

BELGIE - BELGIQUE
PB 1030 Brussel 3
BC 1415

Sport je fit

4

VERSCIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR KADERLEDEN vzw OKRA-SPORT+ | 24^{STE} JAARGANG - NR. 4 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209123



2 NIEUWE SPORTEN OP
FORUMDAGEN

5 FIETSEN DOOR
JE VERLEDEN

6 DE WARMSTE WEEK



2	Activiteit in de kijker: forumdagen
3	Fithockey
5	Memoride
6	Het warme hart van OKRA-SPORT+
8	Nieuw in de boetiek

ACTIVITEIT IN DE KIJKER: FORUMDAGEN

Tekst WIM BOGAERT

Mensen aan het bewegen krijgen. Daar gaat OKRA-SPORT+ voor. Je kan dat onder andere bereiken door te variëren op het bestaande sportaanbod. Maar dat kan even goed door te vernieuwen en te innoveren in het beweeg- en sportaanbod. Vernieuwen kan op het vlak van de doelgroep, de omkadering en door het inschakelen van nieuwe technologieën en methodes.

Tijdens de jaarlijkse forumdagen van OKRA-SPORT+ kan je kennismaken met een viertal toegankelijke activiteiten op maat van de 55-plusser. Activiteiten die bovendien makkelijk te integreren zijn in het sportaanbod van jouw trefpunt. Het gaat over:

- **Fithockey:** hockey voor 55+. Lees meer hierover op blz. 3 en 4.
- **Memoride:** virtueel fietsen doorheen jouw verleden. Door te fietsen op een hometrainer of pedalo zie je jezelf op het scherm fietsen. En dat kan terug in de tijd zijn of je kan exotische oorden verkennen. Lees meer hierover op blz. 5.
- **Leeuwentoren:** een combinatie van kubb en petanque. Hierover kon je alles lezen in het vorige nummer van Sport je fit.
- **Crossboccia:** speelse variant op petanque waar jouw mate van creativiteit het spelplezier bepaalt.

WIL JE ER GRAAG BIJ ZIJN?
HOU DAN ALVAST EEN VAN DEZE DATA VRIJ IN JE AGENDA.



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, fax 02 246 44 42, info@okrasportplus.be, www.okrasportplus.be

Redactie: Katrien Vandeveegaete, Wim Bogaert

Verantw. uitgever: Mark De Soete, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel

Vormgeving: Gevaert Graphics nv

Druk: Graphius, Oostakker

Oplage: 6500 exemplaren

Regio/provincie	Datum
Provincie Antwerpen	
• Antwerpen	31 maart
• Kempen	30 januari
• Mechelen	3 februari
Provincie Limburg	
• As	2 maart
• Neerpelt	3 maart
• Borgloon	5 maart
• Lummen	17 maart
Provincie Vlaams-Brabant en Brussel	
• Oost-Brabant	26 maart
Provincie Oost-Vlaanderen	
• Aalst	2 april
• Eeklo	31 maart
• Gent	30 maart
• Oudenaarde	3 april
• Waas en Dender	18 maart
Provincie West-Vlaanderen	
• Brugge	20 februari
• Ieper	9 maart
• Kortrijk	6 maart
• Oostende	4 februari
• Roeselare	10 februari
• Tielt	7 februari

Fithockey

Tekst CINDY VANDUFFEL



Fithockey is een laagdrempelige variant van hockey, geschikt voor mensen waarvoor veldhockey niet haalbaar is. Voor 55-plussers die nooit eerder gehockeyd hebben bijvoorbeeld. Maar ook voor mensen met hockeyervaring die het spel te gevaarlijk vinden.

Fithockey draagt bij aan het bevorderen van een goede coördinatie van armen en benen waardoor het risico op vallen sterk vermindert. Voordeel van fithockey is dat mannen en vrouwen samen kunnen sporten met aangepaste spelregels. Bij fithockey gaat het vooral om veilig bewegen en buiten of binnen sporten aangepast aan de doelgroep. Ook het leggen en onderhouden van sociale contacten en plezier beleven is prioritair. Kortom, bewegen zonder risico, met de uitdaging

van een bal en gezelligheid maken fithockey tot een ideale bewegingsvorm voor 55-plussers!

Hoe speel je fithockey?

Om de spieren los te maken, start je met opwarmingsoefeningen, gevolgd door fithockeyoefeningen. Deze zijn niet zwaar en geven iedere speler de mogelijkheid deze naar eigen kunnen uit te voeren. Daarna wordt er 'ingeslagen' of oefen je een specifieke techniek om daarna af te sluiten met een wed-

strijdje. Fithockey speel je met aangepaste spelregels die grote fysieke verschillen tussen mensen compenseren. Uiteraard praat je na de training nog na bij een drankje.

Wat heb je nodig?

Aangepaste kledij is niet echt nodig maar afhankelijk van de inspanning en je draagcomfort kan je sportkledij dragen. Als schoeisel volstaan sportschoenen met een redelijk profiel. Daarnaast is er een (hockeykunst) grasveld of terrein/sporthal nodig en aangepaste materialen, zijnde een zachte bal en knots. De knots is een plastic staaf met aan het uiteinde een raakvlak van foam, waarmee



"FITHOCKEY SPEEL JE MET AANGEPASTE SPELREGELS DIE GROTE FYSIEKE VERSCHILLEN TUSSEN MENSEN COMPENSEREN. UITERAARD PRAAT JE NA DE TRAINING NOG NA BIJ EEN DRANKJE"



je de bal moet voortbewegen. Deze materialen kan je via OKRA-SPORT + en de Vlaamse Hockey Liga ontlennen. Meer info via: cindy.vanduffel@hockey.be.

Spelregels Fithockey

- Vooraf bepaal je met de groep de speelduur.
- Het spel vindt plaats op een kwart van een hockeyveld. Afhankelijk van de grootte van de teams maak je het speelveld groter of kleiner.
- Als de bal over de zij- of achterlijn van het veld rolt, neemt het team die de bal niet als laatste heeft aangeraakt de bal uit.
- Bij het uitnemen van de bal neemt de tegenpartij 3 meter afstand ten opzichte van de bal.
- Een team bestaat uit minimaal 3 spelers. Ieder team verdedigt een doel.
- De spelers mogen elkaar niet aanraken.
- De bal mag het lichaam raken, maar mag niet actief door het lichaam worden voortbewogen of tegengehouden.

"FITHOCKEY IS EEN VORM VAN HOCKEY, MAAR WEL AANGEPAST AAN DE DOELGROEP"

Wat kost Fithockey?

De Vlaamse Hockey Liga heeft, in samenwerking met OKRA-SPORT+, dit Fithockeyproject ingediend bij Sport Vlaanderen. Daardoor kan je in 2020 de eerste lessenreeks van vijf lessen gratis organiseren. Afhankelijk van de interesse is een vervolgsessie ook nog mogelijk. Heeft je trefpunt interesse, vraag dan een lesgever aan via cindy.vanduffel@hockey.be of bel naar 0494 08 99 99.

De enige voorwaarde is dat er een grasveld/sporthal (of hockeyclub) in de buurt ligt waar je gebruik van kan maken.

Fithockeybegeleiders

Enthousiaste fithockeybegeleiders geven de lessenreeksen. Wie zin heeft om tot het begeleidersteam te behoren, kan ook contact opnemen met cindy.vanduffel@hockey.be. Je krijgt een gratis opleiding. Ervaring is helemaal niet nodig, wel veel plezier en enthousiasme om mensen te begeleiden bij het uitvoeren van deze toffe hockeyvariant.

Fervente speelster

Vera Meijer-Hagemans begon op haar 57 jaar met fithockey, zonder dat eerder gedaan te hebben. "Nu ben ik 69 en speel nog steeds met heel veel enthousiasme. Fithockey is een vorm van hockey, maar wel aangepast aan de doelgroep, namelijk met een stick met zachter uiteinde, een zachte bal en iets aangepaste spelregels. Kortom, je kan jezelf en je medespelers niet of amper bezoren en iedereen kan de spelregels leren.

Het fijne van deze sport is dat wij het hele jaar doorgaan, wij kennen geen zomer- of winterstop, alleen

als er sneeuw ligt, spelen we niet. Dit is zeker voor ouderen ideaal, want voor hen is het sociale

contact ook heel belangrijk. Voor en na het spelen drinken wij gezellig koffie in het clubhuis. Wij spelen twee keer per week een uur op een kunstgrasveld, dus buiten. Je bent daarbij heel actief op eigen niveau en verlegt daarbij ongemerkt grenzen waardoor je je steeds fitter voelt.

Mijn ervaring in de afgelopen 12 jaar is dat ik zowel lichamelijk als geestelijk bijna niet achteruit ga en dat zie ik ook bij mijn medespelers."

"JE BENT HEEL ACTIEF OP EIGEN NIVEAU EN VERLEGT DAARBIJ ONGEMERKT GRENZEN WAARDOOR JE JE STEEDS FITTER VOELT"





Tekst GEERT HAEKENS // Foto ACTIV84HEALTH

Er is de laatste tijd veel veranderd in de zorgsector. Een ergotherapeut is niet alleen ergo meer, een kinesist doet meer dan alleen kinesitherapie en ook de taken van het onderhoudsteam beperken zich niet meer tot schoonmaak! Iedereen werkt samen om de zorgvraag zo gepersonaliseerd mogelijk te beantwoorden.

Natuurlijk wordt er overal veel belang gehecht aan het actief houden of opnieuw activeren van ouderen, omdat bewegen nu eenmaal belangrijk is! Niet alleen voor de fysieke gezondheid, maar zeker ook voor het cognitief en sociaal welzijn van de bewoners. Uiteraard blijft het belangrijk om de spieren fit te houden, maar het ophalen van al die heerlijke herinneringen en die dan delen met de andere mensen rondom je, dat

maakt alles zoveel mooier, aangenaamer en zinvoller.

Memoride biedt die unieke ervaring aan. Omdat de software gebaseerd is op Google Streetview, kunnen de deelnemers overal fietsen waar ze dat wensen. Langs het huis waar ze vroeger gewoond hebben, door het dorp waar ze opgegroeid zijn of de Mont Ventoux beklimmen. Ondertussen vind je Memoride in meer dan 110 zorginstellingen. Niet



alleen woonzorgcentra maar ook ziekenhuizen, dagverzorgingscentra, psychiatrische verzorgingshuizen en centra voor kinderen en volwassenen met fysieke en mentale beperkingen, gebruiken Memoride.

Wil je graag meer weten over Memoride, kijk dan op www.memoride.eu of stuur een mailtje naar geert@memoride.eu.

OKRA-SPORT+ wil dit concept ook aanbieden voor de minder mobiele ouderen die nog thuis wonen en kocht daarom twee sets aan. Op de forumdagen van 2020 krijgen de sportverantwoordelijken en bestuursleden de kans om ermee kennis te maken. In het najaar van 2020 leidt OKRA-SPORT+ vrijwilligers op die vanaf 2021 kunnen ingezet worden op vraag van de trefpunten.



"JE KAN OVERAL FIETSEN WAAR JE DAT WENST: LANGS HET HUIS WAAR JE VROEGER WOONDE, DOOR HET DORP WAAR JE OPGROEIDE"



DE WARMSTE WEEK

HET WARME HART VAN OKRA-SPORT+

Tekst WIM BOGAERT

Van 2 tot en met 5 juni sport OKRA-SPORT+ samen voor de warmste week. Elke dag wordt er in een andere provincie gesport en de opbrengst gaat integraal naar het goede doel. Dat goede doel is Welzijnsschakels.

Tijdens het sporten en bewegen verbruik je calorieën. Tijdens deze vijf sportdagen worden alle verbruikte calorieën opgeteld. Hoe meer calorieën alle sporters samen verbruiken, hoe groter het bedrag voor het goede doel. Door mee te sporten, verdien je centen voor het goede doel. Dus... **elke calorie telt!**

Wat mag je verwachten tijdens die eerste week van juni? Verschillende groepen zijn volop actief om de dagen in elkaar te steken. De programma's liggen nog niet overal definitief vast. Een tip van de sluier.

2 JUNI – LIMBURG: HET MIJNVERLEDEN VAN LIMBURG

Tijdens de eerste dag van *De warmste week* kan je wandelen door het Limburgse mijnverleden. Je hebt keuze uit verschillende afstanden van kort tot een heuse dagtocht. Bij deze laatste trek je over de mijnterrils van Zwartberg, Waterschei en Winterslag om er de OKRA-vlag op de top te planten. Daarnaast kan je ook een bezoek brengen aan het belevingsmuseum, wandelen door het Thorpark of genieten van de randanimatie op het terrein van de Kring in Waterschei.

3 JUNI – WEST-VLAANDEREN: SPEL ZONDER GRENZEN

Wie kent het nog, *Spel zonder grenzen*? Een spel waarbij ploegen van 4 tot 6 personen opdrachten tot een

goed einde moeten brengen. In het provinciaal domein de Gavers in Harelbeke worden zo'n 30 tot 40 opdrachten of proeven voorzien. Een ploeg is niet verplicht om alle opdrachten uit te voeren... maar in hoe meer proeven je de strijd aangaat, hoe meer punten je kan verzamelen. Hoe meer punten, hoe hoger je in het klassement eindigt en hoe meer calorieën je verbruikt. De proeven variëren tussen denken (raadsels, escapegame, mastermind...), durven of vernieuwend (death ride, bumperballs...), behendigheid (bijlwerpen, scrabble-bowling, nagelen, penalty's trappen...), teamwork (skilattenrace, reuzekata-pultschieten, kubb...) of enkele rode draadproeven (oriëntatiewandeling, geocaching...).

Ook toeschouwers zijn van harte welkom om te genieten van een hapje of een drankje.

4 JUNI – ANTWERPEN ANT-WERPEN

De provincie Antwerpen kiest voor alles dat te maken heeft met... werpen. Op het domein van De Kolonie in Merksplas kan je je wagen aan allerlei werpsporten zoals kubbspel, crossboccia, de leeuwentoren, all-timeklassiekers als hoefijzerwerpen en bollo smitto... maar je kan je ook wagen aan ludieke varianten zoals krachtbalwerpen, sacochewerpen of eierwerpen.

Heb je net wat last van de schouder of ben je niet zo'n fan van het werpen? Niet getreurd. Vanuit de centrale plaats kan je ook verschillende

afstanden wandelen (van 2 tot 10 km), fietsen (van 30 tot 60 km) of motorrijden.

Liefhebbers kunnen ook een bezoekje brengen aan het gevangensmuseum of de plantentuin.

4 JUNI – VLAAMS-BRABANT EN BRUSSEL: THEMAWANDELINGEN

Het accent van deze dag ligt op wandelen in en rond het mooie Leefdaal. Naast de diverse afstanden kan je ook deelnemen aan enkele themawandelingen zoals een gegidste natuurwandeling, een kunst- en cultuurwandeling of een wandeling met sportieve opdrachten.

5 JUNI – OOST-VLAANDEREN: FEESTELIJKE (LIJNDANS)AFSLUITER

Bij zo'n actieve week hoort een feestelijke afsluiter. Geel, groen, rood, blauw... het speelt geen rol. Als je maar kleurrijk bent. Een heuse flashmob op de markt van Deinze trekt de lijndansmiddag op gang. Daarna sta je geen seconde meer stil in de Brielpoort. Een hele resem OKRA-lijdansen passeren de revue, enkel onderbroken door een aantal *specialekes*. Een niet te missen afscheid van een sportieve week.

Neem deel, verbruik zoveel mogelijk calorieën en steun zo Welzijnsschakels.

De opbrengst van deze vijf sportdagen wordt overhandigd tijdens de 'warmste week' in de december 2020.



Welzijnsschakels samen sterkt

HET GOEDE DOEL: WELZIJNSSCHAKELS

Als sporters, club en sportfederatie moeten we oog hebben voor iedereen. Dat lijkt evident maar eenvoudig is het niet. OKRA-SPORT+ vindt het belangrijk om daar de aandacht op te vestigen en om iedereen kansen te kunnen geven om te bewegen en te sporten. Daarom de keuze voor Welzijnsschakels.

Wat doet Welzijnsschakels?

Vrijwilligers in 130 Welzijnsschakels werken in Vlaanderen samen met gezinnen die armoede of uitsluiting ervaren. Elke mens verdient respect en heeft basisrechten in de samenleving. Dat is de visie van de vrijwilligers van Welzijnsschakels. Daarom krijgen mensen die uitsluiting ervaren door armoede of afkomst een nieuwe kans. Dit gebeurt terwijl mensen elkaar ontmoeten in de eigen buurt...

- tijdens huisbezoeken of persoonlijke contacten
- bij groepsactiviteiten waarin iedereen geniet en leert van elkaar
- wanneer iemand praktische steun krijgt
- in gesprek met het OCMW, de huisvestingsmaatschappij, scholen, huisdokters, verenigingen...
- samen actie voeren voor de toegang tot goede huisvesting, gezondheidszorg, onderwijs, arbeid, vrijetijdsbesteding...

"IK HEB OOK LEREN ZIEN DAT ARMOEDE NIET ÉÉN OORZAAK HEEFT MAAR EEN OPEENSTAPELING IS VAN PROBLEMEN. WAT IK VOORAL GELEERD HEB IS DAT MENSEN DIE IN ARMOEDE MOETEN LEVEN GEEN SUKKELAARS ZIJN ZOALS IK VROEGER SOMS DACHT. INTEGENDHEEL JE MOET NET HEEL STERK ZIJN OM IN HUN OMSTANDIGHEDEN TE KUNNEN OVERLEVEN."
MIEKE, VRIJWILLIGER IN EEN WELZIJNSSCHAKEL.



WIST JE DAT...

... er ook volgend jaar VTS-cursussen (Vlaamse Trainersschool) georganiseerd worden?

- De cursus Initiator Dans voor senioren start op 8 februari 2020 en vindt plaats in St.-Gillis-Waas.
- Er zijn drie cursussen Initiator Wandelen gepland: in Gent met start op 8 februari en op 5 september en in Herentals met start op 15 februari.
- De cursus Initiator Recreatief Fietsen vindt voor het eerst plaats en start in april 2020 in Leuven.

... OKRA-SPORT+ sinds enkele maanden actief is op Instagram via @okrasportplus? Je trefpunt kan leuke foto's insturen naar info@okrasportplus.be en wie weet komt jouw activiteit online! #eenlevenlangsporten brengt de grote variëteit van de sportwerking in beeld.

... het eindrapport met de resultaten van het project lekker actief in mei 2020 wordt gepubliceerd?

Rechtzetting: in het vorige nummer van Sport je fit stond een overzicht van de dagen waarop je kan sporten voor de warmste week. Ondertussen is er het één en ander gewijzigd. De familiedag is geschrapt en Limburg en Oost-Vlaanderen wisselden van datum.

Datum	Provincie
2 juni	Limburg
3 juni	West-Vlaanderen
4 juni	Antwerpen Vlaams-Brabant
5 juni	Oost-Vlaanderen

... wie een VTS-cursus volgt (en slaagt voor de examens) een erkend diploma kan halen?

NIEUW IN DE BOETIEK

Tekst NELE PUT

Sinds 2017 bestaat de verruimde vzw OKRA-SPORT+, met een nieuw logo. Nu krijgt ook de sportmerchandise een nieuwe stijl.

De campagne van WSM (We Social Movements, het vroegere Wereldsolidariteit) over schone kleren inspireerde tot de aankoop van kleding dat in eerlijke omstandigheden wordt gemaakt.

Fair wear versus fair trade

Kledij en gadgets mogen het label van Fair Wear dragen wanneer het bedrijf kan aantonen dat de artikels gemaakt werden onder arbeidsvriendelijke omstandigheden. Het label Fair Trade richt zich naar de correctheid van arbeid op het niveau van de grondstoffen.

De nieuwe kleding van OKRA-SPORT+ zal het label van Fair Wear zal dragen.

Hieronder een eerste voorstelling van de nieuwe kledinglijn voor de sportieve afdeling OKRA-SPORT+:



Daarnaast is er ook dit fair gadget.

