

Sport je fit

MEI - SEPTEMBER 2026

De populairste items
uit de webshop

Alles over veilig en
ethisch sporten

De toekomst van
OKRA-SPORT+

Tips om
nieuwe leden
te bereiken

VALLEN VOORKOMEN

**"STERKE SPIEREN,
GEZONDE BOTTEN EN
EEN GOED EVENWICHT
VERLAGEN KANS
OP VALLEN"**

Inhoud

- 2 Figuur in de kijker: Frans Vanrillaer
- 3 Leer vallen voorkomen met voeding en beweging
- 4 Ethisch sporten bij OKRA-SPORT+: samen zorgen voor een veilige sportomgeving
- 6 Meer leden werven? Zet in op sport tijdens de Uitbreekactie
- 7 Wist je dat ...
- 8 De toekomst van OKRA-SPORT+: Ondersteuning blijft onze topprioriteit

Sport je fit, 31^{ste} jaargang nr. 2:
Mei - september 2026

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,
Berlinde François, Jul Cypers,
Katieen Kerremans, Jurgen D'Ours,
Camille Vandestein

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

Vormgeving: Ankie Beerten

Druk: Graphius, Oostakker

Oplage: 5 400 exemplaren

Leer vallen voorkomen

MET VOEDING EN BEWEGING

We weten allemaal dat gezonde voeding en beweging belangrijk zijn. Maar wist je dat ze ook het risico op vallen verkleinen? Sterke spieren, gezonde botten en een goed evenwicht verlagen de kans op een val én beperken de gevolgen als je toch valt. In een workshop van CM en OKRA-SPORT+ leer je er alles over.

Tekst: Katieen Kerremans – Foto: Nele Put

FIGUUR IN DE KIJKER Frans Vanrillaer

Frans Vanrillaer is een van de lesgevers van de workshop 'Gezond actief, voorkom vallen' en al twintig jaar een vaste waarde binnen OKRA-trefpunt Bertem, waar hij zich bezighoudt met de website en wekelijks turnlessen geeft.

Tekst: Katieen Kerremans – Foto: Frans Vanrillaer



"Bewegen zit in mijn bloed. Ik heb lichamelijke opvoeding en kinesitherapie gestudeerd", zegt Frans Vanrillaer. "Ik hou ervan om oefeningen op een speelse manier te geven zodat mensen plezier ervaren en voelen dat ze de oefeningen aankunnen."

Qi gong

"Zelf hou ik van wandelen, petanque en qi gong. Qi gong is een variant van tai chi en is meer naar binnen gericht, op het doorstromen van de qi door je lichaam. De sport richt zich op welbevinden en op harmonie tussen spieren en tussen lichaam en geest. Het belangrijkste in het leven is dat je plezier hebt in wat je doet. Bewegen is natuurlijk belangrijk, maar rust ook. Alles draait om het vinden van een goed evenwicht."

"Ik ben een grote natuurliefhebber. Ik ken veel van bomen en planten.

Als ik ga wandelen, ben ik een wildplukker en eet ik wat de natuur me biedt. Ik vind het fascinerend wat bomen ons kunnen vertellen. Naast al dat bewegen lees ik ook graag. Mijn favoriete boek is 'Het emotionele DNA' van professor Pierre Capel."

Compostela

"Ik bereid me momenteel voor op een pelgrimstocht naar Santiago de Compostela, met vertrek vanuit Leuven. Een exacte vertrekperiode heb ik nog niet: ik focus eerst op de voorbereiding. Ik ben net terug van een wandelvakantie in Tunesië, waar ik drie weken lang dagelijks zo'n 12 tot 21 kilometer heb gewandeld. De volgende stap is een goede wandelrugzak aanschaffen en trainen met bepakkings. Maar eerst moet ik mijn familie nog overtuigen. Ik word dit jaar 83 maar ik wil jong blijven", zegt Frans met een lach.

CM organiseert samen met OKRA-SPORT+ een workshop waarin je eenvoudige oefeningen leert om je spieren, botten en evenwicht te versterken. Vooraf krijg je heldere info over valrisico's en aandachtspunten in het dagelijkse leven. De workshop eindigt met een gezonde lunch.

Vallen vormt een groot probleem voor 65-plussers. Eén op de drie 65-plussers die thuis woont, valt minstens één keer per jaar. Meer dan de helft van deze valpartijen gebeurt thuis. De gevolgen lopen uiteen: van blauwe plekken en gebroken botten tot verminderde zelfredzaamheid.

Gelukkig kunnen we veel doen om vallen te voorkomen. Met de workshop 'Gezond actief, voorkom vallen' richten we ons op drie belangrijke pijlers: valpreventie, beweging en gezonde voeding.

Pijler 1: VALLEN VOORKOMEN

Valpreventie betekent proberen te begrijpen waarom mensen vallen. Daar zijn meerdere oorzaken voor. Als we die kennen en aanpakken, dan kunnen we het risico op vallen verkleinen. In de workshop leer je de twaalf belangrijkste oorzaken van vallen. Samen met de ergotherapeuten van CM bekijk je hoe je jouw woonomgeving veiliger kunt maken. Ze zoeken samen met jou naar oplossingen die werken in je dagelijkse leven.

Pijler 2: BEWEEGPROGRAMMA

Na drie eenvoudige tests om je valrisico te meten, krijg je van een ervaren lesgever oefeningen aangeleerd om je spieren, botten en gewrichten te versterken. De oefeningen zijn laagdrempelig en worden aangeboden op drie niveaus, zodat iedereen een passend niveau kan vinden. Bij de start van de workshop krijg je een deelnemersbrochure met kijkwijzers van de oefeningen en een link naar trainingsvideo's, zodat je de oefeningen thuis kunt herhalen.

Pijler 3: GEZONDE VOEDING

Je krijgt praktische tips over een voedingspatroon dat je botten en spieren ondersteunt. Je leert meer over de voordelen van eiwitten, vitamine D en calcium en in welke voedingsmiddelen je die terugvindt. Na afloop van de workshop is er een eiwitrijke en gezonde lunch.

PRAKTISCHE INFORMATIE

In 2026 vinden tien workshops plaats. In elke provincie wordt één workshop in het voorjaar en één in het najaar georganiseerd. De prijs voor leden van CM en OKRA-SPORT+ is 15 euro, voor niet-leden 20 euro. Mensen met een verhoogde tegemoetkoming betalen 7 euro. Per workshop is er plaats voor twaalf deelnemers, dus snel inschrijven is de boodschap!

Meer info en inschrijven?

<https://www.cm.be/nl/toepassingen/cm-gezondheids-academie#/home?what=gezond%20actief>



Oefeningen om spieren, botten en gewrichten te versterken.

Samen zorgen voor een veilige sportomgeving

Stel je voor: iemand komt voor het eerst naar een sportactiviteit. Die persoon kent niemand, twijfelt of het tempo haalbaar is en voelt zich onzeker. Een warm welkom, een glimlach of een bemoedigend woord kan dan het verschil maken tussen afhaken of zich thuis voelen. Ethisch en veilig sporten is heel belangrijk voor OKRA-SPORT+.

Tekst: **Camille Vandenstein**
Foto's: **Shutterstock**

Sporten bij OKRA-SPORT+ is meer dan actief blijven. Het is samen lachen, elkaar motiveren, nieuwe mensen ontmoeten en deel uitmaken van een warme gemeenschap. Juist omdat sport zo verbindend werkt, is het belangrijk dat iedereen zich veilig, gezien en welkom voelt.

Daarom zetten we als federatie sterk in op ethisch en veilig sporten: met respect voor ieders grenzen, achtergrond, tempo en mogelijkheden. We streven naar een sportomgeving waar mensen elkaar waarderen, waar ruimte is voor een goed gesprek en waar we zorg dragen voor elkaar.

Waarom ethisch sporten zo belangrijk is

Onze trefpunten brengen mensen samen om actief te blijven en zich goed te voelen. Wanneer deelnemers zich welkom en veilig voelen:

- durven ze op hun eigen tempo deel te nemen.
- ontstaan er minder misverstanden en ongemakkelijke situaties.
- groeit de groepssfeer en het plezier.
- kunnen vrijwilligers met meer vertrouwen begeleiden.

Ethisch sporten is dus geen extra taak, maar een manier om onze activiteiten nog aangenamer en toegankelijker te maken voor iedereen.

Het Aanspreekpunt Integriteit (API): een luisterend oor

Soms loopt er iets mis. Een grap komt kwetsend over, iemand voelt zich buitengesloten of een opmerking blijft nazinderen. Wat voor de ene klein lijkt, kan voor de ander zwaar wegen. Daarom raden we elk trefpunt aan om een club-API (Aanspreekpunt Integriteit) te hebben.

Die persoon:

- luistert zonder te oordelen.
- denkt mee over wat iemand nodig heeft.
- helpt verder of verwijst door wanneer dat nodig is.
- respecteert vertrouwelijkheid.
- ondersteunt vrijwilligers bij vragen over respect en veiligheid.

Heeft een trefpunt geen club-API? Dan kunnen leden en vrijwilligers terecht bij de federatie-API van OKRA-SPORT+. Niemand hoeft in een moeilijke situatie alleen te blijven.

We streven naar een sportomgeving waar mensen elkaar waarderen.

Wat kan je als trefpunt doen?

Onze trefpunten draaien op vrijwilligers met een groot hart. Met enkele eenvoudige aandachtspunten maak je al een wereld van verschil.

- 1. Creëer een open sfeer:** een warm welkom en aandacht voor elkaar zorgen voor vertrouwen. Laat zien dat iedereen meetelt.
- 2. Spreek verwachtingen uit:** een korte babbel over respect, tempo en omgangsvormen voorkomt misverstanden.
- 3. Maak de API zichtbaar:** hang een affiche op, vermeld de API in nieuwsbrieven of stel hem/haar kort voor. Op onze website vind je een kant-en-klare affiche die je meteen kunt gebruiken.
- 4. Reageer zorgzaam:** luister, erken wat iemand voelt en zoek samen naar een volgende stap: vaak is dat al voldoende.

TIPS VOOR VRIJWILLIGERS

Vrijwilligers spelen een grote rol in hoe mensen zich voelen binnen de club. Met enkele eenvoudige aandachtspunten kun je veel betekenen.

- Beweging heeft een bewezen positief effect op de stemming, de energie en het zelfvertrouwen. Moedig deelnemers aan om op hun eigen tempo deel te nemen en waardeer elke inspanning.
- Voor veel ouderen is OKRA-SPORT+ een plek waar ze mensen ontmoeten en zich minder alleen voelen. Een warm onthaal, een korte babbel of iemand actief betrekken bij de groep maakt een groot verschil.
- In een ouderenvereniging komen we soms in aanraking met ziekte, afscheid of rouw. Een luisterend oor, begrip en ruimte voor emoties zijn vaak belangrijker dan oplossingen.
- Meningsverschillen zijn normaal. Probeer rustig te blijven, erken ieders gevoel en zoek samen naar een respectvolle oplossing.

Samen sterk: ethisch sporten als deel van onze identiteit

Voor OKRA-SPORT+ betekent ethisch sporten dat we elkaar met respect en aandacht benaderen. Samen met onze trefpunten, vrijwilligers en leden bouwen we aan een sportomgeving waar iedereen zich thuis voelt.

We blijven jullie ondersteunen met vorming, advies en een luisterend oor. Een warme sportomgeving is immers de basis voor alles wat we doen.



Heb je iets meegemaakt en wil je erover praten?

Heb je grensoverschrijdend gedrag gezien of zelf meegemaakt? Blijf er niet mee zitten. Je kunt je verhaal in alle vertrouwen en discretie delen met Jan of Camille, onze aanspreekpunten integriteit.

Camille Vandenstein • 0476 75 86 39
camille.vandenstein@okrasportplus.be

Jan Benoot • 0474 84 99 14
jan.benoot@okrasportplus.be

Jan



Camille

Liever anoniem? Dat kan via
www.eenlevenlangsporten.be/ethischsporten

WORD ZELF AANSPREEKPUNT INTEGRITEIT!

Voel je dat dit iets voor jou is? Word Club-API en schrijf je in voor de komende vormingsreeks van Sportieq:

• Reeks: 8 en 15 juni

Meer informatie en inschrijven kan via www.sportieq.be/vormingen



MEER LEDEN WERVEN?

Zet in op sport tijdens de Uitbreekactie

Meer mensen bereiken met je trefpunt? Sport is de ideale hefboom. Ontdek hoe je met een paar gerichte acties nieuwe leden aantrekt en betrokken houdt.

Tekst: **Berlinde François**

In september 2026 zetten trefpunten hun deuren open voor niet-leden tijdens de Uitbreekactie, met als doel om nieuwe mensen te laten kennismaken met het trefpunt en zijn activiteiten.

Sport is dé ideale manier om nieuwe leden aan te trekken. Sportactiviteiten hebben namelijk een lage instapdrempel, brengen mensen op een ontspannen manier samen en spelen in op de behoefte om actief en gezond te blijven. Met een divers aanbod trek je een breed publiek aan, creëer je betrokkenheid en vergroot je de kans dat mensen terugkomen en lid worden.



VIER TIPS OM UIT TE BREKEN MET SPORT

Deze vier tips helpen je om nieuwe leden aan te trekken.

1. OPEN DEUREN, LAGE DREMPELS

Nieuwe mensen komen pas wanneer ze zich welkom voelen en er niet te veel drempels zijn. Werk die drempels dus weg.

Sta eens stil bij volgende vragen:

- Is er een sportaanbod voor zowel fitte als minder mobiele senioren?
- Is het aanbod geschikt voor alle niveaus, van beginner tot gevorderde?
- Houden de activiteiten rekening met fysieke beperkingen en zijn er alternatieven?
- Is de sfeer ontspannen, zonder prestatiedruk?
- Zijn er proeflessen beschikbaar?

Leg de nadruk op plezier en sociaal contact. Plan gezellige momenten na de activiteit, zodat nieuwe mensen zich snel welkom voelen.

TIP: Heb je al eens gedacht aan een 'start to'-aanbod?

2. ZORG VOOR VISIBILITEIT

Je wilt zichtbaar zijn voor je doelgroep om nieuwe leden aan te trekken.

Enkele ideeën voor meer visibiliteit:

- Deel flyers uit in de buurt.
- Hang banners of vlaggen op en draag uniforme kledij tijdens activiteiten.
- Post foto's en filmpjes op sociale media.
- Werk samen met andere verenigingen en dienstencentra.
- Zet leden in als ambassadeurs via mond-tot-mondreclame.
- Organiseer infomomenten en neem deel aan lokale evenementen met demo's.
- Deel persberichten met lokale media.

3. ZORG VOOR DUIDELIJKE INFO

Goede communicatie maakt het verschil. Kies voor informatie op maat van je doelgroep.

Enkele tips:

- Gebruik eenvoudige taal, zodat iedereen je begrijpt.
- Zorg dat nieuwe leden alle info over inschrijvingen, activiteiten, contactpersonen, sporttakken en proefmomenten vlot kunnen vinden.
- Benadruk de meerwaarde: ontmoeting, gezondheid, ...
- Gebruik verschillende kanalen:
 - Een eenvoudige website of flyer met programma en contactgegevens.
 - Een Facebookpagina met foto's, video's en updates.
 - Nieuwsbrieven op papier of via e-mail.
 - WhatsApp of telefoon voor laag-drempelige vragen.

4. VERBONDEN, NIET ALTIJD GEBONDEN

Is het je ook al opgevallen dat steeds meer mensen kiezen voor sport als een individuele activiteit, zonder de verplichtingen van een lidmaatschap? Velen nemen afstand van de traditionele clubgebonden sportcultuur: dit zijn de zogenaamde 'niet-gebonden sporters'. Ze sporten zelfstandig, op hun eigen tempo en op zelfgekozen locaties. Om niet-gebonden sporters aan te trekken, speel je in op hun behoefte aan flexibiliteit en een losse structuur. Een engagement voor een heel seizoen is voor hen vaak een te grote stap. Losse activiteiten of sportdagen verlagen de drempel en laten hen kennismaken met het trefpunt én de kracht van verbinding.

Veel uitbreekplezier!

Wist je dat...

Tekst: Camille Vandenstein, Berlinde François, Nele Put



... "iedereen belangrijk is binnen een organisatie, hoe groot of klein je verantwoordelijkheid ook is."

- Frans De Weyer (Houthalen-Oost)

Ontdek www.eenlevenlangsporten.be/voor-sportclubs/vrijwilliger-in-de-kijker



... OKRA-SPORT+ maandelijks nieuwsbrieven verstuurt over wandelen, fietsen, dansen en krachtbal? Elke eerste vrijdag van de maand ontvang je praktische tips, inspiratie en nieuws rechtstreeks in je mailbox.

Inschrijven kan gratis via www.eenlevenlangsporten.be of via deze QR code.



... onze KanJam-sets er een nieuwe speelkameraad bij hebben? Naast de klassieke plastic frisbees kun je nu ook soft frisbees ontlend. Ideaal voor beginners of voor wie graag wat zachter gooit.

Meer weten?

www.eenlevenlangsporten.be/uitleendienst of via deze QR code.



... dat je via Sport Vlaanderen een gratis lesgever kunt aanvragen? Zij bieden eenmalig een lesgeversondersteuning aan voor nieuwe initiatieven van maximaal tien lessen, verspreid over meerdere dagen. De lessenreeks moet toegankelijk zijn voor iedereen met een minimum van zeven deelnemers die gratis deelnemen of een democratische prijs betalen.

Meer info: www.sport.vlaanderen/wij-helpen-bij-de-organisatie-van-jouw-sportactiviteit/gratis-lesgeversondersteuning of via deze QR code.



... het fluogeel OKRA SPORT+-hesje het populairste item in onze webshop is? Op de tweede plaats staan de armbanden voor wegkapiteins, en de derde plaats gaat naar de oranje begeleidershesjes.

Je kunt alles bekijken of bestellen via okra.be/webshop of via deze QR code.



DE TOEKOMST VAN OKRA-SPORT+

Ondersteuning blijft onze topprioriteit

De Vlaamse Regering besliste recent om vanaf 2027 de subsidies voor multisportfederaties met 50 procent te verminderen. Ook OKRA-SPORT+ wordt getroffen en verliest de helft van haar subsidies. “We zetten alles op alles om de impact op de lokale werking zo beperkt mogelijk te houden.”

Foto: Shutterstock

De Vlaamse Regering voert vanaf 2027 een ingrijpende besparing door op de subsidies voor multisportfederaties, inclusief een rationalisatieoefening. Ook OKRA-SPORT+ wordt door deze beslissing getroffen en ziet daardoor 50 procent van de subsidies verdwijnen. Voorzitster Ingrid Peeters en directeur Nele Put lichten toe hoe de organisatie zich voorbereidt op deze nieuwe realiteit.

Het aandeel ouderen in onze samenleving blijft toenemen. Waarom is een toekomstgerichte visie op sport en beweging voor ouderen vandaag zo belangrijk?

“Onze maatschappij vergrijst en dat betekent dat steeds meer mensen baat hebben bij een sport- en bewegingsbeleid dat echt op hen is afgestemd. Het is cruciaal dat we ouderen blijven ondersteunen om actief te blijven én dat we ook mensen bereiken die nooit eerder deelnamen. Voor veel ouderen is sport niet alleen beweging, maar ook een bron van gezondheid, ontmoeting en verbondenheid”, vertelt Ingrid Peeters.

Hoe bereiden jullie je concreet voor op die nieuwe situatie?

“Begin 2026 zijn we gestart met een interne oefening om ons voor te bereiden op de halvering van de subsidies in 2027. Ondanks deze uitdaging blijft onze absolute prioriteit de ondersteuning van onze leden, trefpunten en vrijwilligers. Vrijwilligers vormen het hart van onze werking: dankzij hun inzet komen duizenden ouderen wekelijks samen om te sporten en zich verbonden te voelen. We zetten alles op alles om de impact op de lokale werking zo beperkt mogelijk te houden”, benadrukt Nele Put.

Blijft OKRA-SPORT+ ijveren voor een sterk sportbeleid voor ouderen?

“Absoluut!”, reageert Ingrid vastberaden. “We blijven pleiten voor een stevige verankering van sport voor ouderen binnen het sportlandschap. De expertise die wij en onze vrijwilligers hebben opgebouwd, verdient erkenning. En daarbij vertrekken we altijd vanuit de leefwereld van ouderen zelf, niet louter vanuit cijfers of structuren. Onze werking gaat



immers verder dan sport alleen: ze draagt bij aan gezondheid, zelfstandigheid én levenskwaliteit.”

“Sport voor ouderen vraagt maatwerk, het is geen uniforme opdracht. Onze doelgroep is breed en divers, met uiteenlopende verwachtingen en mogelijkheden. De nabijheid, warmte en herkenbaarheid die we de voorbije jaren hebben opgebouwd, zijn daarbij cruciaal”, zegt Nele.

Ingrid vat samen: “De uitdagingen zijn duidelijk: een vergrijzende bevolking, toenemende diversiteit en dalende subsidies. De opdracht voor de komende jaren bestaat erin een duurzaam model te ontwikkelen dat nabijheid, toegankelijkheid en vrijwilligerskracht combineert met efficiëntie en toekomstbestendigheid.”

“Vrijwilligers vormen het hart van onze werking.”