

Sport je fit

4

VERSCIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR KADERLEDEN vzw OKRA-SPORT+ | 26^{STE} JAARGANG - NR. 4 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209123



4 INVLOED VAN SPORT
OP STRESS

6 BRENG JOUW BUURT IN
BEWEGING

7 IEDEREEN HOORT
ERBIJ



- 2 Sportfiguur in de kijker: Jan Tessier
- 4 Invloed van sport op stress
- 6 Elke stap telt, breng jouw buurt in beweging
- 7 Iedereen hoort er bij
- 8 Wist je dat ...

KINESIST EN OKRA-SPORT+-LID JAN TESSIER OVER DE NIEUWE LESSENREEKS 'SOEPEL ACTIEF, DE KUNST VAN BEWEGEN'

OOK MET CHRONISCHE PIJN IS BEWEGING EEN UITSTEKEND MEDICIJN

'Soepel actief, de kunst van bewegen' is de naam van een nieuwe lessenreeks van OKRA SPORT +. Tijdens de komende forumdagen komt het pakket uitgebreid aan bod en vanaf het najaar kan je er in je trefpunt mee aan de slag. Voor een woordje uitleg over de insteek van deze lessenreeks gingen we langs bij Jan Tessier. Hij is kinesitherapeut en maakt deel uit van de expertengroep die de lessenreeks uitwerkt. Jan is ook lid van OKRA-SPORT+ en begeleider van 'lekker actief' in Uitkerke (Blankenberge).

Hoeveel mensen worstelen eigenlijk met chronische pijn? En welke invloed heeft dit op hun beweeggedrag?

Jan: "26% van de Belgische bevolking boven de 15 jaar heeft aanhoudende pijnklachten. In België zijn er ongeveer 2,9 miljoen mensen met chronische pijn en hiervan zeggen 75 % dat de pijn overheerst. Huisarts Leen Vermeulen heeft er een boek over geschreven, 'Je pijn te lijf'. Chronische pijn is een nieuwe epidemie aan het worden, een nieuw chronisch ziektebeeld. De pijn hangt niet altijd samen met een ontsteking of weefselschade. Stress kan ook een oorzaak zijn. Weten hoe dat mechanisme van pijn werkt en hoe het te verhelpen zal voor veel mensen een stap in de goede richting zijn.

Pijn is in feite een alarmsignaal vanuit de hersenen om te zeggen dat er iets misgaat. Maar als de pijn blijft aanhouden en uiteindelijk chronisch wordt, dan zal dat zeker ook een invloed hebben op het beweeggedrag. Nog al te dikwijls denken de mensen *'als ik mij stil hou, dan zal de pijn wel wegblijven'* en dan verandert er eigenlijk niets aan de oorzaak. Het is veeleer negatief om telkens terug in de zetel te blijven zitten, of pijnstillers te slikken, het verzwakt alleen maar je fysieke toestand en vermindert je weerbaarheid, je veerkracht.

Dus blijf niet bij de pakken zitten en neem je leven terug in handen. Leer meer positief kijken naar pijn en grijp de mogelijkheden aan om beter te worden met chronische pijn."

Waarom is bewegen belangrijk, voor mensen die last hebben van chronische pijn? Op welke manier kan het eventueel pijnvrij? En hoeveel moeten ze bewegen?

Jan: "Bewegen, bewegen en bewegen, dat is het enige wat er op het menu staat. Door te bewegen gaat men de spieren versterken, de gewrichten versoepelen, de bloedsomloop stimuleren, de algemene conditie verbeteren, zodat je uiteindelijk beter leert omgaan met de chronische pijn. Je kunt de pijn een plaats geven, maar je wordt er ook beter van.

Hoe men pijnvrij kan bewegen is voor iedereen anders. Een voorbeeld. Iemand met een pijnlijke knie of heup door slijtage, artrose, zal steeds de pijn voelen. Ook wanneer men deze gewrichten belast, wanneer men er op staat en gaat. Hier zal onbelast oefenen zeker soelaas brengen, door bijvoorbeeld te oefenen in het water zoals aquagym. Ook gewoon zwemmen en fietsen is min of meer onbelast oefenen. Maar ook oefenen zonder steun kan helpen.

6
**LOKAAL
KOPEN GAAT
GOED
TE VOET**

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

Redactie: Jurgen D'Ours, Wim Bogaert

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

Vormgeving: Gevaert Graphics nv

Druk: Graphius, Oostakker

Oplage: 6 500 exemplaren

Ook het aantal minuten en hoeveel keer per dag of per week is van persoon tot persoon verschillend. Op de website van het Vlaamse instituut Gezond Leven vind je veel tips hierover.

Voor je algemene gezondheid beweeg je het beste minstens 150 minuten per week, dat zijn pakweg 5 dagen telkens een half uur, aan een lichte intensiteit zoals huishoudelijk werk, rustig wandelen of rustig fietsen. Daarmee boek je al een gezondheidswinst en het komt je pijn ten goede. Belangrijk ook om tussenin nooit lang stil te zitten. Sta telkens na maximaal een half uur even recht om een paar minuutjes te bewegen. Het maakt niet uit wat je dan doet, als je maar beweegt. Ook matig en hoog intensief bewegen zal jouw gezondheid een boost geven."

Welke boodschap moeten we aan mensen met chronische pijn geven?

Jan: "Mensen met chronische pijn kunnen geholpen worden. Voor elke ziekte of aandoening bestaat er een behandeling. De huisarts is de eerste persoon die je hierbij kan helpen en ook kan doorverwijzen naar specialisten zoals gespecialiseerde artsen, kinesitherapeuten of BOV-coaches (Bewegen Op Verwijzing). Die mensen kunnen jou begeleiden naar een beter leren leven met chronische pijn, maar ze kunnen ook de pijn verlichten en je algemene gezondheidstoestand verbeteren. De geneeskunde is er de laatste jaren enorm op vooruitgegaan. De ICT-toepassingen laten ons toe beter de pijn te begrijpen en

daardoor ook betere oplossingen te vinden voor chronische pijn. Er kan altijd iets aan gedaan worden en als chronische pijnpatiënt ligt het aan jezelf om er iets aan te doen en je te laten helpen."

Welke rol kan zo'n project als het onze, "Soepel actief, de kunst van bewegen" spelen? Kan het een kinesist vervangen?

Jan: "Vanuit OKRA-SPORT+ wordt er ook bijgedragen om oplossingen te zoeken voor mensen met chronische pijn. Het project gaat over het ontwikkelen van een beweegprogramma. Het zal wel nooit een kinesitherapeut vervangen. Ik wil de mensen die een oefenprogramma willen uitvoeren, ook aanraden om bij een kinesitherapeut langs te gaan. Dat kan gewoon op voorschrift van de huisarts. Zo kan de kinesist mee jouw specifieke aanpak bepalen, zodat je wel degelijk de juiste oefeningen uitvoert. Een kinesist kan je ook leren hoe je oefeningen doet op de voor jou correcte manier. Na de opstart met een kinesist, kan je de oefeningen zelf verder thuis uitvoeren zonder problemen. De kinesitherapeut kan de opvolging doen en je verder begeleiden en eventueel het oefenschema aanpassen. Er bestaan reeds op internet veel oefenprogramma's die men gratis kan gebruiken, er zijn apps met oefenprogramma's die je op jouw telefoon of op je iPad kan downloaden, maar een goede begeleiding hierbij is nog altijd het beste. Zo voorkom je dat je kwetsuren oploopt of juist nog méér pijn ervaart."

Hoe belangrijk is een groepsmoment? En hoe kunnen we deelnemers motiveren om ook de work-outs te volgen op het onlineplatform?

Jan: "Met het vorige project 'lekker actief' heb ik ervaren hoe belangrijk een groepsmoment is, op voorwaarde natuurlijk dat de begeleiding goed gebeurt en er op de correcte manier geoefend wordt. Bij de groep die ik heb begeleid, stelden mensen vragen en kon ik uitleg geven over hoe een oefening moet worden uitgevoerd en welke alternatieven er zijn. Mensen werken beter in groep. Daarbij is het sociale aspect heel belangrijk. Wie wil, kan zijn ervaringen kwijt onder lotgenoten en dat stimuleert ook het 'bewegen zonder pijn'.

Ook bij het online platform is goede begeleiding belangrijk. Een nadeel is dat er geen rechtstreekse communicatie kan gebeuren met de lesgever wanneer er vragen zijn. Het voordeel is echter veel groter. Je kunt de work-outs volgen en je krijgt een aantal oefeningen om te doen die zeker helpen om je lichamelijke conditie, je spierkracht en de soepelheid van je gewrichten te verbeteren. En je moet er niet voor naar de gym. Je kunt het gewoon thuis doen, aan je eigen tempo, zonder verplichtingen. Zo kan je elke dag je licht tot matig intensief beweegprogramma uitvoeren. Het online platform is voor deelnemers daarom een aanbod dat je zeker niet mag afslaan. Het komt je gezondheid alleen maar ten goede. Zo wordt pijn draaglijker en leer je ermee omgaan."

De inhoud en praktische zaken van het project worden nog verder toegelicht op de forumdagen die plaatsvinden in het voorjaar van 2022. Informeer gerust bij jouw regiosecretariaat naar datum en locatie.

Met medewerking van: VUB, KU Leuven, Gezond leven, Sportwerk Vlaanderen, CM, DVV

IN BELGIË HEBBEN ONGEVEER 2,9 MILJOEN
MENSEN CHRONISCHE PIJN. DRIE KWART VAN HEN
ZEGGEN DAT DE PIJN OVERHEERST.



Jan Tessier, kinesitherapeut en lid van de expertengroep "Soepel actief, de kunst van bewegen" van OKRA SPORT+

TIPS OM ZELFS MET LICHTE BEWEGING STRESS TE VERMINDEREN



Tekst KATLEEN KERREMANS

Stress is een steeds groeiend probleem in onze Westerse wereld en leidt steeds meer tot onder meer ziekteverzuim en depressies. Wist je dat sporten, maar ook matig tot intensief bewegen in het algemeen, een positieve invloed heeft op stress? Filip Boen, Sport-en bewegingspsycholoog van de KU Leuven geeft uitleg over de effecten van sporten en bewegen op stress.

Kan sporten of bewegen stress tegengaan?

Professor Filip Boen: "Het is inderdaad aangetoond dat sport, en eigenlijk fysieke activiteit in het algemeen, stress kan reduceren. Sport kan ook gevoelens van angst en depressie verminderen en je dagdagelijkse stemming verbeteren. Nu, om de kans op een effect te vergroten, is het wel belangrijk dat de beweging aan een aantal voorwaarden voldoet (zie kader). Als je die voorwaarden om stress te verminderen samen neemt, dan kom je tot de ideale sporten en bewegingsvormen om stress te verminderen. Zeker joggen, fietsen, zwemmen maar ook wandelen kan aan die voorwaarden voldoen. Zelfs bij een nog lichtere sport als Tai Chi, een Oosterse meditatieve bewegingsvorm, waarbij je rituele bewegingen uitvoert, zijn er positieve effecten op stress vastgesteld."



Hoe kan sport gevoelens van angst, depressie en stress verminderen en je algemene stemming verbeteren? Dit zijn zes belangrijke voorwaarden:

1. De beweging moet ritmische buikademhaling uitlokken.
2. Het gaat het beste om een voorspelbare of repetitieve activiteit.
3. Je moet de activiteiten minstens 20 minuten aan één stuk doen, en ook regelmatig (minstens 2 tot 3 keer per week).
4. Sporten of bewegingen hoeft niet heel intensief te zijn. Een gematigde intensiteit volstaat (30-70% van je maximale hartritme).
5. Verder is het ook belangrijk dat je een activiteit kiest die je graag doet, dat je er plezier in hebt. Als je het tegen je zin doet, is er ook weinig kans op stressreductie.
6. En tenslotte vermijd je best zoveel mogelijk competitie. Want ook al win je graag, competitie lokt steeds wat stress uit.

Hoe komt het dat sport stress reduceert?

Professor Filip Boen: "Er zijn twee verklaringroutes waardoor sporten stress vermindert. Beide verklaringen werken op elkaar in. Je hebt enerzijds de fysiologische verklaring. Door het sporten verlaagt je spierspanning, verhoogt de bloedtoevoer naar je hersenen. Er komen stoffen vrij zoals endorfines die tot positieve gevoelens leiden. Anderzijds is de psychologische verklaring van belang. Door het succesvol uitvoeren van fysieke activiteit, al is het maar een wandeling van 20 minuten, ervaar je opnieuw gevoelens van competentie en controle. Want wat is stress? Stress is de perceptie of het gevoel dat je niet aankunt wat op je afkomt, dat je draagkracht te klein is. Het gaat met andere woorden om een verlies van controle."

Sport geeft ook mogelijkheden tot positieve sociale interacties die op zich al stressreducerend werken, bijvoorbeeld een tof gesprek met iemand tijdens het wandelen. Sociale steun vormt bovendien één van de belangrijkste voorspellers

om het sporten of bewegen op lange termijn vol te houden. Dus beginnen met bewegen tegen stress doe je het beste samen met anderen.

JOGGEN IN EEN STADSCENTRUM LEIDT TOT VEEL MEER IRRITATIE DAN IN EEN BOS.

Ik wil daar wel aan toevoegen dat sport geen wondermiddel tegen stress is, het is een effectief middel om met stress om te gaan. Maar de oorzaak van die stress blijft uiteraard bestaan. Het stressreducerend effect van sporten mag dus geen excuus zijn om de problemen te blijven ontlopen."

Mensen zeggen soms dat ze geen tijd hebben om te sporten. Wanneer zouden ze het moeten doen, er is zoveel anders dat ook moet gebeuren.

Professor Filip Boen: "Eigenlijk is 'geen tijd' een drogreden: "Er is altijd tijd", voor iedereen. Ook bij gepensioneerde mensen is tijdsge-



Professor Filip Boen: “Beginnen met bewegen tegen stress doe je het beste samen met anderen”.

brek de meest vermelde reden om niet te sporten. Het is dus een kwestie van de juiste prioriteiten te leggen. Men zegt wel eens ‘wie nu geen tijd maakt om te bewegen, moet later tijd maken om ziek te zijn’. Wetenschappelijk onderzoek lijkt dit te bevestigen.

Dit gezegd zijnde, begrijp ik dat mensen op het eerste gezicht soms weinig mogelijkheden zien om beweging in hun drukke bestaan te integreren. Maar wetende dat 20 minuten wandelen of fietsen ook volstaat voor de stressreducerende effecten, raad ik hen aan om creatief na te denken om beweging met andere activiteiten te combineren,

om zogenoemd tijdverlies te vermijden. Welke combinaties werken, dat moet ieder voor zich uitmaken. Voor sommige mensen werkt het om de hometrainer in de woonkamer te plaatsen en te fietsen terwijl men televisie kijkt. Voor anderen werkt het prima om de auto buiten het stadscentrum te parkeren en naar het centrum te stappen, waar ze werken, winkelen, enzovoorts. Die mensen merken trouwens dat ze eigenlijk niet veel tijd verliezen omdat ze de files vermijden.

Is het van belang om in een rustige omgeving te sporten of te bewegen? Of maakt dat geen verschil?

Professor Filip Boen: “Een groene, rustige, voorspelbare omgeving kan bijdragen tot herstel van gevoelens van controle en competentie. Vergeleken met een bos, leidt joggen in een stadcentrum tot veel meer irritatie, onder meer door rode lichten en een drukke omgeving met veel voetgangers.”

Conclusie

Beweging werkt zowel preventief tegen stress (lichaam reageert na sporten beter op stressoren) als therapeutisch (vaak even effectief als medicijnenbehandeling). Beweeg 20 tot 30 minuten aan een gematigde intensiteit en doe dit dan 2 tot 3x per week. Kies vooral een activiteit die je graag doet.



ELKE STAP TELT! BRENG JOUW BUURT IN BEWEGING

Tekst VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

Samen bouwen we aan zorgzame buurten. Buurten waarin bewoners zorg voor elkaar dragen in de ruime zin van het woord, waar levenskwaliteit en gezondheid centraal staan, en waar mensen zich goed en geborgen voelen. Buurten die mensen in beweging brengen. Letterlijk en figuurlijk. Want een buurt kan enkel zorgzaam zijn als ze ook beweegvriendelijk is! En daar zijn 218 Vlaamse steden en gemeenten mee gestart ... Met de campagne '10.000 stappen: elke stap telt!'

'10.000 stappen: elke stap telt!'

Het Vlaams Instituut Gezond Leven vzw, Sport Vlaanderen, Agentschap Zorg en Gezondheid en de Vlaamse Logo's bundelen hun krachten om - over de beleidsdomeinen heen - het grootste beweegproject van Vlaanderen te organiseren in alle Vlaamse steden en gemeenten: 10.000 stappen: elke stap telt. 218 Vlaamse steden en gemeenten worden de komende 4 jaar ondersteund in de uitbouw van stapvriendelijkere buurten die inwoners motiveren om meer te bewegen. In dit eerste jaar willen we de boodschap 'ELKE STAP TELT' zichtbaar maken in het straatbeeld.

De eerste stap begint bij jouw voordeur!

Heb je de stappensignalisaties al gezien in onze steden en gemeenten in Vlaanderen? Hiermee tonen we dat kleine afstanden tussen nuttige locaties in je buurt ook extra stap-

pen opleveren. Van jouw voordeur tot aan het gemeentehuis. Of tussen de bakker en de slager. Want elke stap telt!

Ook jij kan meedoen

Ook jij kan met deze campagne meer aandacht vragen voor een beweegvriendelijke buurt. Hoe? Door één van de leuke raamafiches van 'Elke stap telt!' op te hangen. Zo laat je zien waarom elke stap telt voor jou of jouw buurt. Ze zijn te verkrijgen via de stad of gemeente en ook op www.10000stappen.be.

Doe mee samen met je burens, je straat of zelfs de hele buurt. Neem meerdere affiches mee: hang één affiche achter je raam aan de straatkant en spoor je linker-, rechter-, over-, achter-, onder- en bovenbuur aan om hetzelfde te doen. Hoe meer affiches, hoe meer we elkaar kunnen motiveren!

Volg ook de Facebookpagina van jouw stad of gemeente en van Gezond Leven op de voet voor leuke info en wedstrijden. 10.000 stappen belooft de leukste inzendingen!

Stap voor stap naar de 10.000!

64% van de volwassenen beweegt minstens 150 minuten per week matig tot hoog intensief. En, hoe ouder je wordt, hoe minder je beweegt.

Nochtans levert voldoende bewegen een heel pak voordelen op. Stap voor stap bereik je niet alleen een goede gezondheid, je voelt je ook beter in je vel, je slaapt beter - en stapt dus minder vaak met het verkeerde been uit bed. Al stappend heb je één voet binnen naar meer sociaal contact, je zorgt voor minder vervuiling en lawaai van auto's en maakt zo de buurten en straten leefbaarder.

Een eenvoudige manier om dag in dag uit meer te bewegen is meer stappen zetten. 10.000 per dag is ideaal. Maar, elke stap of beweging telt. **Klein beginnen en geleidelijk opbouwen geeft je meer kans op succes.**

Veel stapplezier!



IEDEREEN HOORT ERBIJ

Tekst NELE PUT

HOE KAN IEDEREEN ZICH WELKOM VOELEN?

Een nieuw sportjaar nadert. Voelt elk lid binnen je trefpunt zich nog thuis? Heeft je trefpunt nieuwe leden warm en hartelijk ontvangen? Kreeg je signalen van leden die zich uitgesloten, afgewezen of vernederd voelden? Het zijn maar enkele vragen die je jezelf als verantwoordelijke kan stellen in aanloop van het nieuwe sportjaar.

Vanuit de federatie zetten we vanaf 2022 in op het sensibiliseren rond psychisch grensoverschrijdend gedrag en wat je als trefpunt kan doen om ervoor te zorgen dat elk lid zich welkom voelt binnen je trefpunt. Een lid mag nooit het gevoel hebben dat hij of zij niet welkom is, want iedereen hoort erbij.

Psychisch grensoverschrijdend gedrag gaat over elk incident waarbij een persoon psychisch wordt bedreigd of aangevallen. Voorbeelden zijn schreeuwen, uitschelden, kleineren, vernederen, bedreigen, chanteren, afwijzen, opsluiten, onterechte ernstige beschuldigen, ...

Binnen een sportcontext blijft deze vorm van grensoverschrijdend gedrag uit onderzoek het meest genormaliseerd.

Enkele cijfers:

Deze vormen van psychisch grensoverschrijdend gedrag werden het vaakst gemeld:

- Plagen/ in verlegenheid brengen (21%)
- Negatieve kritiek op sportieve prestaties (17%)
- Schreeuwen/ vloeken (14%)
- Negatieve kritiek op uiterlijk of gewicht (13%)
- Negeren (12%)

Iemand beledigen, negeren, buitensluiten wordt vaak met kinderen geassocieerd, maar ook volwassenen bezondigen zich hieraan nog frequent. Er is geen rode draad te vinden wat de beweegredenen betreft. Het kan gaan om machtswellust, wraak, frustratie, jaloezie, concurrentie, enzovoorts. Opvallend bij het beledigen, negeren of buitensluiten is ook het groepsgedrag, waarbij omstanders niet het risico willen lopen om zelf het slachtoffer te worden of uit de groep te vallen en zich daarom ook bezondigen aan hetzelfde gedrag.

De gevolgen van dit gedrag zijn niet te onderschatten en voor het slachtoffer vaak traumatisch. Bij volwassenen zien we ziekteverzuim, arbeidsongeschiktheid of zelfs zelfmoord als gevolg hiervan. (Bron: ICES)

Ontdek op <https://www.eenlevenlangsporten.be/ethischsporten/>, vanaf 1 februari 2022, meer over hoe je trefpunt aan de slag kan gaan rond dit thema.



WIST JE DAT...

... OKRA SPORT+ ondanks de coronapandemie tussen 1 april 2020 en 1 september 2021 al meer dan 6000 nieuwe aansluitingen registreerde? 6 367 om precies te zijn. Dat totaal omvat zowel nieuwe leden als terugkerende leden die eerst omwille van corona hadden afgehaakt, maar toch zijn teruggekeerd.

... je met je OKRA-SPORT+ lidkaart niet enkel over de grenzen van het trefpunt of de club maar ook over grenzen van de verschillende sportieve afdelingen heen kunt sporten?

... er steeds meer trefpunten voor hun ledenadministratie digitaal werken. Ondertussen werken 704 trefpunten van de 880 trefpunten digitaal. Wil je de ledenadministratie van jouw trefpunt ook digitaal doen of wens je hierover meer informatie? Stuur dan een berichtje naar info@okrasportplus.be of bel 02 246 44 35.

... verschillende trefpunten/clubs beroep kunnen doen op het noodfonds? Benieuwd wie? Ontdek het via volgende link <https://www.eenlevenlangsporten.be/nieuws/hetnoodfonds/>

... OKRA-SPORT+ tegenwoordig heel wat wereldkampioenen in onze rangen heeft. Bijna 2 500 fietsers uit 127 verschillende trefpunten of clubs mochten hun regenbooghesje aantrekken. Op deze manier werd het initiatief 'iedereen wereldkampioen' succesvol afgesloten. Je kunt onze wereldkampioenen bekijken op www.eenlevenlangsporten.be

... je via de Vlaamse Trainersschool (VTS) verschillende initiator-cursussen kunt volgen? Je vindt het ruime aanbod van opleidingen en bijscholingen terug op <https://www.sport.vlaanderen/trainers-en-sportbegeleiders/opleiden-en-bijscholen/vind-een-vts-opleiding-op-jouw-maat/>

... je naast het lidgeld van OKRA-SPORT+ als nieuw lid ook 10 euro kunt terugkrijgen van je OKRA-lidgeld. Wie voor het eerst lid wordt bij OKRA en ook lid is bij CM komt hiervoor in aanmerking. Meer weten over deze promotie-actie in samenwerking met CM? Check dan www.okra.be/okralid-cmvoordeel

...de heraansluitingen voor het nieuwe sportjaar 2021-2022 van start gegaan zijn. Werk je digitaal? Dan kan je de aansluiting van je trefpunt afronden op <https://mijnledenbeheer.okrasportplus.be>. Trefpunten die nog op papier werken, ontvangen in de loop van december de nodige formulieren in de brievenbus.

Let op: Bevestig enkel de aansluiting voor je trefpunt met leden die het lidgeld al aan jullie betaald hebben. Meer info via info@okrasportplus.be

... je altijd van het laatste nieuws in OKRA-SPORT+ op de hoogte kunt blijven? Dit kan door je gratis te abonneren op één van onze maandelijkse nieuwsbrieven. Deze digitale nieuwsbrieven bevatten altijd een aantal algemene onderwerpen en een aantal sport-specifieke onderwerpen (afhankelijk van je keuze zijn dat wandelen, fietsen, dans, volleybal of krachtbal). Inschrijven kan onderaan de startpagina van onze website www.eenlevenlangsporten.be.

... KRACHTBAL-SPORT+ van de Vlaamse Overheid naar aanleiding van de coronapandemie eenmalig 25 588 euro extra steun krijgt voor de jeugdsportclubs. Het bedrag komt integraal ten goede van de clubs die deelnamen aan de beleidsfocus jeugdsport en zal verdeeld worden conform de behaalde subsidiescore van elke club.

