Tekst KATLEEN KERREMANS

De lijndanswerking van OKRA-SPORT+ blaast dit jaar twintig kaarsjes uit. Een mooi moment om terug te blikken, maar ook om naar de toekomst te kijken. "Het is niet altijd vanzelfsprekend om lijndanslesgevers te blijven vinden."

In 2023 bestaat de lijndanswerking van OKRA-SPORT+ twintig jaar. Dat willen we niet onopgemerkt voorbij laten gaan. Op vrijdag 6 oktober is er voor onze regionale lesgevers een feestelijke lijndansopleiding in Deinze. Om deze dag mee vorm te geven hebben we een werkgroep twintig jaar lijndans opgericht. Leona Pellens en Yvette Clinckspoor maken deel uit van de werkgroep en zijn achter de schermen druk bezig met de voorbereidingen.

Leona, jij stond mee aan de wieg toen de lijndanswerking is opgericht. Hoe kijk jij terug op de voorbije twintig jaar?

Leona: "Wat gaat de tijd snel! Het was vooral een boeiende en interessante tijd met nieuwe muziek en het samenstellen van nieuwe choreo's. Ik heb heel veel mensen leren kennen, vooral dames. In de vele jaren dat ik lijndans heb gegeven was er slechts één mannelijke cursist. En

natuurlijk heb ik veel plezier gehad tijdens de danslessen en bij het koffietje achteraf met of zonder snoepje, wat we wel verdienden na vele uren bewegen."

Op vrijdag 6 oktober 2023 is er een feestelijke lijndansopleiding. Wat mogen de lesgevers verwachten van deze dag?

Leona: "Een sprankelende, leuke dag met oude en nieuwe dansen. De twintig leukste dansen van de voorbije twintig jaar komen aan bod komen en er is ook een speciale verjaardagsdans."

Yvette: "Het wordt een mix van genieten van wat goed was en van enthousiasme opbouwen om verder mee aan de slag te gaan. De voorbije twintig jaar werden er maar liefst 415 lijndansen aangeleerd. Daarvan laten we er twintig terugkomen, van elk jaar één. Enkele daarvan zullen we in een nieuw jasje stoppen."

Kunnen jullie ons wat meer vertellen over de 'verjaardagsdans'?

Leona: "Nee, dat blijft een verassing. Zorg dus dat je erbij bent op vrijdag 6 oktober."

Yvette: "Wat we wel kunnen zeggen, is dat we voor deze dans gekozen hebben voor een leuk melodietje, met een zuiders tintje, waarop iedereen kan dansen. Voor deze dans zullen we ook **een waaier** gebruiken. Met wat oefening kunnen we met die waaier nog wat extra zwier geven aan de dans. Voor wie de opleiding in Deinze volgt, is de waaier een aandenken aan twintig jaar lijndans. Voor alle andere dansers is deze waaier te koop voor slechts 3 euro. Na 6 oktober is de verjaardagsdans te bekijken op de website van OKRA-SPORT+, www.eenlevenlangsporten.be."





DE TOEKOMST VAN DE LIJDANSWERKING

Sinds oktober 2022 is Yvette Clinckspoor één van onze Nationale lijdanslesgevers. In die hoedanigheid denkt ze ook na over de toekomst van de lijdanswerking. Daarbij zijn volgens Yvette vier punten van belang.

1 Bewegen is gezond

Door mijn opleiding tot leerkracht LO vind ik het aspect "bewegen" heel belangrijk. Vanuit de gezondheidssector wordt bewegen, van jongs af aan tot zo lang het kan, sterk aangemoedigd. **En dansen is bij uitstek een leuke manier om te bewegen.**

2 Het belang van lesgevers

"We horen uit verschillende hoeken dat het niet vanzelfsprekend is om vrijwilligers te vinden die een langdurig engagement kunnen opnemen. Dat geldt ook voor lijdanslesgevers. Het gebeurt dat een lid van onze dansgroep, via internet of via een andere dansgroep, een dans kent en aan de groep wil doorgeven. Dit kan een gelegenheid zijn om kennis te maken met het lesgeven. **Het is een heel fijne ervaring als je mensen daarin ziet groeien.**"

3 Lijdansen doe je samen

Op de Nationale lijdanscursus worden aan de regionale lesgevers nieuwe dansen aangereikt. Dit is altijd een moment om naar uit te kijken. Samen nieuwe dansen aanleren en ervaringen uitwisselen waarvan je kan leren. Zo'n **ontmoetingsmomenten zou ik alle lesgevers willen toewensen.**

4 De internationale lijdanswerking

"Sinds de coronaperiode benutten we volop digitale mogelijkheden. Op de webpagina van Copperknob vind je momenteel 137 516 dansbeschrijvingen en demo- en instructiefilmpjes van lijdansen. **Deze verzameling laat ons kennismaken met de wereldwijde dansgemeenschap.** Daar horen niet enkel senioren in thuis, maar daar kan ook de jeugd volop zijn energie kwijt. OKRA-SPORT+ zou ook zijn eigen lijdansen kunnen aanbieden op de website van Copperknob en op die manier actief deel worden van dit wereldwijde dansgezelschap."



Heb jij nog geen waaier besteld? Niet getreurd. Je kan deze waaier nog bestellen via info@okrasportplus.be voor de prijs van 3 euro per stuk. Zolang de voorraad strekt.



EXTRA BIJLAGE

WANDELKRANT



WANDELKRANT

- 6 IN DE KAPELLETJESTOCHTEN ONTMOETEN SPORT EN ZINGEVING ELKAAR
- 7 PLANDELEN: GOED VOOR JEZELF EN VOOR JE OMGEVING
- 8 EEN PRACHTIGE, MEERDAAGSE WANDELTOCHT DOOR BELGISCH LIMBURG
- 9 BIJ RELAXWANDELEN BEPAALT DE TRAAGSTE WANDELAAR HET TEMPO
- 10 WANDELEN MET SLECHTZIENDEN
- 11 HOE ORGANISEER IK EEN STREEKPUNTWANDELING?

IN DE KAPELLETJESTOCHTEN ONTMOETEN SPORT EN ZINGEVING ELKAAR

Tekst WIM BOGAERT

Met de bundel kapelletjestochten, die eerder dit jaar werd gepubliceerd, brengt het streekpunt Roeselare en Tielt sport en zingeving dichterbij elkaar.

Bij de kapelletjestochten komt bewegen eigenlijk op de tweede plaats. "Het opzet dient om mensen de kans te geven om naar kapelletjes in de buurt op bedevaart te gaan," legt streekpuntpastor Ronny Verbrugghe uit. "Maar de tochten bieden aan sporters ook de kans om op verkenning te gaan in de eigen streek door gebruik te maken van deze kant en klare wandel- en fietsroutes."

"Niet iedereen heeft de mogelijkheid om op bedevaart te gaan naar Lourdes of zelfs dichterbij naar Koksijde, Dadizele of Oostakker," aldus Ronny. "Met onze werkgroep 'zorgzaam en zinvol' dachten we na over hoe we hen toch een kans kunnen geven om op bedevaart te gaan, om hen een bedevaart dichtbij huis te laten beleven. En zo kwamen we uit bij de kapelletjestochten."

Tevreden man

"Het is eigenlijk eenvoudig. Overal waar je komt in Vlaanderen, passeer

je ergens wel een kapelletje. Als je er begint op te letten, zijn dat er echt wel veel meer dan je zou vermoeden, en ze liggen vaak op wandelafstand van elkaar."

"NIET IEDEREEN HEeft DE MOGELIJKHEID OM OP BEDEVAART TE GAAN NAAR LOURDES, KOKSIJDE, DADIZELE OF OOSTAKKER."

"Ik had niet verwacht dat er veel reactie zou komen op onze oproep aan de trefpunten, maar we kregen eigenlijk enkel positieve reacties. Uiteindelijk stuurden acht trefpunten één of meerdere wandel- en/of fietstochten in. Al deze tochten hebben we gebundeld tot één geheel. En eerlijk ... het resultaat overtreft mijn verwachtingen. Hier staat een tevreden man."

"Er waren geen criteria of normen waar de tochten aan moesten voldoen, waardoor er veel verscheiden-

heid in de tochten is. Een bepaald trefpunt maakte een fotozoektocht, een ander ging een samenwerking aan met de heemkundige kring om extra uitleg te kunnen geven bij de kapelletjes die langs de route liggen. Nog een ander trefpunt maakte een lijst met gebeden voor iedere kapel die op de route ligt. Ook ontvingen we wegbeschrijvingen of een uitgewerkte route via RouteYou. We kregen zelfs een kapelletjestocht met een beschrijving van maar liefst 78 bladzijden. Die hebben we niet integraal opgenomen in de bundel maar de route kan op simpel verzoek verkregen worden. Het voordeel van de variatie is dat er altijd wel iets tussen zit dat je aanspreekt."

Individueel of in groep

"Elk trefpunt uit het streekpunt kreeg een bundel met kapelletjestochten, zowel op papier als digitaal. Zo hopen we dat ze dit initiatief bekendmaken aan hun leden. Wie daar behoefte aan heeft, kan er individueel of in groep mee aan de slag."

"Daarnaast merk ik ook dat de sportverantwoordelijken de routes opvragen. Zo beschikken ze over een waaier aan kant-en-klare wandel- en fietstochten in de buurt. Of hoe sport en zingeving ook hand in hand kunnen gaan", besluit Ronny. ■

Wil je ook de bundel met kapelletjestochten? De bundel wordt te koop aangeboden. Voor amper 5 euro (+ verzendingskosten) is een exemplaar van jou.

Meer info:

roeselaretielt@okra.be



PLANDELEN: GOED VOOR JEZELF EN JE OMGEVING

Tekst MANDY VAN GOETHEM & JANA TEGETHOFF

Houd je van wandelen, maar stoor je je weleens aan het zwerfvuil dat je aantreft? Dan moet je zeker eens gaan plandelen: wandelen met een vuilniszak, handschoenen en een grijpstock.

Heerlijk toch, al wandelend of joggend een frisse neus halen in de natuur. Terwijl je werkt aan je conditie kan je genieten van het geluid van de vogeltjes, de ochtenddauw op het groene gras, kleurige blaadjes die van de bomen dwarrelen en neerdalen op de grond naast ... een blikje cola, twintig sigarettenpeuken, twee plastic zakken en een pizza-doos? Stoor jij je ook aan dat zwerfvuil in onze natuur? Overweeg dan zeker om eens te gaan plandelen.

Plandelen? Wel, plocka is een Zweeds woord voor 'verzamelen'. Combineer dit met het woord wandelen en dan krijg je plandelen! Als je gaat plandelen ga je op pad met een vuilniszak en handschoenen of een grijpstock. Tijdens je dagelijkse of wekelijkse wandeling verzamel je afval en help je dus mee aan een schonere buurt. Mag het voor jou wat sneller? Dan kan je ook gaan ploggen (plocka + joggen). Het nodige materiaal kan je aanvragen via de website mooimakers.be of via je lokale gemeente- of stadsbestuur.

Strijd tegen zwerfvuil

Wist je dat het één jaar duurt vóórleer een bananenschil is vergaan? En zelfs tot 50 jaar voor een blikje cola? Zwerfvuil vergaat trager dan we denken. En op lange termijn heeft zwerfvuil een negatieve impact op onze omgeving. Zwerfvuil kan de bodem vervuilen en dieren eten het op of raken erin verstrikt. Met plandelen heb je dus een positieve impact op het milieu.

Ook gezond

Wandelen is niet alleen een fijne activiteit, het is ook goed voor de gezondheid van jong en oud. Het is bewezen dat actieve ouderen een sterker immuunsysteem hebben, beter slapen én meer levenskwaliteit ervaren. Nog niet overtuigd? Wetenschappelijke onderzoeken tonen aan dat een gezonde en actieve leefstijl op latere leeftijd helpen om chronische ziekten te voorkomen. Waar wacht je nog op?

Als je actief bent, zit je beter in je vel en dat willen we allemaal, toch?

Plandel je liever niet alleen? Dan ga je toch gewoon in groep? Dat is meteen een goed moment om een babbeltje te slaan met anderen.

Lees hieronder het plandelverhaal van OKRA Temse.

Plandelen met OKRA Temse

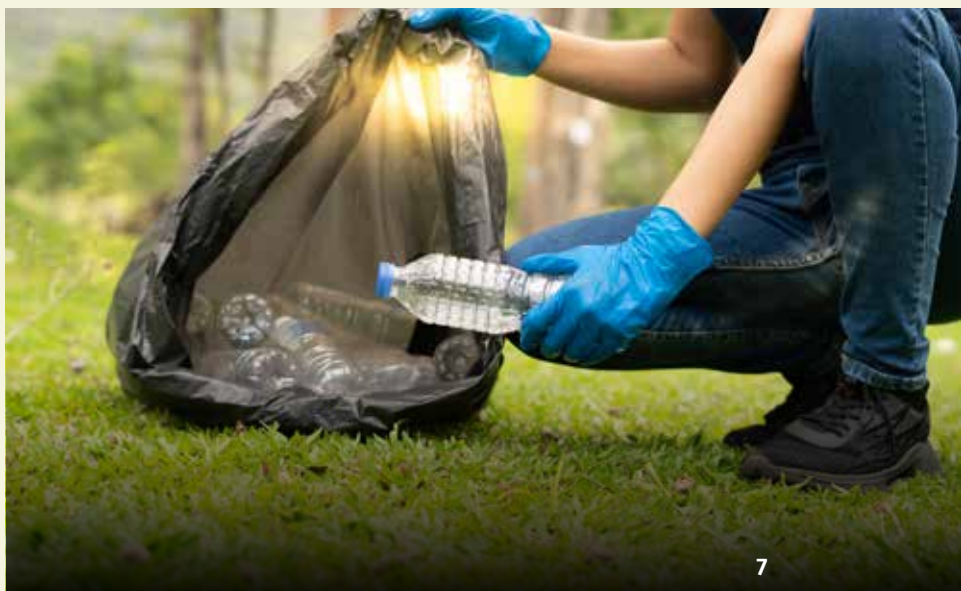
Tekst WALTER FRANCKAERT

Klimaat en milieu

“De deelnemers aan ‘Soepel actief’ hadden als doel gesteld om met de gezamenlijke stappen die ze aflegden tijdens de reeks, bedevaartsoord Santiago de Compostela te bereiken. Meer beweging leverde extra kilometers op. Daarom opperde een van de deelnemers het idee om met z'n allen eens te gaan plandelen. Bewegen en zorg dragen voor het milieu bleek een goede combinatie, met dank aan de gemeentelijke milieudienst die het nodige materiaal ter beschikking stelde.”

Herhaling

“Het OKRA-team zou na de vakantieperiode graag verder plandelen. We doen een oproep aan de leden om plaatsen waar zwerfvuil achtergelaten wordt te melden, zodat er kan worden opgeruimd. Op die manier vangen we twee vliegen in één klap: we bewegen meer en we dragen bij aan een mooiere omgeving.”



EEN PRACHTIGE, MEERDAAGSE WANDELTOCHT DOOR BELGISCH LIMBURG

Tekst KATLEEN KERREMANS // Foto's RLKM

Ben je een fervente wandelaar en wil je graag eens een meerdaagse wandeltocht ondernemen? Dan is de National Park Trail misschien wel iets voor jou. Dat is een lusvormige langeafstandswandeling van 110 kilometer die jou de mooiste plekken van het Nationaal Park Hoge Kempen in Belgisch Limburg laat zien.

Je wandelt meerdere dagen in een richting naar keuze. De meeste wandelaars kiezen voor vier à vijf dag-etappes van ongeveer 20 kilometer, perfect voor een midweek of een langer weekend wandelplezier.

De National Park Trail werd uitgetekend en uitgewerkt door het Nationaal Park Team. In het voorjaar van 2022 werd de oude trail van 75 kilometer omgevormd tot een trail van 110 kilometer die inspeelt op de grote vraag naar langeafstandsroutes. Met zeven beklimmingen, uitgestrekte heide, mooie vennen, weidse waterplassen, duinen en geurende bossen heeft deze trail heel wat moois te bieden. In december 2022 heeft de National Park Trail het Leading Quality Label gehaald waarmee ze tot de 25 beste langeafstandswandelingen van Europa behoort.

De National Park Trail kan je op drie manieren wandelen:

- **Met de kaart:** Een topografische kaart leidt je over de National Park Trail. De kaart is online te koop voor 10 euro op de website van de National Park Trail.
- **Bewegwijzering:** De volledige trail is in twee richtingen bewegwijzerd met zeshoekige bordjes met een afdruk van een hondenpootje.
- **Gps/Gpx:** Met de gpx-file op je wandelgps of je smartphone.



Wil je alle hoogtepunten van het Nationaal Park Hoge Kempen zien?

Dan kies je het best voor de hele wandellus/trail van 110 kilometer. Je kan de trail opsplitsen in vier of vijf dagen.

Elke etappe begint en eindigt bij een toegangspoort met ruime parking, infoborden, toiletten en horeca. Zowel aan de vertrekpunten als onderweg zijn veel logies. Er is voor ieder wat wils: hotels, campings, B&B's, vakantieparken, paalkamperen en vakantiehuizen.

Het National Park Team heeft een indeling van de etappes uitgewerkt. Via een routeplanner kan je die naar eigen wens aanpassen als je meer of minder kilometers wenst te wandelen.

Aanloop-route: Station GENK – KATTEVENNEN (3,8 km)

Via het Molenvijverpark en het bos bereik je vrij snel Kattevennen, de officiële startplaats van de Nationaal Park Trail.

Etappe 1: KATTEVENNEN – PIETERSHEIM (23,8 km)

Je loopt voornamelijk door uitgestrekte bossen op de zuidelijkste uitlopers van het Kempens Plateau. De Papendaalheide en -plas zorgen voor de afwisseling.

Etappe 2: PIETERSHEIM – TERHILLS (23,9 km)

Je loopt van zuid naar noord over de rand van het Kempens Plateau, en maakt kennis met het heidelandschap en de Ziepbeekvallei. Op de Mechelse heide geniet je van vergezichten en de eerste heuvels.

Etappe 3: TERHILLS – DUINENGORDEL (22,6 km)

Net als de vorige etappe, loopt deze van zuid naar noord over de rand van het Kempens Plateau. Je begint met drie beklimmingen, en trekt door het Dilserbos naar Bergerven en de Bosbeek.

Etappe 4: DUINENGORDEL – THORPARK (26,8 km)

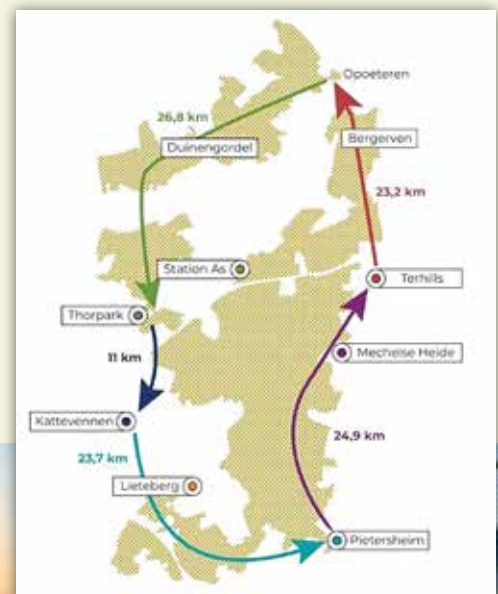
Je begint met een reeks van landduinen en vennen. Daarna trek je via heide en bos naar de mijnterrils van Thorpark voor prachtige vergezichten.

Etappe 5: THORPARK – KATTEVENNEN (11 km)

Via de Stiemerbeekvallei en bosgebied kom je weer bij Kattevennen.

Wil je zelf de National Park Trail verkennen? Neem zeker eens een kijkje op de website van Nationaal Park Hoge Kempen. Daar kan je ook wandelarrangementen terugvinden zodat je zorgeloos kan wandelen.

www.nationaalparkhogekempen.be/nl/trail



BIJ RELAXWANDELLEN BEPAALT DE TRAAGSTE WANDELAAR HET TEMPO



Tekst MANDY VAN GOETHEM

Genieten van de buitenlucht, wandelen door de natuur en af en toe tijd nemen voor een babbeltje onderweg? Ben je gek op wandelen, maar mag het voor jou eens wat trager? Of ben je wat minder goed ter been, maar wil je wel blijven bewegen? Dan is relaxwandelen misschien iets voor jou. Op pad met trefpunt Houthalen Oost.

Al drie jaar lang organiseert het trefpunt Houthalen Oost korte wandelingen van ongeveer drie kilometer. De routes worden zorgvuldig uitgestippeld. Zo zijn er voldoende stopplaatsen met bankjes, toiletten, overdekte plaatsen om te schuilen bij regen en als het kan een terrasje op het einde.

"De routes die je online kan terugvinden zijn vaak langer dan drie kilometer", vertelt Sti van het trefpunt Houthalen Oost. "Het is dus noodzakelijk om zelf op pad te gaan om geschikte wegen uit te zoeken. Het uitstippelen van de routes lukt aardig, maar het is niet altijd even gemakkelijk. In bos en natuur zijn soms maar weinig bankjes te vinden."

Hoe het begon

Wandelingen organiseert het trefpunt Houthalen Oost al langer. Het trefpunt telt veel jonge, actieve leden die graag eens goed doorwandelen. Voor sommigen van hen zijn routes van acht kilometer of meer een fluitje van een cent.

Andere leden vinden het fantastisch om mee te wandelen maar kunnen het tempo niet zo goed aan of ze

vinden de wandelingen gewoon wat te lang. Men merkte dat de betere wandelaars vaak moesten wachten op de iets tragere groep. Dat kon wel eens voor wat wrevel zorgen. Daarom ging het trefpunt op zoek naar een oplossing. Zo ontstonden de relaxwandelingen.

**"ALS IEMAND EVEN WIL
PAUZEREN, DAN STOPPEN WE
MET Z'N ALLEN."**

Drie jaar geleden startte het trefpunt met een kleine groep relaxwandelaars, die ondertussen uitgegroeid is tot een gezelschap van achttien deelnemers. Het tempo wordt bepaald door de langzaamste, het is namelijk de bedoeling dat iedereen mee kan. "Als iemand even wil pauzeren, dan stoppen we met z'n allen. Er wordt wat gepraat of gefilosofeerd. Soms zijn we wel 2 tot 2,5 uur onderweg. Er is een goede sfeer en iedereen houdt rekening met elkaar. Ook sommigen kinderen zijn blij dat hun ouders nog eens mee kunnen gaan wandelen" zegt Sti. "We sluiten steeds af met een drankje, dat is traditie. Als er geen terras in de buurt is, dan zorgen we voor ons eigen thermosje koffie."

Waar, wat, hoe?

Genk, As, Maasmechelen, ... De wandelingen vinden plaats op verschillende plaatsen. Er wordt zeker niet alleen rond de kerktoren gewandeld. Met oog voor natuur worden de mooiste plaatsjes uitgezocht. Natuurlijk heeft niet iedereen een eigen wagen, maar al carpoolend geraakt iedereen op locatie. De routes worden bekendgemaakt via het maandelijkse infoblad. Daarin staat heel wat informatie over het parcours. Zijn er kronkelpadjes? Moet er veel bergop gewandeld worden? Zo is iedereen goed voorbereid. De routes zijn niet afgestemd op rolwagens.

De relaxwandelingen van trefpunt Houthalen Oost vinden plaats in de periode van oktober tot mei/juni. Heb je interesse in deze wandelingen of in een van de vele andere activiteiten van het trefpunt? Neem dan zeker een kijkje op de Facebookpagina: 'OKRA Houthalen-oost'.



WANDELLEN MET SLECHTZIENDEN

Foto: TREFPUNT SINT-KATELIJNE-WAVER // Tekst: KATLEEN KERREMANS

OKRA Sint-Katelijne-Waver centrum organiseert wekelijks wandelingen met slechtzienenden. We spraken met teamverantwoordelijke Amadé Bosmans en met voorzitter Manu Saels. "Het is maar normaal dat wij ons als OKRA openstellen voor deze mensen."

Hoe zijn jullie op het idee gekomen om wandelingen voor slechtzienenden te organiseren?

Amadé Bosmans: "Ons trefpunt organiseert al jaren wandelingen op donderdag. Via onze voorzitter Manu Saels zijn twee slechtzienenden lid geworden van ons trefpunt. Ze wandelen wekelijks met ons mee."

Manu Saels: "Het is maar normaal dat wij ons als OKRA openstellen voor slechtzienenden. Het zijn mensen zoals jij en ik. Mensen met een handicap proberen zich te behelpen. Mensen met een slecht gehoor kopen een hoorapparaat, mensen die slecht te been te zijn een wandelstok en mensen die minder goed zien of blind zijn een witte stok of een blindengeleide hond."

"Probleem is dat deze mensen zich moeilijker integreren in de maatschappij omdat die niet openstaat voor hen. De waarden van OKRA zijn echter duidelijk: 'In een open, christelijk en actief forum met respect voor iedereen. Vanuit een christelijke visie op mens en samenleving kiest OKRA voor solidariteit, rechtvaardigheid, vriendschap en verbonden-

heid, met extra aandacht voor kwetsbare groepen."

Slechtzienenden betrekken

"In ons trefpunt hebben wij besloten om dit daadwerkelijk aan te pakken. Onze eerste stap was om deze mensen te integreren door twee acties. Ten eerste via een wekelijkse korte wandeling op maat aan een trager tempo. Daarnaast ook via gemoedelijke babbels met iedereen, zowel met validen als mindervaliden."

"Voor onze zangstonden sturen wij de teksten reeds op voorhand door aan de blinden zodat zij tijd krijgen om de teksten om te zetten in braille. Ook hebben wij reeds een speciale bijeenkomst georganiseerd waarbij de blinden hun visie konden geven zodat er een beter begrip ontstaat bij de anderen leden."

"Een derde stap was om de blinden ook uit te nodigen op sommige van onze ledenbijeenkomsten. Wij geven hen een goede plaats in de zaal, maar er wel rekening mee houdend dat zij het zicht niet belemmeren voor de andere aan-

wezigen. Zij kunnen meer dan wij op het eerste gezicht zouden denken."


"Toch lopen we nog tegen een paar beperkingen aan.. We hebben momenteel te weinig vrijwilligers om rolstoelgebruikers voort te duwen. Hier moeten we nog aan werken. Door het opnemen van deze mensen hebben wij ook automatisch meer respect voor de mindervaliden."

"HET VALT OP DAT MENSEN GEMAKKELIJK BLINDEN VOORBIJLOPEN."

"Het valt op dat mensen gemakkelijk blinden voorbijlopen zonder een woord te zeggen. Door onze acties worden zij echter aangesproken op straat zoals andere bekenden zouden doen. Dit is dus een win-win operatie. Hopelijk kunnen we met dit artikel andere trefpunten warm maken om hier ook iets mee te doen."

Hoe organiseren jullie deze wandelingen?

Amadé Bosmans: "Wij organiseren twee wandelingen die op hetzelfde moment op dezelfde plaats vertrekken. De wandelingen met een iets hoger wandeltempo met een afstand tussen zes en acht kilometer worden georganiseerd door onze wandelverantwoordelijke Tine Uytterhoeven. Daarnaast bieden we wandelingen aan met een trager tempo met een afstand tussen drie en vier kilometer, georganiseerd door onze wandelverantwoordelijke Leon Leemans. Deze laatste wandelingen zijn ideaal voor slechtzienenden omdat de afstand korter is en het tempo trager. Voor elke slechtzienende hebben wij ook een begeleider. Dit is een vrijwilliger van ons trefpunt."

Onze wandelingen vinden elke donderdagvoormiddag om 9.30 uur plaats. Iedereen die lid is van OKRA-SPORT+ kan deelnemen." 



HOE ORGANISEER IK EEN STREEKPUNTWANDELING?

Tekst JAN OMEY EN ETIENNE BOSTYN

Wekelijks gaan honderden groepen van OKRA-SPORT+ op zoek naar de mooiste plekjes in de buurt. Meestal doen ze dat in groep. Ook stellen heel wat trefpunten wandelingen open voor andere wandelaars en trefpunten. Maar hoe organiseer je zo'n streekwandeling en wat mag je daarbij zeker niet vergeten? Een overzicht.

WIE ZIJN ONZE WANDELAARS?

Onze wandelaars vormen een heterogene groep. Hun leeftijd en fysieke conditie zijn meestal bepalend bij de keuze van de afstand. Ook de moeilijkheidsgraad en het wandeltempo zijn belangrijke factoren bij de keuze. Het streekpunt en het parcours waar de wandeling plaatsvindt zijn wellicht belangrijker dan we denken. Je hebt natuurlijk ook de vrijetijdswandelaar, de meer geofende wandelaar en ten slotte de doorgewinterde wandelaar.

- Voorzie verschillende afstanden: 4, 8 en 12 kilometer of een dagtocht van 20 kilometer.
- Voorzie verschillende starturen: bijvoorbeeld tussen 13.30 en 14.30 uur of voormiddag.

- Deelnemers kunnen individueel wandelen of in kleine groepjes.
- Zorg ervoor dat de kortste afstand toegankelijk is voor rolwagens.

PARCOURS

De schoonheid van de streek en de variatie van het parcours bepalen in grote mate het succes van onze wandelingen. Een landelijke omgeving met prachtige vergezichten is aantrekkelijker dan een wandeling langs drukke wegen of doorheen woonwijken. Wandelaars zullen het waarderen wanneer je rekening houdt met de minder goede weersomstandigheden. De keuzes voor aardewegen, groene zones, parken en bossen moeten een meerwaarde betekenen voor de wandeling.

Bergop en bergaf wandelen moet leuk blijven.

- Variatie in verharde en onverharde wegen.
- Groene zones, parken en bossen geven kleur aan je wandeling.
- Zorg voor een wandelvriendelijk parcours: weinig drukke wegen en veilige wandelpaadjes, ook bij slecht weer.

PLAATS VAN VERTREK

Voor veel deelnemers zijn de wandelingen ontmoetingsplaatsen. Daarom moet de startzaal voldoende groot zijn om de wandelaars comfortabel te ontvangen. Een parkeerterrein (dicht) bij de zaal is een pluspunt. Zorg er ook voor dat de medewerkers die aan de bar staan in goede omstandigheden kunnen werken. Het sanitaire blok is voldoende groot en kraaknet. Voldoende tafels en stoelen, een kleurige taferversiering en prijslijsten mogen evenmin ontbreken. >>

EEN LANDELIJKE OMGEVING MET PRACHTIGE VERGEZICHTEN IS AANTREKKELIJKER DAN EEN WANDELING LANGS DRUKKE WEGEN OF DOORHEEN WOONWIJKEN.



- Ruime zaal met parking – spandoek OKRA-SPORT+.
- Tafels en stoelen, tafelversiering, prijslijst
- Onberispelijk sanitair gedeelte.
- Goede accommodatie van de bar.

RUSTPOST

Als je niet met wandellussen werkt, moet er een rustpost worden voorzien. Een halte na ongeveer 4 kilometer is een must. Onze wandelaars blazen er liefst zittend uit. Je zorgt er voor een minimum aan sanitaire uitrusting. Een volledig uitgeruste bar is niet nodig. Een versnapering, een stuk fruit of een beker water volstaan en worden sterk geapprecieerd.

- Rustpost halverwege (4 kilometer).
- Stoelen of banken.
- Sanitaire voorzieningen.
- Versnapering, fruit, water

REGELING

Wanneer je over private terreinen wenst te wandelen, moet je dit tijdig aanvragen bij de eigenaars. Raadpleeg zeker de plaatselijke politie in verband met hun reglementering als je pijlen aanbrengt. Wanneer je de pijlen moet wegnemen is eveneens gereguleerd.

- Vraag toestemming als je private domeinen betreedt.
- Raadpleeg politiereglement in verband met pijlen.

VOORBEREIDING VAN DE WANDELINGEN

Je kent de streek en haar mooiste plekjes. Kerkwegels, paden, dreven en onverharde wegen zijn je bekend. Bij de verkenning van de wandeling houd je rekening met de afstanden en de variatie van het parcours. De wandelaars vinden een omloop die bij hen past. Voorzie je een rustpost, leg die dan vast om pas daarna je parcours verder uit te stippelen. Waak angstvallig over de 4-8-12-20 kilometer afstanden: een pedometer, de kilo-

meterteller van je fiets of een gps kunnen je hierbij helpen. Noteer onderweg welke materialen je nodig hebt: pijlen, oversteek gevaarlijke weg, draad, elastieken en haken, paaltjes, plakband, enzovoort.

- Eerst de rustpost, daarna het parcours.
- Voor elk wat wils in een aangepaste omgeving.
- Noteer onderweg wat je nodig hebt.
- Gebruik degelijke materialen.
- Twee weten meer dan één: bereid de wandeling samen voor.

MATERIAAL

- Gekleurde pijlen (voor iedere afstand een andere kleur).
- Kleefmiddel (plastic pijlen).
- Elastieken (stukken gesneden binnenband) en haken (houten pijlen).
- Houten paaltjes (geen ronde) voor plaatsen waar geen boom of paal is om pijltjes aan te hangen.
- Stoepekrijt voor markeringen op de grond.
- Vooraf gemaakte splitsingsborden (bijvoorbeeld op een stuk karton in een plastic mapje).
- Touw, lichte metaaldraad om splitsingsborden op te hangen.
- Hamer en tang.

VERGEET-ME-NIETJES

- Nagel nooit pijlen aan een boom vast.
- Breng geen pijlen aan op verkeersborden.
- Pijltjes wegnemen of verdraaien is hier en daar een populaire sport: breng ook aanduidingen op de grond aan.
- Breng de pijlen zoveel mogelijk aan dezelfde kant van de weg aan.
- Voorzie ook pijltjes langs rechte stukken weg: dit zorgt voor opluchting.
- Beter een pijl te veel dan één te weinig.
- Na een splitsing breng je een pijl 'ter bevestiging' aan.
- Gebruik dezelfde aanduidingen



NAGEL NOOIT PIJLEN AAN EEN BOOM VAST.


om verwarring te voorkomen.

- Controleer de aanduidingen net vóór de wandeling.
- Voorzie permanente controle van het parcours tijdens de wandeling.
- Verwijder alle pijlen en borden liefst nog dezelfde dag.

EN NU OP STAP

Zorg voor een gezellige ontvangst van de deelnemers aan de wandeling. De vlaggen en spandoeken zorgen voor de zichtbaarheid. Onmiddellijk bij het binnenkomen kunnen de deelnemers terecht aan de inschrijvingstafel(s). Een plannetje van de omgeving met daarop de voorziene wandelingen zal zeker in de smaak vallen. Een voorbeeld van de pijlen (drie kleuren) mag daarbij niet ontbreken. Breng de vertrekrichting ondubbelzinnig, maar duidelijk aan.

In de startzaal voorzie je drankjes aan democratische prijzen.

- Inschrijvingstafel bij het binnenkomen.
- Plannetjes met exacte lengte van de wandelingen.
- Voorbeeld van de gebruikte pijlen.
- Ondubbelzinnige vertrekrichting(en).
- Afficheer een noodnummer of geef het mee. 

EXPEDITIE BANGLABIKE: EEN ONVERGETELIJK FIETSAVONTUUR IN BANGLADESH



Tekst CYNTHIA BULTHEEL

Klaar voor een onvergetelijk (fiets)avontuur? OKRA, OKRA-SPORT+ en WSM (We Social Movements) slaan de handen in elkaar en organiseren een niet-alledaagse groepsreis naar Bangladesh. "De fietsreis is heel toegankelijk, een basisconditie is voldoende."

"Bangladesh is een ruwe parel in Azië", vertelt reisbegeleidster Zofia. "Dankzij de samenwerking met de Bengalese gezondheidsorganisatie GK en kledingvakbond NGWF leren we de lokale bevolking van dichtbij kennen. Geloof me, zo'n reis maak je nooit meer mee!"

Wat?

"Tijdens de eerste week fietsen we langs steden en bezienswaardigheden. Van Savar tot Sherpur, waar we kennismaken met gezondheidsorganisatie GK. We maken als het ware een reis naar de lokale realiteit zoals de kledingindustrie, verenigingen en ook ouderenorganisaties. Ja, ook aan de OKRA's van Bangladesh brengen we een bezoekje", lacht Zofia.

"ER IS TIJD OM TE GENIETEN, MAAR WE BESTEDEN OOK AANDACHT AAN MAATSCHAPPELIJKE VRAAGSTUKKEN"

"De tweede week vliegen we naar Cox's Bazar, het langste natuurlijke strand ter wereld. Tijd om te genieten is er zeker, maar we besteden ook aandacht aan maatschappelijke vraagstukken. We bezoeken bijvoorbeeld een vluchtelingenkamp, waar we ontdekken hoe GK er de opvang organiseert. Je zult zien dat we op veel vlakken nog van elkaar kunnen leren."

Voor wie?

Moet je de conditie van Remco Evenepoel hebben om mee te kunnen? "Helemaal niet", benadrukt Zofia. "De fietsreis is heel toegankelijk, een basisconditie is voldoende. Aan haast en spoed doen we niet mee. Lukt het even niet meer? Dan spring je gewoon op de meereizende bezemwagen. Geen enkel probleem!"

Extra uitdaging

"Maar dan is er nog iets", knipoogt Zofia geheimzinnig. "WSM is een sociale beweging. Daarom leggen we alle deelnemers een extra uitdaging op: zamel Warmste Week-gewijs 2.000 euro in voor internationale

solidariteit. Concreet, de sociale organisaties NGWF en GK waarmee ngo WSM samenwerkt in Bangladesh bovenop de reiskosten. Dat klinkt veel, maar ervaring leert ons dat dit alle deelnemers vlotjes lukt. Bovendien sta je er niet alleen voor, we ondersteunen je met voldoende tips en materiaal." Ook als trefpunt kan je deze actie of deelnemers steunen. Hou daarvoor de Facebookpagina en website van OKRA-SPORT+ in de gaten.

Interesse

"Sta je al te trappelen? Mooi! Ik veronderstel dat geïnteresseerden nog met heel wat vragen zitten. Dat is normaal. Alle vragen mag je mailen naar zofia.mezeyova@wsm.be. Je mag mij altijd vragen voor een videogesprek, ik bel je met plezier op." 📍

Praktisch

Reisdata: 10 – 25 februari 2024.
Duurtijd: 14 dagen
Maximaal aantal deelnemers: 15
Richtprijs: 2.400 euro

In de prijs inbegrepen: internationale en binnenlandse vluchten, maaltijden, overnachtingen in gevarieerde, comfortabele logies zoals hotels, ngo guesthouses en gastgezinnen, degelijke fiets (niet elektrisch), Nederlandstalige begeleiding en reisbijstandsverzekering.

Je engageert je om minstens 2.000 euro in te zamelen voor internationale solidariteit.



Iedereen aan de fietshelm?

Tekst WIM BOGAERT

Iedereen aan de fietshelm. Dat is de missie van Jul Cypers, een van de grondleggers van de workshop 'Veilig en economisch fietsen'.

Jul Cypers: "Ik vind dat men van vandaag op morgen zou moeten zeggen 'Iedereen die fietst moet een fietshelm op. Of je draagt een fietshelm of je fietst niet meer mee met OKRA-SPORT+'. Dan is het probleem van de baan. Het eerste jaar zal dat enkele problemen geven. Het jaar nadien niet meer. Daar ben ik van overtuigd."

Jul Cypers uit Zonhoven is samen met Maurice Hermans de grondlegger van de workshops 'Veilig en economisch fietsen' en een vurig promotor van fietsveiligheid. "Als ik ergens een workshop geef en na afloop beslist 5 procent van de deelnemers om een helm te dragen, dan ben ik tevreden", zegt hij.

Achterwiel aangetikt

"Als je geen fietshelm draagt kan je bij een val tot 90 procent van je hersenen beschadigen. Met de huidige fietshelmen kan je dat percentage beperken tot 10 procent. Waarom zou je dan geen helm opzetten? Sommige mensen zeggen dan: 'Ik draag geen fietshelm in de zomer want dan draag ik een petje...' Of: 'Ik ben net naar de kapper geweest...' Tja, ze beseffen niet wat het gevaar is."

Cypers geeft een voorbeeld. "Ik ben recent gaan fietsen, langs de bloesemroute, niemand weet hoe het komt dat ik gevallen ben. Ik ben onderuitgegaan op een fietspad tussen de velden. Er was geen tegenligger te bespeuren, niemand heeft mijn achterwiel aangetikt. En toch ben ik gevallen. Mijn helm was op twee plaatsen gebarsten. Wat als ik geen helm gedragen had? Zo zie je maar: een ongeval is snel gebeurd, terwijl je de gevolgen voor de rest van je leven kan meedragen."

**"JE HEBT AL ZEER
DEGELIJKE HELMEN VOOR
40 À 60 EURO"**


"Bij het bromfietsen hebben ze het toch gedaan. Toen die opkwamen, moest je ook geen helm dragen. Na een paar jaar heeft men beslist om de helmplicht in te voeren. Is er



toen iemand geweest die dacht: 'Dan rij ik niet meer met de bromfiets?' Neen! Dus geef mij één goede reden om dat voor fietsers dan niet in te voeren."

Trager reactievermogen

Cypers heeft de indruk dat zeker senioren het gevaar niet inzien van rijden met een elektrische fiets. "Die is zwaarder en sneller dan een gewone fiets. Tel daar een verminderde stuurvaardigheid en een trager reactievermogen bij en de risico's worden aanzienlijk. Dus bescherm jezelf. Moet dat een helm van 200 euro zijn? Helemaal niet. Je hebt al zeer degelijke helmen voor 40 à 60 euro."

Een verplichting van de helm zou volgens Cypers dus niet misplaatst zijn. "Ik vind dat dat al lang zo moest zijn. Tijdens fietsvakanties in Mallorca is het dragen van de fietshelm verplicht, omdat de wegcode in Spanje dat voorschrijft. Wie geen helm wilt dragen, fietst niet. Zo simpel is dat. Ik zou niet weten waarom een trefpunt dit niet zou kunnen beslissen voor zijn eigen fietsgroep. Wie graag wil meefietsen, zal een fietshelm dragen. Punt." 

Wat vinden de OKRA-leden?

Het dragen van een fietshelm zou ...

- ... **altijd verplicht moeten zijn (dus ook bij OKRA-activiteiten)**
50 procent
- ... **bij een elektrische fiets altijd verplicht moeten zijn (dus ook tijdens OKRA-activiteiten)**
24 procent
- ... **tijdens OKRA-activiteiten verplicht moeten zijn**
8 procent
- ... **tijdens OKRA-activiteiten met een elektrische fiets verplicht moeten zijn**
4 procent
- ... **nooit verplicht moeten zijn**
14 procent

OKRA-SPORT+: Voor helmdracht, niet voor helmplicht

OKRA-SPORT+ is, in tegenstelling tot Jul, geen voorstander van een helmplicht. Over het belang van de helmdracht zijn we het wel eens.

Een verplichting kan er immers voor zorgen dat sommige leden minder of niet meer gaan fietsen. Terwijl de opgetelde gezondheidswinst van al de mensen die fietsen hoger ligt dan het opgetelde gezondheidsverlies door ongevallen. Een helmplicht kan er dus toe leiden dat de gemiddelde gezondheid van de leden er net op achteruitgaat in plaats van vooruit. OKRA-SPORT+ wil eerder werk maken van een mentaliteitswijziging en alle leden overtuigen van het belang van een fietshelm. Wie zelf in de helmdracht gelooft, zal dat ook uitdragen naar anderen.

Zet dus een helm op, bescherm jezelf en geef het goede voorbeeld!

In 2024 plant OKRA-SPORT+ opnieuw een **groepsaankoop van fietshelmen**. Je hoort er binnenkort meer over.



Bron: "OKRA Onderzoekt ..." uit OKRA-Magazine september 2023.

SLUIT AAN BIJ OKRA-SPORT+

Tekst NELE PUT

Vanuit onze sportfederatie geven we graag toelichting over de aansluiting van je OKRA-trefpunt bij de door de Vlaamse Overheid erkende sportfederatie OKRA-SPORT+. Wat is de meerwaarde voor je trefpunt en voor je sportende leden? Een overzicht.

Waarom aansluiten bij OKRA-SPORT+?

Als OKRA-trefpunt ben je wettelijk verplicht een verzekering af te sluiten voor je leden voor deelname aan de sportieve activiteiten georganiseerd door je trefpunt. OKRA-leden betalen (een sterk verminderd) lidgeld voor de aansluiting bij OKRA-SPORT+. Het lidgeld omvat meer dan alleen een verzekering. Er is een ruime dienstverlening vanuit OKRA-SPORT+, die een kwalitatief sportaanbod op maat garandeert.

Maar welke dienstverlening biedt OKRA-SPORT+?

En wat zijn dan de voordelen van aansluiting voor een lid of een trefpunt?

Hieronder vind je een kort overzicht van wat deze dienstverlening vanuit de federatie onder andere inhoudt:

- Begeleiding van sportclubs via jaarlijkse forumdagen en de vertegenwoordiging in de regionale en provinciale commissies sport.
- Informeren van sportclubs en leden via het kaderblad Sport je fit, website en maandelijkse digitale nieuwsbrieven.
- Ondersteuning van bovenlokale sportinitiatieven.
- Vorming en opleiding van lesgevers en begeleiders.
- Uitwerken van concrete projecten om nog meer ouderen aan te zetten tot een fysiek actieve levensstijl.
- Organiseren van nationale evenementen ter promotie van sport voor ouderen.
- Belangenbehartiging van de sportende senioren door vertegenwoordiging in diverse koepels, adviesraden en commissies.
- Digitale ledendatabank.
- Inbegrepen verplichte verzekering.

Voordelen voor de leden	Voordelen voor je trefpunt
<ul style="list-style-type: none"> • Onbeperkt sporten, over heel Vlaanderen, via een groot en gevarieerd aanbod van sporten en activiteiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Subsidies aanvragen bij je gemeente.
<ul style="list-style-type: none"> • Wie voldoende beweegt geniet van tal van gezondheidsvoordelen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lagere huurtarieven voor sportaccommodaties.
<ul style="list-style-type: none"> • Voordeeltarief bij deelname aan projecten of lessenreeksen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ontvang sportspecifieke informatie.
<ul style="list-style-type: none"> • Voordeel bij aankopen via onze webshop en ook voordeel bij groepsaankopen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Voordeel door groepsaankopen.
<ul style="list-style-type: none"> • Aanbod van bijscholingen over gevarieerde onderwerpen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Voordeel bij aankopen via de webshop.
<ul style="list-style-type: none"> • Geniet van volledige of gedeeltelijke terugbetaling van lidmaatschapsbijdrage via jouw mutualiteit. 	<ul style="list-style-type: none"> • Vormingsaanbod op maat.
<ul style="list-style-type: none"> • Sport zonder zorgen met de inbegrepen omnisportverzekering. 	<ul style="list-style-type: none"> • Verplichte verzekering inbegrepen.

Sport ook in 2024 voor minder dan 1 euro per maand

Net zoals je leden belangrijk zijn voor jullie, zijn ze ook essentieel voor de verdere toekomst van onze federatie. Het is dus belangrijk om ook in 2024 je leden terug aan te sluiten en samen met ons van 2024 een prachtig sportjaar te maken.

Om in de toekomst dezelfde voordelen te kunnen garanderen, ondersteuning te kunnen blijven bieden, projecten op te zetten en opleidingen te organiseren zien we ons genoodzaakt om, na tien jaar, een lidgeldverhoging door te voeren van 8 naar 10 euro. Dit betekent nog steeds dat een lid voor minder dan 1 euro per maand geniet van tal van gezondheidsvoordelen door de mogelijkheid om een heel jaar lang onbeperkt te kunnen sporten.

Ontdek nog veel meer via www.eenlevenlangsporten.be/lid-worden/dankzij-je-lidmaatschap-bij-okra-sport

