

Sport je fit

OKTOBER - NOVEMBER 2026

**Doe de quiz:
welk wandeltype
ben jij?**

**Tips om iedereen
aan het sporten
te houden**

**Hyrox: cardio en
kracht in één**

**8 PAGINA'S
WANDELKRANT**

**Vol tips voor
enthousiaste
wandelaars**

Populariteit wandelen

**9 OP DE 10 LEDEN
OKRA-SPORT+ TREKKEN
WANDELSCHOENEN AAN**

okra
SPORT+
krachtbal



Inhoud

- 2 Figuur in de kijker: Willy Mallet
- 3 Vernieuwing geeft ons een frisse toekomst
- 4 Iedereen mee in beweging
- 5 WANDELKRANT
- 13 Wist je dat ...
- 14 Hyrox-geïnspireerd en trefpuntproof: de powerwalk
- 16 'Actief ouder worden', een bewuste en essentiële focus binnen het sportlandschap

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, Berline François, Katleen Kerremans, Jurgen D'Ours, Camille Vandestein
Verantw. uitgever: Sonja Vertriest, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel
Vormgeving: Ankie Beerten
Druk: Graphius, Oostakker
Oplage: 5 500 exemplaren

VERNIEUWING GEEFT ONS EEN FRISSE TOEKOMST

Onder leiding van Willy Mallet bleef trefpunt Beek de voorbije jaren niet stilstaan. Dankzij de inzet van bestaande én nieuwe vrijwilligers groeide het aanbod uit tot een gevarieerd programma. Willy vertelt ons graag hoe vernieuwing voor een frisse toekomst zorgt.

Tekst Nele Put – Foto's OKRA Beek

Wat was de aanleiding om vernieuwing toe te laten?

"Eigenlijk is dat heel spontaan gegroeid. Door de komst van nieuwe, jongere vrijwilligers kregen we frisse ideeën. Zo hebben we ons aanbod stap voor stap uitgebreid. Vandaag organiseren we onder meer winterwandelingen, fietstochten, fitgym, padel, petanque en linedance. Door open te staan voor nieuwe initiatieven blijft ons trefpunt aantrekkelijk voor zowel bestaande als nieuwe leden."

Welke innovatieve activiteiten hebben jullie geïntroduceerd en hoe zijn die ontstaan?

"Sommige ideeën ontstaan op de meest onverwachte plaatsen. Tijdens een fietsvierdaagse in Nederland maakten we kennis met crossboccia en besloten we dit ook te introduceren."

Daarnaast zetten we elk jaar een andere sport in de kijker en organiseren we oefennamiddagen. Zo maakten we de voorbije jaren onder meer kennis met katapult-, karabijn- en wipschieten, darts, vissen, tafeltennis en brachten we zelfs een bezoek aan Sparkx in Hasselt. Vaak zijn het vrijwilligers die zelf actief zijn in deze sporten en hun passie graag delen. Dat zorgt voor veel enthousiasme en betrokkenheid."

Speelt samenwerking ook een belangrijke rol?

"Samenwerking speelt zeker een belangrijke rol. Voor linedance merkten we dat de interesse binnen ons trefpunt te beperkt was om zelf lessen te organiseren. Daarom hebben we contact opgenomen met trefpunt Bree,

waar linedance al jarenlang succesvol wordt aangeboden."

Ook op andere vlakken werken we samen. Zo organiseren we elk jaar tijdens het laatste weekend van augustus samen met trefpunt Bree een kubbtornooi. Dat staat open voor zowel leden als niet-leden en zorgt telkens opnieuw voor veel plezier en ontmoeting."

Waar zijn jullie het meest trots op?

"Onze jaarlijkse fietsvijfdaagse is zonder twijfel een van onze grootste succesverhalen. Dit jaar organiseerden we die al voor de dertiende keer. Gemiddeld nemen zo'n dertig fietsers deel en dit jaar hadden we zelfs een recordaantal van 34 deelnemers."

Acht fietsbegeleiders zorgen ervoor dat alles veilig en vlot verloopt. Op hen ben ik bijzonder trots. Hun engagement en verantwoordelijkheidszin maken deze organisatie mogelijk. Het toont nog maar eens aan hoe belangrijk vrijwilligers zijn voor een sterke werking."



Dé 5 gouden tips van Willy Mallet

- 1 Creëer een familiale sfeer
- 2 Durf out of the box te denken
- 3 Evalueer en leer
- 4 Luister naar je leden
- 5 Geef vrijwilligers kansen



FIGUUR IN DE KIJKER Willy Mallet

Willy Mallet is teamleider sinds 2018. Samen met een sterk en hecht team zorgt hij voor een toekomstgerichte trefpuntwerking bij de OKRA-werking in het Limburgse Beek (Bree).

Tekst Nele Put



Wat motiveerde jou om mee je schouders te zetten onder vernieuwende initiatieven?

"We wilden vooral nieuwe en jongere leden aantrekken. Het geeft ons trefpunt een nieuw en jeugdig imago. De keuze heeft duidelijk gewerkt: dit jaar alleen al hebben we tien nieuwe leden mogen verwelkomen. Het mooie is dat zij zich ondertussen ook engageren voor andere activiteiten die we organiseren."

Hoe heb je andere vrijwilligers kunnen meenemen in dit veranderingsproces?

"Dat ging eigenlijk vrij vanzelf. Ik geloof sterk dat je als teamleider het goede voorbeeld moet geven en zelf mee op de kar moet springen. Mensen voelen dat aan. Wanneer ze zien dat een initiatief werkt en enthousiast wordt

gedragen, raken ze vanzelf gemotiveerd om mee hun schouders eronder te zetten."

Welke impact ervaar je door de komst van nieuwe vrijwilligers?

"Nieuwe vrijwilligers brengen nieuwe ideeën en zorgen voor extra dynamiek. Dat is ontzettend waardevol. We zijn een kleine gemeenschap. Beek telt amper 1.500 inwoners. Nieuwe vrijwilligers zijn vaak onze beste ambassadeurs. Hun enthousiasme werkt aanstekelijk en trekt opnieuw andere mensen aan. Dat zorgt voor een positieve sfeer en een voortdurende vernieuwing binnen onze werking."

Waar ben je het meest trots op als teamleider?

"Dat ik de voorbije jaren meer heb leren loslaten. Ik heb vertrouwen

gegeven aan nieuwe vrijwilligers en hen verantwoordelijkheid laten opnemen. Zij nemen hun taak heel ernstig, waardoor ik meer tijd heb gekregen om te coördineren en vooruit te kijken. Tegelijk heb ik geleerd hoe belangrijk het is om waardering uit te spreken. Vrijwilligers voelen zich daardoor gezien en gewaardeerd."

"Acht jaar geleden telde ons trefpunt ongeveer 90 leden. Vandaag zijn dat er zo'n 145. Dankzij geëngageerde vrijwilligers blijven mensen zich verbonden voelen met het trefpunt, ook in moeilijke tijden."



Iedereen mee in beweging

Tekst Wim Bogaert — Foto Shutterstock



Bij OKRA-SPORT+ draait sporten om veel meer dan bewegen alleen. Natuurlijk werken we aan onze conditie en gezondheid, maar minstens even belangrijk zijn ontmoeting, plezier en verbondenheid. Tijdens een wandeling, fietstocht, gymles of dansactiviteit ontstaan vriendschappen en vinden mensen een plek waar ze zich thuis voelen. Voor veel deelnemers zijn deze activiteiten vaste afspraken in hun week. Vaak maken ze al jarenlang deel uit van dezelfde groep. Daarom vinden we het belangrijk dat leden kunnen blijven meedoen wanneer ouder worden nieuwe uitdagingen met zich meebrengt.

Sommige mensen krijgen te maken met beginnende dementie. Anderen worden wat minder mobiel, het zicht mindert, of ze voelen zich minder zeker tijdens het bewegen. Dat hoeft geen reden te zijn om af te haken. Integendeel. Binnen OKRA en OKRA-SPORT+ willen we iedereen zo lang mogelijk actief en betrokken houden. Bewegen is immers goed voor lichaam én geest, maar helpt ook om sociaal verbonden te blijven.

KLEINE AANPASSINGEN, GROOT VERSCHIL

Inclusief werken hoeft gelukkig niet ingewikkeld te zijn. Vaak maken kleine aanpassingen een groot verschil. Een vertrouwde locatie, een vast tijdstip en bekende begeleiders bieden houvast voor mensen met beginnende dementie. Duidelijke uitleg, oefeningen voor- en voldoende herhaling maken activiteiten toegankelijker. Ook voor deelnemers die minder mobiel zijn, zijn er heel wat mogelijkheden. Oefeningen kunnen zittend of staand worden aangeboden en tijdens wandelactiviteiten kan gewerkt worden met verschillende afstanden of een aangepast tempo.

De begeleider speelt daarin een belangrijke rol. Niet door te kijken naar beperkingen, maar naar mogelijkheden. Met een open blik, flexibiliteit en aandacht kunnen veel deelnemers langer actief blijven deelnemen.

GROEP MAAKT HET VERSCHIL

Inclusie is evenwel niet alleen een taak van de begeleider. Ook de groep maakt het verschil. In heel wat trefpunten gebeurt dat vandaag al spontaan. Vanuit een natuurlijke sociale reflex kijken leden naar elkaar om. Ze wachten even op iemand die wat trager wandelt, bieden een helpende hand of betrekken iemand die wat meer ondersteuning nodig heeft. Die kleine gebaren zorgen ervoor dat mensen zich welkom en betrokken blijven voelen.

Een buddysysteem kan dat nog versterken. Daarbij vormt een deelnemer een duo met iemand die wat extra houvast kan gebruiken. Samen naar de activiteit komen, een woordje uitleg geven of gewoon een vertrouwd aanspreekpunt zijn, verlaagt vaak de drempel om te blijven deelnemen.

Iedereen mee

Belangrijk is dat niemand zich anders of uitgesloten voelt. Daarom werken vanzelfsprekende aanpassingen vaak het best. Wat voor de ene deelnemer een noodzakelijke ondersteuning is, maakt de activiteit vaak voor iedereen aangenamer.

Inclusief sporten vraagt geen grote investeringen, maar wel de keuze om iedereen kansen te geven om mee te doen. Want uiteindelijk draait inclusie om één eenvoudige boodschap: samen bewegen, samen beleven en ervoor zorgen dat niemand onderweg achterblijft. Iedereen telt mee. Altijd.

NIET VERGETEN: Alzheimer Liga Vlaanderen ondersteunt je club graag. De Liga biedt gratis vorming en advies. Haar Sportbrochure staat boordevol tips om je sportaanbod inclusief te maken voor mensen met dementie.

Surf naar www.alzheimerliga.be/sportclubs

Met OKRA-SPORT+ op wandel



Inhoud

- 6 Pijnvrij bergaf wandelen
- 7 Wandelen is geen sport... of toch?
- 8 Welk wandeltype ben jij?
- 10 Aan de slag met jouw RouteYou-account
- 11 Blijf wandelen als de dagen korter worden
- 12 Wandelcijfers: populariteit per provincie

PIJNVRIJ BERGAF WANDELEN

Veilig afdalen met je wandelgroep

Bergaf wandelen lijkt minder inspannend dan bergop, maar voor veel wandelaars is het net de afdaling die klachten veroorzaakt. Vooral de knieën krijgen het zwaar te verduren.

Daarnaast gebeuren de meeste valpartijen tijdens het dalen, wanneer de ondergrond losser is en de impact groter. Met enkele eenvoudige aandachtspunten kun je veel ongemak en risico's vermijden.

Tekst Camille Vandensteen — Foto Bernard Vanmeerhaeghe

Waarom is bergaf wandelen zo belastend voor de knieën?

Tijdens een afdaling moeten de knieën telkens de neerwaartse beweging opvangen. Dat vraagt extra stabiliteit en spierkracht. Veel voorkomende klachten bij bergaf wandelen zijn:

- Zeurende pijn rond de knieschijf
- Vermoeide bovenbenen
- Instabiliteit of "doorzakken"
- Pijn aan de pezen onder de knieschijf

Vooral tijdens lange afdalingen of op oneffen terrein kan de belasting snel oplopen.

Hoe voorkom je knieklachten tijdens het dalen?

Deze tips zijn eenvoudig toe te passen tijdens elke wandeling en maken een merkbaar verschil:

- **Wandelstokken gebruiken**
Ze geven extra steun en verminderen de druk op de knieën. Stimuleer deelnemers om ze te gebruiken bij afdalingen.
- **Kleinere passen zetten**
Grote stappen vergroten de impact op de knieën en verhogen het risico op uitglijden.
- **Licht door de knieën buigen**
Zo vangen de spieren de schokken op in plaats van je gewrichten.
- **Tempo verlagen**
Rustig dalen geeft meer controle en minder belasting.
- **Schoenen met goede grip kiezen**
Zeker bij natte wortels, modder of losse stenen.
- **Rustmomenten plannen**
Vermoeidheid zorgt voor minder stabiliteit. Een korte pauze voorkomt veel problemen.

Hoe voorkom je valpartijen tijdens het wandelen?

De meeste wandelongevallen gebeuren tijdens het dalen. Met deze eenvoudige richtlijnen verhoog je de veiligheid van je groep:

- **Laat deelnemers 2-3 meter vooruitkijken**
Zo zien ze obstakels op tijd.
- **Voeten iets breder plaatsen**
Dat geeft meer balans op oneffen terrein.
- **Wandelstokken als extra steunpunt gebruiken**
Vooral bij steile of gladde stukken.
- **Snelheid vermijden**
Rustig dalen is veiliger en comfortabeler.
- **Rust nemen bij vermoeidheid**
Vermoeide benen zorgen voor minder controle.

Door bewust met afdalingen om te gaan, help je je groep om pijnvrij en met vertrouwen te blijven wandelen.

Wandelen is geen sport... of toch?

Is wandelen een sport of niet? Het is een vraag die we nog vaak horen, ook binnen OKRA en OKRA-SPORT+. Het lijkt een eenvoudige kwestie, maar de antwoorden lopen sterk uiteen. Met de groeiende aandacht voor gezondheid, initiatieven zoals Elke Stap Telt en de stijgende populariteit van wandelclubs en wandeltochten is deze discussie actueler dan ooit.

Tekst Wim Bogaert

Wandelen lijkt immers iets alledaags: we wandelen naar de winkel, maken een ommetje met de hond of trekken eropuit in de natuur. Er komen geen ingewikkelde technieken, dure materialen of spectaculaire prestaties aan te pas zoals bij lopen, fietsen, volleybal of padel. Daardoor wordt wandelen soms onterecht gezien als louter een vorm van verplaatsing of ontspanning.

MERKBAAR EFFECT

Toch vertellen de feiten een ander verhaal. Sport draait niet alleen om competitie of snelheid, maar ook om lichaamsbeweging, training en het verbeteren van de fysieke conditie. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat regelmatig wandelen het risico op hart- en vaatziekten verlaagt, de bloeddruk gunstig beïnvloedt en bijdraagt aan een langere en gezondere levensduur. Zelfs een beperkte toename van het aantal dagelijkse stappen kan al een merkbaar gezondheidseffect hebben.

TOEGANKELIJK

Bovendien is wandelen een van de meest laagdrempelige manieren om de beweegnorm, van 150 minuten per week matig intensief bewegen, te halen. Je hebt er nauwelijks materiaal voor nodig, je kunt het vrijwel overal doen en het is geschikt voor alle leeftijden. Juist daarom passen eerdere initiatieven van OKRA-SPORT+ zoals Elke Stap Telt zo goed binnen het hedendaagse beweegbeleid. Door mensen te motiveren om stap voor stap meer te bewegen, wordt gezondheid toegankelijk voor iedereen.

Het gaat niet om winnen of records breken, maar om duurzame beweging en een actieve levensstijl.

SOCIAAL

Daarnaast heeft wandelen een sterk sociaal karakter. Samen op stap gaan zorgt voor ontmoeting, verbondenheid en nieuwe vriendschappen. Onze wandelgroepen brengen mensen samen rond een gemeenschappelijke interesse en dragen bij aan het bestrijden van eenzaamheid. Tegelijk biedt wandelen ruimte voor natuurbeleving, ontspanning en mentale rust. Ook dat zijn belangrijke elementen van een gezonde levensstijl.

Wie langere afstanden wandelt of bewust aan tempo en conditie werkt, merkt bovendien dat wandelen wel degelijk fysieke inspanning vraagt. Uithoudings-, doorzettingsvermogen en regelmatig oefenen zijn ook hier essentieel.

ONZE CONCLUSIE:

→ **de stelling is ONJUIST**

De stelling dat wandelen geen sport is, klinkt dus aantrekkelijk, maar houdt uiteindelijk weinig steek. Wandelen is veel meer dan een eenvoudige verplaatsing te voet. Het is goed voor de gezondheid, draagt bij tot het behalen van de beweegnorm, en combineert ontspanning en ontmoeting in één activiteit. Net omdat het zo toegankelijk is én tegelijk zoveel voordelen biedt, telt wandelen zonder twijfel mee als volwaardige sport.



ELKE STAP TELT

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!

- Jij kunt **gratis** intekenen voor onze online wandelcoaching.
- Tien weken lang ontvang jij van ons mails met een video van een wandelcoach, een wandelschema en tal van tips en interessante weetjes over wandelen. Je kiest zelf jouw **wandeldoel** (5, 10, 15 of 20 km).

Meer info en inschrijven:
<https://www.eenlevenlangsporten.be/projecten/elke-stap-telt/> of scan deze QR-code



Welk wandeltype ben jij?

DOE DE TEST



Geen twee wandelaars zijn dezelfde. De ene geniet het meest van een rustige boswandeling, de andere houdt van een stevige tocht met de vriendengroep, en nog een ander trekt liefst op ontdekking naar een plek waar hij of zij nog nooit geweest is. Net die verscheidenheid maakt wandelen zo'n fijne sport: er is geen enkele juiste manier, enkel jouw manier.

Tekst **Berlinde François**
Illustratie **Shutterstock**



BENIEUWD WELK WANDELTYPE JIJ BENT?

Beantwoord de vijf vragen hieronder en omcirkel telkens het antwoord dat het beste bij jou past. Tel op het einde welke letter je het vaakst koos, en lees dan bij de uitslag welk wandeltype bij jou hoort.

1. Hoe pak jij een wandeling aan?

- A.** Ik wandel graag in groep, bijvoorbeeld tijdens trefpuntwandelingen. Wandelen is vooral een fijn moment van samenzijn.
- B.** Ik ga voor een stevig tempo en een mooie afstand, ik wil na afloop het gevoel hebben dat ik iets gedaan heb.
- C.** Ik kies een route met iets om te ontdekken: een dorpje, een uitzicht, een stukje geschiedenis.
- D.** Ik wandel graag alleen of in stilte. Ik zoek de rust op in een bos, een park of een natuurgebied waar ik mijn hoofd kan leegmaken.

2. Wat maakt een wandeling voor jou geslaagd?

- A.** Goed gezelschap en een leuke babbel onderweg. Én dat het liefst met een stop onderweg in een lokaal cafeetje.
- B.** Een uitdaging die ik tot een goed einde breng, of het nu gaat om afstand, tempo of hoogtemeters.
- C.** Iets nieuws zien, iets bijleren of een plek ontdekken waar ik nog nooit geweest ben.
- D.** Stilte, natuur en de tijd nemen om alles rustig in me op te nemen.

3. Hoe kies jij je route?

- A.** Ik volg de groep, de bestemming is minder belangrijk dan het samenzijn.
- B.** Ik zoek uitdagende trajecten op, met wat lengte of een pittig parcours.
- C.** Ik kies bewust voor iets bijzonders: een stadswandeling, een natuurgebied of een streek die ik nog niet ken.
- D.** Ik kies rustige paden, weg van de drukte, het liefst in de natuur.

4. Wat neem je zeker mee op wandel?

- A.** Goed humeur, verhalen voor een gezellige babbel en misschien iets lekkers om te delen.
- B.** Mijn stappenteller of sporthorloge, ik houd graag mijn vooruitgang bij.
- C.** Een fototoestel of smartphone, om onderweg iets vast te leggen.
- D.** Niet veel, ik wil vooral onbevangen kunnen genieten van de omgeving.

5. Hoe voel jij je na een goede wandeling?

- A.** Voldaan, vooral omdat ik een fijne tijd had met anderen.
- B.** Trots, ik heb mezelf weer een beetje uitgedaagd.
- C.** Nieuwsgierig, met zin om snel weer iets nieuws te ontdekken.
- D.** Rustig en helemaal ontspannen.

JOUW UITSLAG

Vooraf A: DE GEZELLIGHEIDSWANDELAAR

Voor jou draait wandelen vooral om verbondenheid. Je geniet van een goede babbel onderweg, een koffiestop halverwege en het fijne gevoel er samen op uit te trekken. De afstand is bijzaak, het samenzijn staat voorop. Jij bloeit helemaal open in een groep, en dat maakt jou meteen een aanwinst voor elk trefpunt. Bij een wandelgroep in jouw buurt vind je gegarandeerd gelijkgestemde wandelmaatjes.

Vooraf B: DE SPORTIEVE WANDELAAR

Jij houdt van een stevig tempo en hebt een duidelijk doel voor ogen. Wandelen is voor jou een manier om fit, sterk en vitaal te blijven, en een beetje uitdaging maakt het net iets leuker. Denk aan een pittige tocht, een stapchallenge of een langere afstand: jij gaat er telkens weer vol voor. Bij OKRA-SPORT+ vind je hiervoor stevigere wandelingen en tochten op maat van jouw conditie, bijvoorbeeld **Elke stap telt - 20 km**.

Vooraf C: DE ONTDEKKER

Nieuwsgierigheid drijft jou vooruit. Je verkent graag nieuwe plekken, van een historisch stadscentrum tot een onbekend natuurgebied of een verrassend dorpje. Elke wandeling is voor jou een kleine ontdekkingstocht, en net dat houdt het altijd fris en boeiend. Je wisselt gerust eens van route of doet mee aan streekpuntwandelingen: er valt overal iets nieuws te beleven.

Vooraf D: DE NATUURGENIETER

Jij wandelt vooral om tot rust te komen. Een rustig bospad, fluitende vogels en de tijd nemen om alles even los te laten: dat is voor jou de essentie van een goede wandeling. Geen jachtig tempo, wel volop genieten van de omgeving en het moment zelf. Een rustige natuurwandeling in jouw buurt is precies wat jij zoekt.

Herken je jezelf in meerdere types? Helemaal normaal, de meeste wandelaars zijn een mix van twee of zelfs drie types, en dat mag. Herken je jezelf niet meteen in één van deze vier? Ook dan zit je goed, want de wandelwereld telt nog tal van andere types: van de 'cultuurzoeker' die het liefst historische centra en musea te voet ontdekt, over de 'avonturier' die houdt van onverharde paden, tot de 'pelgrimwandelaar', de 'goede-doelen-loper' of de 'kilmometervreter' die graag een vierdaagse stapt.

Welk type jij ook bent, het mooie is dat iedereen bij OKRA-SPORT+ terecht kan. Van gezellige groeps wandelingen tot stevige tochten, cultuurwandelingen of rustige natuurwandelingen: er is altijd wel een groep die bij jou past.



Aan de slag met jouw RouteYou-account

RouteYou en OKRA-SPORT+: één jaar samenwerking, 190 trefpunten aan boord.

Tekst **Camille Vandensteen**

Anderhalf jaar geleden startte de samenwerking tussen OKRA-SPORT+ en RouteYou, het populaire online-platform en app voor recreatieve routes. Intussen hebben al 190 trefpunten hun gratis Premium-account aangevraagd. Beschikt jouw trefpunt over zo'n account? Dan heb je een handige tool in handen om routes uit te stippelen, aan te passen en te delen. Gebruik je RouteYou nog niet actief? Dan is dit het ideale moment om er ook echt mee aan de slag te gaan. We merken dat sommige trefpunten het platform nog niet ten volle benutten, terwijl het de voorbereiding van je activiteiten een stuk eenvoudiger maakt.

NOG GEEN PREMIUM-ACCOUNT?

Geen probleem. Een account aanmaken kan nog steeds. Voor OKRA-SPORT+ trefpunten blijft een Premium-account volledig gratis.

Meer informatie over hoe je kunt inschrijven vind je hier:
<https://www.eenlevenlangsporten.be/nieuws/voordeel-routeyou/>



Wat krijg je als trefpunt gratis?

Met een RouteYou Premium-account (waarde 200 euro) kun je:

- Routes maken en bewerken
- Routes afdrukken met het logo van je trefpunt
- Advertentievrij werken
- Offline navigeren met de app
- Gratis deelnemen aan webinars
- En nog veel meer

Bovendien genieten je leden van 30% korting op een RouteYou PLUS-jaarabonnement.



Nieuw: RouteYou op je trefpuntwebsite

Vanaf nu kun je RouteYou-routes rechtstreeks integreren op je trefpuntwebsite. Plaats een interactieve kaart of klikbare afbeelding op je activiteitenpagina, zodat deelnemers de route meteen kunnen bekijken.

De volledige uitleg vind je hier:
<https://www.eenlevenlangsporten.be/wp-content/uploads/2026/06/RouteYou-tip.pdf>



Elke maand RouteYou-tips

In onze maandelijkse digitale nieuwsbrieven delen we praktische RouteYou-tips waarmee je stap voor stap alle mogelijkheden van het platform leert kennen.

Heb je vragen? Mail ons via info@okrasportplus.be

Blijf wandelen als de dagen korter worden

Naarmate de herfst en winter hun intrede doen, veranderen ook onze beweeggewoonten. Het wordt vroeger donker, de temperaturen dalen en een regenbui nodigt niet meteen uit om naar buiten te trekken. Veel mensen kiezen dan sneller voor de warmte van hun woonkamer. Begrijpelijk, maar net in deze periode blijft bewegen extra belangrijk.

Tekst **Wim Bogaert** — Foto **Bernard Vanmeerhaeghe**

Wie minder buitenkomt beweegt vaak minder en ziet ook minder mensen. Voor sommige ouderen betekent dat minder sociale contacten en een groter gevoel van eenzaamheid. De wekelijkse wandeling of sportactiviteit valt dan niet alleen weg als beweegmoment, maar ook als gelegenheid voor een babbel, een lach en het contact met anderen. Juist daarom blijft samen bewegen in de donkere maanden zo waardevol.

FRISSE NEUS

Wandelen is daarbij een ideale activiteit. Het vraagt weinig materiaal, iedereen kan deelnemen op zijn eigen tempo en het kan bijna overal. Bovendien doet een frisse neus wonderen. Een wandeling geeft energie, helpt om actief te blijven en doorbreekt het gevoel van binnen zitten. En wie samen wandelt, krijgt er nog een extra voordeel bij: een goeie babbel.

VEILIGHEID VOOROP

Toch vraagt wandelen in het najaar en de winter soms een andere aanpak. Veiligheid staat voorop. Kies bij voorkeur voor goed verlichte routes en vermijd gladde of moeilijk begaanbare paden. Plan wandelingen zoveel mogelijk overdag, wanneer er nog voldoende licht is. Zijn avondwandelingen niet te vermijden, zorg dan voor fluohesjes of reflecterende accessoires zodat iedereen goed zichtbaar is.

TEMPO

Ook het tempo en de afstand verdienen aandacht. Koude temperaturen vragen meer inspanning van het lichaam en sommige deelnemers voelen zich minder zeker op natte of gladde ondergrond. Een iets kortere route, een rustiger tempo of een extra rustpunt onderweg kunnen dan een groot verschil maken. Het gaat tenslotte niet om de prestatie, maar om samen in beweging blijven.

BUDDY

Sluit af met een kop koffie, maak tijd voor een praatje voor of na de activiteit of spreek af dat deelnemers elkaar onderweg meenemen. Sommige trefpunten werken met een wandelbuddy: leden spreken af om samen naar de wandeling te komen en houden onderweg een oogje in het zeil voor elkaar. Zo wordt de drempel om deel te nemen verlaagd en versterk je tegelijk de onderlinge verbondenheid.

De donkere maanden hoeven dus geen periode van stilzitten te worden. Integendeel. Net wanneer mensen de neiging hebben om zich meer terug te trekken, kan een gezamenlijke wandeling zorgen voor beweging, frisse lucht en sociaal contact. Soms is een uurtje samen stappen voldoende om een dag kleur te geven. Want ook als het buiten kouder en donkerder wordt, blijft dezelfde boodschap gelden: samen bewegen doet deugd. Niet alleen voor het lichaam, maar ook letterlijk en figuurlijk voor het hart.



Wandelscijfers

Populariteit per provincie

9 op de 10 leden van OKRA-SPORT+ trekken de wandelschoenen aan.

Tekst **Camille Vandensteen** – Foto's **Bernard Vanmeerhaeghe** en **Eric Vanthournout**

Wandelen blijft veruit een van de populairste activiteiten binnen OKRA-SPORT+. De cijfers spreken voor zich: van onze 38.175 leden nemen maar liefst 34.214 deel aan wandelactiviteiten. Dat betekent dat 9 op de 10 leden van OKRA SPORT+ regelmatig de wandelschoenen aantrekken. Een indrukwekkend cijfer dat meteen aantoonst hoe sterk wandelen leeft binnen onze organisatie.

Ook het aanbod is bijzonder groot. Van de 806 OKRA-SPORT+ trefpunten organiseren er 684 wandelactiviteiten. Met andere woorden: 85% van onze trefpunten heeft een actieve wandelwerking. Waar je ook woont in Vlaanderen, de kans is groot dat er een OKRA-SPORT+ wandelgroep in jouw buurt actief is.

KOPLOPER OOST-VLAANDEREN

De provinciale cijfers bevestigen dat wandelen overall stevig verankerd is. Oost-Vlaanderen is koploper: 91% van de trefpunten organiseert wandelactiviteiten. Ook Limburg (87%), Antwerpen (85%) en Vlaams-Brabant (84%) scoren hoog. West-Vlaanderen sluit het rijtje af met 79%, maar ook daar biedt bijna vier op de vijf trefpunten een wandelaanbod aan.

Opvallend is dat de verschillen tussen de provincies beperkt zijn. In elke provincie organiseert minstens vier op de vijf trefpunten wandelactiviteiten. Dat bewijst dat

wandelen niet alleen populair is in één regio, maar een vaste waarde vormt in heel Vlaanderen.

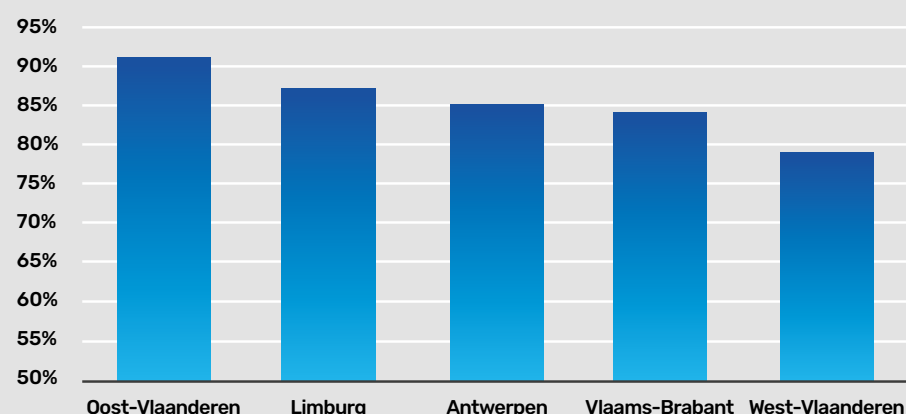
NIET ZOMAAR STAPPEN

Dat succes is geen toeval. Wandelen is laagdrempelig, gezond en sociaal. Je hebt weinig nodig om te starten, iedereen wandelt op zijn eigen tempo en onderweg is er alle tijd voor een babbel. Een wandeling is veel meer dan bewegen alleen: het is ook genieten van de natuur, nieuwe plekken ontdekken en mensen ontmoeten.

Achter elk mooi cijfer schuilen enthousiaste vrijwilligers die routes met zorg uitstippelen en duizenden leden die week na week samen op pad gaan. Dat maakt wandelen tot veel meer dan een sportieve activiteit.



Wandelende trefpunten per provincie



Wist je dat...



... er zadelhoesjes van OKRA-SPORT+ zijn?

Bescherm je fietszadel tegen regen, vuil en slijtage met dit stevige, waterdichte polyester zadelhoesje. Dankzij de elastische pasvorm blijft het perfect zitten en blijft je zadel langer in topconditie; verkrijgbaar per set van 10 stuks.

Meer info op
<https://www.eenlevenlangsporten.be/nieuws/okra-sport-zadelhoesjes/>
 of scan de QR-code



... er een vacaturepagina op onze website staat?

Deze gloednieuwe webpagina bundelt onze vrijwilligersvacatures en biedt lesgevers en vrijwilligers de mogelijkheid om zich kenbaar te maken. Zo creëren we een vlotte match tussen trefpunten en gemotiveerde kandidaten.

Neem alvast een kijkje op
<https://www.eenlevenlangsporten.be/vacatures/vrijwilligers/>
 of scan de QR-code



... Daïzo Hecq (Howest) tijdens het voorjaar van 2026 stage liep bij OKRA-SPORT+?

In het kader van zijn bachelorproef liet hij ons kennismaken met **exergames**. Tijdens een praktijkgerichte sessie maakten we kennis met **beweegopdrachten** via blazepods, Nintendo Switch en AR-games. De combinatie van technologie en beweging biedt heel wat voordelen en is bovendien perfect toegankelijk voor senioren.

Wil je graag zijn inspiratiebundel ontvangen, met uitleg en concrete spelideeën (excl. materiaal)? Stuur dan een mailtje naar info@okrasportplus.be en laat je inspireren.

... we maandelijks een vrijwilliger in de kijker plaatsen?

"Je aanvaard voelen in de groep en leren luisteren naar elkaar is belangrijk."

- Pol Vande Walle (Aarsele).



Je kunt hun sportieve vrijwilligersverhaal lezen via
<https://www.eenlevenlangsporten.be/vrijwilliger/> of scan de QR-code



... sterke spieren, gezonde botten en een goed evenwicht de kans op een val kleiner maken én de gevolgen beperken als je toch valt?

Tijdens de workshop 'Gezond actief, voorkom vallen' begeleidt een lesgever van OKRA-SPORT+ je bij eenvoudige oefeningen die je spieren, botten en evenwicht versterken. Vooraf krijg je heldere info over valrisico's en waar je op kan letten in het dagelijks leven. Na de sessie geniet je van een gezonde lunch. Daarbij ligt de focus op voeding die goed is voor je spieren en botten.

Ontdek de workshop in jouw buurt via
<https://www.eenlevenlangsporten.be/nieuws/workshop-gezond-actief-voorkom-vallen/>
 of scan de QR-code



Samenwerking tussen CM-gezondheidsacademie, OKRA-SPORT+ en lokale partners.



HYROX-GEÏNSPIREERD EN TREFPUNTPROOF:

De powerwalk

Wie de laatste tijd het sportnieuws volgt, is er waarschijnlijk al tegenaan gelopen: Hyrox. Het is dé nieuwe sportieve hype van het moment.

Het lijkt allemaal ver af te staan van een rustige wandeling met de trefpuntgroep. Toch zit er achter deze hype een eenvoudig en heel bruikbaar idee, dat bovendien perfect vertaald kan worden naar een trefpunt-activiteit. Met de powerwalk halen we het beste van twee werelden naar het trefpunt.

Tekst **Berlinde François** – Foto **Nele Put**

WAT IS HYROX?

Hyrox is een wedstrijdformule die hybride trainen in een strak jasje giet. Deelnemers lopen acht keer 1 km, telkens afgewisseld met een krachtstation: slee duwen, slee trekken, roeien, sandbag-lunges, wall balls en meer. Hyrox is uitgegroeid tot een heuse wereldwijde competitie en spreekt tal van doelgroepen aan. Categorieën als 50+, 60+ en 70+ en personen met een beperking komen ook aan bod.

HYROX IS EEN 'HYBRIDE SPORT'?

"Hybride trainen" betekent simpelweg dat je twee soorten inspanning combineert in één workout: **cardio** (zoals lopen, fietsen, wandelen) en **kracht** (zoals oefeningen met je eigen lichaamsgewicht, gewichtjes of weerstandsbanden).

Het succes van Hyrox zit hem in dat principe: **cardio en kracht afwisselen in dezelfde sessie**, in behapbare blokken. Dat principe vertalen we naar een laagdrempeliger concept dat perfect past bij onze trefpunten: de powerwalk.

DE POWERWALK?

Het principe is eenvoudig: je legt een wandeltocht af en onderweg bouw je op vaste of spontane momenten korte krachtoefeningen in.

- **Een bankje op het parcours?** Ideaal voor een reeks squats, opstap oefeningen of triceps-dips.
- **Een trapje of leuning tegenkomen?** Perfect om als hulpmiddel te gebruiken voor evenwichtsoefeningen, kuitheffingen of een plankoefening.
- **Lichte gewichtjes of weerstandsbanden meenemen:** Ideaal om de armen tijdens het wandelen actief mee te bewegen of voor krachtoefeningen onderweg.
- **Duo-oefeningen toevoegen:** Perfect voor het sociale aspect van de wandeling.

Zo ontstaat een workout die cardio en kracht combineert, zoals het hybride principe achter Hyrox, maar dan haalbaar, laagdrempelig en met behoud van de gezelligheid die onze trefpunten kenmerkt.

WAAROM DIT WERKT

- De oefeningen zijn aanpasbaar voor elk niveau.
- Het is een verbindende activiteit.
- De opstart is eenvoudig.
- Je hebt weinig materiaal nodig én het is betaalbaar.
- Er is veel variatie mogelijk.

Kortom, ga voor een vernieuwend aanbod. Maak van een actuele trend een toegankelijke trefpuntactiviteit.

AAN DE SLAG IN JE TREFPUNT

Wij helpen je op weg! Download de gratis voorbeeldles hier: <https://www.eenlevenlangsporten.be/wp-content/uploads/2026/07/lesvoorbereiding-powerwalk-6km.pdf> of scan de QR-code



Wil je meer inspiratie?

Dat kan via het Beweegpakket:
<https://www.eenlevenlangsporten.be/nieuws/beweegpakket/>
 of scan de QR-code

Je kunt ook inspiratie opdoen via de filmpjes van BeweegMoment:
www.beweegmoment.be

Het succes van Hyrox zit hem in cardio en kracht afwisselen in dezelfde sessie, in behapbare blokken.



De aangekondigde halvering van subsidies voor multisportfederaties brengt grote uitdagingen met zich mee vanaf 2028. Vastberaden kijken onze bestuursleden vooruit om verder te bouwen aan een sterk beleid rond 'actief ouder worden'. Vanuit hun brede engagement blijven zij geloven in de kracht van ontmoeting en verbondenheid via een laagdrempelig sport- en bewegingsaanbod voor ouderen.

Tekst **Nele Put** – Foto **Eric Vanthournout**

'Actief ouder worden', een bewuste en essentiële focus binnen het sportlandschap

Welke uitdagingen zien zij, waar halen ze hun motivatie vandaan, en vooral: waarom blijven zij geloven in de meerwaarde van een organisatie die ouderen letterlijk en figuurlijk in beweging brengt? Enkele bestuursleden geven hun visie op de toekomst in een veranderend sportlandschap. Hun boodschap is duidelijk: uitdagingen vragen aanpassingen, maar het engagement om leden en trefpunten te ondersteunen blijft onverminderd groot!

MARC DE HERT

Wat geeft je vertrouwen dat we ook in de toekomst een sterke maatschappelijke meerwaarde kunnen creëren?

"De toekomst biedt ons een belangrijke kans om het beeld van ouderen bij te sturen. Vandaag worden ouderen in de media nog te vaak geassocieerd met zorg, beperkingen of afhankelijkheid. Een sterk beleid rond sport en beweging voor ouderen moet dit beeld veranderen", geeft Marc vastberaden aan.

MARTINE DEGRAEVE & FILIP GOETHALS

Zal de stem van ouderen binnen het sportlandschap ook in de toekomst gehoord blijven?

"Absoluut! We willen ook in de toekomst een sterke, herkenbare en betrouwbare vertegenwoordiger zijn van ouderen die willen sporten en bewegen en actief zijn in de samenleving!", glundert Martine. "Alleen door actief mee aan tafel te zitten, kunnen we de belangen van sport en beweging voor ouderen blijven verdedigen", zegt Filip. "Ons uitgangspunt blijft eenvoudig en krachtig: iedere oudere telt. Iedereen moet de kans krijgen om te blijven sporten en bewegen."

NADINE VAN HOLLEBEKE

Hoe zullen we ons sport- en bewegingsaanbod nog beter gaan kunnen afstemmen op de diverse behoeften?

"Door kennis, netwerken en infrastructuur te delen, kunnen we een aanbod ontwikkelen dat nog beter aansluit bij de grote diversiteit binnen de oudere bevolking. Niet elke oudere heeft dezelfde behoeften of ambities. De uitdaging bestaat erin voldoende variatie te bieden zodat iedereen een passende manier vindt om actief te blijven", vertelt Nadine.

➔ Lees het volledige interview met Marc, Martine, Filip en Nadine op www.eenlevenlangsporten.be/visie-van-onze-bestuurders-interviews-over-de-toekomst-van-okra-sport/

NOG VRAGEN OVER DE TOEKOMST VAN OKRA-SPORT+?

Wat verandert er concreet en wat blijft hetzelfde?

Volg de laatste updates via deze webpagina:
<https://www.eenlevenlangsporten.be/okra-sport-in-een-nieuw-sportlandschap/>

