

Sport je fit

OKTOBER - NOVEMBER 2024

**LITTLE
BERTHA**
combineert
petanque
en darts

WANDELGIDS
**Tips voor veilig
wandelen**

TERUGBLIK
op de prachtige
sportzomer

**8 PAGINA'S
OVER DANSEN**
Resultaten bevraging,
tips & tricks,
opleidingen

**ALLES OVER HET NIEUWE
SPORTBELEIDSPLAN
VAN OKRA-SPORT+**

okra
SPORT+
krachtbal



Inhoud

- 2 **Figuur in de kijker: Nele Put**
- 3 **Little Bertha, een nieuw Belgisch buitenspel**
- 4 **Wandelgids voor 65-plussers**
- 5 **DANSKATERN**
- 13 **Beleidsuitdagingen 2025 - 2028**
- 16 **De sportzomer van OKRA-SPORT+**

..... 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,
..... Berline François, Jul Cypers,
..... Katleen Kerremans, Jurgen D'Ours
..... **Verantw. uitgever:** Sonja Vertriest,
..... Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel
..... **Vormgeving:** Ankie Beerten
..... **Druk:** Graphius, Oostakker
..... **Opplage:** 6 000 exemplaren

NIEUWE DIRECTEUR
OKRA-SPORT+
KIJKT VOORUIT

FIGUUR IN
DE KIJKER:

Nele
Put



“We moeten erover waken
dat we onze vrijwilligers
goed in de watten leggen
en hen niet overvragen.”

Nele Put is sinds 1 maart de nieuwe directeur van OKRA-SPORT+. In 2015 begon Nele bij onze sportfederatie en in oktober 2023 vroeg het bestuur haar om de directiefunctie ad interim op te nemen.

Tekst Wim Bogaert

Een nieuw gezicht is Nele niet, maar ze heeft wel een nieuwe functie en bijkomende verantwoordelijkheden. Iedereen die al even meedraait – en zeker wie de administratie van het trefpunt opvolgt – kent haar ongetwijfeld als administratief coördinator. Tussendoor nam ze ook een aantal jaar de taak van sporttechnisch medewerker op bij de sportieve afdeling Falos-sport+. Het bestuur kon haar enthousiasme en engagement wel smaken en bekrachtigde haar in maart in haar nieuwe taak als directeur. Er liggen voor Nele natuurlijk uitdagingen op de plank. “We willen zoveel mogelijk senioren aan het bewegen krijgen en houden,” zegt Nele. “Daarnaast merken we dat de kijk op het verenigingsleven verandert. We moeten inspelen op de interesses van onze leden maar ook op de interesses van wie we nog niet bereiken. De toekomstige senioren kijken anders naar sport en bewegen. Als we relevant willen blijven, moeten we durven te vernieuwen”.

Digitalisering

“Misschien denk je bij digitalisering niet meteen aan sport en bewegen,

maar ik ben ervan overtuigd dat daar mogelijkheden liggen,” benadrukt Nele. “En dan heb ik het niet enkel over de administratieve opvolging. Het creëren van een digitale community waarbij we online sport aanbieden is slechts één van de mogelijkheden”.

Het vernieuwen van het aanbod vraagt natuurlijk ook inzet van vrijwilligers. “Het is zinvol om na te denken over engagementen die beperkt zijn in tijd en taak. We moeten erover waken dat we onze vrijwilligers goed in de watten leggen en hen niet overvragen. Niet iedereen hoeft altijd overal en altijd aanwezig te zijn”.

“De jongste jaren hebben ook andere sportaanbieders onze doelgroep ontdekt,” sluit Nele af. “Veel steden en gemeenten hebben een sportaanbod voor senioren, maar ook personal trainers, sportclubs en andere verenigingen bieden activiteiten aan. Ook hier is de boodschap om te vernieuwen. Door nieuwe sportactiviteiten aan te bieden, maar evengoed door het bestaande aanbod te herbekijken en een andere aanpak of toets toe te voegen”.

BELGISCH BUITENSPEL LITTLE BERTHA
COMBINEERT PETANQUE EN DARTS

Ieperse turnleerkracht promoot buitenspelen met gloednieuw spel

Kubb en Leeuwentoren
klinkt je wellicht bekend
in de oren. Maar heb je al
gehoord van Little Bertha?

Tekst: Katleen Kerremans

Little Bertha is het geesteskind van Stefaan, een leerkracht Lichamelijke Opvoeding uit Ieper die ook het spel Leeuwentoren op de markt bracht. Samen met zijn gezin wil hij zich inzetten om het buitenspelen te promoten. Ook het ecologisch aspect is voor hem niet onbelangrijk: voor elk verkocht spel wordt er een boom geplant.



PHOTOROOM

WAT IS LITTLE BERTHA?

Little Bertha, een buitenspel voor jong en oud, combineert darts en petanque. De naam komt van het kanon Little Bertha, een Duitse Minenwerfer. Elke ronde heb je 4 ballen om te gooien en zijn er 4 blokken die je moet omgooien: het kanon (2 punten), een generaal (2 punten) en 2 soldaten (1 punt). Geschikt vanaf 8 jaar, voor 1 tot 4 spelers. Eén spelletje duurt ongeveer 15 minuten.

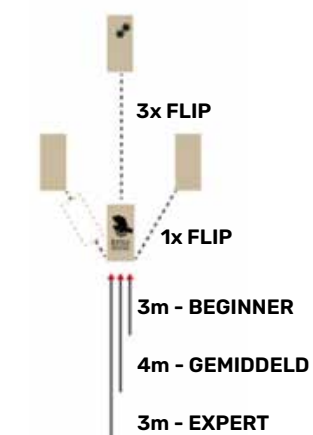
Waar kan je het spel kopen?

Je kan Little Bertha online kopen voor €34,95 via <https://www.leeuwentoren.be/shop>

Spelregels

Het doel van het spel is om in 36 punten uit te gooien. Elke ronde bestaat uit vier worpen waarbij je maximum 12 punten kan scoren. Zo kan je net als bij het dartsen een ‘perfect leg’ spelen door in drie beurten uit te gooien – de zogenaamde ‘ninedarter’. Om te kiezen wie er mag beginnen, gooien twee personen tegelijkertijd naar de ‘soldaatjes’ zonder ze omver te stoten. Wie zijn blok het dichtste bij de soldaatjes gooit, mag beginnen. Je verdient punten door de houten speelblokken omver te gooien, waarbij elke blok een eigen puntenwaarde heeft. Extra punten kan je verdienen door de volgorde waarin je gooit. Als je een ‘double’ of een ‘triple’ gooit, worden de punten vermenigvuldigd. Om het spel uit te spelen, moet je in de beurt waarin je 36 punten scoort Little Bertha omgooien én mag je slechts één keer missen. Als je minder dan 3 punten gooit verdien je geen punten en ga je terug naar je vorige score.

Opstelling



Scan de QR-code voor een
filmpje over de spelregels:



Wandelgids voor 65-plussers moedigt ouderen aan om actief te blijven

Het Expertisecentrum Val- en fractuurpreventie Vlaanderen (EVV) stelde naar aanleiding van de week van de valpreventie een wandelgids voor 65-plussers samen. Met deze wandelgids wil het EVV ouderen aanmoedigen om actief te blijven en hen voorzien van de nodige kennis en hulpmiddelen om veilig te wandelen.

Tekst Wim Bogaert

Vallen is een van de meest voorkomende oorzaken van letsels bij ouderen en kan leiden tot onder andere botbreuken, ziekenhuisopnames en een verminderde levenskwaliteit. Regelmatige lichaamsbeweging speelt een cruciale rol in het behouden van spierkracht, evenwicht en algehele gezondheid, wat allemaal bijdraagt aan het verminderen van het risico op vallen.

Actief blijven op oudere leeftijd is enorm belangrijk maar het moet veilig gebeuren. De nieuwe wandelgids werd ontwikkeld om ouderen te ondersteunen bij het veilig en gezond blijven bewegen. Met praktische tips en adviezen wil het EVV valincidenten helpen voorkomen.

Handige tips

De wandelgids bevat naast de klassieke gezondheidsvoordelen en de bewegingsdriehoek ook heel wat praktische tips. In het tweede deel van de gids kan je doorklikken op de verschillende fiches. Zo helpt de wandelgids je om een beweeg-weekplanning op te maken

en geeft de gids advies over het dragen van geschikt schoeisel om vallen te voorkomen of over gezonde wandel-snacks. Ook wie gebruik maakt van een wandelstok of rollator vindt specifiek advies. Zo leer je hoe je de hoogte van een wandelstok of rollator het beste instelt en waar je het beste op let wanneer je ermee vertrekt, pauzeert of stopt.

Meerwaarde

De ervaren wandelaars zitten wellicht niet op een wandelgids te wachten. Maar misschien wil je je wandelaanbod wel verruimen met een groep 'slenterwandelaars' of een kortere wandelroute? In je trefpunt zijn er ongetwijfeld nog heel wat leden die niet meewandelen of twijfelen om mee te doen. De wandelgids is er om inspiratie te bieden.

Wat kan je ermee doen?

- Informeer leden over veilige wandelpraktijken en het belang van geschikte uitrusting.
- Laat je leden inzien dat regelmatige lichaamsbeweging essentieel is voor het behoud van spierkracht, evenwicht en algehele gezondheid.
- Gebruik de praktische adviezen. Deze zijn gemakkelijk te volgen, waardoor senioren zelfstandig en met vertrouwen kunnen wandelen en misschien de stap zetten richting jullie wandelaanbod.

Je kunt de wandelgids lezen via www.valpreventie.be/materialen-week-van-de-valpreventie-2024.



Met OKRA-SPORT+ op de dansvloer



Inhoud

- 6 **Figuur in de kijker:**
Agnes Van Mieghem
- 7 **Danswerking 2.0**
- 11 **Inspirerende voorbeelden uit de praktijk:**
Hoe nieuwe lesgevers vinden en binden?
Hoe omgaan met verschillende niveaus in de dansgroep?
- 12 **Wist je dat ...**

Met de wandelgids voor
65-plussers wil het EVV
inzetten op valpreventie.





NATIONALE LES-
GEVER LIJNDANS
AGNES VERTELT
OVER HAAR PASSIE
VOOR DANS

FIGUUR IN DE KIJKER:

Agnes Van Mieghem

Agnes Van Mieghem is al enkele jaren een vaste waarde binnen de lijndanswerking van OKRA Waas en Dender. Sinds 2023 is ze ook Nationale lesgever lijndans bij OKRA-SPORT+. Op een regenachtige zomerdag mochten we haar interviewen voor Sport je fit.

Tekst: **Katleen Kerremans**

Dag Agnes, hoe heb je de dansmicrobe te pakken gekregen?

“Samen met mijn echtgenoot heb ik twaalf jaar aan stijldansen gedaan, wat ik altijd al heerlijk vond. Toen ik op pensioen ging, heb ik mij op aanraden van mijn tante aangesloten bij OKRA om te komen lijndansen. Na achttien maanden is de lesgeefster weggefallen en besloot ik de cursus initiator dans voor senioren te volgen. Wat een prachtig cadeau! Elke week mag ik honderd mensen blij maken met gezellige muziek en aangename beweging. Ik werd gevraagd om eens mee te vergaderen bij OKRA Waas en Dender en kwam zo bij hun lijndanswerking terecht. Ik denk graag positief mee en draag zo mijn steentje bij aan de verdere danswerking.”

Wat betekent ‘dansen’ voor jou en waarom is het zo plezant?

“Dansen staat voor mij gelijk aan gezelligheid en samen heerlijk bewegen op vele soorten muziek en verschillende ritmes. Of het nu les, een instuif of een feest is, iedereen is goedgeluimd. Heeft een van de dansers een mindere dag, dan is de groep er om morele steun te bieden. En zo gaat iedereen met hernieuwde energie naar huis. Ik vind het ook fijn om mensen aan het dansen te brengen. Het belang van bewegen kan niet genoeg benadrukt worden. Echt waar: rust roest. Wat is zaliger dan over de dansvloer te zweven op een soepele manier, zonder belasting.”

Kan iedereen dansen?

“Daar ben ik van overtuigd. Misschien is niet elke stijl voor iedereen weggelegd, maar er bestaan inmiddels zoveel mogelijkheden dat er voor iedereen wel iets is. Met een partner, dame of heer, kan je deelnemen aan koppeldansen of salondans en ook solo is er een brede waaier aan lijndansen.”

Wat is jouw favoriete danspas?

“Een romantische Engelse wals of een snellere Quickstep, laat maar komen!”

Wat is jouw levensmotto?

“Laten we er zijn voor elkaar, positief zijn en onze naasten gelukkig maken. Het leven is al zo kort, laten we er het beste van maken.”

Wens je verder nog iets te vertellen aan onze lezers?

“Wij kunnen altijd nog lesgevers gebruiken. Wat houdt je tegen? Schrijf je snel in voor een cursus initiator dans voor senioren.” ●



Wil je Agnes graag een keer aan het werk zien?

- Ze geeft les in het Waasland in Stekene op maandag,
- in Sint-Niklaas Kriko op woensdag en in Sint-Pauwels
- op donderdag.

BEVRAGING BIJ DANSLESGEVERS LEIDT
TOT OKRA'S DANSWERKING 2.0

OKRA DANST 2025 IN!

In maart 2024 vroegen we danslesgevers en sportverantwoordelijken om de huidige danswerking te evalueren. Het doel? Onze ondersteuning zo goed mogelijk afstemmen op de noden van de lesgevers. De resultaten lees je hier.

Tekst: **Berlinde François**



Danskatern

De danslesgevers en sportverantwoordelijken van OKRA kregen in maart een heuse vragenlijst voorgeschied. Na een grondige analyse van de resultaten hebben we met de werkgroep(en) dans knopen doorgehakt en een plan van aanpak voor 2025 opgesteld. We geven jullie graag een inkijk in dit proces.

De bevraging: analyse

De bevraging werd ingevuld door 88 lesgevers, waarvan het grootste percentage afkomstig is uit Oost- en West-Vlaanderen.

Dansstijlen

Het grote merendeel van de lesgevers biedt lijndans aan, maar ook koppeldans wordt door 20% van de bevroagde lesgevers aangeboden.



Samenstelling dansgroepen

Wat regelmatig in de antwoorden van de bevraging aan bod kwam, is de veroudering binnen de groep en de uitdaging om nieuwe, jongere dansers aan te trekken. De bevroagde lesgevers schatten de gemiddelde leeftijd van de dansers het vaakst tussen 71 en 75 jaar oud.

De cijfers tonen aan dat er meer vrouwen dan mannen in de dansgroepen aanwezig zijn en dat het aandeel 'oudere' dansers groter is dan de jongere dansers. 59,3% van de bevroagde lesgevers geeft aan regelmatig nieuwe dansers te ontvangen in de danslessen. 83,7% geeft ook aan tevreden te zijn met het aantal dansers. Deze cijfers geven aan dat lesgevers fier mogen zijn op hun danswerking.

SWOT

We vroegen naar sterktes, zwaktes, kansen en bedreigingen? De meest voorkomende antwoorden nemen we hieronder op.

STERKTES: Waar ben je fier op binnen jouw danswerking?

- Goede sfeer en samenhang
- Grote opkomst van vaste dansers

ZWAKTES: Waar liggen de valkuilen?

- Moeilijk om beginners goed te begeleiden naar een gevorderde groep
- Veroudering brengt verschillende 'problemen' met zich mee

KANSEN: Wat is er mogelijk in de toekomst?

- Samenwerkingen met andere organisaties opzetten om een doorstroom van leden te verzekeren
- Bijscholing van danslesgevers, meer hedendaags aanbod

BEDREIGINGEN: Welke externe factoren hebben een negatieve invloed op jouw danswerking?

- Opvolging lesgevers
- Stijgende zaalkosten en andere infrastructuurzorgen »



Opleiding en lesgeven

Slechts 10% van de bevroagde lesgevers maakt zelf choreografieën. Input halen ze dan voornamelijk uit de OKRA-SPORT+ cursussen en online. 70,4% geeft zelfs aan dat ze voornamelijk 'OKRA-dansen' aanbieden tijdens de lessen. 36,4% van de bevroagde lesgevers volgt regelmatig een opleiding bij een andere organisatie en 24% is momenteel in het bezit van een 'initiator dans voor senioren' diploma van VTS.

- Gezien we onze lesgevers graag beter zouden
- ondersteunen en ervoor willen zorgen dat ze niet
- elders hoeven te gaan voor een degelijke opleiding of
- bijscholing organiseren we in 2025 een inspiratiedag
- dans. Meer hierover op pagina 9.

Lijndans cursussen OKRA-SPORT+

De inhoud van de lijndanscursussen wordt door 84,4% nuttig bevonden. Deze cursussen zullen we dus zeker behouden. Ook de digitale databank voor lesgevers kan 90,6% van de bevroagde lesgevers bekoren.

De meest voorkomende bedenkingen van lesgevers zijn dat het jammer is dat deze cursus niet opengesteld is voor alle lesgevers, dat het vaak gaat om verre verplaatsingen en dat het aanbod diverser mag. Om op deze problemstellingen een gepast antwoord te vormen, organiseren we in 2025 de lijndanscursussen provinciaal voor alle lesgevers. Meer hierover op pagina 10.

Koppeldans

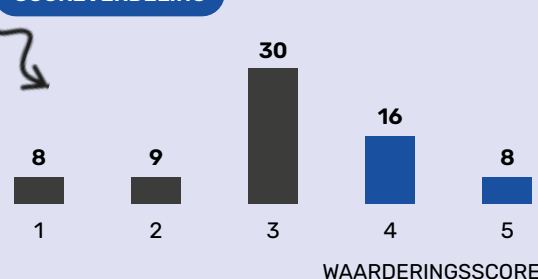
23 lesgevers (29%) geven aan interesse te hebben in een cursus koppeldans. Als je weet dat het merendeel van de bevroagde lesgevers lijndans aanbieden, mogen we concluderen dat er nog steeds een grote vraag is naar de dansstijl koppeldans.

Op pagina 10 lees je welke stappen we ondernemen om koppeldansen nieuw leven in te blazen.

Ondersteuning

41,8% geeft aan tevreden te zijn over de ondersteuning van OKRA-SPORT+ (nationaal). De ondersteuning vanuit OKRA-SPORT+ krijgt een gemiddelde beoordeling van 3,10 op 5. Hieruit concluderen we dat er diverse acties nodig zijn om de ondersteuning vanuit de federatie te verbeteren en ervoor te zorgen dat we hoger scoren in de toekomst.

SCOREVERDELING



De digitale databank voor lesgevers kan ruim 90 procent van de lesgevers bekoren.

De volledige analyse van de bevroaging over de danswerking kan je hier terugvinden:



<https://www.eenlevenlangsporten.be/analyse-bevroaging-dans-04-24/>

Het nieuwe vormingsaanbod

In 2025 gaan we voor een nieuw vormingsaanbod, voortvloeiend uit de bevroaging en dus gebaseerd op de noden vanuit het werkveld. Ontdek hieronder wat we voor je in petto hebben.

INSPIRATIEDAG DANS

Wat? Een dansstijloverschrijdende vormingsdag voor danslesgevers met zowel informatieve sessies als praktijksessies over diverse dansgerelateerde thema's. Je kan zelf kiezen welke sessies van het programma je wil volgen en krijgt nadien toegang tot een digitaal platform waar je ook de info van de overige sessies kan raadplegen.

DOELSTELLING

De thema's van de workshops vloeien voort uit de noden die aangegeven werden in de bevroaging. Van tools voor diversiteit in de dansgroep tot digitale vaardigheden, van aspirant lesgevers aantrekken tot de nood aan bruikbaar materiaal, zoals choreografieën, muziek,

Op de inspiratiedag kunnen lesgevers bijleren, elkaar ontmoeten en hun ervaringen delen. Door te verbinden en te informeren willen we de kennis en vaardigheden van de lesgevers vergroten, maar ook nieuwe lesgevers aantrekken. We willen de instapdrempel verlagen en het lesgeven bij een OKRA-SPORT+-trempunt plezieriger maken.

OKRA-SPORT+ zal ook investeren in jou als lesgever door 5 euro van het totale inschrijvingsgeld voor haar rekening te nemen.

Save the date:

De inspiratiedag zal plaatsvinden op **vrijdag 14 maart 2025 te Hofstade** (Mechelen). De inspiratiedag staat enkel open voor lesgevers/begeleiders dans aangesloten bij een OKRA-SPORT+-trempunt.

CURSUS START TO LIJNDANS

Zoals aangegeven in de SWOT-analyse is een van de valkuilen binnen dansgroepen het grote niveauverschil tussen deelnemers. Het is moeilijk om nieuwe dansers met geringe danservaring op te vangen in een groep die reeds jaren danst. Toch is het belangrijk om beginners goed te begeleiden en zo uitval te vermijden.

Daarom ontwikkelen we samen met de werkgroep lijndans een volledig uitgewerkte cursus 'start to lijndans'. Deze cursus kan je vervolgens zelf organiseren in jouw trempunt. Ook samenwerkingen met andere trempunten zijn mogelijk, zodat je voldoende deelnemers bij elkaar krijgt.

In een aantal weken stoom je nieuwe dansers klaar om aan te sluiten bij een andere groep.



Tijdens de cursus wordt de focus gelegd op het aanleren van eenvoudige en veel voorkomende danspassen en het trainen van het geheugen. Door het lager tempo en de focus op de basis, voelen beginners zich zelfverzekerd en haken ze minder snel af.

Tijdens de 'inspiratiedag dans' kan je de 'start to lijndans' cursus als sessie volgen. In deze sessie zal uitvoerig uitgelegd worden hoe de cursus in elkaar zit, hoe je de opbouw het beste aanpakt en waar je rekening mee moet houden. De cursus zal na afloop ook ter beschikking gesteld worden voor de deelnemers van de inspiratiedag op het digitaal platform.

PROVINCIALE LIJNDANSOPLEIDING IN 2025

In 2025 steken we de lijndanscursus in een nieuw jasje. Tot op heden werden er twee nationale lijndansopleidingen per jaar georganiseerd. Enkele 'regionale' lesgevers volgden deze cursus en leerden op hun beurt de dansen aan op lokaal niveau.

In het najaar van 2025 zal er in elke provincie één 'provinciale lijndanscursus' georganiseerd worden. Deze provinciale cursussen zullen opengesteld worden voor alle danslesgevers aangesloten bij een OKRA-SPORT+-trefpunt. Aan de hand van een bevraging zullen er per provincie twee favoriete dansen gekozen worden. We gaan voor meer inspraak, meer efficiëntie en een aanbod voor iedereen.

Naast deze provinciale lijndanscursus kan een lijndanslesgever ook terecht op de 'inspiratiedag dans' voor nieuwe input of bijscholing. Ook wordt er maandelijks heel wat inspiratie gedeeld in de nieuwsbrief dans.

Save the date:

Vrijdag 10 oktober
in Oost-Vlaanderen,
West-Vlaanderen en
Antwerpen.

Vrijdag 17 oktober
in Vlaams-Brabant
en Limburg.

Locaties en meer
info volgen later.



VERNIEUWDE WERKING KOPPELDANS

Eind juni 2024 kwam een aantal vrijwilligers samen tijdens de werkgroepvergadering rond koppeldans. Ook voor deze dansstijl willen we de ondersteuning verbeteren. Volgende acties kwamen uit de brainstorm voort:

- Op de digitale databank voor danslesgevers zullen enkele dansbundels uit het verleden gratis te raadplegen zijn;
- Oude dansen worden in een nieuw jasje gestoken. Er worden hedendaagse muzieknummers gezocht voor bestaande OKRA-dansen. De inventaris zal te raadplegen zijn op de databank.
- We gaan op zoek naar nieuwe dansen;
- Tijdens de inspiratiedag dans zullen er sessies rond koppeldans gegeven worden. Zowel nieuwe dansen als vernieuwde dansen zullen aan bod komen;
- Nieuwe mensen warm maken begint bij goed informeren. Er werd daarom een promotievideo opgenomen die je laat kennismaken met de dansstijl.

Bekijk alvast onze nieuwe koppeldans:
<https://youtu.be/lhi5xhcl78>



Wil jij graag deel uitmaken van de werkgroep koppeldans?
Dat kan! Stuur een mailtje naar info@okrasportplus.be.

INSPIRERENDE VOORBEELDEN UIT DE PRAKTIJK

“Nieuwe dansers probeer ik apart les te geven. Dat geeft hun zelfvertrouwen.”

We schotelen Agnes Van Mieghem de meest voorkomende problemen voor die lesgevers tegenwoordig ervaren: het vinden van opvolging en omgaan met grote niveauverschillen in de les.

Tekst: Berlinde François

Opvolging verzekeren

Hoe kan je nieuwe lesgevers vinden en binden? Hoe herken je potentiële lesgevers en hoe begeleid je ze?

“Nieuwe lesgevers vinden is echt niet eenvoudig,” vertelt Agnes. “Je kan alleen observeren en diegenen waarvan je denkt dat ze eventueel verder willen, stimuleren en extra begeleiden.” Hou dus vooral oren en ogen open en spreek mensen aan. Wie weet happen ze niet direct toe, maar ‘de aanhouder wint’.

“Mijn dansers die snel mee zijn met een nieuwe dans probeer ik te verspreiden over de vloer. Dat heeft een goed effect: iedereen kan gemakkelijker volgen en die ‘sergeanten’ helpen graag.” Op die manier geeft Agnes op een laagdrempelige manier meer verantwoordelijkheid aan de dansers die zelfzeker in de les staan. Dat kan hen dan mogelijks warm maken om een stap verder te gaan.

Differentiëren

Hoe ga je om met verschillende niveaus in de dansgroep? Hoe verwelkom je nieuwe beginnende dansers en hoe zorg je ervoor dat ze

niet gedemotiveerd geraken?

“Eerst leg ik de dans duidelijk uit,” begint Agnes. “Tijdens het dansen zeg ik één tel op voorhand het nieuwe commando en dat de hele dans door. Die herhaling werkt voor veel dansers. Na enkele keren hebben ze die commando's niet meer nodig.”

In tempo kan je natuurlijk ook differentiëren. “Ik wissel trage dansen af met snelle dansen. Indien mogelijk dansen we dezelfde dans eerst op trage en dan eens op snellere muziek. Zo hebben ze de passen gemakkelijker onder de knie. Vaak is het zo dat de snelle versie achteraf liever gedanst wordt.”

Wat met nieuwkomers? “Nieuwe dansers probeer ik apart les te geven. We leren dan alles super traag, zonder publiek. Dat geeft hun zelfvertrouwen. Ik heb de luxe om zelf de sleutel te hebben van onze danszaal. Ik kan dus starten wanneer ik wil en ook het einde is niet vast bepaald, waardoor ik eventueel na de les nog individueel kan bijsturen.”

“Eerst leren we één dans volledig, dan gaan we een stapje verder. De tweede dans gaat gewoonlijk gemakkelijker. De groep doet het grootste deel van

"Hou vooral oren en ogen open en spreek mensen aan".

het werk, zij moedigen de nieuwkomers aan en complimenteren hen. Uiteraard worden de aangeleerde dansjes elke keer herhaald.”

Is dat altijd een succesverhaal op die manier? “Spijtig genoeg zijn er personen die ook na twintig weken het verschil niet kennen tussen links en rechts of die geen gevoel voor ritme hebben. Toveren kunnen we niet... niet alle paarden zijn renpaarden!”, lacht Agnes. ●

Deze didactische tips en nog vele andere komen als sessie aan bod tijdens de inspiratiedag dans.

Heb jij zelf ook een inspirerend verhaal of vernieuwende aanpak? Deel het met ons via een mailtje naar info@okrasportplus.be.



Wist je dat...

OKRA-SPORT+ heeft een uitgebreide danswerking. Maar wist je deze feitjes al?

Tekst: Berlinde François

... wij maandelijks een nieuwsbrief 'dans' uitsturen?

Je kan je gratis abonneren op de nieuwsbrief en ontvangt deze via mail op de eerste vrijdag van de maand. De nieuwsbrief biedt inspiratie, artikels over dans en gezondheid, en zet telkens een bepaalde dans in de kijker.



Via deze QR-code kan je je abonneren op de nieuwsbrief: www.eenlevenlangsporten.be

... wij voor danslesgevers over een digitale databank beschikken met dansbeschrijvingen, video's en bundels van de afgelopen jaren? De databank wordt op regelmatige basis aangevuld met nieuw materiaal voor lijndans, zitdans en koppeldans. De databank is beveiligd met een wachtwoord, zodat enkel lesgevers aangesloten bij OKRA-SPORT+ hier gebruik van kunnen maken.



Via deze QR-code kan je jouw wachtwoord opvragen: <https://forms.office.com/e/qVQfGE1DZq>

Lesgevers die nog geen toegang hebben kunnen zich via een landingspagina identificeren en zo toegang krijgen.



Via deze QR-code kan je inloggen op de lesgevers databank: <https://www.eenlevenlangsporten.be/sporttakken/dans/lesgeversmateriaal/>

... wij je op weg zetten bij de organisatie van een dansinstuif of dansfeest?

Bij OKRA-SPORT+ vinden we het belangrijk dat dansen mensen verbindt. Niets fijner dan samen dansen. Organiseer jij of organiseert jouw trefpunt binnenkort een dansfeest? Wij helpen je op weg met ons gratis draaiboek, een handig hulpmiddel dat je van A tot Z begeleidt bij de organisatie.



Via deze QR-code kan je het draaiboek downloaden: <https://www.eenlevenlangsporten.be/dansfeest-draaiboek-okra-sport/>

... wij op 21 november 2025 jullie hulp kunnen gebruiken

voor een flashmob in samenwerking met Grootouders voor het Klimaat? Met de flashmob wil de organisatie een duidelijk signaal geven dat een leefbare wereld voor de volgende generaties een prioriteit moet zijn en dat verandering nodig is. Acht jaar geleden organiseerden we in samenwerking met Wereldsolidariteit al een flashmob in het Centraal Station van Antwerpen. Meer dan 500 dansers waren toen aanwezig, een groot succes dat we nu opnieuw willen evenaren. Noteer de datum alvast in je agenda, meer info volgt.



... je bij de Vlaamse Trainers-school (VTS) jezelf kan bijscholen tot 'initiator dans voor senioren'?

De cursus bestaat uit diverse modules waar je de kneepjes van het vak leert, van didactische vaardigheden tot specifieke manieren van aanpak aangepast aan de doelgroep. Lijndans, gemeenschapsdans, zitdans en ook combinatiedans maken deel uit van de opleiding.

Interesse? Laat het ons weten via het contactformulier en je ontvangt alle info zodra de cursus opnieuw georganiseerd wordt. <https://forms.office.com/e/iFhuJNJ8Pj>



OKRA-SPORT+ BLIKT TERUG EN KIJKT VOORUIT

De beleidsuitdagingen voor 2025-2028

Met de Olympische en Paralympische spelen als hoogtepunten was het ongetwijfeld een fantastische sportzomer. Maar dit betekent ook dat het einde van de huidige beleidsperiode nadert en nieuwe uitdagingen voor de deur staan. We blikken graag even terug op de huidige beleidsperiode, waarin we samen met de vele vrijwilligers weer een mooi aanbod hebben gerealiseerd.

Tekst: Nele Put en Wim Bogaert

Na een zware coronaperiode stonden de eerste twee jaar van de huidige beleidsperiode in het teken van de heropstart van het verenigingsleven. Dat deze periode zwaar was voor veel organisaties, valt niet te ontkennen. Wij speelden in op de mogelijkheden en legden met een aangepast sportaanbod de focus op het belang van sport en beweging voor onze gezondheid.

Zo rolden we een nieuw laagdrempelig project uit: 'Soepel actief'. In dit project spendeerden we aandacht aan eenvoudige oefeningen om soepelere gewrichten en sterkere spieren te ontwikkelen.

Via de workshop 'veilig elektrisch en economisch fietsen' zetten we in op meer veiligheid op de fiets. Daarnaast was de groepsaankoop van fietshelmen ook in deze beleidsperiode een succes! We evenaren het succes van de vorige groepsaankoop en hebben er op deze manier voor gezorgd dat er weer 1122 extra fietsers veiliger de weg op gaan.

En zeker niet te vergeten: onze lijndanswerking bestond in 2023 twintig jaar!

"De huidige beleidsperiode stond in het teken van de heropbouw van het verenigingsleven".



Een aanbod voor de senioren van de toekomst

Een beleidsplan schrijf je nooit alleen. In maart 2023 gingen we van start met de uitwerking van het nieuwe beleidsplan van OKRA-SPORT+. Het plannings-team, samengesteld uit medewerkers, bestuursleden en vrijwilligers, boog zich over de uitdagingen voor OKRA-SPORT+ in de periode 2025-2028.

De Vlaamse monitor Sport en Bewegen leert ons dat we een stijging zien van 2,6% sportende senioren ten opzichte van het begin van de huidige beleidsperiode. Tussen 56 en 65 jaar is 86,3% actief. Zowel het inkomen, de gezinssituatie als het opleidingsniveau heeft een invloed op de sportieve activiteit. Daarnaast geeft 37,3% van de actieve senioren aan dat ze zowel sporten in georganiseerd als ongeorganiseerd verband.

Het aantal 65-plussers blijft toenemen, maar hoe zorgen we ervoor dat deze groeiende groep aangetrokken blijft tot ons aanbod? De uitdagingen die ons in 2025-2028 tegemoetkomen, ontdek je hiernaast.



Beleidsuitdagingen

1 WE INVESTEREN IN EEN VERNIEUWD VRIJWILLIGERSBELEID

Vrijwilligers zijn een onmisbare kracht binnen onze organisatie. In de komende periode zetten we in op een sterker uitgebouwd vrijwilligersbeleid, met oog voor de interesses en competenties van de vrijwilligers. We begrenzen de taken in tijd en investeren in het bieden van meer erkenning en waardering.

2 WE VERSTERKEN DE ONDERSTEUNING EN DIENSTVERLENING AAN ONZE CLUBS

Om onze clubs te ondersteunen en versterken, investeren we in jaarlijkse contactmomenten op provinciaal niveau. Ook ondersteunen we nieuwe initiatieven en de opstart van nieuwe thematrefpunten (zoals een padelwerking).

We zetten sterk in op de uit-leendienst, zodat trefpunten nog beter initiatieven kunnen organiseren. Ook versterken we de krachtbalwerking in Limburg vanuit een vernieuw(en)d promotieplan en zorgen we voor de vernieuwing en uitbreiding van het scheidsrechterskorps.

3 WE STROOMLIJNEN DE COMMUNICATIE

We investeren in meer aanwezigheid op externe activiteiten, zoals beurzen en congressen, om ons netwerk uit te breiden en de ongebonden sporter beter te bereiken. Naast fysieke aanwezigheid zetten we de komende vier jaar ook sterk in op het verhogen van onze aanwezigheid op mediakanalen en het versterken van de eigen communicatiekanalen (Sport je fit, Facebook, Instagram, YouTube, nieuwsbrieven en website).

Aan het begin van de beleidsperiode zal een concreet communicatieplan deze strategie helder uitlijnen.

4 WE INNOVEREN LAAGDREMPELIG HET SPORTAANBOD

Hoewel bestaande leden vasthouden aan de traditionele sporten, is het belangrijk dat we ons aanbod blijvend innoveren om nieuwe leden aan te trekken. De komende vier jaar zetten we daarom sterk in op laagdrempelige innovatie van het sportaanbod. We richten ons op verschillende trendy sporttakken en maken deze via initiatieven kenbaar. Ook het toegankelijk maken van teamsporten voor senioren, zoals fithockey, wordt in de komende beleidsplannen opgenomen.

5 WE INVESTEREN IN LESGEVERS EN BEGELEIDERS

We investeren in onze lesgevers/begeleiders door sporttakspecifieke opleidingen te organiseren in samenwerking met de VTS. Daarnaast organiseren we ook eigen - meer laagdrempelige - begeleidingsgerichte opleidingen. In de komende beleidsperiode zetten we in op de implementatie van mentorprogramma's om zo het 'train-the-trainer'-principe sterker vorm te geven.

6 WE CREËREN EEN AANBOD VOOR DE ONGEBONDEN, ANDERS GEORGANISEERDE SPORTER

In 2022 werd een decreetwijziging doorgevoerd. Als multisportfederatie werd onze opdracht uitgebreid. Zo wordt er gevraagd om naast het organiseren en ondersteunen van clubsport (het aanbod in de trefpunten) ook een aanbod te ontwikkelen voor sporters die zich (nog) niet aan een club kunnen of willen binden. Ook op niet-sporters moet meer worden ingezet.

Drie verschillende initiatieven vormen mee dit aanbod:

- De programma's *Elke stap telt* en *Elke trap telt* worden herwerkt zodat je ze zowel individueel als in groep kunt volgen. Je zal via onze website kunnen intekenen en krijgt dan wekelijks het programma digitaal opgestuurd.
- Tijdens de coronaperiode volgde je misschien de online-beweegsessies '*Sport in de huiskamer*'. Dit zal op een meer gestructureerde manier aangeboden worden.
- Samen met OKRA werken we aan een aanbod met aandacht voor kansengroepen, zoals ouderen met migratieachtergrond en en ouderen in armoede.

Vanuit dit anders georganiseerd aanbod blijven we uiteraard inzetten op doorstroming naar een duurzaam aanbod in jullie sportwerking.

7 WE VERSTERKEN DE INTERNE WERKING

In de komende beleidsperiode zetten we ook in op het versterken van de interne werking, waaronder het financieel beleid, het personeelsbeleid en het algemene bestuur.

Een van de belangrijkste doelstellingen is om een sportomgeving te creëren waarin iedereen veilig kan sporten. Ook de komende vier jaar zullen we vanuit deze beleidsuitdaging inzetten op een gezond en ethisch sportbeleid binnen de organisatie.

Daarnaast blijven we inzetten op duurzaamheid en implementeren we deze principes zowel tijdens het organiseren van samenkomsten als bij de aankoop en verkoop van merchandise.

Meer weten? Het volledige beleidsplan 2025-2028 kan je lezen op:



<https://www.eenlevenlangsporten.be/over-okra-sport-plus/goed-bestuur/beleid/>

HET WAS EEN
PRACHTIGE
SPORTZOMER



Strandzeilen

DE SPORTZOMER VAN OKRA-SPORT+



OKRA Universalis



De Sportzomer



Boogschieten



Krachtbal: Scherpe
blikken en opgespannen
spieren op de bekerfinale
krachtbal in Male



Tijdens de Zotte Sportweek konden
OKRA-SPORT+-leden hun hartje ophalen
met enkele extreme sporten.