

BELGIE - BELGIQUE
PB 1030 Brussel 3
BC 1415

Sport je fit 2

VERSCHIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR KADERLEDEN vzw OKRA-SPORT+ | 29^{STE} JAARGANG - NR. 2 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209123
MEI - SEPTEMBER 2024

AQUAFUN: EEN VERFRISSEND ALTERNATIEF VOOR TRADITIONELE SPORTEN



EXPEDITIE BANGLABIKE:
AVONTUURLIJKE
FIETSTOCHT IN
BANGLADESH



ONTDEK, DURF
EN PROBEER DE
ZOTSTE
SPORTEN

HET EERSTE
AANSPEEKPUNT BIJ
GRENSOVERSCHRIJDEND
GEDRAG

WWW.EENLEVENLANGSPORTEN.BE

- 2 **Figuur in de kijker: Berlinde François**
- 3 **Aquafun en wellness: een verfrissende revolutie bij trefpunt Bellegem**
- 4 **Het eerste aanspreekpunt bij grensoverschrijdend gedrag**
- 5 **Ontdek, durf en probeer de zotste sporten**
- 6 **Expeditie Banglabike: “We hebben Bangladesh van binnenuit leren kennen”**
- 8 **Hoe beweegvriendelijk is jouw buurt?**

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, Jul Cypers, Katleen Kerremans, Mandy Van Goethem, Berlinde François, 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

BERLINDE FRANÇOIS

Berlinde François is de nieuwste aanwinst van OKRA-SPORT+. Ze zal instaan voor de clubondersteuning in Oost-Vlaanderen en Vlaams-Brabant en zich ontfermen over de online communicatie. “Het belang van bewegen draag ik hoog in het vaandel.”

Van jongs af aan heeft Berlinde de sportmicrobe te pakken. Vooral de danszaal was haar tweede thuis. Met jazzdans had ze de meeste voeling. Als snel gaf ze les aan kinderen, volwassenen en mensen met een mentale beperking. Omdat het zo’n grote passie was, ging ze lichamelijke opvoeding studeren.

Daarnaast maakte Berlinde deel uit van de raad van bestuur van haar dansschool waar ze ze meewerkte aan de uitbouw van de club met een succesvolle gymafdeling.

Kickboksen

Na haar studie, met afstudeerrichting natuur- en recreatiesporten, belandde Berlinde in het onderwijs, waar ze negen jaar lang aan de slag was als leerkracht lichamelijke opvoeding.

Sporten is de rode draad doorheen haar leven, zowel professioneel als in haar vrije tijd. Je kan haar vaak vinden in de outdoor fitness StrongBox, op haar yogamatje of op een padelveld. Af en toe geeft ze er een goeie lap op tijdens een kickboksles en ontspannen doet ze tijdens een zondagse natuurwandeling.

“SPORTEN MOET OP EENDER WELKE LEEFTIJD PLEZANT, TOEGANKELIJK EN LAAGDREMPELIG ZIJN”

Rijkdom

“Altijd in beweging”, luidt het motto van Berlinde. “Het belang van graag bewegen draag ik hoog in het vaandel”, zegt ze. “Dat gaat voor mij verder dan het fysieke. Het is belangrijk dat we als persoon blijven evolueren en groeien op verschillende vlakken. We zijn dus altijd in beweging.”

Berlinde wenst zichzelf een leven lang sporten toe. “Dat lijkt mij pure rijkdom. Ik wil graag een steentje bijdragen aan de mooie missie van OKRA-SPORT+ om sporten op eender welke leeftijd plezierig, toegankelijk en laagdrempelig te maken. Naast de gezondheidsvoordelen staat beweging voor mij voor verbinding, een uitlaatklep en een expressievorm.”

“Ik kijk ernaar uit om mezelf te ontplooiën in mijn nieuwe job. Gaandeweg ontmoeten we elkaar vast wel eens en dan ben ik een en al oor voor de tonnen levenservaring en sportplezier.”



Tekst RIE VERHELLEN EN WIM BOGAERT

Aquafun als alternatief voor traditionele sporten. Dat idee introduceerde Rie Verhellen bij trefpunt Bellegem. Met succes: tien keer per jaar oefent ze met dertig andere sporters in het lokale zwembad. “Je hoeft zelfs niet te kunnen zwemmen.”

Wandelingen, fietstochten, petanque en linedance. Het zijn maar enkele sporten die aan bod komen bij trefpunt Bellegem. Door een slechte rug en een mislukte knieoperatie kan Rie Verhellen helaas niet aan deze activiteiten deelnemen. Omdat ze zelf graag in het water vertoeft, stelde ze als nieuw lid van het bestuur voor om samen te gaan zwemmen. “Het begin van iets moois”, zegt Rie.

Dus nam ze contact op met Jonas Malfait, de zwembadmanager van LAGO in Kortrijk. “Hij vertelde dat er op dinsdag- en donderdagnamiddagen wellness-momenten zijn. Dat leek me wel wat, dus ging ik op ontdekking.”

Stoom afblazen in het stoombad, genieten van de warme bubbelbaden en een deugddoende sauna: Rie vond het allemaal erg ontspannend, maar ze miste de inspanning van andere sporten. “We willen toch allemaal fit blijven? Of niet soms?”

Zwemslangen

Door de combinatie van ontspanning en inspanning ontstond het woord *aquafun*. “Ik vroeg Jonas of we hun noodles, schuimrubberen zwemslangen, mochten gebruiken om met een klein groepje oefeningen te doen. Met ons OKRA-groepje kregen we een tijdslot toegewezen in het zwembad”, legt Rie uit.

“Met de goedkeuring van LAGO gaan we nu tien keer per jaar, één keer per maand behalve in juli en augustus, naar het zwembad. Intussen zijn we al met 32 geïnteresseerden.”

Volgens Rie is aquafun voor iedereen toegankelijk. “Je hoeft zelfs niet te kunnen zwemmen. We blijven steeds in ondiep water met onze beide voeten op de grond. Het heeft weinig impact op je gewrichten. Na de opwarming nemen we de noodles erbij om spierversterkende oefeningen te doen. We ronden af met een kort stretchmoment.”

10 kilogram lichter

Ongeacht leeftijd en conditie genieten alle deelnemers van aquafun, verzekert Rie. “De oudste deelnemer



Krijg je er niet genoeg van?
 Dan kan je deelnemen met een beurtenkaart aan de les aquagym in LAGO Kortrijk. Meer info: <https://www.lago.be/kortrijk-weide>

is 86 jaar, en hij vindt het ook leuk. Je hoeft niet aan alle oefeningen deel te nemen, als je er maar goed bij voelt.”

“ONZE OUDSTE DEELNEMER IS ZELFS 86 JAAR.”

Volgens Rie zijn de reacties lovend. “Sommige deelnemers voelen zich na afloop tien kilogram lichter”, zegt met een lach. “Ook krijg ik vaak te horen dat ze alweer naar de volgende sessie uitkijken.”

Na de wellness volgt een leuke babbel met een drankje in de bar. “Ook aan ons welbevinden wordt gewerkt”, zegt Rie.



HET EERSTE AANSPREEKPUNT BIJ GRENSOVERSCHRIJDEND GEDRAG

Tekst NELE PUT

Heeft jouw trefpunt ook al een **Aanspreekpersoon Integriteit**, beter bekend onder de afkorting club-API? De club-API's zijn het eerste aanspreekpunt voor je leden, begeleiders, bestuurders en vrijwilligers die een melding willen maken van grensoverschrijdend gedrag.

Leden, begeleiders, bestuurders en vrijwilligers kunnen steeds terecht bij de federatie-API. Maar het is ook belangrijk om binnen je trefpunt een aanspreekpersoon te hebben waarbij iedereen terecht kan met vragen over grensoverschrijdend gedrag. We zijn verheugd om een stijging te zien in het aantal club-API's binnen onze organisatie. Dit geeft aan dat het thema ook binnen de trefpuntwerking aan belang wint. Momenteel zijn er 52 club-API's geregistreerd.

Wat verstaan we onder grensoverschrijdend gedrag?

We kunnen grensoverschrijdend gedrag opsplitsen in vier thema's, namelijk fysiek, psychisch of seksueel grensoverschrijdend gedrag en pestgedrag. Om een veilige sportomgeving te creëren, is het

belangrijk om grensoverschrijdend gedrag te voorkomen. Daarnaast is het van groot belang om op een correcte manier te reageren wanneer er zich een situatie voordoet binnen je trefpunt.

Wat zijn de vijf meest voorkomende situaties binnen onze trefpunten?

Op basis van een bevraging bij trefpuntverantwoordelijken, zien we dat volgende situaties het meest voorkomen binnen onze trefpunten:

1. Iemand negeren
2. Negatieve kritiek op het uiterlijk of gewicht van iemand geven
3. Iemand in verlegenheid brengen
4. Iemand uitlachen of uitschelden
5. Seksueel ongepast taalgebruik gebruiken

Hoe breng je gezond en ethisch sporten tot in je trefpunt?

De eerste stap is het bespreekbaar maken van grensoverschrijdend gedrag binnen je trefpunt. Dit kan je doen door het thema op de agenda te zetten van het trefpuntbestuur. Vervolgens kan je een club-API aanstellen, gedragscodes implementeren en een handelingsprotocol opstellen.

Informeer je leden vervolgens via de gebruikelijke communicatiekanalen binnen je trefpunt.

Heb je hulp nodig bij het opstellen van gedragscodes of een handelingsprotocol? Je kan sjablonen terugvinden via www.eenlevenlangsporten.be/ethischsporten

Het jaar van de club-API

Het Centrum Ethiek in de Sport (ICES) informeert, stimuleert en ondersteunt de Vlaamse sportsector. In samenwerking met sportfederaties zoals OKRA-SPORT+ wil het ICES met de campagne 'Het jaar van de club-API' de figuur van de club-API bekendmaken bij elke sporter en sportclub. De campagne werd afgetrapt tijdens de **week gezond en ethisch sporten**. Thema's zoals grensoverschrijdend gedrag, blessurepreventie, doping, gender en het ethisch sportbeleid stonden daarbij centraal.

Heb je interesse om je nog verder te verdiepen in ethisch sporten? Dan kan je later op het jaar nog heel wat sessies volgen.

Ontdek het volledige aanbod via www.ethischsporten.be/kalender



Ontdek, durf en probeer de zotste sporten

Tekst HANNELORE LAPAUW

Met de zotte sportweek van 10 tot 16 juni 2024 pakken we uit met een reeks uitdagende activiteiten voor actieve 55-plussers van alle leeftijden. Een initiatie boksen, duiken, quadrijden, skydiven, golfen of skiën? Doe eens lekker zot en vink jouw bucketlist af!

We organiseren verschillende initiatielessen onder leiding van deskundige en gediplomeerde lesgevers. Proef van nieuwe uitdagende sporten en activiteiten. Verleg je grenzen en leer nieuwe leeftijdsgenoten kennen. Heb je de smaak te pakken gekregen? Dan is dit misschien wel de hobby waarnaar je op zoek was? En die extra nieuwe vrienden zijn een mooie surplus.

Maak een keuze uit het ruime aanbod dat we je presenteren. Wacht niet te lang en schrijf je in via westvlaanderen@okra.be, want de plaatsen zijn beperkt.

De overzichtsfolder en de aparte flyers vind je op onze website onder het kopje provincie West-Vlaanderen/nieuws/en/of/activiteiten.



MAANDAG 10 JUNI VOORMIDDAG

Boksinitiatie in het trainingscentrum van wereldkampioen Delfine Persoon in Gits.
Deelname: 15 euro – OKRA-leden; 20 euro – niet-leden
Max. 20 personen

DINSDAG 11 JUNI NAMIDDAG

Start to golf in Ieper en Damme

- **Deelname Ieper Golf:** 18 euro – OKRA-leden; 25 euro – niet-leden. Min. 10 personen, max. 30 personen.
- **Deelname Damme Golf & country club:** 32 euro – OKRA-leden; 40 euro – niet-leden. Min. 30 personen.



WOENSDAG 12 JUNI NAMIDDAG

Quadrijden in Poperinge

Tip voor een activiteit met de kleinkinderen!
Deelname: 30 euro – OKRA-lid; 40 euro – niet-lid; 25 euro – kinderen (6 tot 12 jaar). Min. 10 volwassenen, min. 10 kinderen.

Initiatie handboogschieten in Izegem

Deelname: 7 euro – OKRA-leden; 10 euro – niet-leden (drankje inbegrepen)

ZATERDAG 15 JUNI HELE DAG

Motortoerrit vanuit Keiem door de Westhoek en langs de Franse grens
Deelname: 2 euro - leden en niet-leden

AVONDVLUCHT

Meerdere momenten doorheen de week, afhankelijk van interesse en weersomstandigheden:
Ballonvaart van twee uur vanuit Ieper, Waregem, Roeselare en/of Torhout vanaf 19 uur.

Leuke activiteit met de kleinkinderen.



DONDERDAG 13 JUNI

NAMIDDAG (ALLES IN KOMEN)

• Start to ski: initiatie voor beginners

Deelname: 35 euro – OKRA-leden; 45 euro – niet-leden (huur materiaal)
40 euro – OKRA-leden; 50 euro – niet-leden (huur materiaal + moni)

• Ski voor gevorderden: op je eigen tempo skiën

Deelname: 25 euro – OKRA-leden; 35 euro – niet-leden (eigen materiaal)
35 euro – OKRA-leden; 40 euro – niet-leden (incl. huur materiaal)

• Skydive in luchtkoker

Deelname: 48 euro – OKRA-leden; 55 euro – niet-leden (voor 2 flights)

• Gellyball (variant op paintball met zachtere gelkogels)

Deelname: 20 euro – OKRA-leden; 25 euro – niet-leden

AVOND

Duikinitiatie in Beernem

Deelname: 30 euro – OKRA-leden; 35 euro – niet-leden
Max. 75 jaar.



Heb je zelf nog zotte of andere ideeën die we samen kunnen realiseren? Laat het ons weten!

westvlaanderen@okra.be



"HET BESPREEKBAAR MAKEN VAN GRENDOVERSCHRIJDEND GEDRAG IS EEN BELANGRIJKE EERSTE STAP"



EXPEDITIE BANGLABIKE:

“WE HEBBEN BANGLADESH VAN BINNENUIT LEREN KENNEN”



Tekst KATLEEN KERREMANS

Vijftien avontuurlijke fietsers namen van 10 tot 25 februari 2024 deel aan Expeditie Banglabike, een intense ontdekkingstocht voor fietsliefhebbers door Bangladesh. Jan De Nil was één van hen. Hij vertelt hoe deze reis een grote indruk op hem maakte. “Ondanks de grote armoede zijn veel Bengalen warm, open en gastvrij.”

Jij hebt deelgenomen aan Expeditie Banglabike. Hoe heb je deze reis ervaren?

“De reis heeft een diepe indruk op me gemaakt. Het was namelijk geen toeristische reis: we hebben ter plekke wel wat gefietst, maar wij hebben vooral veel interessante ontmoetingen gehad en gesprekken gevoerd met de lokale mensen. We speelden samen spelletjes en ble-

ven bij hen thuis eten. Ook hebben we enkele ziekenhuizen bezocht en zijn we in een van de 33 vluchtelingenkampen geweest waar een miljoen mensen uit Myanmar verblijven. Zo’n uitstapen doe je normaal niet als toerist. Op die manier hebben we Bangladesh van binnenuit leren kennen.”

“HET VERKEER IN BANGLADESH IS HEEL ANDERS DAN IN BELGIË”

“Door het fietsen was het ook een sportieve reis. Het verkeer in Bangladesh is overigens helemaal anders dan in België. Mensen rijden er links en als fietser moet je slalommen tussen de riksja’s, tuktuks, bussen, vrachtwagens en auto’s, want nergens zijn er fietspaden. Het fietsen was dus af en toe best chaotisch. Gelukkig zijn er geen ongevallen gebeurd. Na thuiskomst heeft het nog een hele week geduurd vooraleer ik niet meer droomde over Bangladesh.”

Wat hebben jullie ter plekke allemaal meegemaakt?

“Omdat je constant heel dicht bij de lokale mensen bent, was het best een vermoeiende reis. Bovendien hebben we de verplaatsingen met de fiets gemaakt, vaak door hele mooie landschappen. Op één dag kregen we af te rekenen met vier

lekkere banden. We hebben ter plekke ook leren eten met onze handen. Helaas hebben we ook grote armoede gezien. We hebben Rana Plaza bezocht, het textielatelier dat in 2013 is ingestort, waarbij veel slachtoffers zijn gevallen. Maar we hebben ook een nieuw textielatelier bezocht waar arbeiders wel inspraak hebben. Deze mensen wonen vaak in schrijnende omstandigheden. Voor een hut van vier op vier meter die uit golfplaten bestaat, moeten zij twee derde van hun maandloon neertellen. Met hun maandloon kunnen ze slechts voorzien in 15 procent van hun levensbehoeften.”

“De kleren die wij dragen, worden onder andere in deze ateliers gemaakt. Om de arbeiders een rechtvaardig loon te kunnen geven zouden de prijzen in de kledingwin-

kels moeten stijgen met een procent. Wij zijn dus mee verantwoordelijk voor de omstandigheden waarin deze mensen moeten leven. Dat is best wel even slikken.”

“WE HEBBEN HET TEXTIELATELIER BEZOCHT DAT IN 2013 IS INGESTORT”

Wat heb je geleerd uit deze reis?

“Nederig zijn. We hebben veel mensen gezien die ondanks de grote armoede toch gelukkig zijn. Ze zijn heel sociaal ingesteld, met oog voor elkaar. Wij leven in een heel individualistische wereld, terwijl er mensen zijn die het met veel minder moeten stellen. Ondanks alles zijn mensen in Bangladesh heel warm, open en gastvrij”

Jullie deden ook aan fondsenwerving.

“Aan het fietsen door Bangladesh werd een geldinzameling gekoppeld om de lokale werking in landen waar We Social Movements (WSM) actief is te ondersteunen. Door sponsoring hebben we in totaal meer dan 40 000 euro opgehaald. Elke deelnemer had als doel om minstens 2.000 euro in te zamelen. Op die manier steunen we de Bengalese gezondheidsorganisatie Gonoshastaya Kendra (GK) die gezondheidszorg voor iedereen organiseert.”

“Mensen kunnen nog altijd een bijdrage storten. Ik heb ter plekke kunnen vaststellen dat het geld goed terecht komt. WSM zal nog steeds veel steun nodig hebben om zulke projecten te kunnen blijven ondersteunen en financieren. Hun missie is om gelijkaardige organisaties met



GK EN WSM GEBRUIKEN DE INGEZAMELDE FONDSEN VOOR

- ✓ Betaalbare zorg voor honderdduizenden Bengalezen
- ✓ Zorgopleidingen een toekomstperspectief voor jonge vrouwen
- ✓ Basisgezondheidszorg voor iedereen, ook voor mensen in armoede
- ✓ Zorg en advies aan ouderen
- ✓ Politiek werk voor ouderenrechten: huisvesting, pensioen en verzorging
- ✓ De oprichting van Elderly clubs - de Bengalese OKRA-trefpunten

Want iedere mens, waar ook ter wereld, heeft recht op een gezonde oude dag.

Steun Expeditie Banglabike: <https://acties.wsm.be/Lopende-WSM-Projecten/Banglabike>

elkaar in contact te brengen om op die manier een meer menswaardige wereld te creëren. De kracht van WSM is dat de projecten van onderuit komen en niet uit het Westen.”

“DE KRACHT VAN WSM IS DAT DE PROJECTEN VAN ONDERUIT KOMEN”



WSM
We Social Movements



HOE BEWEEGVRIENDELIJK IS JOUW BUURT?

Tekst BERLINDE FRANÇOIS

Inwoners van buurten met een hoge 'walkability' gebruiken minder vaak de auto en bewegen meer, wat een positief effect heeft op hun gezondheid. Met een nieuwe tool kan je onderzoeken hoe beweegvriendelijk jouw buurt is.

Dat wandelen en fietsen heel wat gezondheidsvoordelen heeft, is geen geheim. Maar ook functioneel wandelen en fietsen is gunstig voor onze gezondheid. Denk maar aan een verplaatsing met de elektrische fiets naar de supermarkt of een wandeling tot aan de schoolpoort. Het zijn vormen van beweging die al snel een gewoonte kunnen worden en die daarom minder onderhevig zijn aan schommelingen op vlak van motivatie.

In welke mate draagt de inrichting van onze publieke ruimte bij aan het bevorderen of uitlokken van deze gezonde en actieve verplaatsingen? Dat ontdek je in de *walkabilityscore*-tool.

Wat is de *walkabilityscore*- tool?

Het Vlaams Instituut Gezond Leven ontwikkelde in samenwerking met het Departement Omgeving, Departement Zorg en Gezondheid en VITO een tool waar je op een interactieve kaart de '*walkabilityscore*' kan bekijken voor Vlaanderen en

Brussel en dus ook voor jouw lokale buurt. De tool biedt inzicht, maar kan ook leiden tot initiatieven om verbeterpunten aan te pakken.

Het is bewezen dat inwoners van buurten met een hoge *walkability* meer bewegen en minder de auto inzetten voor functionele verplaatsingen. Bovendien hebben volwassenen in deze buurten betere bloeddrukwaarden.

MEER BEWEEGKANSEN LEIDEN TOT TAL VAN VOORDELEN OP HET VLAK VAN GEZONDHEID, ONTMOETEN OF ZELFREDZAAMHEID.

Drie parameters

De *walkabilityscore* bundelt drie aspecten: de functiemix, de woondichtheid en de stratenconnectiviteit.

- **De functiemix** kijkt of en hoe de functies en voorzieningen in de buurt gecombineerd zijn en of er een goede mix is van kantoren, ontspanningsmogelijkheden, scholen, winkels, sportvoorzieningen en groen.
- **De woondichtheid** focust op het aantal inwoners per oppervlakte.
- **De stratenconnectiviteit**, tot slot, geeft aan of de straten goed verbonden zijn met elkaar.

Waarom inzetten op *walkability*?

Meer beweegkansen in het dagelijkse leven leiden tot tal van voordelen op het vlak van gezondheid, ontmoeten of zelfredzaamheid. Zo'n 150 minuten per week matig tot hoog

intensief bewegen is een norm waar iedereen aan zou moeten voldoen. Volgens de Preventiebarometer, een bevraging uit 2022 bij ongeveer 3000 Vlamingen, is het percentage personen dat de aanbeveling haalt het laagst bij de 75-plussers (64,9 procent), gevolgd door de 45-54-jarigen (68,5 procent) en de 35-44-jarigen (68,9 procent).

In buurten met een hoge *walkability* stappen volwassenen en ouderen meer: gemiddeld respectievelijk 80 en 50 minuten per week extra vergeleken met buurten met een lage *walkability*. Bovendien hebben volwassenen in deze buurten betere bloeddrukwaarden. Dit heeft een groot effect op onze gezondheid.

Een diepgaande analyse

De tool biedt de mogelijkheid om het wandel- en fietsbereik voor volwassenen, ouderen en minder mobiele ouderen in kaart te brengen. Daarnaast krijg je ook inzicht in het aanbod aan zorginstellingen, scholen, het gemiddeld inkomen, de nabijheid van het openbaar vervoer, het aandeel kinderen, jongeren en ouderen, en zo veel meer.

Het geeft inzicht in vragen over het wandel- en fietsbereik van specifieke doelgroepen, in welke buurten nieuwe voorzieningen het best worden ontwikkeld of welke buurten het meest geschikt zijn om een nieuw speelterrein aan te leggen. Info die ook voor een sportbestuur interessante inzichten geeft voor hun beleidsvoering.

Ga zelf aan de slag en ontdek hoe jouw buurt scoort.

Met dank aan Sara Claeys (Vlaams Instituut Gezond Leven)

