

A large group of people, primarily women, are gathered in a spacious hall with a wooden ceiling and large windows. They appear to be engaged in a social activity, possibly a dance or a group exercise. The people are dressed in casual to semi-formal attire. The floor is light-colored and polished. The overall atmosphere is bright and active.

DIT WAS 2023

VOORWOORD

Gegroet sportieve lezer,

Voor je ligt het jaarverslag 2023 van sportfederatie OKRA SPORT+. Een jaarverslag is als een punt om adem te halen in een muziekpartituur. Het vat samen wat zich het voorbije jaar heeft afgespeeld. En het geeft al wat aan hoe het vervolg gaat klinken. Zeker voor rusteloze organisaties zoals OKRA SPORT+ is een jaarverslag een moment om even diep te ademen, de spieren langzaam te stretchen of een rustgevende yogasessie in te lassen. Het is met voldoening en waardering dat we dit jaarverslag aanbieden. Voldoening omwille van de talrijke initiatieven die OKRA SPORT+ blijft ontwikkelen. Vertrouwde acties zoals Veilig en Economisch Elektrisch fietsen worden volgehouden en vernieuwd. Nieuw initiatieven zoals Padel voor en door senioren worden ontwikkeld.

Een sportfederatie zoals OKRA SPORT+ functioneert ook als een labo voor beproefde recepten en nieuwe experimenten rond beter bewegen door meer senioren. Dit alles wordt elke dag gerealiseerd door een team van medewerkers en door veel vrijwillige inzet in de lokale trefpunten, zoals weerspiegeld in dit jaarverslag.

Met gepaste trots bieden we dit jaarverslag aan als een terugblik en als een bron van inspiratie. Met dank en waardering voor allen die OKRA SPORT+ dagelijks mee mogelijk maken, weer een jaar lang.

Bart Vanreusel
voorzitter

INHOUDSTABEL

1.	Workshop 'Veilig en economisch elektrisch fietsen'	5
2.	Samenwerking en partners	6
3.	Soepel actief werd gelanceerd	9
4.	Instaptornooien	10
5.	Wist je dat ...	12



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 werden ook in 2023 verder aangeboden:

- 50 workshops vonden plaats.
- 1.000 deelnemers volgden een workshop.

Zo vond de workshop gespreid over 2022 en 2023 al 185 keer plaats en bereikten we zo'n 3.500 senioren.

2. SAMENWERKING EN PARTNERS

Naast de structurele samenwerking met OKRA, de socioculturele vereniging voor senioren werd er het afgelopen jaar ook uitgekeken naar andere mogelijke partners voor (eventuele) samenwerkingen.

- ◆ Eerste verkennende gesprekken met Tennis & Padel Vlaanderen in functie voor een aanbod voor 55+
- ◆ Er werden eind 2023 gesprekken opgestart met de Vlaamse hockey liga in de uitrol van het pilootproject 'fithockey'. Verdere uitwerking en opstart wordt voorzien in 2024.
- ◆ Er werd in 2023 een samenwerking opgezet met CM via de Gezondheidsacademies en Gezonde buurt omtrent de workshops 'Veilig en economisch elektrisch fietsen' en 'Soepel Actief'.
- ◆ Transport en Logistiek Vlaanderen (TLV) heeft met ons advies een verkeerseducatieve film opgenomen om dodehoekongevallen te vermijden.
- ◆ Om de stap van schoolsport naar clubwerking krachtbal te faciliteren wordt samengewerkt met MOEV - krachtbal op school. Door het aanbieden van woensdagnamiddagkrachtbal waaraan met een team van de school wordt deelgenomen, blijkt de drempel naar clubkrachtbal lager te zijn. De mix van aangesloten en niet aangesloten spelers en de begeleiding door clubverantwoordelijken speelt daar een belangrijke rol. In de regio Beveren werd de rol van MOEV overgenomen door de sportdienst van de gemeente Beveren.
- ◆ De internationale uitbouw krachtbal loopt niet altijd even gemakkelijk maar sinds geruime tijd slagen wij erin om jaarlijks volgende evenementen te plannen.
- ◆ Samenwerking met Hogescholen en universiteiten door het aanbieden van stageplaatsen (Howest, Thomas More), geven van gastlessen (Howest, Artevelde Hogeschool, VUB) en samenwerken aan projecten (VUB, Artevelde Hogeschool).
- ◆ We hebben als federatie onze medewerking verleend aan De Sportzomer en Maand van de Sportclub, acties van Sport Vlaanderen.





Waarden: (Een waarden gemiddelen bij Martin's Waarden)

2. Lenigheid: knie tot waaft test

	Wweek 1	Wweek 12
Aantal waaft tot achttien (in cm)		

Waarden: Elke deelnemer krijgt eenmaal met ongeveer 3,45 seconden waaft en waaft. Deze frequentie wordt, twee dagen de eerste, twee dagen de lenigheid te het arrangement.

3. Fysieke test: SPPB test

a) Balans test (vul je score in)

	Wweek 1	Wweek 12
Balans positie 1 (0-1pt)		
Balans positie 2 (0-1pt)		
Balans positie 3 (0-2pt)		

b) Wandeltoets 4 meter (omsirkel je score)

Segmenten:	Wweek 1	Wweek 12
0-4,52	4	4
4,82-5,30	3	3
5,22-6,70	2	2
6,70	1	1
Niet in staat	0	0

SOEPEL ACTIEF

BEWEEGKALENDER

SOEPEL ACTIEF

DE KUNST VAN BEWEGEN

jims okto sport GEZOND LEVEN

3. SOEPEL ACTIEF WERD GELANCEERD

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 plezierig 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.

In 2023 werd Soepel Actief gelanceerd. De lessenreeks ging van start op 24 plaatsen waarvan:

- 19 in trefpunten.
- 5 in CM-gezondheidsacademies.

Naast de lancering van Soepel Actief zijn in het najaar van 2023 vijf studenten van de opleiding Sport en Bewegen en sportmanagement van de Thomas More hogeschool uit Turnhout gestart met een vervolg te ontwikkelen op Soepel Actief, dit in het kader van hun eindwerk. Hierin hebben ze in oktober de deelnemers bevestigd die in het voorjaar van 2023 hadden deelgenomen aan Soepel Actief. Uit hun bevestiging is gebleken dat de deelnemers zeer tevreden waren met de lessenreeks. Enkel het uitvoeren van de oefeningen thuis verliep bij de meeste deelnemers moeizaam. Daarom zullen de studenten, naast het ontwikkelen van een nieuw 12 weken programma extra aandacht besteden aan de trainingsvideo's die de deelnemers thuis moeten uitvoeren. Eind juni 2024 zal het product afgewerkt zijn.

4: INSTAPTORNTOOIEN KRACHTBAL

De aanpak van de regionale instaptornooien blijft behouden.

Er werd beslist om de clubs uit de regio Oost te laten deelnemen in de instaptornooien van regio West. Vereenvoudigde spelregels en speelveld op maat van de deelnemers blijven onveranderd.

Digitale inschrijvingsprocedure:

- Inschrijven kan tot de maandag voor het instaptornooi bij de provinciaal verantwoordelijke en
- Er kunnen cluboverschrijdende 'combi-teams' samengesteld worden.

De 'leiding van de wedstrijd blijft 'begeleiding van de spelers' en kan ev. door de coaches/begeleiders.

Data van de instaptornooien 2023:

- 11/2/2023 Torhout
- 25/3/2023 Koekelare
- 22/4/2023 Ichtegem
- 6/5/2023 Lissewege
- 21/10/2023 Jabbeke
- 18/11/2023 Koekelare
- 2/12/2023 Ichtegem



WIST JE DAT ...

Onze lijndanswerking vierde afgelopen jaar haar 20ste verjaardag. Dit werd uitgebreid gevierd op 6 oktober in Deinze. Er werd voor de gelegenheid zelfs een verjaardagsdans in elkaar gestoken.

Onze nieuwsbrieven wandelen, fietsen en krachtbal verschijnen tienmaal per jaar. Deze nieuwsbrieven werden alles samen net geen 45.000 keer geopend.

Sport je fit verschijnt viermaal per jaar. Goed voor 48 bladzijden vol terug- en vooruitblikken, informatie en inspiratie. 95% van de lezers vindt de informatie nuttig

Het dossier 'Krachtbal op Kunstgras' is beschikbaar voor clubs. In 2023 realiseerde met Osiris Aalst een derde krachtbalclub kunstgrasvelden.

Onze motorwerking is er eentje die in het oog springt. Na clubs in Limburg (LOM), Antwerpen (BOK, OMA, MOKRI), Oost-Vlaanderen (MOOV) en West-Vlaanderen (MTC-W-Vl) werd in 2023 ook in Vlaams-Brabant aan de gashendel getrokken. Daarnaast namen er voor het eerst meer dan 200 motards deel aan het VL0M

Het ledenaantal van OKRA-SPORT+ zakte in 2023 van 46.944 naar 44.427 leden. Opvallend is dat het aantal jeugdspelers dan weer steeg en voor het eerst de kaap van 1.000 overschreed.