

BELGIE - BELGIQUE  
PB 1030 Brussel 3  
BC 1415

# Sport je fit

MEI - SEPTEMBER 2025

Artificiële  
Intelligentie in  
de sportclub

**"INTEGREER  
LAAGDREMPELIGE  
BEWEEGSESSIES  
IN JE TREFPUNT!"**



# Inhoud

- 2 Uitgelegd: API of Aanspreekpunt Integriteit
- 3 Ethisch sporten: Luister en trek niet te snel conclusies
- 4 Hoe kan AI jouw trefpuntwerking helpen?
- 5 Ontdek de kracht van krachttraining
- 6 Vrijwilligersenquête: de resultaten
- 7 Beweeg mee vanuit je eigen vertrouwde omgeving!
- 8 Start to Lijndans + Wist je dat ...

Sport je fit, 30<sup>ste</sup> jaargang nr. 2:  
Mei - september 2025

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,  
Berlinde François, Jul Cypers,  
Kathleen Kerremans, Jurgen D'Ours,  
Camille Vandenstein

**Verantw. uitgever:** Sonja Vertriest,  
Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel

**Vormgeving:** Ankie Beerten

**Druk:** Graphius, Oostakker

**Oplage:** 5 500 exemplaren

ETHISCH SPORTEN

# Luister en trek niet te snel conclusies

Martha Vochten, teamleidster van trefpunt Wuustwezel, legt uit hoe zij de taak van API ziet en hoe de API bijdraagt aan een veilige en respectvolle omgeving voor alle leden. "Door goed te luisteren en een open gesprek aan te gaan zonder direct te oordelen, kan je al heel wat problemen oplossen."

Tekst: Camille Vandenstein

UITGELEGD

## API of Aanspreekpunt Integriteit

Wil je sportactiviteiten organiseren op een ethische manier?  
Een Club-API en Federatie-API spelen een belangrijke rol in  
het creëren van een veilige sportomgeving.

Tekst: Camille Vandenstein

Integriteit is van cruciaal belang voor sportorganisaties. Het is belangrijk dat verenigingen niet alleen de gezondheid van hun leden bevorderen, maar ook zorgen voor een veilige en respectvolle omgeving. Helaas komt grensoverschrijdend gedrag nog steeds voor. Daarom is het essentieel dat elke vereniging een duidelijk aanspreekpunt heeft voor dit soort kwesties. Hier komt de Aanspreekpersoon Integriteit of Club-API in beeld.

### Wat is een Club-API en waarom is het belangrijk?

Een Club-API is het eerste aanspreekpunt binnen een vereniging voor meldingen van grensoverschrijdend gedrag. De API biedt een luisterend oor, geeft advies en verwijst door naar de juiste instanties. Bovendien ondersteunt de Club-API de vereniging bij het bevorderen van een veilige sportcultuur.

### De Federatie-API

De Federatie-API ondersteunt de Club-API door middel van advies en initiatieven rond integriteit. Als een vereniging geen Club-API heeft, neemt de Federatie-API diens rol over en biedt hulp bij incidenten en het ontwikkelen van een ethisch beleid.

### Grensoverschrijdend gedrag

Grensoverschrijdend gedrag kan verschillende vormen aannemen. Het kan fysiek, psychisch, seksueel of in de vorm van pestgedrag zijn. Het is van groot belang dat sportverenigingen zich bewust zijn van deze verschillende vormen en hier preventief op inspelen. Een veilige sportomgeving creëren begint met het bespreekbaar maken van dit onderwerp binnen de vereniging. Dat kan bijvoorbeeld door grensoverschrijdend gedrag op de agenda te zetten tijdens bestuursvergaderingen.

### Hoe ga je van start?

Om te starten met het implementeren van een Club-API bespreek je het onderwerp tijdens bestuursvergaderingen, zodat integriteit binnen de vereniging een prioriteit wordt. Wijs een aanspreekpunt aan dat meldingen ontvangt en advies geeft. Stel duidelijke gedragsregels op en zorg ervoor dat iedereen deze kent. Ontwikkel een handelingsprotocol voor een juiste reactie op incidenten. Communiceer alle initiatieven en veranderingen via de gebruikelijke kanalen, zodat alle leden goed geïnformeerd zijn.

Sportieq, het Centrum voor Ethiek in de Sport en Gezond Sporten, biedt ondersteuning en informatie aan sportverenigingen in Vlaanderen. Ze organiseren ook opleidingen voor Club-API's zodat deze optimaal voorbereid zijn op hun rol. De eerstvolgende opleiding vindt digitaal plaats op 4 juni. Meer informatie en aankomende opleidingen voor Club-API's vind je op [www.ethischsporten.be/kalender](http://www.ethischsporten.be/kalender).



**Martha, kan je iets vertellen over de rol van de Aanspreekpersoon Integriteit (API) binnen jullie trefpunt?**

**Martha Vochten:** "In trefpunt Wuustwezel kunnen

leden bij mij terecht, maar ook bij andere teamleden natuurlijk. Mensen hebben soms gewoon behoefte om hun verhaal te kunnen delen."

### Hebben jullie binnen het trefpunt al klachten ontvangen?

**Martha:** "Ik ben al 22 jaar lid van het dagelijks bestuur van ons trefpunt. In die tijd hebben we enkele klachten ontvangen, die gelukkig meestal minder ernstig waren. Door goed te luisteren en een open gesprek aan te gaan met de betrokkenen, konden we de meeste problemen oplossen. We hebben het voordeel dat onze leden elkaar vaak ook buiten de

OKRA-activiteiten goed kennen, wat zorgt voor een sterke sociale controle binnen onze gemeenschap. Dat maakt het makkelijker om problemen tijdig op te merken en aan te pakken."

### Welke tips heb je voor trefpunten die een club-API willen inzetten?

**Martha:** "In ons trefpunt vinden we het belangrijk om een persoon aan te wijzen die vrijwel altijd bereikbaar is en die regelmatig aanwezig is op activiteiten. Maak duidelijk wie het aanspreekpunt is en waarvoor leden er terecht kunnen. Daarnaast moet elk probleem vertrouwelijk worden behandeld. Het is ook cruciaal om goed na te denken over welke activiteiten je organiseert en wanneer. We richten ons vooral op activiteiten overdag of vroeg in de avond, omdat leden liever niet in het donker naar huis gaan."

### Zijn er zaken die de lezers zeker moeten weten?

**Martha:** "Het allerbelangrijkste is dat elk OKRA-(SPORT+-)lid zich veilig voelt en op een veilige manier kan deelnemen aan de activiteiten. Teamleden moeten regelmatig aanwezig zijn bij de verschillende activiteiten en betrokken blijven bij de verschillende clubs en deelwerkingen. Het draait om aandacht voor de kleine dingen, want preventie is altijd beter dan genezen. Daarnaast is het belangrijk dat elk probleem vertrouwelijk en elk lid gelijk wordt behandeld. Wanneer er zich problemen voordoen, is het essentieel om kalm te blijven, naar alle betrokkenen te luisteren en niet te snel conclusies te trekken. Samen met alle partijen naar een oplossing zoeken is vaak de beste manier om problemen op te lossen."

**Of je nu sporter, trainer, bestuurder of vrijwilliger bent, bij OKRA-SPORT+ kun je altijd terecht bij een Aanspreekpersoon Integriteit voor vragen of meldingen over grensoverschrijdend gedrag. Binnen de federatie staan twee API's klaar om te helpen: Camille en Jan. Voor vragen, vermoedens of klachten kun je bij een van hen terecht voor ondersteuning en advies. Meer informatie over ethisch sporten vind je op onze website: <https://www.eenlevenlangsporten.be/ethischsporten/>**

- Camille Vandenstein • 0476 75 86 39 • [camille.vandenstein@okrasportplus.be](mailto:camille.vandenstein@okrasportplus.be)
- Jan Benoot • 0474 84 99 14 • [jan.benoot@okrasportplus.be](mailto:jan.benoot@okrasportplus.be)



Camille



Jan

# Hoe kan AI jouw trefpuntwerking helpen?



Artificiële intelligentie of AI is niet meer weg te denken uit onze samenleving. Je komt er meer mee in aanraking dan je zelf zou denken. Maar hoe kan AI jouw sportclub of trefpunt helpen? Wij vroegen het aan... ChatGPT.

Tekst: **Berlinde François**

Artificiële intelligentie (AI) is technologie die computers in staat stelt om taken uit te voeren die normaal gezien menselijke intelligentie vereisen. Dat omvat zaken als het herkennen van patronen, het leren van gegevens en zelfstandig beslissingen nemen.

## AI in het dagelijkse leven

AI is al sterk geïntegreerd in ons dagelijks leven, vaak zonder dat we het doorhebben. Denk maar aan slimme assistenten zoals Google Assistant of Siri, waarmee je eenvoudig spraakopdrachten kunt geven. Smartphonecamera's gebruiken AI om gezichten te herkennen, foto's te verbeteren en ongewenste objecten te verwijderen. Tijdens het typen van berichtjes helpt AI je spelling en grammatica te corrigeren. Banken zetten AI in om verdachte transacties op te sporen en klanten te waarschuwen bij ongebruikelijke betalingen. Navigatie-apps zoals Google Maps en Waze voorspellen de snelste routes en waarschuwen voor files of wegwerkzaamheden. Ook online shoppen en sociale media maken volop gebruik van AI: op basis van je zoek- en koopgedrag krijg je gepersonaliseerde advertenties en productaanbevelingen. Zo kunnen we nog wel even doorgaan.

## HOE KAN AI JOUW SPORTCLUB ONDERSTEUNEN?

Voor sportclubverantwoordelijken kan AI helpen om onder andere administratieve taken te vereenvoudigen en efficiënter te communiceren.

### → Communicatie en administratie

Je kan vergaderingen opnemen en automatisch samenvatten of AI laten helpen bij het opstellen van nieuwsbrieven of e-mails.

#### TOOLS:

- **ChatGPT / Gemini (Google)** – Voor het beantwoorden van vragen en het genereren van teksten.
- **Otter.ai** – Een spraak-naar-tekst conversietool.
- **LanguageTool** – Een meertalig programma dat je tekst controleert op grammatica, spelling en stijl.

### → Promotie

Gebruik AI om je activiteiten te promoten. Maak in een paar klikken posts voor sociale media of mooie flyers.

#### TOOL:

- **Canva** – AI-gestuurde creatie van promotiemateriaal voor evenementen

### → Organisatie en planning

AI kan een grote rol spelen bij het organiseren van evenementen. Je krijgt hulp bij het opstellen van een draaiboek, het maken van to-dolijsten en het opmaken van een zaalverdeling of tornooi-opstelling.

#### TOOL:

- **ChatGPT** – stel een heel concrete vraag of upload een Excelbestand en laat ChatGPT het werk doen.

AI biedt tal van mogelijkheden en blijft zich aan een hoge snelheid verder ontwikkelen. Door slimme technologie te omarmen, kan je tijd besparen. Toch blijft het gebruik van jouw gezond verstand en eigenheid belangrijk. Benader het resultaat steeds met een kritische blik, want mensen zijn niet volledig te vervangen door robots. Experimenteer met eenvoudige AI-tools en ontdek zelf hoe deze technologie jouw sportclub kan versterken!

## ONTDEK DE KRACHT VAN KRACHTTRAINING

Nadine Vanhollebeke is kinesitherapeut en manueel therapeut. Ze is lesgever bij lessenreeks Soepel Actief en vertelt hier graag wat meer over krachttraining.

Tekst: **Nadine Vanhollebeke**



Wist je dat onze spiermassa en spiervezels naarmate we ouder worden drastisch kunnen afnemen? Dit fenomeen, ook wel sarcopenie genoemd, kan leiden tot verminderde mobiliteit, minder spierkracht en een verhoogd risico op vallen. Maar er is goed nieuws: met gerichte krachttraining kun je spierverslies niet alleen afremmen, maar zelfs spiermassa herwinnen. En dat heeft een positieve impact op alledaagse activiteiten, je zelfvertrouwen en je algemene gezondheid.

## WAT IS SARCOPIENIE EN HOE HERKEN JE HET?

- **Verminderde spierkracht:** moeite met traplopen, tillen of lang rechtop staan.
- **Verminderde mobiliteit:** minder vlot lopen en meer problemen met evenwicht.
- **Verlies van spiermassa:** armen en benen voelen dunner en raken sneller vermoeid.
- **Verhoogd risico op vallen:** spieren rondom de gewrichten bieden minder stabiliteit.

## Krachttraining: de sleutel tot vitaliteit

Krachttraining stimuleert de aanmaak van nieuwe spiercellen en vertraagt spierverval. Combineer het met voldoende eiwitten en aerobe oefeningen zoals wandelen, fietsen of zwemmen voor een optimaal resultaat. Begin eenvoudig met lichte gewichten of lichaamsgewichtsoefeningen en focus eerst op een juiste techniek. Richt je op grote spiergroepen. Bij squats, lunges en push-ups werken meerdere zones tegelijk. En hoewel je het best luistert naar je lichaam, mik je idealiter op twee tot drie keer per week trainen. Je hoeft hiervoor niet naar de fitness te gaan, ook thuis kan je effectief trainen.

## Wat doet OKRA-SPORT+ om krachttraining te stimuleren?

OKRA-SPORT+ ontwikkelde Soepel Actief, een intensief 12-weekenprogramma met de nadruk op kracht en stabiliteit. Voordat je begint met Soepel Actief onderga je een gezondheidscheck en een conditietest onder begeleiding van een professionele trainer. Tijdens deze test wordt je algemene fitheid in kaart gebracht: hoe sterk zijn je spieren, hoe is je mobiliteit en balans, en hoe zit het met je uithoudingsvermogen? Deze nulmeting helpt niet alleen om je startpunt te bepalen, maar ook om je vooruitgang gedurende de twaalf weken op te volgen. Zo wordt het programma afgestemd op jouw mogelijkheden en behoeften, zodat je veilig en effectief traint.

## Aanpasbare krachtoefeningen

Tijdens de groepssessies leer je oefeningen die gericht zijn op de versterking van grote spiergroepen zoals benen, rug en armen. De oefeningen zijn afgestemd op jouw niveau en kunnen worden uitgevoerd met lichaamsgewicht of weerstandsbanden. Daarnaast krijg je een thuisprogramma mee, zodat je tussen de groepsmomenten door zelf verder kunt oefenen. Dat zorgt ervoor dat je je spieren regelmatig blijft activeren en maximale vooruitgang boekt. De trainers begeleiden je stap voor stap, zodat je de juiste techniek aanleert en je sterker voelt bij elke sessie.

## Succeservaringen in de praktijk

Als lesgever binnen Soepel Actief zag ik de kracht en balans van deelnemers opvallend verbeteren. Ook de mensen die in eerste instantie worstelden met hun conditie, maakten sprongen in hun dagelijkse functionaliteit. Traplopen werd gemakkelijker, hun evenwicht werd steviger en het zelfvertrouwen groeide met de week. En dat is net de meerwaarde van OKRA-SPORT+. Samen blijven we werken aan een vitale en actieve toekomst.

# Vrijwilligersenquête: de resultaten

Jullie, vrijwilligers, zijn de drijvende kracht achter onze organisatie. Om jullie beter te ondersteunen en ons beleid verder te ontwikkelen, hebben we een vragenlijst uitgestuurd. Vrijwilligerswerk verandert immers voortdurend, zowel wat betreft de verwachtingen als de motivatie en uitdagingen. Door jullie direct te bevragen, krijgen we een beter beeld van wie jullie zijn en wat jullie nodig hebben. De resultaten vertellen wat we moeten doen om jullie nog beter te ondersteunen en ons beleid af te stemmen op jullie behoeften.

Tekst: Ingeborg Bultynck

## DE VRAGENLIJSTEN WERDEN OPGESTELD AAN DE HAND VAN VIER VRIJWILLIGERS-PROFIELEN:

### 1 Bestuursvrijwilligers

Bestuursvrijwilligers zijn verantwoordelijk voor strategische beslissingen en beleidsontwikkeling op nationaal niveau. Ze nemen deel aan werkgroepen zoals de Algemene Vergadering, het Bestuur en het Financieel Comité. Ze beschikken over leiderschap, communicatieve vaardigheden en probleemoplossend vermogen.

### 2 Organisatorische vrijwilligers

Organisatorische vrijwilligers coördineren evenementen en projecten op provinciaal en streekpuntniveau. Ze zijn flexibel, georganiseerd en samenwerkingsgericht.

### 3 Activiteitenbegeleiders

Activiteitenbegeleiders begeleiden deelnemers bij activiteiten en programma's op nationaal, provinciaal en streekpuntniveau. Ze zijn geduldig, enthousiast, flexibel en beschikken over specifieke vakkennis.

### 4 Ondersteunende vrijwilligers

Ondersteunende vrijwilligers bieden tijdelijke hulp bij evenementen en projecten, met focus op flexibiliteit en samenwerking. Ze werken op provinciaal, streekpunt- en trefpuntniveau.

## Resultaten

Uit de bevraging kwamen verschillende belangrijke punten naar voren die direct aansluiten bij ons beleidsplan. De grootste uitdaging is de **werving van nieuwe vrijwilligers**. Dat sluit aan bij de doelstelling om tegen 2026 niet alleen vrijwilligersprofielen te inventariseren en taakgericht in te delen, maar ook de wervingsprocedures te verbeteren, zoals het beter benutten van digitale kanalen en het persoonlijk benaderen van potentiële vrijwilligers. Daarnaast hechten vrijwilligers veel waarde aan **flexibiliteit en duidelijke taakomschrijvingen**, wat overeenkomt met onze ambitie om tegen 2028 een gepersonaliseerd vrijwilligersaanbod te ontwikkelen waarbij vrijwilligers taken krijgen die passen bij hun vaardigheden en interesses. Vrijwilligers geven ook aan behoefte te hebben aan meer **ondersteuning en begeleiding**. Dat ondersteunt onze beleidsdoelen om de interne werking en de communicatie van OKRA-SPORT+ te verbeteren en gerichte ondersteuning te bieden.

**Daarnaast bleek uit de bevraging dat jullie al vertrouwen hebben in het huidige beleid. Samen gaan we dus op naar nóg beter. Bedankt voor jullie medewerking!**

## Beweeg mee vanuit je eigen vertrouwde omgeving

Wist je dat al een paar minuten bewegen per dag wonderen kan doen voor je gezondheid en welzijn? Door regelmatig te bewegen blijf je soepel, behoud je jouw kracht, verbeter je jouw balans en blijf je langer zelfstandig. Je hoeft niet eens de deur uit om actief te blijven!

Tekst: Nele Put – Foto: Pexels



Beweegmomenten thuis zijn eenvoudig, leuk en passen perfect in je dagelijkse routine. Of het nu gaat om lichte oefeningen terwijl je tv kijkt, rustig stretchen na het opstaan of een paar bewegingen tijdens de koffiepauze: elke beweging telt.

### Zijn ouderen vandaag voldoende sportief?

Volgens de resultaten van de preventiebarometer van Sciensano is 27,8 procent van de volwassenen uit Vlaanderen fysiek inactief. Dat betekent dat ze minder dan de aanbevolen 150 minuten bewegen. 75 procent van de fysiek inactieve personen geeft wel aan dat ze de intentie hebben om fysiek actief te zijn, maar slechts 32 procent heeft het gevoel hier ook echt in te kunnen slagen. De meest voorkomende belemmeringen waarom ouderen aangeven dat ze minder fysiek actief zijn, zijn een gebrek aan een sport- en beweegaanbod in de buurt, een gebrek aan tijd, een negatief omgevingsbeeld of een gebrek aan een beweegpartner.

### Het beweegmoment

Onze speciaal ontwikkelde laagdrempelige beweegsessies van tien tot vijftien minuten bieden je de mogelijkheid om op je eigen moment en tempo te bewegen. Of je nu je balans wilt verbeteren, je spieren wilt versterken of gewoon actief wilt blijven, onze video's zijn afgestemd op jouw behoeften. We creëren daarnaast een warme en vertrouwde sfeer waarin je verbonden voelt met de lesgever. De oefeningen worden helder uitgelegd, met speciale aandacht voor het correct uitvoeren van iedere beweging. Zo kan je veilig en verantwoord meedoen.

Je kan de laagdrempelige beweegsessies ook integreren in je trefpuntactiviteit om je fysiek inactieve leden op een plezierige en toegankelijke manier in beweging te krijgen. De sessies kunnen bijdragen aan de fysieke en mentale gezondheid en versterken ook de sociale samenhang binnen de groep.

### VIJF REDENEN OM ZEKER DEEL TE NEMEN

- Oefen wanneer en zo vaak als je wil
- Beweeg veilig en verantwoord
- Verbeter je kracht, balans en mobiliteit
- Voel de steun en motivatie
- Blijf zelfstandig, vitaal en positief

Ontdek vanaf het najaar op [www.beweegmoment.be](http://www.beweegmoment.be) hoe kleine beweegmomenten een groot verschil maken. Je gezondheid is je grootste goed – en jij hebt de controle!

**Beweeg  
Moment**  
Sport in de huiskamer

# Breng nieuwe dansers naar jouw trefpunt met 'Start to Lijndans'

Ben jij een lijndanslesgever en merk je dat nieuwe dansers vaak afhaken door het tempo of niveauverschil in je groep?

Met de 'Start to Lijndans'-cursus bied je hun een toegankelijke en gestructureerde start, zodat ze met zelfvertrouwen kunnen aansluiten bij je reguliere lessen.

Tekst: **Berlinde François**

De cursus helpt jou als lesgever om nieuwe dansers op hun gemak te stellen en ervoor te zorgen dat ze gemotiveerd blijven en niet snel afhaken. In tien lessen leer je beginners de meest gebruikte danspassen aan en werk je aan geheugen en ritme, allemaal op een aangepast tempo. Wij bieden je een volledig uitgewerkte cursus met tips, een planner, lijndanspassen en beginnersdansen, ondersteund door videomateriaal.

Wil jij jouw danswerking versterken en meer leden aantrekken? Organiseer 'Start to Lijndans' in jouw trefpunt of werk samen met andere trefpunten om een leuke, energieke danssfeer te creëren. Gebruik de 'Start to Lijndans'-cursus als leidraad en help beginners op weg naar een blijvende danspassie!



## AANKOOP

De 'Start to Lijndans'-cursus werd opgemaakt in samenwerking met de nationale werkgroep lijndans van OKRA-SPORT+. Je kunt de cursus vanaf 1 mei 2025 aanschaffen via onze website. De cursus is beschikbaar in digitale vorm, maar wie wil kan voor een meerprijs ook een gedrukte versie aanschaffen.

# Wist je dat...

## ... op maandag 15 september 2025 het allereerste padeltornooi van OKRA-SPORT+ plaatsvindt?

Het toernooi gaat door op de padelvelden van Heiveld in Sint-Katelijne-Waver (Mechelen), waar we maar liefst over negen overdekte padelvelden beschikken. Er wordt gespeeld volgens het Americano-systeem, waarbij individueel wordt ingeschreven. Naast een individueel klassement wordt er ook een klassement per leeftijdscategorie van 5 jaar opgesteld, vanaf 50 jaar. Het toernooi staat open voor zowel leden als niet-leden en je kan je vanaf midden mei inschrijven.

**Meer info: [katleen.kerremans@okrasportplus.be](mailto:katleen.kerremans@okrasportplus.be)**



## ... op vrijdag 29 augustus 2025 de zesde editie van het VL0M doorgaat?

VL0M staat voor Vlaams OKRA-SPORT+ Motortreffen, waarbij de verschillende motorwerkingen elkaar ontmoeten om een georganiseerde rit te rijden. Er wordt gereden in groepjes van maximum tien motards. Dit jaar ligt de organisatie in handen van MTC OKRA West-Vlaanderen. Start- en aankomstplaats zijn aan hotel Domein Westhoek in Oostduinkerke. Deelnemers aan het VL0M genieten van een korting als ze in het hotel wensen te overnachten. Inschrijven voor het VL0M kan vanaf midden juni.

**Meer info: [katleen.kerremans@okrasportplus.be](mailto:katleen.kerremans@okrasportplus.be)**

