

BELGIE - BELGIQUE
PB 1030 Brussel 3
BC 1415

Sport je fit

FEBRUARI - APRIL 2026

8 PAGINA'S
FIETSKRANT
met alles over de
nieuwe wegcode,
RouteYou en 'Elke
trap telt'

**ONTDEK HOE JE GOEDE
(BEWEEG)VOORNEMENS
VOLHOUDT**

+ dansinspiratie,
flashmob, cornhole,
Blue Zones, ...

okra
SPORT+
krachtbal



Inhoud

- 2 **Figuur in de kijker: Ann Jespers**
- 3 **Sporttak in de kijker: Cornhole**
- 4 **Goede (beweeg)voornemens volhouden: zo maak je er een gewoonte van**
- 6 **FIETSKRANT**
- 13 **Bouw je eigen Blue Zone op de Vitaliteitsdagen**
- 14 **Dans: Van flashmob tot inspiratie**
- 16 **Wist je dat ...**

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

Coverfoto: Willy Meerschaert

Redactie: Wim Bogaert, Nele Put, Berlinda François, Jul Cypers, Katleen Kerremans, Jorgen D'Ours, Camille Vandenstein

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

Vormgeving: Ankie Beerten

Druk: Graphius, Oostakker

Oplage: 5 500 exemplaren

FIGUUR IN DE KIJKER

Ann Jespers neemt binnenkort afscheid van OKRA-SPORT+

Wie ooit met de administratie van een trefpunt te maken had, kent haar ongetwijfeld. Ann Jespers was jarenlang het aanspreekpunt voor de ledenadministratie. Bij vragen of problemen kwamen vrijwilligers steevast bij haar terecht: een rinkelende telefoon was nooit ver weg. Binnenkort neemt ze afscheid van OKRA-SPORT+.

Tekst **Wim Bogaert**



Ann (62) is een echte pionier: zij was er vanaf het prille begin bij. Eigenlijk zelfs van voor het begin. Op 1 januari 1986 startte ze bij KBG (nu OKRA). Toen de plannen voor een sportfederatie vorm kregen, kreeg Ann de vraag om de administratie op zich te nemen. Chris Vandaele nam de coördinatie in handen, en samen zetten ze de eerste stappen. Ook Ingrid Peeters (de huidige voorzitter van OKRA-SPORT+) was toen niet veraf. "In die tijd gebeurde alles nog op papier. Voor elk verbond (nu streekpunt) hield ik in een schriftje bij hoeveel leden er waren per afdeling (nu trefpunt). Namen werden niet geregistreerd, afdelingen hadden

geen nummer. Overzichten kwamen op een A3, in kleurtjes en in potlood, zodat je ze makkelijk kon aanpassen."

Archiveren
"Later volgde een ledenprogramma in Access en daarna verscheen het online. Dat betekende bellen met verantwoordelijken en software installeren, soms met het nodige wantrouwen. Vandaag is het gelukkig een stuk overzichtelijker, al blijft het bij veranderingen niet altijd eenvoudig. Ook medische attesten moesten jarenlang opgevraagd, geklasseerd en gearhiveerd worden, per afdeling en op naam. Achteraf bleek dat er eigenlijk niets mee gebeurde,

maar het hoorde erbij. Ik kijk met plezier terug op de afgelopen veertig jaar. De nationale wandeldagen, petanquetoernooien en wintersportvakanties zijn mooie herinneringen."

Rust
Nu is het tijd voor rust. Die zoekt ze samen met haar partner in Noorwegen, met de camper midden in de natuur. Vrij kamperen, meer hebben ze niet nodig. In de winter trekken ze naar Portugal om te overwinteren, ver weg van de rinkelende telefoon.

Bedankt, Ann, voor alles wat je betekend hebt voor OKRA-SPORT+.

HET SUCCES VAN

CORNHOLE

In het trefpunt Roeselare Centrum spelen ze sinds begin 2026 cornhole, een eenvoudig en toegankelijk spel. De ervaringsdeskundigen van het trefpunt noemen het een ideale combinatie van beweging, ontspanning en samenhang.

Tekst **Wim Bogaert** – Foto **Pixabay**



DE REGELS VAN CORNHOLE

1 tegen 1

- Spelers werpen om de beurt een zakje totdat beide spelers alle vier de zakjes hebben gegooid.
- Een speler werpt van achter de werplijn en mag met de voet(en) niet over de werplijn komen voordat het zakje is geland.
- Een beurt bestaat uit het moment waarop beide spelers hun vier zakjes van het ene board naar het andere hebben geworpen. Alle zakjes moeten van dezelfde kant van het bord worden gegooid.
- Een speler die de voorgaande beurt heeft gewonnen, mag als eerste aan de volgende beurt beginnen. Als in een beurt geen van beide spelers heeft gewonnen, behoudt de speler die in de vorige keer begon ook de eerste worp in de volgende beurt.

2 tegen 2

- Spelers van één team staan tegenover elkaar zodat er niet heen en weer gelopen hoeft te worden. Een speler gooit alle vier de zakjes terwijl de ander wacht tot de beurt van de teamgenoot is afgelopen. Het resultaat van deze beurt bepaalt eveneens welk team mag beginnen aan de volgende beurt.

Cornhole puntentelling

- **WOODY** (1 PUNT): Een cornhole-zakje dat wordt gegooid en blijft liggen op het cornhole board aan het einde van een volledige beurt.
- **CORNHOLE** (3 PUNTEN): Een cornhole-zakje dat wordt gegooid en op enig moment tijdens de beurt volledig in het cornhole-gat verdwijnt.
- **VERREKENMETHODE:** Er kan na een volledige beurt maar één team een score overhouden, daarom worden de scores na een beurt van elkaar afgetrokken. Per ronde worden deze punten bij het teamtotaal opgeteld.
- **VOORBEELD:** Team A totaal: 1 woody + 2 cornholes = 7 punten. Team B totaal: 2 woodies + 0 cornholes = 2 punten Team A scoort 5 punten (7 punten van Team A – 2 punten van Team B) voor deze beurt.
- **ONGELDIGE ZAKJES:** Verwijst naar elk cornhole-zakje dat geen "woody" of "cornhole" is. Zakjes die de grond raken vóórdat ze het board bereiken én zakjes die door een speler van voorbij de werplijn worden gegooid, zijn ongeldig. Een ongeldig zakje dat op of tegen het board landt, dient verwijderd te worden en telt niet mee in de score.

 **Meer info:** www.cornhole-belgie.be

Zo hou je goede (beweeg)voornemens vol

In januari zijn we er rotsvast van overtuigd dat we de komende twaalf maanden écht de beste versie van onszelf zullen worden. Maar zodra het leven weer aan tempo wint en de agenda zich vult, brokkelen motivatie en enthousiasme vaak snel af.

Tekst **Katleen Kerremans** — Foto vzw Vlaams Instituut Gezond Leven

Sportschoenen belanden opnieuw onderaan de trap, na een stressvolle dag wordt weer een flesje wijn ontkurkt en maakt het gezonde slaatje plaats voor een broodje préparé. De teleurstelling over die 'mislukking' kan groot zijn, maar dat is nergens voor nodig. Een terugval is normaal en helemaal oké. Rome is ook niet in één dag gebouwd. Wees dus niet te hard voor jezelf en focus op kleine successen. Uit Brits onderzoek blijkt dat je gemiddeld 66 dagen nodig hebt voordat nieuwe gewoontes een automatisme zijn. Maar hoe zorg je ervoor dat gezonde voorname-ns, zoals meer bewegen, ook écht blijven plakken?

Concrete plannen

Wil je graag elke dag 10.000 stappen zetten? Verwacht dan niet dat dit van vandaag op morgen lukt. Stel haalbare doelen en begin met kleine dingen. Het heeft weinig zin om meteen een jaarabonnement voor de fitness te kopen en fanatiek vier keer per week te gaan trainen. De kans is groot dat je na drie weken afhaakt omdat het te zwaar is of moeilijk te

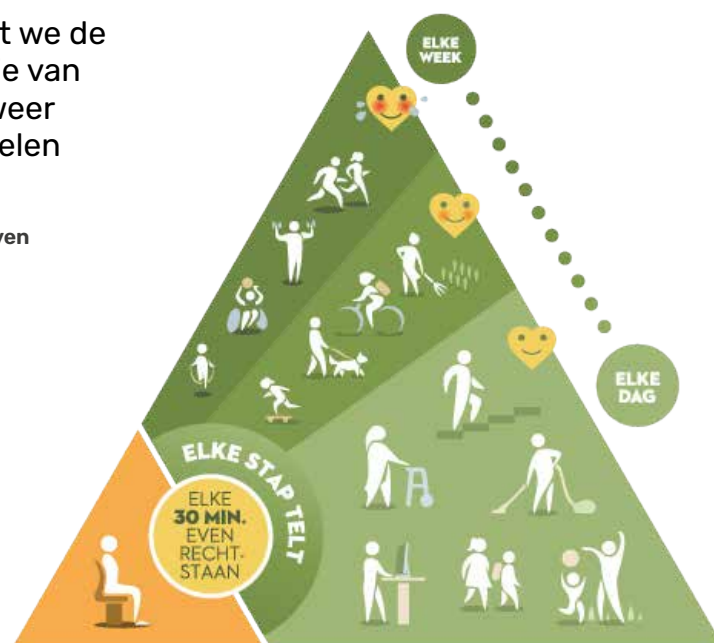
combineren met andere activiteiten. De eenvoudigste manier om meer te bewegen, is door het te integreren in je dagelijkse leven. Denk aan boodschappen te voet te doen of de kleinkinderen met de fiets naar school brengen.

Post-it

Wil je van je goede voorname-ns een blijvende gewoonte maken, dan is concreet plannen cruciaal. Wil je meer sporten? Spreek dan met jezelf af wanneer je gaat sporten en maak die afspraak zichtbaar. Zet een herinnering in je smartphone, plak een post-it op de deur, noteer je sportmoment in je agenda en leg je sportkledij in het zicht. 'Denk vooruit en plan' is niet voor niets één van de tips in de bewegingsdriehoek.

Steun elkaar

Wil een familielid, vriend of partner meer bewegen? Ondersteun hem of haar actief. Peil naar hoe, waar en wanneer die persoon wil bewegen en moedig hem, haar of hen aan om een concreet plan te maken. Denk ook samen na over



→ **Bewegingsdriehoek**

mogelijke hindernissen en oplossingen. Door plannen samen te bespreken, verhoogt de kans dat (beweeg)voornemens ook echt worden uitgevoerd en volgehouden. Een bondgenoot hebben helpt bovendien enorm. Samen fietsen of wandelen is makkelijker dan alleen en je zal minder snel afzeggen omdat je weet dat anderen

op je rekenen. Met steun zet je nu eenmaal makkelijker door.

Ready, set, go!

Wat zijn jouw goede voornemens voor 2026 en hoe ga jij ze volhouden? Scan de QR-code en deel ze in onze OKRA-SPORT+ community.



WIL JE GRAAG MEER BEWEGEN MAAR KAN JE DAARBIJ WAT ONDERSTEUNING GEBRUIKEN?

Surf dan zeker naar www.beweegmoment.be Elke maandag, woensdag en vrijdag om 10.00 uur verschijnt er een nieuw beweegfilmpje online. Deelnemen is volledig gratis en kan op je eigen tempo, gewoon van bij jou thuis. Je hoeft je dus niet te verplaatsen en slecht weer of afstand zijn geen excuus meer. Beweeg jij met ons mee?

Bron: vzw Vlaams Instituut Gezond Leven

Met OKRA-SPORT+ op de fiets



Inhoud

- 6 Samen veilig op de fiets: dit verandert er in de wegcode
- 8 Ontdek nieuwe wegen met RouteYou: OKRA-trefpunten aan het woord
- 10 Fiets je fit: 'Elke trap telt' brengt je dichterbij een gezond leven
- 11 Rugpijn onder de loep
- 12 Wist je dat ...

SAMEN VEILIG OP DE FIETS

Dit verandert er in de wegcode

Veilig fietsen begint bij duidelijke regels en een goede voorbereiding. Met de komst van de nieuwe *Code van de openbare weg* verandert er heel wat voor fietsers, zeker voor wie graag samen in groep fietst. Wat moet je weten om veilig en correct de weg op te gaan?

Tekst **Camille Vandensteen**
Foto **Willy Meerschaert**

Veilig fietsen begint met een goed onderhouden en correct uitgeruste fiets. Een hoorbare bel, twee goed werkende remmen, reflectoren en lichten die bij schemering of beperkt zicht duidelijk zichtbaar zijn: het zijn geen details, maar essentiële voorwaarden om veilig deel te nemen aan het verkeer.

Samen fietsen

Wie in groep fietst, krijgt bijkomende verantwoordelijkheden. Vanaf vijftien fietsers, binnenkort vanaf tien, mag men zich als officiële groep gedragen en de rijbaan gebruiken. Dat recht gaat echter samen met duidelijke regels.

De groep moet gegroepeerd blijven, mag niet breder rijden dan met twee naast elkaar en mag nooit meer dan de helft van de rijbaan innemen. Samen fietsen vraagt organisatie, duidelijke afspraken en heldere communicatie.

Een wegkapitein bepaalt het tempo, afgesproken signalen moeten voor iedereen herkenbaar zijn en veiligheid gaat altijd voor, ook aan het verkeerslicht.

Deel uitmaken van het verkeer betekent bovendien anticiperen, oogcontact maken, richting aangeven en zichtbaar en voorspelbaar fietsen. Zonder hoofdtelefoon en met extra aandacht voor vrachtwagens en bussen blijft de fietser alert en veilig.

Nieuwe regelgeving

Vanaf 1 juni 2027 verdwijnt de vertrouwde Wegcode om plaats te maken voor de *Code van de openbare weg*. Oorspronkelijk gepland voor 2026, maar uitgesteld, gaat het om veel meer dan een nieuwe naam.

De visie verschuift: de auto is niet langer het uitgangspunt. Voetgangers, fietsers, speedpedelecs en andere weggebruikers krijgen een gelijkwaardigere plaats op de weg.

WAT VERANDERT ER VOOR FIETSERS?

De nieuwe regels zorgen voor meer duidelijkheid én meer vrijheid voor wie met de fiets op pad gaat:

- Een nieuw verkeersbord maakt het gebruik van sommige fietspaden niet langer verplicht. Enkel bij bord D7 blijft het verplicht om het fietspad te gebruiken.
- Fietsen op het voetpad mag voortaan tot de leeftijd van 11 jaar (voorheen 9).
- Een fietsgroep telt voortaan minimaal 10 leden en mag maximaal 100 leden tellen. Deze groepen krijgen specifieke rechten zoals het gebruik van de rijbaan, rijden met twee naast elkaar en de inzet van signaalgevers en begeleidende voertuigen.
- Fietsers mogen een kruispunt diagonaal oversteken waar het verkeersbord 'vierkant groen' staat.



- Fietsers en andere tweewielers mogen traag rijdende voertuigen rijen voorbijsteken.
- Er bestond al een verkeersbord dat toestond om rechtdoor of rechtsaf door rood of oranje te rijden. Nieuw is bord B22, waarmee fietsers en speedpedelecs ook linksaf mogen slaan door rood of oranje, op voorwaarde dat zij voorrang verlenen.
- Ontbreekt een fietspad en is de rijbaan onveilig, dan mag de wegbeheerder fietsen op het trottoir toestaan. Voetgangers behouden daar altijd absolute voorrang.
- Niet alleen parkeren, maar ook kort stilstaan kan gevaarlijke situaties veroorzaken. Een versperde doorgang dwingt fietsers tot risicovolle manoeuvres die de veiligheid in het gedrang brengen.

TEST JE KENNIS

Beantwoord onderstaande vragen en geef je antwoorden door via de QR-code. Onder de deelnemers verloten we een OKRA-SPORT+ zadelhoesje.



1. Welk van de onderstaande stellingen is correct?

- A. Een fietssuggestiestrook is verplicht.
- B. Auto's mogen op een fietssuggestiestrook rijden, stilstaan of parkeren.
- C. Een fietspad is niet verplicht.

2. Waar moet je fietsen op de rijbaan binnen de bebouwde kom?

- A. Altijd achter elkaar.
- B. Met twee naast elkaar, tenzij kruisen onmogelijk wordt.
- C. Altijd in het midden van de weg.
- D. Enkel op de parkeerstrook.

3. Wat is verplicht voor fietsgroepen van 51 tot 150 fietsers?

- A. Geen begeleidende auto's nodig.
- B. Minstens twee wegkapiteins en begeleidende auto's voor én achter de groep.
- C. Enkel een wegkapitein vooraan.
- D. De groep moet opgesplitst worden.

4. Wat mag een wegkapitein doen aan een kruispunt zonder verkeerslichten?

- A. Het verkeer stilleggen met een schijf (bord C3).
- B. Zelf door rood rijden.
- C. Auto's laten voorgaan.
- D. Enkel aanwijzingen geven met de hand.

5. Door wie mogen fietsers ingehaald worden aan het begin van een fietszone?

- A. Door fietsers en speedpedelecs.
- B. Alleen door andere fietsers.
- C. Door niemand.

6. Mag je met de fiets een straat inrijden die verboden is voor bestuurders, met het verkeersbord 'uitgezonderd plaatselijk verkeer'?

- A. Ja, als fietser mag ik zo'n weg onbeperkt gebruiken.
- B. Ja, maar alleen als je er woont.
- C. Nee.

7. Je fietst binnen de bebouwde kom. Een lijnbus wil de bushalte verlaten en zet zijn richtingaanwijzer aan. Wat moet je doen?

- A. Als fietser heb je voorrang.
- B. Oogcontact maken en doorrijden.
- C. Stoppen, want je moet voorrang verlenen.



ONTDEK NIEUWE WEGEN MET ROUTEYOU:

OKRA-trefpunten aan het woord



Twijfel je nog of dit Premium-account iets is voor jouw trefpunt? Laat je dan inspireren door de verhalen van trefpunten Dadizele en Nieuwpoort, die actief aan de slag zijn gegaan met RouteYou.

Sinds april 2025 werkt OKRA-SPORT+ samen met RouteYou, een platform voor het maken en zoeken van wandel- en fietstochten. Dankzij deze samenwerking krijgt elk OKRA-trefpunt gratis toegang tot een Premium-account ter waarde van 200 euro.

Tekst en foto's **Katleen Kerremans**

Vera Masschelein, OKRA-trefpunt Dadizele:

'Een enorme meerwaarde voor onze fietstochten'

"Het trefpuntvoordeel van RouteYou is voor ons een enorme meerwaarde bij het maken van attractieve fiets-tochten", vertelt Vera Masschelein. "Wij gebruiken het vooral voor het plannen van onze fietstochten en willen het in de toekomst ook inzetten voor onze streekpuntwandelingen."

Volgens Masschelein biedt het Premium-account heel wat extra's. "Het is gemakkelijk in gebruik, je ontdekt nieuwe wegen, krijgt een duidelijk plannetje van je tocht en kan POI's (interessante plaatsen) zoeken zoals horecazaken. Daarnaast kan RouteYou suggestieroutes maken en kan je inspiratie halen uit bestaande routes van anderen."

GEBRUIKSVRIENDELIJK

"RouteYou is zeer gebruiksvriendelijk", vervolgt Masschelein. "Ik volg alle webinars van RouteYou, die gratis zijn. Zo leer ik steeds bij en kan ik nog efficiënter met het platform werken. Ik had al enige ervaring met RouteYou, maar met het Premium-account kan

je echt veel meer dan met een gratis versie."

Masschelein maakte ondertussen al veel routes voor haar trefpunt. "Bij onze fietstochten werk ik niet met knooppunten omdat leden die op eigen houtje kunnen volgen. Ik probeer bewust routes langs ongekende wegen te plannen. Het maken van de routes is even leuk als het fietsen."

"Wij zijn enorm enthousiast over het Premium-account door de vele functies die je kan gebruiken", besluit Masschelein. "We raden zeker andere trefpunten zeker aan om een Premium-account aan te vragen. Mijn tip? Volg ook de webinars van Routeyou, zo haal je er het maximum uit."

"Ik probeer bewust routes langs ongekende wegen te plannen"

Volg trefpunt Dadizele op RouteYou:
<https://www.routeyou.com/nl-be/user/view/1677546>



Hugo Demarcke, OKRA-trefpunt Nieuwpoort:
"Een uitstekend product voor al onze tochten"

"Wij vinden het Premium-account zeer goed, vooral omdat we onze tochten kunnen plannen zonder advertenties", vertelt Hugo Demarcke. "Het is een zeer goed product om fietsroutes mee uit te stippelen en te delen met onze leden." "Van april tot eind oktober organiseren we elke donderdag een fietstocht van ongeveer 40 kilometer. Negen op de tien ritten worden gemaakt via ons RouteYou-kanaal."

RouteYou wordt bij trefpunt Nieuwpoort niet alleen gebruikt voor het uitstippelen van fietstochten. "Voor de Gordel van Nieuwpoort, die elk jaar plaatsvindt op de eerste donderdag van augustus, hebben we RouteYou ingezet om twee fietstochten van 20 kilometer en twee wandeltochten van 5 en 10 kilometer voor te bereiden." "Een groot voordeel was dat we de routes in kleur en op A2-formaat konden afdrukken", zegt Demarcke. "Zo konden we ze duidelijk ophangen in de zaal."

TOCHTEN TEKENEN

Een Premium-account heeft volgens Demarcke veel voordelen. "Iedereen van onze groep kan de tochten bekijken en ze later opnieuw fietsen of wandelen. Je kan de tochten ook mooi op

papier zetten en afdrukken. Bovendien gaat het tekenen van de tochten heel vlot."

"Met een Premium-account heb je veel meer mogelijkheden dan met een gratis versie", aldus Demarcke. "Zo heb je geen last van storende advertenties en kan je jouw tochten afdrukken. We gebruiken RouteYou niet alleen ter voorbereiding, maar ook tijdens het fietsen zelf. De navigatie via de app is duidelijk en aangenaam in gebruik."

"Op welke van onze routes we het meest fier zijn? Bijna op allemaal", lacht Demarcke. "Met de routes kan je de kuststreek vanuit Nieuwpoort echt verkennen. We houden rekening met de wind: we starten met wind tegen en we rijden altijd in een lus."

GEMAKKELIJK

"We raden andere trefpunten zeker aan om zich in te schrijven voor het gratis Premium-account", besluit Demarcke. "Het is heel gemakkelijk om routes te maken en ze nadien te fietsen of te wandelen met de app." "Wat ik nog mis, is dat de app jouw route niet kan opnemen om achteraf te zien waar je overall geweest bent. Maar ik heb gehoord dat RouteYou hier achter de schermen aan werkt. Daar kijken we alvast naar uit!"

Ben je nog niet overtuigd van de voordelen van een RouteYou Premium-account?

Wij zetten hieronder de belangrijkste voordelen voor jouw trefpunt op een rij:

- **Professioneel routes maken en beheren**
 - Maak zelf kwalitatieve wandel- en fietsroutes met de uitgebreide routeplanner en diverse kaartlagen en opties (zoals ondergrond, windrichting en het vermijden van kasseien).
 - Bewaar alle routes overzichtelijk op één plaats.
 - Bewerk routes van andere gebruikers en pas ze aan jullie noden aan.
 - Werk samen aan routes via co-auteurschap.
- **Tochten delen met één klik**
 - Deel (privé)routes eenvoudig met jullie leden via een link, QR-code of afdruk.
- **Veiligheid en kwaliteit voorop**
 - Analyseer routes op veiligheid, ondergrond en toegankelijkheid.
- **Maak gebruik van alle RouteYou Plus-voordelen**
 - Advertentievrij gebruik.
 - Offline navigatie.
 - Extra kaartlagen.
 - Spraakbegeleiding in de app.
 - Meer opties bij het plannen van routes.
- **30 procent korting op een RouteYou Plus-jaarabonnement voor alle leden.**

En het mooiste van al?

Alle OKRA-SPORT+-trefpunten kunnen gratis intekenen op dit Premium-account ter waarde van 200 euro en dit voor onbepaalde duur.

Schrijf je vandaag nog in (scan de QR-code) en ontdek alle mogelijkheden van RouteYou Premium!



Volg trefpunt OKRA Nieuwpoort op RouteYou:
<https://www.routeyou.com/nl-be/user/view/1677551>



FIETS JE FIT

'ELKE TRAP TELT' BRENGT JE DICHTER BIJ EEN GEZOND LEVEN

Na het succes van 'Elke stap telt' breidt OKRA-SPORT+ zijn aanbod uit met 'Elke trap telt': een gratis online fietsprogramma dat deelnemers in tien weken tijd helpt bouwen aan een actievere en gezondere levensstijl.

Tekst **Berlinde François** – Foto **Shutterstock**



Na de succesvolle start van 'Elke stap telt' lanceerde OKRA-SPORT+ in mei 2025 het project 'Elke trap telt', een laagdrempelig online coachingsprogramma voor fietsers. Bij 'Elke trap telt' krijg je, net zoals bij 'Elke stap telt' gratis online coaching, maar dit keer staat de fiets centraal.

Fietsdoel

Het programma richt zich zowel op beginnende als op ervaren fietsers en helpt hen in tien weken stap voor stap toe te werken naar hun persoonlijke fietsdoel: 30, 50, 80 of 150 kilometer. De coaching is volledig afgestemd op het gekozen niveau en doel.

Elke week ontvangen deelnemers een motiverende e-mail met een inspirerende video-boodschap van wandelcoach Lieven of Peter, een verantwoord en haalbaar trainings-schema en praktische tips over fietsen, voeding en gezondheid.

Het programma richt zich zowel op beginnende als op ervaren fietsers.

Enkele cijfers:

- Vliegende start met **55 deelnemers** in de eerste maand na lancering op 1 mei 2025.
- **116 deelnemers** in totaal (stand december 2025).
- Populairste afstanden: **30 en 50 kilometer**.
- 58,9 procent was vóór deelname al meer dan **180 minuten per week fysiek actief**, 41,1 procent was minder dan 180 minuten per week fysiek actief.
- De **meeste deelnemers** komen uit de **provincie West-Vlaanderen en Antwerpen**. De minste uit Vlaams-Brabant.
- De **leeftijd** varieert van **28 jaar tot en met 84 jaar**. De gemiddelde leeftijd is 66 jaar.
- Er deden tot nu toe **meer vrouwen** (52,3 procent) mee dan mannen (47,7 procent).

ERVARING VAN DEELNEMER HUGO T. (72 JAAR, PROVINCIE ANTWERPEN)

Hugo T. kwam via OKRA-SPORT+ in contact met het project *Elke trap telt*. Hij vindt fietsen leuk en wilde zich voorbereiden op een fietsvakantie. Hij is erg positief over het project en looft vooral de motiverende aanpak, de wekelijkse e-mails, de extra informatie en de duur van het programma.

Na afloop merkte Hugo dat hij zijn fietsdoel van 80 kilometer gehaald had en dat hij zich fitter, energiever en opgewekter voelde. Hugo geeft het project een aanbevelingsscore van 5 op 5 en kijkt alvast uit naar een volgende deelname.

Is 'Elke trap telt' er alleen voor individuele fietsers?

Helemaal niet! Je kunt ervoor kiezen om je samen met een vriend of kennis in te schrijven, wat zorgt voor extra motivatie en meer kracht om vol te houden. Daarnaast is het ook mogelijk om het schema te volgen met de fietsgroep in jouw trefpunt. Zo stimuleer je elkaar, werk je samen aan een duurzame gedragsverandering en investeer je in een betere gezondheid.

Elke trap telt ...

... is een **gratis investering** in jouw gezondheid.

... kan je **op elk moment starten**. Je hebt alleen een fiets nodig.

... kan je zo vaak **herhalen** als je wilt.

... is er **voor iedereen**, ongeacht niveau of leeftijd.

Inschrijven
via deze
QR-code



Rugpijn onder de loep

Lage rugpijn is wereldwijd de belangrijkste oorzaak van invaliditeit en treft bijna iedereen vroeg of laat. Minstens negen op de tien volwassenen krijgt er ooit mee te maken. Waarom lijkt er zo weinig écht te helpen?

Tekst **Nadine Vanhollebeke** – Foto **Nele Put**

Veel populaire adviezen klinken logisch, maar het wetenschappelijke bewijs erachter is vaak beperkt. We zetten enkele mythes op een rij en geven toelichting.

MYTHE 1: Ergonomie voorkomt rugpijn

Ondanks jarenlange inzet op ergonomische richtlijnen op het werk, heeft dat geen aantoonbare invloed op het totale aantal mensen met rugklachten. Het worden er steeds meer. Ergonomische adviezen blijven waardevol om belasting te verminderen en comfort te verhogen, maar op zichzelf hebben ze geen grote impact op het voorkomen van rugklachten.

MYTHE 2: Therapieën lossen het probleem op

Systematische reviews tonen aan dat massages, warmte en andere passieve therapieën weliswaar tijdelijke pijnverlichting kunnen geven, maar dat bewijs voor langdurige, structurele verbetering ontbreekt. Deze therapieën mogen zeker gebruikt worden, maar ze bestrijden vooral het symptoom en niet de onderliggende oorzaken van rugpijn.

MYTHE 3: Er bestaat één beste behandeling

Voor lage rugpijn bestaat geen standaardbehandeling. Een uitgebreide meta-analyse van 301 studies toont dat vele interventies niet beter scoren dan een placebo, een middel of een behandeling zonder werking. Dat betekent niet dat *niets* werkt, maar wel dat rugpijn extreem divers en individueel is, waardoor één universele oplossing onrealistisch is. Rugpijn is bovendien een symptoom, geen diagnose. Je lichaam werkt als een vat dat zich geleidelijk vult. Wanneer het overloopt, ontstaat pijn. Wat dat vat vult, verschilt van persoon tot persoon: spanning, slaapttekort, langdurig zitten, een plotse zware inspanning, te weinig beweging, emoties, eerdere pijnervaringen, enzovoorts. Ook de grootte van het vat verschilt: de ene persoon kan veel belasting verdragen voordat klachten ontstaan, terwijl de andere veel sneller pijn ervaart.

MYTHE 4: Medische beeldvorming geeft duidelijkheid

Slechts ongeveer één procent van de rugklachten is rechtstreeks te linken aan lichamelijke letsels. Onderzoek bij gezonde mensen zonder klachten toont aan dat twintigers al tot 30 procent "anatomische afwijkingen" vertonen, en tachtigjarigen tot 96 procent.

WAT WERKT WÉL?

Bewegen is de rode draad. Of je nu core stability traint, wandelt, aan krachttraining doet, yoga beoefent, zwemt of fietst: bijna alle vormen van beweging werken even goed. Geen enkele methode is superieur. Regelmatisch bewegen, variëren en volhouden maakt het verschil. Een rug die beweegt, is een rug die herstelt. Vooral bij mensen die weinig actief zijn en bij ouderen, helpt krachttraining om onder meer spierverlies (sarcopenie) tegen te gaan. Tot slot: inzicht in hoe pijn werkt is een cruciaal onderdeel bij pijnmanagement, zeker bij chronische rugpijn.



Platformen zoals BeweegMoment (www.beweegmoment.be) bieden toegankelijke oefeningen en begeleide sessies die aansluiten bij deze principes. Inschrijven op dit platform is bovendien volledig gratis.

Wist je dat...

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

Tekst Camille Vandensteen en Wim Bogaert
Foto Joke Vandewalle



... met het nieuwste OKRA-SPORT+ gadget je fietszadel altijd droog en beschermd blijft?

Dit stevige, waterdichte polyester hoesje sluit dankzij de elastische pasvorm perfect aan en beschermt je zadel tegen regen, vuil en slijtage. Verkrijgbaar per set van tien stuks voor 35 euro. **Bestellen kan via deze link:** www.eenlevenlangsporten.be/nieuws/okra-sport-zadelhoesjes



... dat de Vlaamse overheid een 'Masterplan Fiets' heeft?

Voor dat fietsplan wordt onder andere 100 miljoen euro geïnvesteerd in fietsinfrastructuur. Daarnaast wil de overheid meer Vlamingen op de fiets krijgen en het fietsen aanzienlijk veiliger maken. Er wordt sterk ingezet op het gebruik van de fietshelm en het dragen van een fluohesje. Tegen 2040 moet dit masterplan ervoor zorgen dat er geen fietsdoden meer vallen in Vlaanderen. Nu zijn we daar nog ver van verwijderd: in 2024 kwamen 77 fietsers om het leven in het verkeer.

... elke kilometer op de fiets tot 250 gram CO₂ bespaart? Door vaker de fiets te nemen in plaats van de auto draag je actief bij aan schonere lucht en een beter klimaat.

(Bron: cijfers van de Vlaamse Milieumaatschappij)

... dit de fietstrends zijn die je mag verwachten in 2026?

→ Nog lichtere elektrische fietsen, met krachtigere batterijen, een grotere actieradius en snellere laadtijden.

→ Slimme fietsen met IoT-integratie, waaronder ingebouwde sensoren, GPS-tracking en koppeling met apps voor routeplanning, veiligheid en onderhoud.

→ Slimme fietshelmen, uitgerust met verlichting, richtingaanwijzers, monitoring van rijgedrag en valdetectie.



Blue Zones zijn plekken in de wereld waar mensen gemiddeld veel ouder worden en langer gezond blijven, dankzij een combinatie van gezonde voeding, veel beweging en voldoende sociale contacten.

Tekst Nele Put – Foto Shutterstock



BOUW JE EIGEN BLUE ZONE OP DE VITALITEITSDAGEN

Vitaliteit gaat over meer dan gezondheid. Het is de balans tussen lichaam, hoofd, hart en ziel die je energie geeft om te leven.

In de zogenaamde Blue Zones, regio's waar mensen langer en gelukkiger leven, staat die vitaliteit centraal in dagelijkse, eenvoudige gewoonten zoals natuurlijk bewegen, gezond eten, verbondenheid en rust. De vitaliteitsdagen brengen deze principes naar onze eigen omgeving. Niet door te focussen op ziekte, maar op hoe je je voelt en wat je kracht geeft. Met laagdrempelige metingen en gesprekken creëren we bewustwording en stimuleren we verbinding.

Leefstijlprincipes

In de Blue Zones draait gezondheid niet om medische interventies, maar om gewoonten die mensen helpen vitaal en gelukkig ouder te worden: regelmatig bewegen, plantaardig eten, sterke sociale contacten en het vermijden van stress. Deze principes vormen de inspiratie voor de vitaliteitsdagen. Via praktische en toegankelijke stations zoals BMI-meting, een wandeltest, voeding en ontspanning ervaren deelnemers hoe hun leefstijl invloed heeft op welzijn. Elk station vertaalt een Blue Zone-principe naar een concrete, tastbare ervaring.

Verbinding en sociale kracht

Gezondheid is meer dan cijfers alleen. Daarom krijgen gesprekken, ontmoeting en gezelligheid een centrale plaats. Gezelligheidstafels, gesprekken en activiteiten voor jong en oud stimuleren uitwisseling en verbinding. Door samen te lachen, leren en elkaar te inspireren, bouwen we aan een gemeenschap waarin iedereen zich gezien, gewaardeerd en verbonden voelt.

Haalbare handvatten

Het leven in de Blue Zones kopiëren we niet één-op-één: onze omgeving, cultuur en levensstijl zijn anders. Toch kunnen we leren van hun principes en die vertalen naar onze realiteit. Deelnemers krijgen praktische en haalbare handvatten om stap voor stap gezonder en vitaler te leven, ingepast in het dagelijks leven. Zo ontstaat er een eigen variant van "blauw gedrag", waarin gezondheid niet alleen een individueel doel is, maar een gezamenlijke reis naar meer energie, verbondenheid en levenslust.

Vitaliteitsdag Westmalle

Geef jezelf een aantal gezondere levensjaren cadeau en bouw aan je eigen Blue Zone! OKRA(-SPORT+) organiseert in samenwerking met de gemeente Malle op **22 juni 2026** een vitaliteitsdag in Westmalle. Deelnemers kunnen er een gezondheidsparcours doorlopen, waarna een persoonlijk advies wordt gegeven over de huidige gezondheidstoestand.

Interesse? Neem contact met ons op via info@okrasportplus.be

GROOT EUROREGIONAAL BURGERONDERZOEK 'BLUE ZONE'

Het onderzoeksproject 'Blue Zone', geleid door prof. dr. Bert Op 't Eijnde van de Universiteit Hasselt, is nog op zoek naar deelnemers. In dit onderzoek worden onder meer de mate van fysieke activiteit, cardiometabole en mentale gezondheid en voedingsgewoonten in kaart gebracht.

Wil je deelnemen of meer informatie? Laat het ons weten via info@okrasportplus.be

Dans: van flashmob tot inspiratie

Tekst **Berlinde François**



FLASHMOB VOOR HET KLIMAAT: EEN TERUGBLIK

Op 21 november 2025 waren tal van dansers van OKRA en OKRA-SPORT+ aanwezig in Brussel-Noord voor een heuse flashmob in samenwerking met de Grootouders voor het Klimaat. Met onze dans gaven we een positief signaal voor meer klimaatbewustzijn en deden we een oproep om zorg te dragen voor toekomstige generaties.

Geniet na van de beelden:

- **Sociale media:**
www.facebook.com/share/r/1BgvvvQ85q
- **OKRA-journaal november 2025:**
youtu.be/Q9D4YJ1r3yY?si=fWaYeRz0XwicsQvc&t=1088
(vanaf 18:08)



Wist je dat...

... er een nationale werkgroep 'Lijndansen' bestaat? Hier wordt actief gewerkt aan een passend aanbod en proberen we actief om de noden van onze lesgevers in Vlaanderen zo goed mogelijk te vervullen.

PROVINCIALE LIJNDANSOPLEIDINGEN EEN TERUG- EN VOORUITBLIK

Tijdens de provinciale lijndansopleidingen waren 170 lijndanslesgevers uit heel Vlaanderen aanwezig. Tal van vrijwilligers ondersteunden dit event, van inhoud bepalen en lesgeven tot catering en ontvangst. Dank aan iedereen!

De deelnemers gingen naar huis met nieuwe inspiratie voor hun wekelijkse lessen, van makkelijke tot moeilijke dansen, van country tot tango...

De opleiding kreeg een gemiddelde beoordeling van 3,9 op 5, een stevige basis om verder op te bouwen.

Data 2026

De data van de provinciale lijndansopleidingen voor 2026 zijn bekend. Noteer alvast in je agenda:

- **Limburg:**
vrijdag 2 oktober (VM)
+ vrijdag 13 november (VM)
- **Vlaams-Brabant:**
donderdag 8 oktober
- **Antwerpen:**
vrijdag 9 oktober
- **Oost-Vlaanderen:**
vrijdag 16 oktober
- **West-Vlaanderen:**
vrijdag 23 oktober

Dit wil je niet missen! Hou jouw mailbox in de gaten voor meer info.



INSPIRATIEDAG DANS 2026

Na een succesvolle eerste editie organiseert OKRA-SPORT+ op **vrijdag 27 maart 2026** opnieuw de Inspiratiedag Dans. Een dag vol praktische en theoretische workshops, die dansstijloverschrijdend is, voor alle danslesgevers binnen de federatie.

Wat je kunt verwachten:

- Diverse thema's en dansstijlen.
- Kies vooral zelf welke workshops je wil volgen.
- Locatie: Sporthal Sport Vlaanderen in Blankenberge.
- Ook nieuwe of toekomstige lesgevers zijn welkom.

Thema's van de workshops:

- **Algemene didactiek voor beginnende lesgevers:** leer de kneepjes van het lesgeversvak.
- **Algemene danstechniek:** basistechnieken voor solo- of koppeldans.
- **Muziektheorie:** tellen, muziekanalyse, maten, tempo, muziekkeuze.
- **Correct stemgebruik en stemtechnieken** voor lesgevers.
- **Lijndans:** basispassen voor gevorderden.
- **Lijndans:** Contra Line Dance.
- **Koppeldans:** nieuwe dansen voor beginners.
- **Koppeldans:** nieuwe dans voor gevorderden.
- **Country Partner Dance** initiatie.
- **Disco Swing – Social Dance** initiatie.
- **EHBO voor dansers:** ongevallen in de dansles.
- **Start to Lijndans:** de cursus – zet een instapreeks voor beginners op in je treffpunt.

Meer info en inschrijven via deze link:

www.eenlevenlangsporten.be/nieuws/inspiratiedag-dans-2026
De inschrijvingen starten op **maandag 19 januari 2026**.



DANS VAN DE MAAND

In onze nieuwsbrief dans zorgen wij elke maand voor wat dansinspiratie. We halen een oude 'OKRA-dans' van onder het stof, trakteren jullie op een nieuwe choreografie of delen een aanrader van een dansdocent. Van lijndans en koppeldans tot misschien wel een minder gekende dansstijl.

Ontdek ze maandelijks in onze nieuwsbrief dans. Nog niet ingeschreven?

Dat kan eenvoudig via dit formulier of via onze website.



Wist je dat...

Tekst **Katleen Kerremans, Camille Vandenstein en Berlinda François**
Foto's Nele Put en Pexels



...je deze belangrijke data alvast in de agenda kunt noteren?

• Padeltornooi

Het 2de OKRA-SPORT+ padeltornooi vindt plaats op **maandag 14 september 2026** in Heiveld (Sint-Katelijne-Waver). Er wordt gespeeld via een vereenvoudigd Americano-systeem, waarbij plezier en ontmoeting centraal staan.

• VLOM

De 7de editie van het VLOM vindt plaats op **vrijdag 28 augustus 2026**. Deze editie wordt georganiseerd door de BOK'ers (motorwerking OKRA Kempen) die ons meenemen op een prachtige rit doorheen de stille en wondermooie Kempen. Het startschot wordt gegeven aan het shoppingcentrum van Olen.

• Lijndansopleidingen (zie blz. 14 – 15)

• Krachtbalfinales

Bekerfinales krachtbal gaan door op **zaterdag 30 mei 2026** op de terreinen van KBK Ichtegem, Keibergstraat 30.

... **BeweegMoment** toegankelijke oefeningen biedt die je dagelijks kunt doen?

In de eerste 6 maanden registreerden we reeds 1.700 unieke bezoekers.

Ontdek de gratis beweegmomenten via **www.beweegmoment.be** !



... **OKRA-SPORT+** een uitgebreid aanbod aan merchandise heeft?

Je vindt er sportieve kledij, handige gadgets, een beweegpakket én de cursus Start to Lijndans voor lesgevers.

Ontdek alles via onze webshop:
www.eenlevenlangsporten.be/merchandise

...je opnieuw gratis kunt intekenen voor onze online wandelcoaching?

Wil jij graag starten met wandelen, maar weet je niet hoe te beginnen? Of wil je jouw uithouding naar een hoger niveau tillen? OKRA-SPORT+ kan helpen!

10 weken lang ontvang jij van ons mails met een video van onze wandelcoach, een wandelschema en tal van tips en interessante weetjes over wandelen. Jij kiest zelf jouw wandeldoel (5, 10, 15 of 20 km).

Schrijf je GRATIS in via
www.eenlevenlangsporten.be/projecten/elke-stap-telt/

