

BELGIE - BELGIQUE  
PB 1030 Brussel 3  
BC 1415

# Sport je fit

# 4

VERSCHEIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR KADERLEDEN vzw OKRA-SPORT+ | 28<sup>STE</sup> JAARGANG - NR. 4 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209123  
DECEMBER 2023 - JANUARI 2024

EXTRA JAREN  
TOEVOEGEN AAN  
DE LEVENS VAN  
**ALLE 55-PLUSSERS**



BESCHERM  
JEZELF, KOOP  
EEN FIETSELHEM

DARTS:  
VAN 501  
NAAR 0

ORGANISATIE  
IN DE KIJKER:  
DEMOS

- 2 **Organisatie in de kijker: Demos**
- 3 **Extra jaren toevoegen aan de levens van alle 55-plussers**
- 5 **Bescherm jezelf, koop een fietshelm**
- 6 **Darts: van 501 naar 0**
- 7 **Wist je dat ...**
- 8 **Woord van de voorzitter: Samen fit blijven in 2024**

Sport Je Fit 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, 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

# EXTRA JAREN TOEVOEGEN AAN DE LEVENS VAN ALLE 55-PLUSSERS

Tekst NELE PUT // Foto's SHUTTERSTOCK

**In groep of in de eigen huiskamer: OKRA-SPORT+ wil zoveel mogelijk 55-plussers aan het bewegen krijgen. In het nieuwe jaar gaat extra aandacht naar moeilijk bereikbare doelgroepen. "Er is nog een grote doelgroep die ongelijke kansen heeft inzake sportparticipatie."**

Een jaar geleden vertelde Sophie Cools, afdelingshoofd subsidiëring Sport Vlaanderen, ons meer over het nieuwe sportdecreet en de kansen die het kan bieden voor jouw lokale sportwerking. Denk hierbij aan het beoefenen van meer laagdrempelige sport- en beweegactiviteiten, een meer laagdrempelige en praktijkgerichte basismodule 'start 2 coach' en vernieuwende initiatieven om mensen breed aan het sporten te zetten.

Naast het feit dat we met het toekomstige, anders georganiseerde aanbod zoveel mogelijk potentiële sporters willen bereiken, zal er nog steeds voldoende focus gelegd worden op het duurzaam sporten in jouw lokale sportwerking.

We keren even terug in de tijd. Enkele succesvolle projecten zoals 'Elke Stap Telt' en 'Elke Trap Telt' resulteerden in een sterke groei aan duurzame sportbeoefenaars. Ook het online sportaanbod dat tot stand kwam tijdens corona, zorgde ervoor dat we op een zeer laagdrempelige manier sportief konden blijven bewegen.

Na deze terugblik nemen we je graag mee in het verhaal waarin we zoveel mogelijk potentiële sporters duurzaam en kwalitatief aan het sporten willen krijgen.

## Nieuw jasje

Door regelmatig te bewegen aan een matige intensiteit voel je je goed. Het is niet altijd makkelijk om jezelf te overtuigen om dat te doen. Het is daarom belangrijk om op zoek te gaan naar activiteiten die je lang genoeg kan volhouden, die niet te duur zijn en die veilig en niet te belastend zijn. Zowel fietsen als wandelen zijn

## Sport in je huiskamer

Als partner in de 'Blijf Sporten'-campagne werkten we tijdens de coronacrisis mee aan de ontwikkeling van een laagdrempelig digitaal sport- en beweegaanbod. Het druk bekeken televisieprogramma 'Beweeg in uw kot' met Saartje Vandendriessche net voor het jaartal van 13 uur was een onderdeel van de campagne. De 'beweeg in uw kot'-filmpjes hebben we inhoudelijk mee vormgegeven.

We werkten daarnaast een breed, laagdrempelig digitaal sportaanbod uit, als alternatief op de wekelijkse sportactiviteiten binnen jouw lokale sportwerking. Er werd onder andere online gefietst, gedanst, geturnd en aan de algemene conditie gewerkt. En wat een succes was dat aanbod!

Onze online beweegsessies werden in totaal meer dan 60.000 keer bekeken. En als je weet dat het jaartal van 13 uur meer dan honderdduizend kijkers heeft, was het bereik ook daar immens.

bijvoorbeeld ideale manieren om meer te bewegen.

'Elke Trap Telt' en 'Elke Stap Telt' omvat trainingsprogramma's op maat van alle 55-plussers. Initieel werden de programma's uitgewerkt op maat van groepen die wekelijks bij elkaar kwamen. Om de programma's voor iedereen toegankelijk te maken, wordt het beschikbare materiaal herwerkt zodat de programma's in de toekomst ook op individuele basis uitgevoerd zijn.

**"VIA MAIL KAN IEDEREEN ZICH INSCHRIJVEN VOOR DIGITAAL TRAININGSADVIES OP MAAT"**

Via mail zal iedereen zich kunnen inschrijven voor digitaal trainingsadvies op maat. Gedurende tien weken trap of stap je je uithouding richting je gewenste doel. Naast een wekelijks oefenprogramma mag je nog bijkomende tips en tricks verwachten over training en voeding, naast getuigenissen en sport-specifieke tips.



**"ONZE ONLINE BEWEEGSESSIES WERDEN MEER DAN 60.000 KEER BEKEKEN."**

## ORGANISATIE IN DE KIJKER

# DEMOS vzw

Tekst JANA TEGETHOFF

**Om zoveel mogelijk kansengroepen te bereiken, doet OKRA-SPORT+ een beroep op de expertise van Demos vzw. Waar staat dat kenniscentrum voor en hoe wil het de toegankelijkheid tot sport vergroten? "Er bestaan geen moeilijk bereikbare doelgroepen, alleen moeilijk bereikbare organisaties."**



Pieter Smets van Demos vzw

OKRA-SPORT+ staat voor een heuse uitdaging. In het nieuwe en vernieuwde decreet op de georganiseerde sportsector ligt de focus op kansengroepenbeleid. Voor een multisportfederatie zoals de onze betekent dit een uitbreiding van onze basisopdracht. Voor de keuze van de kansengroep(en) waarop we willen inzetten en de aanpak laten we ons bijstaan door Demos vzw.

"Demos is een kenniscentrum over participatie, cultuur en sport, maar vooral rond kansengroepen," zegt Pieter Smets, stafmedewerker bij Demos.

"Als kenniscentrum maken we content, zoals materialen en artikels, en ondersteunen we organisaties om meer met kansengroepen te werken. We staan voor cultuur, jeugdwerk en sport die aansturen op maatschappelijke veranderingen en bouwen aan een meer open, inclusieve en democratische samenleving."

## Uitdagingen voor sportsector

"De grootste uitdaging is om iedereen op een gelijke startpositie te krijgen om te kunnen sporten," zegt Pieter. Niet iedereen heeft immers dezelfde kansen tot sportparticipatie. Soms is een aangepast sportbeleid nodig voor bepaalde kansengroepen. Mensen die minder kansen hebben om te participeren in de maatschappij hebben

vaak ook minder kans op sportparticipatie, zoals personen in een financieel moeilijke situatie.

Mensen uit kansengroepen worstelen met veel tegelijk, waardoor sport niet meteen van boven op hun prioriteitenlijst staat. "Het is positief dat Sport Vlaanderen het thema kansengroepen in de kijker zet en sportfederaties uitdaagt om ermee aan de slag te gaan," aldus Pieter.

## Sociaal-sportieve praktijken

"Er zijn al heel wat mooie voorbeelden van sociaal-sportieve praktijken. Demos verenigt die, zodat ze van elkaar kunnen leren. Zo heb je bijvoorbeeld sportclub Boezejern in Eeklo," vertelt Pieter. Boezejern wil de toegankelijkheid van sport vergroten en organiseert heel wat sportieve activiteiten, zoals wandelen, badminton en zwemmen. Iedereen is welkom en neemt deel naar hun eigen mogelijkheden.

Volgens Pieter bestaan er dan ook geen moeilijk bereikbare doelgroepen, enkel moeilijk bereikbare organisaties. "Bepaalde doelgroepen zijn uiteraard moeilijker te bereiken dan andere, maar met de juiste mensen en de juiste methodieken slaag je er altijd in om die mensen te bereiken."

## Beleidsplan OKRA-SPORT+

Ook met OKRA-SPORT+ staan we voor de uitdaging om meer kansengroepen te bereiken met ons aanbod. "Je moet je achterban overtuigen dat dit een meerwaarde is voor je organisatie. We zien bij veel sportclubs dat er veel energie vrijkomt wanneer ze zich richten op kansengroepen." OKRA-SPORT+ kiest het beste voor samenwerkingen met organisaties die al dicht bij de doelgroep staan, om zo ook kansengroepen de kans te geven tot sportparticipatie. ♦

**"WE ZIEN BIJ VEEL SPORTCLUBS DAT ER VEEL ENERGIE VRIJKOMT WANNEER ZE ZICH RICHTEN OP KANSENGROEPEN."**





Sport in je huiskamer.

Daarom willen we sport opnieuw naar je huiskamer brengen. Het laagdrempelige karakter van de oefeningen en de mogelijkheid om op elk moment in te stappen, maakt dat sport en bewegen nog toegankelijker wordt.

**"IN ONZE HUIDIGE WERKING BEREIKEN WE SLECHTS EEN SEGMENT VAN DE 55-PLUSERS."**

55-plussers worden dikwijls als een homogene groep voorgesteld, maar dat is geen correcte weergave van de realiteit. Ze verschillen bijvoorbeeld op vlak van leeftijd, gezondheid, socio-economische klasse, etnisch-culturele achtergrond en seksuele geaardheid.

In onze huidige werking bereiken we slechts een segment van deze groep.

Er is nog een grote doelgroep die ongelijke kansen heeft inzake sportparticipatie en voor wie een specifiek sport- en beweegbeleid noodzakelijk is.

We streven ernaar dat alle 55-plussers volwaardig en actief deelnemen aan de samenleving en dat ze voldoende beweeg- en sportmogelijkheden hebben. We staan hierbij voor ontmoetingskansen en een leven lang sporten.

#### ► Sport als zoektocht naar sociale relaties.

Het is noodzakelijk om sport te begrijpen als een instrument voor communiceren en (samen)leven.

#### ► Sport als ontsnapping uit het dagelijks leven.

Het biedt kansen om met anderen te communiceren, hun identiteit te herbevestigen en vrije tijd te delen met familie.

#### ► Sport als informele activiteit.



### Oproep

Wil je als sportverantwoordelijke mee nadenken hoe we, naast het sportaanbod in jouw lokale sportwerking, nog meer kunnen inzetten op dat anders georganiseerd sporten of op het bereiken van specifieke doelgroepen?

Laat het ons dan zeker weten via [info@okrasportplus.be](mailto:info@okrasportplus.be)

# BESCHERM JEZELF, KOOP EEN FIETSHELM

Tekst WIM BOGAERT // Foto SHUTTERSTOCK

**Senioren die in groep fietsen, kunnen maar best een helm dragen. Dat vindt adjunct-hoofdverpleegkundige spoedgevallen Bernard Demeulenaere. "Een ongeval is snel gebeurd, terwijl je de gevolgen soms de rest van je leven meedraagt."**

Ben je al eens gevallen met de fiets? En hield je hier een grote of kleine kwetsuur aan over? De kans is groot dat het antwoord op beide vragen 'ja' is. Als je daarbij weet dat je als fietser bij één op de drie ongevallen een hoofd- of hersenletsel oploopt dan zou de keuze snel gemaakt moeten zijn.

"Een ongeval is snel gebeurd, terwijl je de gevolgen soms de rest van je leven meedraagt. Een fietshelm zal het ongeval niet voorkomen maar kan er wel voor zorgen dat je geen hoofd- of hersenletsel oploopt."



### Bloedverduunners

Voor Bernard Demeulenaere, adjunct-hoofdverpleegkundige spoedgevallen bij AZ St Lucas Brugge, lijdt het geen twijfel: senioren die in groep fietsen, dragen maar best een helm. "Met het ouder worden, verkleinen de hersenen en vergroot de afstand tussen de hersenen en de schedel. Hierdoor kunnen bij een val bepaalde bloedvaten makkelijker scheuren en tot bloedingen leiden."

**"BLOEDVERDUNNERS DOEN DE KANS OP EEN BLOEDING TOENEMEN."**

"Dat heel wat senioren bloedverduunners nemen, doet de kans op een bloeding toenemen. Bovendien vertraagt de reactiesnelheid naarmate je ouder wordt, waardoor je moeilijker een val kan vermijden."

### Obstakel

Daarenboven resulteert in groep fietsen in een bijkomend gevaar. "Het is niet zo eenvoudig om samen te fietsen", geeft Bernard aan. "Je rijdt dicht bij elkaar, dus je moet goed geconcentreerd zijn. Je kijkt daarom beter niet te veel rond. Als er vijf of tien meter voor je iemand remt voor een of ander obstakel, dan zie je dat soms te laat als je ergens in het midden van de groep fietst."

### Groepsaankoop: 10 + 1 gratis

Het dragen van een helm is één zaak, belangrijk is ook dat het om een kwaliteitsvolle helm gaat. Ben je op zoek naar een goede én niet al te dure fietshelm? Teken dan in op de groepsaankoop die OKRA-SPORT+ speciaal voor haar leden opzet. Koop deze kwaliteitsvolle fietshelm voor amper **34,95 euro per stuk** (winkelprijs 59,95 euro). Dan heb je meteen meer dan je lidgeld terugverdiend.

**TIP:** Er is ook een tijdelijk aanbod tot 31 maart: **per aankoop van tien helmen krijg je één helm gratis**. Twijfel dus niet en schrijf je in!

### Groepsaankoop: praktisch

#### Hoe weet je welke maat van helm je nodig hebt?

- Neem een meetlint en plaats dit ongeveer twee centimeter boven je wenkbrauwen.
- Meet nu de omtrek van je hoofd door het lint in een rechte lijn net boven je oren te verbinden.

#### Hoe en wanneer kan je bestellen?

- Bestellen voor 14 februari = levering begin maart
- Bestellen voor 31 maart = levering halverwege april

#### KLEUR en MAAT

- Wit - maat 52/57 of 56/59
- Zwart - maat 52/57 of 56/59

Bestellen kan via [info@okrasportplus.be](mailto:info@okrasportplus.be)

Noteer zeker in je mail:

1. Trefpuntnummer + trefpuntnaam
2. Kleur en maat + aantal



### Steun Expeditie Banglabike

Per verkochte fietshelm schenkt OKRA-SPORT+ 2 euro aan Expeditie Banglabike (zie vorig nummer van Sport je fit). De deelnemers aan deze fietsreis zamelen elk 2.000 euro in voor GK. Dat is een organisatie die zich inzet voor betaalbare gezondheidszorg en ouderenzorg in Bangladesh. Met de bestelling van je fietshelm denk je dus niet enkel aan je eigen veiligheid maar steun je ook het goede doel.



# DARTS: VAN 501 NAAR 0



Tekst WIM BOGAERT // Foto SHUTTERSTOCK

**Darts zit in de lift. Getuige de vele toernooien op televisie en de vele artikels in de kranten. De goede prestaties van onze Belgische sterren hebben er vast wat mee te maken. Verschillende trefpunten sprongen ondertussen ook al op de kar. Maar wat zijn nu eigenlijk de spelregels?**

## 1. Opstelling

Er is maar één juiste manier om een dartsbord op te hangen:

- De hoogte van het middelpunt van de roos (bull's eye) is precies **1,73 meter** verwijderd van de grond.
- De werplijn bevindt zich op **2,37 meter** van de voorkant van het bord.

- Een pijl die tijdens het spel uit het blok valt mag **niet** opnieuw geworpen worden.

Een pijl krijgt geen punten als:

- hij uit het blok valt voor de derde pijl is geworpen.
- hij afketst of een hindernis raakt vooraleer hij in het blok belandt.
- hij achter een andere pijl blijft haken.

## 4. Puntentelling

- Bij elk spelletje of 'leg' moet elke speler zo snel mogelijk zijn/haar teller van **501** naar **0** krijgen. De score die je gooit, wordt afgetrokken van je beginsaldo (501). Je moet de teller exact op 0 krijgen. De eerste die zijn teller op 0 krijgt wint het spel.
- Een pijl krijgt de punten van het vak waarin hij belandt.
- Punten kunnen variëren van 1 tot en met 20, maar worden **verdubbeld** in de buitenste ring en **verdriedubbeld** in de binnenste ring.
- Gaat de pijl in de roos (bull's eye) dan krijg je 50 punten, de groene cirkel rond de roos telt voor 25 punten.
- Je kan een spel alleen eindigen met een **dubbele worp**.

- Je laatste pijl moet dus in de **buitenste ring** belanden. Heb je bijvoorbeeld nog 10 punten over, dan moet je mikken op de dubbele 5.
- De **roos** (bull's eye) geldt ook als een dubbele worp.
- De groene cirkel rond de roos is geen dubbele worp, daar mag je dus niet mee eindigen.

**"GAAT DE PIJL IN DE ROOS, DAN KRIJG JE 50 PUNTEN"**

### TIPS:

- Wil je het spel sneller afronden, begin dan bij een lager beginsaldo (bijvoorbeeld 301, 201 of 101).
- 'Een dubbel gooien' om te eindigen is niet evident. Ben je een beginner, spreek dan op voorhand af dat je deze regel niet gebruikt en probeer gewoon de teller op exact nul te krijgen.

### Ook eens darts uitproberen?

In elke provincie is er één dartsset (bord, standaard om het bord aan te bevestigen, beschermende ring, dartsmat en pijltjes) beschikbaar die je als trefpunt kunt lenen. Informeer ernaar bij jouw streekpuntsecretariaat. 📍

## 2. Wie begint?

- Om te bepalen wie er begint, werpen beide spelers naar de roos. **Wie het dichtst bij de roos zit, mag het spel starten.**
- Als de pijl afketst of uit het bord valt, mag de pijl opnieuw geworpen worden.

## 3. Wanneer krijg je punten?

- Een pijl moet met de punt in het blok (= bord) steken of met de punt het oppervlak van het blok raken.
- De drie pijlen moeten tijdens een beurt altijd allemaal geworpen worden, tenzij men op een rechtmatige wijze de nulscore heeft bereikt.



# WIST JE DAT...

... er tussen maart 2022 en augustus 2023 in totaal 179 workshops 'Veilig en economisch elektrisch fietsen' plaatsvonden en 3.282 senioren hieraan deelnamen? De workshop kan nog steeds aangevraagd worden. Sinds september kost de workshop 65 euro, aangevuld met eventuele verplaatsingskosten.

... je voor 10 euro een heel jaar kan sporten bij OKRA-SPORT+? Voor dat lidgeld heb je tal van voordelen. Je verbetert niet enkel je conditie, maar komt ook in contact met andere mensen. Je kan deelnemen aan diverse sporten bij verschillende trefpunten en je bent daarenboven ook nog eens goed verzekerd. Wist je trouwens dat je bij jouw mutualiteit het volledige bedrag of een gedeelte van de lidmaatschapsbijdrage terugbetaald krijgt? Meer info op <https://www.eenlevenlangsporten.be/lid-woorden/dankzij-je-lidmaatschap-bij-okra-sport>.



... we in het voorjaar starten met een pilootproject 'Fithockey' in Kiewit (Hasselt)? Fithockey is een laagdrempelige variant van hockey, waarbij ervaring in de sport niet noodzakelijk is. De organisatie gebeurt in samenwerking met de lokale hockeyclub.

... de bekerfinales van het krachtbal plaatsvinden op 25 mei op de terreinen van KBC Male, Briersweg 375 in Sint-Kruis (Brugge). Allen daarheen!

... er straks twee padeltoernooien van OKRA-SPORT+ georganiseerd worden op de terreinen van TC Bosterhout in Meulebeke? Op 15 mei is er een toernooi volgens de Americano-formule. Dat wil zeggen dat je elke ronde met een andere partner en tegen andere tegenstrevers speelt. Zo blijft het toernooi plezant, fair, sociaal en gepast voor elk spelniveau. Het tweede toernooi is voor teams van twee personen en vindt plaats op 11 september.



... er ook in 2024 internationale krachtbaltornooien zijn in Saint-Symphorien-sur-Coise (in de buurt van Lyon) van 30 maart tot 1 april en eind augustus in Buggenhout.



# SAMEN FIT BLIJVEN IN 2024

Tekst BART VANREUSEL

**Tijdens deze dagen van terugblikken en vooruitkijken heb je ongetwijfeld ook nieuwjaarswensen uitgewisseld. Gezondheid en samenzijn met wie je lief is stonden wellicht bovenaan het lijstje. Daar sluiten we ons vanuit OKRA-SPORT+ graag en voluit bij aan. We wensen jullie van harte een gezond nieuw jaar met warme ontmoetingen om naar uit te kijken.**

In beweging blijven en sporten zijn aangename manieren om deze wensen mee waar te maken. Met OKRA-SPORT+ kan je kiezen uit een buffet van beweegmogelijkheden, het hele jaar rond. Wandelende, dansende en fietsende senioren, ze zijn een vertrouwd beeld in veel OKRA-trefpunten. Maar er wordt ook aan padel gedaan, gezwommen of op eigen maat gefitnesst, naast tal van andere beweegvarianten.

**'IN DE WINTER KAN HET AL EENS WAT LASTIGER ZIJN OM REGELMATIG TE BEWEGEN.'**

In de winter kan het al eens wat lastiger zijn om regelmatig te bewegen. Buiten te donker, de tafel te gezellig, de zetel te zalig... Toch is het van groot belang voor je gezondheid om ook dan actief te zijn en in beweging te blijven. Het helpt om te sporten en bewegen op vaste momenten, in je OKRA-trefpunt. Je wordt er verwacht, je ontmoet er je vrienden of je leert er nieuwe gezichten kennen.

Bij de babbels met sportende senioren hoor je vaak dezelfde ervaringen terugkomen:

**"Sporten is fijn, ik was bijna vergeten dat het zoveel deugd kan doen aan het lijf en in het hoofd."**

**"Soms zie ik er tegenop om in gang te geraken, maar nadien heb ik er alleen maar deugd van."**

**"Het was lang geleden dat ik nog zoveel plezier heb gemaakt."**

**"M'n sportafspraak is een vast moment in de week dat ik niet wil missen."**

**"Sinds ik weer begon met bewegen voel ik me een stuk beter."**

Trek je beweeglijkste jas en schoenen aan, klop op de deur van iemand die je graag wil meenemen en kom mee naar het beweegprogramma in je trefpunt. Je bent er welkom.

Met OKRA-SPORT+ willen we zoveel mogelijk senioren in zoveel mogelijk trefpunten op maat laten bewegen en sporten.

'Elke Stap Telt' blijft een boodschap van OKRA-SPORT+. In het nieuwe jaar voegen we daaraan toe: 'Elke Stap Doet Deugd'. Nog meer wanneer we je die samen met anderen zet.

Samen in beweging blijven voor een gezond en fit nieuw jaar, dat is onze wens voor 2024. Namens alle medewerkers en vrijwilligers in OKRA-SPORT+

**Bart Vanreusel**  
voorzitter

