

BELGIE - BELGIQUE  
PB 1030 Brussel 3  
BC 1415

# Sport je fit 3

VERSCHIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR KADERLEDEN vzw OKRA-SPORT+ | 27<sup>STE</sup> JAARGANG - NR. 3 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209123



**NIEUW:**  
SOEPEL ACTIEF, DE KUNST  
VAN BEWEGEN.  
"BLIJF BEWEGEN ONDANKS  
PIJNLIJKE GEWRICHTEN."

**HET NIEUWE  
SPORTDECREET:  
KANSEN VOOR ELKE  
SPORTCLUB**

**DANSLES GEVEN?  
VOLG DE CURSUS  
INITIATOR!**

**EXTRA BIJLAGE:  
WANDELKRANT**

- 2 Kennismaken met:  
Sophie Cools  
3 Het nieuwe decreet biedt kansen  
4 Petanque en muziek in het  
woonzorgcentrum

## WANDELKRANT

- 11 Dans voor senioren  
12 Wist je dat ...  
13 Soepel Actief

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.eenlevenlangsporten.be

**Redactie:** Hilde Van Malderen, Wim Bogaert, Nele Put, Sandra Vandereet, Jurgen D'Ours

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

**Vormgeving:** Gevaert Graphics nv

**Druk:** Graphius, Oostakker

**Oplage:** 6 000 exemplaren

## KENNISMAKEN MET ...

## SOPHIE COOLS VAN SPORT VLAANDEREN

Tekst SANDRA VANDEREET // Foto SOPHIE COOLS

**Nieuwsgierig als we zijn, klopten we aan bij Sophie Cools van Sport Vlaanderen: wie is ze, wat doet ze, wat drijft haar? Een kennismaking.**

"Bij Sport Vlaanderen ben ik verantwoordelijk voor de subsidiëring van de breedtesportwerking van onze structurele beleidspartners, met als belangrijke partners de sportfederaties. Zelf heb ik op jonge leeftijd veel verschillende sporten gedaan. Ik ben uiteindelijk verslingerd geraakt aan turnen, waar ik eerst als turnster en later als trainster uren in de turnzaal heb doorgebracht. Ik behaalde een master Lichamelijke Opvoeding en kwam na een korte job bij de sportdienst van Brugge en na tien jaar als directeur bij de koepel van de sportfederaties, bij Sport Vlaanderen terecht. Op dit moment ben ik, zoals zoveel Vlamingen, vaak op een padelsterrein te vinden. Maar gigantisch sportief zou ik mezelf niet noemen. Ik zet mijn beschikbare tijd meer in om mogelijkheden te creëren voor anderen om te beginnen of te blijven sporten!"

"DE NIEUWE MANIER VAN SUBSIDIËREN BETEKENT DAT OKRA-SPORT+ STRUCTUREEL ONDERSTEUND KAN WORDEN VOOR HET AANBIEDEN VAN EEN LOSSER SPORTAANBOD OF EEN AANBOD DAT NOG MEER OP MAAT IS VAN BEPAALDE DOELGROEPEN."

"We hebben het afgelopen anderhalf jaar de tijd genomen om met de sportfederaties kritisch te kijken naar het huidige decreet dat de erkenning en subsidiëring van de sportfederaties regelt."

"In het nieuwe decreet behouden we een **zeer duidelijke focus op kwaliteit**, zowel binnen de sportfederaties als binnen de sportclubs. We evolueren mee met de maatschappelijke en wetenschappelijke inzichten en zien kwaliteit ruim. Kwaliteit betekent sporttechnische kwaliteit, maar ook ethische, motivationele, menselijke, ... kwaliteit. En kwaliteit betekent ook: oog hebben voor je doelgroep en het aanbod daarop kunnen afstemmen.

We willen **meer mensen en meer types mensen blijvend aan het sporten krijgen**. Ook sportief bewegen valt daar onder, net als het creëren van een aanbod voor de anders georganiseerde of ongebonden sporter. We stappen daarbij af van de pure kwantitatieve berekening van subsidies, en gaan een deel van de subsidies op basis van de beoordeling van initiatieven toekennen. Daarnaast ondersteunen we voortaan ook **een bredere waaier aan sporten** binnen het aanbod van de multisportfederaties, en leggen we een focus op multisportaanbod voor kinderen en jongeren. We trekken nog meer de kaart van kwaliteit, en van het ondersteunen van initiatieven die een meerwaarde hebben in het Vlaams sportlandschap. We vertrekken vanuit stevige structuren, de gesubsidieerde sportfederaties, en verruimen hun speelveld."

"De nieuwe manier van subsidiëren kan leiden tot initiatieven of projecten die een bredere waaier van mensen aanspreken, en betekent dat OKRA-SPORT+ structureel ondersteund kan worden voor het aanbieden van een lossere sportaanbod of een aanbod dat nog meer op maat is van bepaalde doelgroepen, rechtstreeks of via haar aangesloten clubs. Daarnaast kan er creatiever nagedacht worden over het aanbieden van een bredere waaier van sporten." ■



## HET NIEUWE SPORTDECREET BIEDT KANSEN

Tekst SANDRA VANDEREET

**Het is duidelijk dat het nieuwe decreet kansen biedt: kansen voor de federatie vzw OKRA-SPORT+, één van de zeven door de Vlaamse overheid erkende en gesubsidieerde multisportfederaties, maar ook heel wat kansen voor jouw lokale OKRA-SPORT+ werking. De regelgeving werd in september nog definitief goedgekeurd. Nadien gaan we hier als federatie volop mee aan de slag. Dat doen we uiteraard graag samen met onze aangesloten clubs. We zetten de belangrijkste kansen alvast even op een rij.**

**Er blijft een duidelijke focus op sportclubs met een wekelijks sportaanbod, gedurende minstens dertig weken of gedurende het volledige officiële sportseizoen.**

**1** Nieuw: Er wordt **extra ingezet op multisport enerzijds** en op **een bredere waaier aan sporten** anderzijds. We willen je trefpunt dan ook stimuleren om van je sportwerking een multisportclub te maken waarbij aangesloten leden minstens drie sporttakken op jaarbasis kunnen beoefenen. Sporten is meer dan alleen sporttakken beoefenen die op de sporttakkenlijst staan, ook het beoefenen van andere laagdrempelige sport- en bewegingsactiviteiten wordt aangemoedigd. Maak met je trefpunt kennis met KanJam, fithockey, crossboccia en zoveel meer.

**2** We willen blijvend inzetten op **kwalitatieve begeleiding van de lesgevers in lokale sportclubs**. Met **een nieuwe module start 2 coach** als onderdeel van de initiatoropleidingen willen we de drempel naar opleiding verlagen. **Start 2 coach** is een laagdrempelige en praktijkgerichte basismodule. Je leert er de basisprincipes rond verantwoordelijk training geven. Volg als sportverantwoordelijke van je trefpunt deze basismodule van 15u en motiveer andere lesgevers om ze ook te volgen. Deelnemers ontvangen een attest van deelname. Hebben deelnemers de smaak te pakken, dan kunnen ze later ook de andere modules volgen die leiden naar een initiator-diploma (o.a. wandelen of initiator dans of gym voor senioren). Bij het behalen van het initiatordiploma, wordt achteraf het inschrijvingsgeld voor de cursus terugbetaald wanneer je minstens twee jaar een engagement als begeleider binnen OKRA-SPORT+ aangaat.

**3** Naast de klassieke sportclubwerking is er in dit nieuwe decreet ook ruimte voor andere soorten van georganiseerd sporten en worden hier stimulansen gegeven om nieuwe initiatieven te nemen en mensen breed aan te zetten tot sporten, al dan niet in een sportclub. Mensen sporten de dag van vandaag op verschillende manieren en sluiten hiervoor niet altijd voor een volledig sportjaar aan bij een sportclub. Zo duiken er in Vlaanderen her en der

'Ip it Up banken' op, waar mensen in de publieke ruimte dichtbij huis oefeningen kunnen doen aan de beweegbank op een moment dat het voor hen past. Met OKRA-SPORT+ lanceren we in 2023 een 'Ip it Up - challenge' om ook ouderen te laten kennismaken met deze beweegbanken.

**4** In de toekomst willen wij als sportfederatie zoveel mogelijk potentiële sporters/ouderen bereiken en hiervoor een kwalitatief aanbod ontwikkelen. Aandacht voor kansengroepen, zoals ouderen met migratieachtergrond en ouderen in armoede, mag hierin zeker niet ontbreken. Vanuit dit anders georganiseerd aanbod blijven we uiteraard inzetten op doorstroming naar een duurzaam aanbod in de sportclub. ■

## OPROEP:

**Deel jouw vernieuwende initiatieven om meer ouderen blijvend aan het sporten te krijgen!**

- Neemt jouw trefpunt al brede initiatieven om potentiële sporters aan te trekken buiten het klassieke wekelijkse aanbod?
- Nemen jullie al initiatieven voor ouderen met een migratieachtergrond of ouderen in armoede? Of willen jullie hier met de OKRA-SPORT+ werking in de toekomst op inzetten?
- Wil je als sportverantwoordelijke mee nadenken hoe we naast de klassieke sportclub kunnen inzetten op dat anders georganiseerd sporten of bereiken van specifieke doelgroepen?

Laat het ons dan zeker weten! Alle ideeën zijn welkom:  
[sandra.vandereet@okrasportplus.be](mailto:sandra.vandereet@okrasportplus.be)

## OPROEP:

**Staan alle sporttakken die je trefpunt aanbiedt in de fiche van je sportclub?**

Werkt je trefpunt digitaal? Kijk dan zeker even na of alle sporttakken die je trefpunt aanbiedt, staan aangegeven in de fiche van je sportclubgegevens en in de agenda. Ook is het belangrijk om bij elk lid na te kijken of alle sporttakken die hij/of zij beoefent, staan aangeduid in de ledenfiche.

Heeft je trefpunt al een 'aanspreekpersoon integriteit'? Dat is de persoon die zich ontfemt over alles wat met het creëren van een veilige sportomgeving te maken heeft. We vragen je om deze persoon ook correct aan te geven in het luik 'bestuur en rechten', wanneer je de trefpuntgegevens digitaal zelf opvolgt.

# PETANQUE EN MUZIEK IN HET WOONZORGCENTRUM

Tekst WIM BOGAERT // Foto's LAURA LAMBIN EN ERIC VERDOODT

**Het Woonzorgcentrum Hof van Eksaarde ligt er vredig bij. Achter het hoofdgebouw onder het afdak zitten bewoners ruim op tijd klaar, de stalen ballen in de hand. Ze kunnen bijna niet wachten, want zo dadelijk spelen ze hier, zoals elke maand, petanque.**

Je denkt waarschijnlijk: "Prima". En terecht dat je dat denkt. Want lichaamsbeweging is belangrijk. Maar evengoed: "Wat is daar zo speciaal aan?" Wel, ze doen dat onder begeleiding van vrijwilligers van het lokale petanqueteam van OKRA Eksaarde en de animatoren van het Woonzorgcentrum. "Een groot succes", zegt Thierry Goossens, kersvers directeur van het WZC. "Het brengt mensen in beweging, ze amuseren zich én het zorgt voor interactie met de gemeenschap, met OKRA. Zo schrijven we een fijn verhaal."

"Al jaren spelen we petanque op de terreinen van het WZC", steekt Erik Verdoort van OKRA Eksaarde van wal. "Sommige bewoners kijken vanuit hun kamer op de terreinen, anderen kwamen weleens langs. En toen kwam de vraag: Mogen we ook eens meedoen? Tja, wat antwoord je daarop? Voor mij geen probleem, alleen wilde ik daar niet over beslissen. Dus richtten we met z'n vieren ons eigen petanque-overlegcomité op. Want je zit wel met wat vragen: Ziet de directie van het Woonzorgcentrum dat zitten? Hoe pak je het praktisch aan? Is er wel voldoende interesse?"

Jaren geleden hadden ze het ook al eens geprobeerd. Er werd toen gespeeld vanuit zit, met een goot om de bal te helpen rollen en bij te sturen. Maar daar wilden we niet meer naartoe. We wilden gaan voor het 'echte' spel met desnoods enkele kleine aanpassingen.

Zo werd er beslist om op een half terrein te spelen en voor wie de ballen te zwaar zijn, werden plasticke exemplaren voorzien. Een oplossing die door de bewoners zelf snel werd afgevoerd. Ze spelen per vier onderling tegen elkaar op een half terrein. Met telkens twee vrijwilligers die de ballen verzamelen, de punten noteren en aanduiden wie aan de beurt is. Ondertussen swingt de muziek van de jaren '60 op de achtergrond. Ambiance verzekerd.

**ZE SPELEN PER VIER ONDERLING TEGEN ELKAAR OP EEN HALF TERREIN. MET TELKENS TWEE VRIJWILLIGERS DIE DE BALLEN VERZAMELEN, DE PUNTEN NOTEREN**

De eerste keer waren we met zes spelers. Op het einde van de sessie vroegen we hen: 'Volgende maand opnieuw?' En weet je wat ze antwoordden? 'Kan dat niet al volgende week zijn?' (lacht) En toen enkele toeschouwers hoorden dat ze niet voortdurend moesten rechtstaan maar tussendoor ook mochten zitten, reageerden ze: 'Als 't zo zit, dan kom ik ook.' Het resultaat: de tweede keer waren we met tien, dan met veertien, achttien, eenentwintig... Ook bewoners uit de beveiligde afdeling (o.a. met dementie) doen mee of komen langs om naar de muziek te luisteren en mee te genieten. Het is tof dat zij er ook bij kunnen zijn."

"Het is een geweldig succes", weet Thierry, de directeur. "Het leeft. En die dinsdagmiddag is heilig. Ik kreeg nogal onder mijn voeten toen ze de bewoners kwamen vaccineren op het moment van hun petanquemiddag. Iets om rekening mee te houden, want tijdens het spel amuseren ze zich en bloeien ze op."

"Spelen is fijn. Maar zoals bij elk spel moet er ook een winnaar zijn. Want eerlijk: er zit nog competitie in. Zo werken we telkens naar een finale toe en krijgt de winnaar, bij zowel mannen als vrouwen, een wisselbeker mee. En we zien ook steeds meer bewoners die hun eigen ballen meebrengen. Daaraan merk je hoe gemotiveerd ze zijn. Net als onze vrijwilligers. Die zijn telkens met acht. De meeste bewoners en vrijwilligers kennen elkaar. Dus ze doen het graag, je maakt mensen tevreden en we doen het vooral samen."

"Het is echt populair", beamen ook Maria en Godelieve, beiden trouw op de afspraak. "We kunnen buiten zijn. Kunnen actief iets doen, zijn samen. Het sociale contact is zo belangrijk, meneer. Maar een maand is te lang. We zijn 'in onderhandeling' met de directie om het naar om de twee weken te krijgen", knipogen ze speels naar Thierry, die er snel aan toevoegt dat dat tijdens de zomermaanden al het geval is.

De muziek gaat aan. De eerste bal rolt. En enkel stralende gezichten. 🍀



## WANDELKRANT

6 OP STAP MET JE BREIN 8 NIEUW ELAN

9 DOORSTAPPERS 10 ROUTEYOU, EEN WAAIER AAN MOGELIJKHEDEN

# OP STAP MET JE BREIN

Tekst PAULINE HOTTERBEE, PIETER-JAN MARENT, DR. MELANIE BEECKMAN // Foto's PAULINE HOTTERBEE

## OP STAP MET JE BREIN SENIORENSPORT 2.0: HET COMBINEREN VAN BEWEGING EN COGNITIEVE ACTIVITEIT

**Rust roest. Deze volkswijsheid heeft ook betrekking op je eigen lichaam. De laatste jaren wordt er daarom veel belang gehecht aan lichaamsbeweging, vandaag de dag kan je bijna niet meer om deze gezondheidsfocus heen. Geregeld bewegen is namelijk goed voor je hele lichaam, inclusief je brein. Ook de wetenschap blijft in beweging. Recent hebben onderzoekers van de KU Leuven en Universiteit Gent een nieuwe beweegvorm voor ouderen uitgedacht, waarbij beweging gecombineerd wordt met cognitieve activiteit. Een soort 'Seniorenport 2.0' als het ware.**

### Bewegen en het brein

Bewegen is gezond. Niet alleen voor je hart, spieren, gewrichten en botten, maar ook voor je brein. Wist je dat bewegen een positieve invloed heeft op je cognitieve functies zoals het geheugen, de aandacht en de planningsvaardigheden? Deze functies stellen je in staat om informatie en kennis uit de omgeving op te nemen en te verwerken.

Maar via welke werkingsmechanismen beïnvloedt beweging onze cognitieve functies? Geregeld actief zijn zorgt ervoor dat je hart meer bloed en dus onder andere ook meer zuurstof naar je hersenen brengt. Dat draagt op zijn beurt bij aan het vormen van nieuwe verbindingen in het brein. Vergis je niet, dit proces vindt plaats bij zowel jong als oud en ons brein is dus ook op latere leeftijd nog 'kneedbaar'. Ongeacht de leeftijd kunnen er nog nieuwe hersencellen en verbindingen aangemaakt worden. Je hersenen blijven als het ware flexibel, hetgeen men in wetenschappelijke termen 'neuroplasticiteit' noemt.

### Seniorenport 2.0

In de wetenschap gaat men altijd op zoek naar innovatieve manieren om het nóg beter te doen. Onderzoekers kwamen op het idee om beweging te 'verrijken' met een cognitieve uitdaging. Op deze manier hoopten ze de flexibiliteit van het brein nog meer uit te dagen en dus een nog groter effect op de cognitieve functies te bekomen.

**ONGEACHT DE LEEFTIJD KUNNEN NOG NIEUWE HERSENCELLEN EN VERBINDINGEN AANGEMAakt WORDEN.**

Het is namelijk aangetoond dat het combineren van beweging en cognitieve activiteit elkaars effect op de

neuroplasticiteit versterken. Aan de ene kant legt beweging de basis voor de neuroplasticiteit (door onder andere de toevoer van zuurstof), terwijl aan de andere kant cognitieve activiteit de neuroplasticiteit meer zal sturen en ervoor zorgt dat de nieuw aangemaakte cellen een functie krijgen en zo overleven.

In proefdierstudies werd alvast aangetoond dat deze combinatie succesvol blijkt in het verbeteren van de cognitieve functies. Beide activiteiten combineren zorgt zelfs voor een groter effect dan beweging alleen! Ook onderzoek met mensen toonde al aan dat de combinatie een gunstig effect heeft op de cognitieve functies.

De meeste studies naar de combinatie van beweging en cognitieve activiteit, werden echter uitgevoerd in een labo-omgeving. Zo moesten deelnemers bijvoorbeeld op de loopband in het labo cognitieve oefeningen doen. Alles werd heel nauwgezet bijgehouden en gecontroleerd. De volgende stap is nu om te kijken of deze laboresultaten ook bekomen worden, wanneer we een combinatie van beweging en cognitieve activiteit uitvoeren in het echte leven.

### Op stap met je brein

Daarom besloten onderzoekers van KU Leuven (o.l.v. prof. Jannique van Uffelen) en Universiteit Gent (o.l.v. prof. Greet Cardon) om de combinatie van bewegen en cognitieve activiteit te testen in de vorm van een wandelprogramma voor ouderen, genaamd 'Op Stap met je Brein'. Wandelen kan namelijk in de eigen omgeving, in groep en vraagt geen

extra materiaal. In samenwerking met experts en de doelgroep (65-plussers) werden wandelingen uitgewerkt die cognitieve uitdagingen bevatten. Denk daarbij bijvoorbeeld aan een zoektocht met raadsels, of een bingo waarbij je bepaalde omgevingskenmerken moet spotten. De oefeningen werden specifiek geselecteerd op haalbaarheid en plezier, en zo goed mogelijk verwerkt in de wandeling zelf. Op deze manier hopen de onderzoekers via een leuk en uitvoerbaar programma de gezondheid en de cognitieve functies van de ouderen te onderhouden en zelfs te verbeteren. Vooraleer het programma uitgerold wordt op grote schaal, zullen de effecten ervan eerst getoetst worden.

Om de effecten van 'Op Stap met je Brein' na te gaan, wordt er een nieuwe studie opgestart in september 2022. Deze studie richt zich specifiek op gezonde 65-plussers. De cognitieve verrijkte wandelingen vinden plaats in groep, en worden begeleid door een opgeleide wandelcoach. In de studie zal het cognitieve verrijkte wandelprogramma vergeleken worden met een gewoon wandelprogramma en een controlegroep (d.w.z. mensen die hun dagelijks leven verderzetten zonder deel te nemen aan de wandelprogramma's van de studie). Zowel de cognitieve verrijkte als de gewone wandelingen zullen tweemaal per week plaatsvinden en dit gedurende 6 maanden.

Meer info over deze studie kan je vinden op [www.opstapmetjebreïn.be](http://www.opstapmetjebreïn.be).



## DAG VAN DE TRAINER

### WORKSHOP 'COGNITIEF VERRIJKT WANDELEN' TIJDENS DAG VAN DE TRAINER IN GENT.

**Maak tijdens de 'Dag van de trainer' zelf kennis met het cognitief verrijkt wandelen en neem deel aan de workshop!**

### Wat is de dag van de trainer?

De Vlaamse Trainersschool (VTS) plaatst graag alle trainers en lesgevers in de spotlights voor de groei die jullie allen nu al teweegbrengen bij de sporters. VTS is een samenwerkingsverband tussen Sport Vlaanderen, de Vlaamse sportfederaties en de Vlaamse universiteiten en hogescholen met een opleiding LO.

De tiende editie van de Dag van de Trainer staat voor de deur. Je leest het goed. Dit wordt een ware feesteditie met talloze bijscholingen waarin je kan groeien als lesgever en trainer.

### Wat mag je verwachten?

Inspirerende workshops en webinars: laat je verleiden door meer dan 100 topsprekers en experts. Verdiep je in uiteenlopende thema's gaande van algemene trainingsprincipes tot sportspecifieke onderwerpen in theorie of praktijk.

We zijn met OKRA-SPORT+ alvast van de partij en nodigen jullie allen uit voor deze feesteditie. Blokkeer 10 december alvast in jouw agenda en neem onder andere deel aan de workshop 'cognitief verrijkt wandelen'.

### Wanneer? Tijdens de Dag van de trainer (DVDT) op 10 december 2022.

**Waar?** In en rond het centrum van Sport Vlaanderen **Gent** en recreatiedomein De Blaarmeersen. Topsporthal, Zuiderlaan 14 in Gent.

**Wat?** Pauline Hotterbeex en Pieter-Jan Marent, beide onderzoekers aan de KU Leuven en Universiteit Gent, zullen een workshop geven over het cognitief verrijkt wandelen. Tijdens deze sessie krijgen deelnemers eerst wat achtergrondinformatie over het combineren van bewegen en cognitieve activiteit om daarna zelf te proeven van een 'light' versie van een cognitief verrijkte wandeling.

De workshop is gericht op iedereen met interesse in actief en gezond verouderen.

Meer info en inschrijven kan via de website [www.sport.vlaanderen/dag-van-de-trainer](http://www.sport.vlaanderen/dag-van-de-trainer)

Graag tot dan!



# NIEUW ELAN

Tekst WIM BOGAERT // Foto's KOEN VIDTS

**Geraardsbergen, parel van de Denderstreek en het Pajottenland op een steenworp van de taalgrens, telt vele kleine(re) trefpunten. Zo'n twintig jaar geleden sloegen ze de handen in elkaar voor een gezamenlijke wandelgroep. Met succes want deze groep bestaat nog steeds. Al wordt ze sinds kort getrokken door één trefpunt, met steun van de andere trefpunten uit de cluster, en trekt ze wandelaars uit de ruime omgeving aan. "We spreken tegenwoordig over de OKRA-wandelingen Geraardsbergen 2.0", zegt Jean Luc Mortier, één van de bezielers.**

"Zo'n acht jaar geleden werd ik aangesproken om secretaris te worden in ons trefpunt Moerbeke-Atembeke. Ik was nog niet zo lang met pensioen en lokaal gekend van bij het toneel en het voetbal. Al snel werd ik ook ingeschakeld als wandelbegeleider. Ik wandel graag dus dat was geen probleem. Toen de voorzitter van onze cluster ziek werd, wou hij met alles stoppen: geen gewestkaarting meer, geen bedevaart meer ... en ook de wandelgroep zat op de schop. Maar we hebben een mooie kern van wandelaars. We vonden het zonde om dit zomaar op te geven. Na de nodige vijven en zessen hebben we de groep nog kunnen redden. Gelukkig maar.

Elke eerste vrijdag van de maand staat een groep van gemiddeld vijftiendertig sportievelingen klaar. We spreken altijd af in de buurt van een taverne. Want na afloop is het tijd voor een nabespreking met een

quizje over de voorbije wandeling. Eén van mijn kompanen, Johan Vander Heyden, is natuurgids en actief bij Natuurpunt. Hij geeft onderweg geanimeerd uitleg over fauna en flora. Alle wandelaars hangen aan zijn lippen. Drie vierde van onze wandelingen gaat door het bos, via onverharde wegen, door stiltegebied, over toppen, langs rivieren, ... Het is vooral hierover dat de vragen gaan. Een eerlijk? Ze kunnen het quizje niet meer missen. Er hangen nochtans geen grote prijzen aan vast. Die nabespreking is trouwens even belangrijk als de wandeling zelf.

Nu het gewestbestuur niet meer bestaat, trekken we de organisatie van de wandelgroep vanuit ons trefpunt, met goedkeuring van de andere trefpunten. We zijn nochtans geen gigantisch trefpunt. OKRA Moerbeke-Atembeke is, al zeg ik het zelf, een goed draaiend trefpunt en

telde voor corona zo'n honderd leden. Sindsdien is er een nieuw bestuur, een nieuw elan en sloten we al vijfendertig nieuwe leden aan. Wat goed draait, doet ook draaien. Voor de wandelingen hebben we trouwens een loyaal publiek. Sommigen zijn er al vijftien à twintig jaar bij. Ze komen uit Geraardsbergen en omgeving maar evengoed uit Herne (Vlaams-Brabant) en zelfs Doornik (Henegouwen). Sinds de heropstart na corona zijn er een zestigtal die regelmatig komen.

We geven de wandelaars ook veel inspraak in het programma. Ik spreek hier bewust van 'we'. Want ik doe dit niet alleen. We zijn met vier en ons aandeel is evenwaardig. Maar terug naar de inspraak. Iedereen mag suggesties doen en wie mee wil voorbereiden kan dat. Al zijn er een aantal voorwaarden bij de samenstelling van wandeltochten en -kalender. Er moet een taverne in de buurt zijn van vertrek en aankomst, een tocht is 7 à 8 kilometer lang, we volgen het tempo van de traagste wandelaar, we blijven 5 jaar weg uit dezelfde gemeente, parochie of dorp en we vermijden drukke wegen en steden en wisselen af tussen heuvelachtig en vlak. Zo zorgen we jaar in jaar uit voor de broodnodige variatie en blijft het aantrekkelijk voor onze stappers.

We beschikken intussen over een eigen website, Facebookpagina en zo'n tachtig procent van de wandelaars heeft ook een e-mailadres. Op deze manier kunnen we hen informeren over ons jaarprogramma met de flyers. En lukt het niet op die manier dan is er nog de mond-tot-mondreclame die zijn werk doet."

Ook geïnteresseerd? Geef gerust een seintje: [jlmortier@skynet.be](mailto:jlmortier@skynet.be)



# DOORSTAPPERS

Tekst en foto's SANDRA VANDEREET

**Op een mooie zomerse donderdag in juli vertrek ik te voet vanuit ons huis in Wilsele-Putkapel, een deelgemeente van Leuven, op weg naar de Sint-Agathakerk. Daar ontmoet ik Ria Timmermans, kinesitherapeute van opleiding en de initiatiefneemster van de 'doorstappers', dagtochten georganiseerd door de regio Oost-Brabant.**

De zon zoekt stilaan haar weg door de wolken. Onder een doorbrekend zonlicht neemt Ria me mee in het ontstaan en de groei van deze 'doorstappers': "Toen ik bij OKRA startte, merkte ik dat de regio maandelijks wandelingen aanbood van 5 à 10 kilometer, telkens de eerste donderdag van de maand. Persoonlijk vond ik dat wat weinig. Ik bood aan om één keer per maand een grotere dagwandeling te organiseren. Zo werden in 2006 de 'doorstappers' geboren, die telkens de derde donderdag van de maand op stap gingen. Al snel groeide het aantal deelnemers, kwamen er wandelbegeleiders bij en organiseerden we doorstappers op de tweede, derde en vierde donderdag."

"De afstanden van de dagtochten variëren van 15 tot 20 kilometer. We trekken er telkens op uit. De wandeltochten kunnen dan ook in het hele land plaatsvinden van de Moeren tot in Luxemburg. Het is de wandelbegeleider die een route uitstippelt en op zoek gaat naar een geschikte locatie. Deelnemers verplaatsen zich zelfstandig naar de startplaats, al dan niet via carpool of openbaar vervoer. Ook de formules van de wandelingen verschillen. Dat kan een lusvorm van 15 à 20 kilometer zijn. Soms bieden we ook een achtvorm aan van twee lussen rond de 10 kilometer. Dat heeft het voordeel dat deelnemers kunnen kiezen om die dag maar één kortere lus van 10 km mee te wandelen. Ook dagtochten waarin we in een rechte lijn wandelen en nadien met het openbaar vervoer terugkeren naar het vertrekpunt stonden al op de kalender."

"Het gezellig samen zijn is een belangrijk onderdeel van onze 'door-

stappers'. Picknick en drank worden meegenomen. Als we een terrasje vinden om 's middags te picknicken, is dat welkom. Anders picknicken we in de natuur. 's Avonds sluiten we af met een terrasje indien mogelijk. Daar maken we al afspraken voor de volgende wandeling. Iedereen kan gratis deelnemen aan de 'doorstappers', zowel leden als niet-leden van OKRA. Zo kunnen mensen laagdrempelig kennismaken. Willen ze nadien regelmatig deelnemen aan de wandelingen, vragen we wel om aan te sluiten bij OKRA-SPORT+."

**"WANDELINGEN VAN 5 À 10 KILOMETER VOND IK WAT WEINIG, DAAROM BOOD IK AAN OM MAANDELIJKS EEN GROTE DAGWANDELING TE ORGANISEREN."**

Ook op de voorbereiding en de organisatie van de doorstappers heeft corona heel wat impact gehad, licht Ria toe: "Voor corona kwamen we éénmaal per jaar met alle wandelbegeleiders samen in september of oktober om het programma op te stellen. Een boekje met alle wandelingen werd gemaakt en verspreid. E-mailadressen van geïnteresseerden werden verzameld. Een week voor de wandeling stuurden we

alle info uit. Inschrijving was niet nodig. Door corona werd de uitnodiging overgenomen door het OKRA-secretariaat en moesten deelnemers verplicht inschrijven. Momenteel werken we nog steeds met inschrijving bij de wandelbegeleider zelf. Dat zal binnenkort misschien weer wegval- len."

"Door de jaren heen wisselen de wandelbegeleiders en de deelnemers. Op dit moment plannen we de wandelingen met een groep van 6 à 7 wandelbegeleiders en zitten we tussen 20 en 40 deelnemers per dagtocht, afhankelijk van de periode en de bestemming." Ria haar ogen fonkelen als ze vertelt. Ondertussen is het bijna 10 uur en gaan we op zoek naar de wandelgroep. Maurice Page is de wandelbegeleider van de dag. Op het dagprogramma een mooie tocht vanuit Wilsele-Putkapel via Werchter en Wijkmaal. Ria en ik wandelen een eindje mee, al heel vlug bevinden we ons in open natuur en volgen we de richting van de Dijle. We gaan verder door het groen langs velden en weiden. Maurice vertelt me over zijn engagement als wandelbegeleider en zijn voorbereidingen van de dagtochten. Een deelnemer spreekt me aan om zelf ook wandelingen te kunnen begeleiden, de eerste contacten met Ria worden gelegd. We wandelen nog door het natuurgebied De Gevel, richting Rotselaar centrum. Daar wuif ik samen met Ria de wandelgroep uit. Vol enthousiasme zetten ze hun tocht verder onder een stralende zon en genieten van de natuur en van elkaar. ■



# ROUTEYOU, EEN WAAIER AAN MOGELIJKHEDEN

Tekst REEN SIMOENS // Foto ROUTEYOU

**Er wordt heel wat afgewandeld en gefietst bij OKRA-SPORT+. Dag in, dag uit zijn begeleiders bezig met routes uit te tekenen en te verkennen. RouteYou kan daarbij handige hulp bieden. Reen Simoens, marketing-coördinator bij RouteYou, helpt ons op weg.**

## Wat kan je allemaal doen met de app RouteYou?

"In de eerste plaats vind je er makkelijk een route die bij jou past. Je kan daarvoor een beroep doen op de meer dan 3,5 miljoen routes van zowel de community alsook van professionele partijen. Via diverse filters word je geleid naar een selectie op maat.

Vind je toch niet helemaal wat je zoekt of wil je creatief zijn, dan kan je eenvoudig zelf routes maken. De gebruiksvriendelijke routeplanner beschikt over een uitgebreide toolbox met specifieke routeringen voor ieders voorkeur. Probeer zeker de 'mooiste' routing eens uit. Het is een perfecte mix tussen een kwalitatieve weg, een mooie omgeving, professionele referenties en de input van de gemeenschap.

Eens je de gewenste route hebt, kan je met een eenvoudige klik op de knop de navigatie starten. De RouteYou App begeleidt je niet alleen, maar geeft ook info over snelheid, afgelegde afstand, hoogtemeters, enzovoorts.

Wil je graag de route ook op papier meenemen dan biedt RouteYou heel wat handige afdrukopties zoals een overzichtskaart, een roadbook met detailkaartjes en instructies, een informatieve gids of een handige knooppuntenstrip."

## Wat zijn de voordelen om met de app van RouteYou te werken?

"De menustructuur van de app komt overeen met wat je gewoon bent op je

computer of tablet. Alleen is het scherm veel kleiner en smaller. Af en toe zal je dus wat verschillen zien in de opbouw van je scherm. Zo krijg je bijvoorbeeld een extra knop om de kaart weer te geven.

In een mum van tijd kan je een mooie route vinden of maken. En via de kaartlagen kan je heel wat interessante informatie oproepen, zoals de topokaart, het knooppuntennetwerk, de GR-routes, wegeigenschappen, al bestaande routes maar ook bezienswaardigheden. Elke route die je zelf maakt, wordt ook automatisch verrijkt met interessante informatie langs je traject. Je bepaalt zelf wat je boeiend vindt. Of je voegt zelf interessante plekken toe. De mogelijkheden zijn zeer uitgebreid, maar je kan het ook eenvoudig houden door een route te kiezen en de navigatie te starten.

Sinds kort biedt RouteYou ook turn-by-turn-navigatie aan. Dit wil zeggen dat je specifieke instructies krijgt bij elke afslag die je moet nemen. Bij RouteYou krijg je die instructie visueel aangeboden in de vorm van een korte boodschap, maar ook auditief via stembegeleiding. Zo mis je geen afslag meer en verlies je niet langer tijd met het kijken naar je scherm."

## Hoe ga je te werk om een wandel/fietstocht te maken met RouteYou?

"Een route plannen met de RouteYou App is heel eenvoudig. Kies op de homepage, via het hoofdmenu of via de snelkoppelingen bovenaan de site voor 'Plan een route'. Dat brengt je naar de gebruiksvriendelijke routeplanner die beschikt over een uitgebreide toolbox met specifieke routeringen voor ieders voorkeur.

Na amper drie kliks krijg je een verrassend mooie lus gesuggereerd met de gewenste lengte. Met de handige wind-

roos bepaal je snel de richting die je uit wil. Wens je meer controle dan kan je zelf een route van A naar B en eventueel terug naar A uitstippelen. Je kan zelfs een pad intekenen dat de kaart nog niet kent. Sla de route op en je bent klaar om te vertrekken."

## Voor wie is RouteYou geschikt?

"Het is geschikt voor de lokale wandelaar tot de meest dappere hiker. Het platform maakt het vinden, plannen en ontdekken van routes, of beter van outdoor belevingen, eenvoudig en toegankelijk voor iedereen.

En die RouteYou-community groeit nog dagelijks aan. Inmiddels telt ze al meer dan 18 miljoen bezoekers maar ook meer dan 1 000 professionele organisaties die hier hun materiaal delen. Het leukste aan die gemengde community is dat je kan bouwen op elkaars expertise. Het is een interessant platform voor zowel de basisgebruiker die eenvoudig een route wil vinden of maken maar ook de avontuurlijke planner kan met de meer uitgebreide mogelijkheden aan de slag om zo zelf een eigen toproute te creëren."

## Zou je deze app aanbevelen aan anderen?

"Jazeker! Het basisgebruik van RouteYou is gratis. We geloven dat het platform toegankelijk moet zijn voor iedereen. En dat wie content maakt op RouteYou dit ook vrij moet kunnen aanbieden aan anderen. Wil je meer, dan kan je abonneren.

Persoonlijk raad ik elke gebruiker wel aan om te registreren en dus minstens een account aan te maken. Die laat je toe om een route bijvoorbeeld eerst privé op te slaan en om heel handig je 'geschiedenis' te raadplegen via 'laatst bekeken' in het hoofdmenu. Met een Plus-abonnement, dat al beschikbaar is vanaf 2,5 euro per maand, werk je advertentievrij, surf je sneller en krijg je toegang tot meer mogelijkheden zoals de Google kaarten en offline navigatie,... Bovendien kan je dan gratis deelnemen aan alle webinars. Ik zie geen reden om het niet te proberen." 🍀

# DANS VOOR SENIOREN

Tekst KATLEEN KERREMANS

**Marc Van Mele volgde enkele jaren geleden de initiatorcursus dans voor senioren. Hij is sindsdien regionale lesgever lijndans en hij geeft les in trefpunt Temse.**



Marc Van Mele

"Ik was al enkele jaren actief bij het lijndansen bij OKRA Temse. Ik wist toen al dat er meer komt kijken bij goed lesgeven dan enkel het dansen

alleen. Toen ik de mogelijkheid kreeg om de cursus *initiator dans voor senioren* te volgen heb ik niet getwijfeld en me meteen ingeschreven.

Ik verwachtte in de cursus een antwoord op de vragen: Hoe moet ik mijn dansen indelen? Op welke manier moet ik lesgeven? Hoe kan ik op een veilige manier omgaan met de deelnemers? Ik kan zeggen dat de cursus mijn verwachtingen heeft ingelost. Alles wat ik wilde weten, heb ik er geleerd. En zelfs nog meer, want er is altijd wel iets waar je niet aan denkt en toch moet voor opletten.

Het goede van de cursus is dat je weet hoe je jouw dansles moet voorbereiden. Je start met iets dat

gemakkelijk is en bouwt zo verder op en eindigt met een iets rustiger dansje. De veiligheid voor de deelnemers kwam ook goed aan bod. De lesinhoud was zeer goed gebundeld, alles was zeer duidelijk en leerrijk. Het aantal lessen was zeker niet te veel, maar ook niet te weinig. Er is nu eenmaal tijd nodig om alle vakken aan bod te laten komen. Ik vond de cursus dus absoluut een meerwaarde. Met een diploma op zak is het altijd leuk dat je kan zeggen dat je op een verantwoorde manier les kan geven aan senioren. Ik zou deze cursus zeker aanraden aan andere lesgevers dans die nog geen diploma hebben. Het is een extra troef als dansleraar in jouw trefpunt."

**Freddy en Maria zijn nationale lesgevers gemeenschapsdans en geven daarnaast nog wekelijks les in trefpunt Berlaar. In 2016 volgden ze de initiatorcursus dans voor senioren.**

"We hebben ons ingeschreven voor deze cursus om wat extra lesgeverservaring op te doen en om er zeker van te zijn dat onze dansgroep bleef bestaan.

Toen we van start gingen met de cursus hadden we geen idee wat ons

te wachten stond. We verwachtten dat we veel gingen bijleren over de manier van lesgeven. De cursus heeft onze verwachtingen zeker ingelost.

Het goede van de cursus is dat er verschillende onderwerpen aan bod kwamen. De lesinhoud was zeer uitgebreid. We kregen les over verschillende dansstijlen. Niet alleen over gemeenschapsdans maar ook over zittans en lijndans. Dat was wel fijn, zo heb je als lesgever nog extra bagage die je meekrijgt. Wij hadden enkel ervaring met gemeenschapsdans en dankzij de cursus kregen we ook wat les over andere dansstijlen.

Het enige minpuntje van de cursus is het aantal lessen. Het waren echt wel veel uren, maar langs de andere kant is dat ook wel nodig als je alle onderwerpen aan bod wil laten komen.

De cursus heeft voor ons als lesgever zeker een meerwaarde gebracht. Het is altijd fijn dat je tegen de deelnemers kan zeggen dat je als lesgever een diploma op zak hebt. We zouden deze cursus zeker aanraden aan lesgevers dans die nog geen diploma hebben. Met het diploma op zak voelen we ons toch wat veiliger om les te geven."

## GRIJP JE KANS EN GA VOOR EEN DIPLOMA DANS!

WAT?	WANNEER?
De cursus bestaat uit 4 modules: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Start 2 coach – 15u</li> <li>• Sporttakoverschrijdende module: Begeleiden van sportende senioren – 6u</li> <li>• Didactische – methodische module dans voor senioren – 27u               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Theorie muziek en ritme</li> <li>- Didactische oefeningen</li> <li>- Gemeenschapsdans</li> <li>- Zittans</li> <li>- Lijndans</li> </ul> </li> <li>• Stagemodule – 6u</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Module 1: zaterdag 4 en 11 februari 2023</li> <li>• Module 2: zaterdag 18 februari 2023</li> <li>• Praktijkmodule: zaterdag 18 en 25 maart 2023; zaterdag 1 en 22 april 2023</li> <li>• Examen start 2 coach: zaterdag 4 maart '23</li> <li>• Examen module 2 en praktijkmodule: zaterdag 20 mei 2023</li> </ul>

Bij het behalen van het initiatordiploma, wordt achteraf het inschrijvingsgeld voor de cursus terugbetaald wanneer je minstens twee jaar een engagement als begeleider binnen OKRA-SPORT+ aangaat.

Inschrijven via [www.sport.vlaanderen/vlaamsetrainersschool](http://www.sport.vlaanderen/vlaamsetrainersschool)

Voor meer info en hulp bij inschrijving: [info@okrasportplus.be](mailto:info@okrasportplus.be)

### Initiator Dans voor senioren – 2023 in Brasschaat

Wil je je als danslesgever ook bijscholen en zo zorgen voor een extra troef in je danslessen? Schrijf dan zeker in voor de cursus Initiator Dans voor senioren – 2023 in Brasschaat.

# WIST JE DAT...

... je onderweg de IPitup beweegbanken kan tegenkomen? Misschien heb je op deze bank al fijne beweegmomenten meegemaakt, alleen of samen met burens, vrienden, kleinkinderen?

OKRA-SPORT+ daagt je trefpunt en de leden in 2023 uit met de Ip It Up beweegbingo.

Je kan de uitdaging aangaan op individueel en/of trefpuntniveau. Vink alle vakjes van de beweegbankbingokaart af. Doe dit door de opdracht in het vakje uit te voeren en er een foto van te nemen. Plak de foto over de opdracht in het vakje. Als je alle opdrachten hebt volbracht kan je de volle beweegbankbingokaart opsturen. Zo kan je kans maken op leuke gadgets. Meer info via [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be)

... dit jaar voor het eerst de Gouden Duim wordt uitgereikt? De Gouden Duim is een initiatief van het streekpunt Brugge. "Het is de bedoeling om mensen die zich inzetten voor de sport, en dan hebben we het niet enkel over prestaties, in de bloemetjes te zetten", zegt Lionel Coppens, streekpuntvoorzitter. "Er wordt een trofee voorzien voor Sportman, Sportvrouw en Sportvrijwilliger van het jaar. Deze trofeeën worden uitgereikt tijdens een sportgala à la de Gouden Schoen. Je kan een trofee maar eenmaal winnen en trefpunten kunnen zelf hun kandidaturen insturen. Onze commissie sport zal op basis van het reglement oordelen en de genomineerden worden uitgenodigd op het sportgala, gekoppeld aan de startdag, op 24 oktober in Sport- en cultuurcentrum Daverlo in Assebroek.

... op vrijdag 26 augustus de 3<sup>de</sup> editie van het VLOM (Vlaams OKRA-SPORT+ motortreffen) plaatsvond met start en aankomst in Turnhout. Niet minder dan 130 enthousiaste motards van over heel Vlaanderen namen deel en legden een mooie rit af van 250 kilometer door Nederland en omstreken. Met dank aan Marc Mercier en Jos Smets, voorzitters van de BOK'ers (motorwerking van OKRA regio Kempen) voor de organisatie van dit motortreffen. Het was een zeer geslaagde editie!



**SOEPEL ACTIEF**  
DE KUNST VAN BEWEGEN

Tekst KATLEEN KERREMANS – SANDRA VANDEREET – WIM BOGAERT // Foto's NELE PUT

**Minder beweeglijke of stijve gewrichten, een pijntje hier en daar en ons lichaam dat niet altijd mee wil. Dat zorgt er vaak voor dat je minder of zelfs niet meer gaat bewegen. Al gemerkt dat je dan nog stijver of minder beweeglijk wordt? OKRA-SPORT+ en Jims willen met Soepel actief 55-plussers aanzetten om (meer) te bewegen, volgens het eigen kunnen. Door het aanbieden van beweegvormen die alle spiergroepen versterken en de gewrichten soepel houden, gaan we ook preventief te werk.**

#### Voor wie?

De lessenreeks richt zich op alle actieve en minder actieve 55-plussers en staat open voor leden en niet-leden.

#### Wat mag je verwachten?

Een lessenreeks van 12 weken waarin de deelnemers op een laagdrempelige manier zowel individueel als in groep pijnvrij bewegen volgens hun eigen kunnen en niveau.

Het doel is om de gewrichten soepel en beweeglijk te houden of te maken. Hiervoor werken we met een beweegplan op maat. Een ervaren lesgever begeleidt de groepsles van 60 minuten. Daarnaast krijgen de deelnemers toegang tot een online portaal waar de oefeningen raadpleegbaar zijn zodat ze de oefeningen ook thuis kunnen uitvoeren.

Elke deelnemer krijgt een beweegkalender met dagelijkse tips rond bewegen en het bevorderen van een gezonde levensstijl.

#### Aantal deelnemers?

Minimaal 10, maximaal 20 deelnemers.

#### Deelnameprijs deelnemer?

Leden: 45 euro  
Niet-leden: 90 euro  
Inbegrepen zijn: 12 groepslessen, vragenlijst om beweeg- en gezondheidsniveau te bepalen, 2 dynabands (verschillende sterkte), beweegkalender, nieuwsbrief Soepel Actief, link naar de filmpjes om individueel te oefenen, verzekering.

#### Hoe aanvragen?

Wens je Soepel Actief als trefpunt te organiseren? Dan laat je dit aan OKRA-SPORT+ weten via het online aanvraagformulier op [www.eenlevenlangsporten.be](http://www.eenlevenlangsporten.be) of via het schriftelijk aanvraagformulier. De aanvraag moet **minimaal 6 weken** op voorhand gebeuren, zodat een geschikte lesgever kan gezocht worden.

#### Praktische info

- Starten met een lessenreeks Soepel Actief in je trefpunt kan vanaf januari 2023.
- OKRA-SPORT+ zorgt voor een lesgever. Het trefpunt zorgt voor een geschikte locatie en bezorgt vooraf de inschrijvingslijst.
- Het trefpunt ontvangt na de inschrijving de factuur alsook het nodige materiaal (dynaband en beweegkalender) via het regiosecretariaat. 



## MET EENVOUDIGE OEFENINGEN KRIJG JE SOEPELE GEWRICHTEN EN STERKE SPIEREN

**Met Soepel Actief komt straks een nieuw initiatief richting jouw trefpunt. Jonathan Goetvinck stond mee aan de wieg van deze lessenreeks. “De nadruk ligt op preventie en op het besef dat je met met eenvoudige, laagdrempelige oefeningen soepele gewrichten en sterkere spieren kan krijgen en er nog plezier kan aan beleven ook.”**

“Ik merkte in mijn praktijk als personal coach dat ook jongere mensen vaak last krijgen van gewrichtsklachten. Het idee dat dat enkel voorkomt bij ouderen is een fabeltje. Dus is het beter om preventief te werken. Zo rijpte het idee om daar ‘iets’ rond op te zetten. In eerste instantie zou het enkel binnen kwb opgenomen worden. Wat dat dan precies moest worden, wist ik op dat moment ook niet. Maar aangezien niet enkel jongeren of ouderen vroeg of laat last krijgen, besloten we om dit breder open te trekken en vooral de nadruk te leggen op het voorkomen van pijn tijdens het bewegen. Zo kunnen zowel zij die al last ondervinden als zij die nog geen hinder ondervinden, deelnemen.

Bewegen zonder pijn, bewegen ondanks pijn... het waren enkele van de werktitels. Een geschikte titel vinden is niet makkelijk. We wilden de term pijn er niet in. Pijn is iets onaangenaam en krijgt dus een negatieve bijklank. Maar bij de zoektocht naar een naam voor deze acti-

viteit bleek het toch niet zo eenvoudig om het eruit te laten en toch duidelijk te maken waarover het geheel gaat. We kiezen voor een positieve benadering met nadruk op het preventieve karakter en op het soepel en gezond houden van de gewrichten. Vandaar dus Soepel Actief.

We zijn intussen zo'n drie jaar bezig met de uitwerking. Dat is best een lange aanloop. Dat weet ik ook. Zo'n initiatief is niet iets wat je zomaar uit je duim zuigt. Er moest een sterk, wetenschappelijk onderbouwd product van gemaakt worden met een degelijk programma, test, vragenlijst, enzovoorts. Daar gaat zijn tijd over. We brachten eerst een aantal sterke partners samen rond de tafel. Dan denk ik aan de VUB, Gezond Leven, Sportwerk Vlaanderen, CM, KU Leuven, Jims, enzovoorts. die elk hun kennis en specialisatie meebrachten. Er moesten onderweg keuzes gemaakt worden in functie van materiaal, oefeningen, programma, aantal niveaus, hoe zien de groepslessen eruit, hoe kunnen deelnemers thuis aan de slag, enzovoorts.

Tot slot ging het huiswerk van al deze experts naar een groep die bestaat uit mensen die met hun voeten in een OKRA-trefpunt staan. Zij toetsen de haalbaarheid af en werken de praktische aanpak en organisatie uit. Ik kan met de hand op het hart zeggen, dat we op deze manier een puik product afleveren waarvan ik weet dat het zal geapprecieerd worden.

Soepel Actief wordt momenteel uitgetest in een aantal trefpunten en Jims fitnesscentra. Het belangrijkste dat ik hoop te bereiken is dat men beseft dat bewegen niet moeilijk of uitermate belastend hoeft te zijn en toch plezierant kan zijn. Ik hoop natuurlijk ook dat deelnemers hun lichaam in beweging zetten en vaststellen dat je ook met weinig materiaal en in de eigen omgeving met makkelijk uitvoerbare oefeningen resultaat kan bereiken. En dat resultaat zijn dan soepelere gewrichten, sterkere spieren en de wil om blijvend te bewegen. Bij dat laatste zal de beweegkalender zeker zijn rol spelen.”

Jonathan Goetvinck is stafmedewerker bij OKRA-SPORT+. Daarnaast is hij ook zaakvoerder en coach bij SANO Personal Training. Hij is de trotse vader van drie, mensen iets bijbrengen, inspireren en educeren zit in zijn DNA.



## BLIJF BEWEGEN, ONDANKS PIJNLIJKE GEWRICHTEN

PROF. DR. IVAN BAUTMANS EN ANDREAS DELAERE

**Onze verre voorouders kenden geen relaxfauteuils, maar waren jager-verzamelaar en hadden de nood om te bewegen, anders was er geen voedsel. Het wordt ons in de huidige samenleving zeer gemakkelijk gemaakt om weinig te bewegen. We hebben tegenwoordig zelfs een knopje om de koffer van onze auto dicht te doen. Ons lichaam en ook onze gewrichten hebben wel beweging nodig om optimaal te functioneren.**

Het menselijke lichaam onderhoudt zichzelf op basis van de prikkels die het krijgt toegediend. Zo herstelt en onderhoudt ons lichaam zich door middel van onder andere lichaamsbeweging. Voor je gewrichten is dit één van de belangrijkste prikkels. Door te bewegen blijven de ligamenten en pezen soepel, blijven de spieren voldoende krachtig en kan de gewrichtsvloeistof zijn smeringskwaliteiten onderhouden.

Hoe lager iemand zijn bewegingsniveau, hoe moeilijker bewegen zal worden en hoe gemakkelijker men zal zeggen: “kijk, ik wil bewegen maar het gaat moeilijk of is pijnlijk”. De trap opgaan is een typisch voorbeeld, dat gaat moeilijk of pijnlijk en we verhuizen dan maar naar een gelijkvloers appartement. Hierdoor ga je nog minder bewegen. Die vicieuze cirkel is gevaarlijk waardoor mensen met gewrichtsklachten vaak steeds minder en minder actief zijn en ook steeds afhankelijker kunnen worden van anderen.

De meeste pijnlijke gewrichten zijn het gevolg van een te lage belasting in combinatie met het natuurlijke degeneratieve proces van onze gewrichten. Verminderde spierkracht, door onder andere te lage belasting, kan een risicofactor zijn voor het ontstaan van artrose. Het is aangetoond dat de bewegingsprikkel de kwaliteit van de beweging verhoogt en de pijn in de gewrichten kan verminderen. Dat komt dankzij het herstelproces dat je initieert door te bewegen.

### Hoe komt het dat gewrichten pijn gaan doen?

Pijn is een complex gegeven en er spelen dan ook meerdere factoren een rol voor het ontstaan van pijn in een gewricht. Zo kan ontsteking een rol spelen maar ook degeneratieve processen kunnen zorgen voor pijnklachten. Bewegen van gewrichten vermindert de ontstekingsprocessen en verhoogt de kwaliteit van de smering. Daardoor wordt verdere slijtage vermeden.

**BEWEGEN VERMINDERT DE ONTSTEKINGSPROCESSEN EN VERHOOGT DE KWALITEIT VAN DE SMERING. DAARDOOR WORDT VERDERE SLIJTAGE VERMEDEN.**

### Wat kan je doen als je last hebt van pijnlijke gewrichten?

Gedoseerd belasten is hier het toverwoord. Dit betekent, niet overbelasten (meer doen dan het gewricht aankan) en zeker ook niet onderbelasten (minder belasten dan het gewricht nodig heeft om gezond te blijven). Hoe meer onze gewrichten kunnen belast worden, hoe minder kans op overbelasting.

Overbelasting vermijden we door een aantal factoren in de gaten te houden waaronder bijvoorbeeld het nastreven van een gezond lichaamsgewicht of het spreiden van belastende activiteiten in de tijd (gedoseerd belasten). Wanneer een gewricht echt ontstoken is (warm, rood, gezwollen) kan men gebruik maken van een ijsapplicatie om de pijn te dempen. Daarnaast is hoogstand van het gewricht ook aangera-

den om de zwelling niet te veel uit te laten breiden.

Op lange termijn is het belangrijkste om progressief de belastbaarheid te verhogen waardoor het risico op overbelasting afneemt. Dit kan alleen maar door gedoseerd te oefenen en te bewegen. Soepel Actief is het ideale programma om dit doel te bereiken.

### Vooraleer iemand kan starten met Soepel Actief moet er een vragenlijst ingevuld worden. Wat is het doel van deze vragenlijst?

De vragenlijst dient enerzijds om absolute contra-indicaties voor deelname vast te stellen en anderzijds om het instapniveau in het oefenprogramma te bepalen. Soepel Actief werkt namelijk met drie niveaus waardoor iedereen die geen absolute contra-indicatie vertoont in aanmerking komt om te oefenen, en dit zonder risico op overbelasting.





# JIMS ALS PARTNER VAN OKRA-SPORT+ IN DE UITROL VAN SOEPEL ACTIEF

Tekst SANDRA VANDEREET // foto NELE PUT

**JIMS, de fitnessketen van Colruyt Group, telt 28 fitnessclubs in België en Luxemburg en wil de referentie zijn op het gebied van betaalbare fitness, met de beste prijs-kwaliteitsverhouding. Bij JIMS kan je rekenen op de modernste toestellen, live groepslessen en enthousiaste, opgeleide lesgevers. Samen met JIMS Fitness organiseert OKRA-SPORT+ Soepel Actief, zowel in de lokale OKRA-trefpunten als in de Jims fitnesscentra. Een gesprek met Pieterjan Nuiten, Managing Director van JIMS Fitness.**

## **Waarom zetten JIMS Fitness en Colruyt Group in op toegankelijk sporten voor iedereen met aandacht voor preventie en gezondheid?**

“JIMS wil er zijn voor iedereen die met zijn conditie en algemene gezondheid begaan is. Een relevant aanbod, aangezien veel mensen de jongste jaren bewuster zijn geworden van het belang van beweging, voeding, gewicht, slaap, enzovoorts. Door deel uit te maken van Colruyt Group gaat een heel ecosysteem open dat oplossingen biedt voor een gezonde levensstijl. Hierbij probeert Colruyt Group haar klanten te ondersteunen in hun zoektocht naar preventie en gezondheid door voeding en beweging dichterbij elkaar te brengen.”

## **Hoe passen ouderen in de doelgroepgerichte aanpak van Jims Fitness?**

“Talrijke studies tonen aan dat lichamelijke activiteit bij 40-plussers en senioren het recept is voor ‘succesvol ouder worden’ en vele voordelen heeft op het menselijk apparaat en functioneringssysteem. Het vermindert het risico en de impact van chronische ziekten, op valpartijen en letsels en kan zelfs de cognitieve

**ELK JAAR LEVER JE EEN  
KLEIN BEETJE SPIERMASSA  
IN. NAARMATE JE OUDER  
WORDT, GAAT DAT STEEDS  
WAT SNELLER EN OP  
70-JARIGE LEEFTIJD IS DAT  
GEMIDDELD AL 3% PER JAAR.**

werking en sociale interacties verbeteren.

Sport is een buitengewoon preventief geneesmiddel! De begeleiding van dit groeiende deel van de bevolking vereist speciale aandacht. Een actief leven draagt namelijk in een positieve zin bij aan een gezond fysiek en mentaal functioneren. Dat geldt natuurlijk voor alle leeftijden: beweging is gezond voor jong en oud.

Elk jaar lever je een klein beetje spiermassa in. Naarmate je ouder wordt, gaat dat steeds wat sneller en op 70-jarige leeftijd is dat gemiddeld al 3% per jaar. 10 jaar achter elkaar zo'n afname betekent dat je ongeveer een kwart van je totale spiermassa kwijtraakt. Logisch dat sommige zaken dan moeilijker gaan. Gelukkig is het voor de meeste mensen ook op hoge leeftijd mogelijk om voldoende te bewegen met spierversterkende oefeningen en een gezond dieet met voldoende eiwitten.”

## **Waarom kiest Jims Fitness voor OKRA-SPORT+ en OKRA als partners in dit verhaal?**

“Het is belangrijk om een bredere kijk te hebben dan enkel fitness of sporten. De leden van JIMS hebben bredere noden dan enkel bewegingsbegeleiding. Ze zitten met tal van vragen rond voeding, slaap, kwaaltjes, enzovoorts. Daarom wil JIMS een link maken via partners om die andere noden te verwerken in de begeleidingstrajecten, bijvoorbeeld sociale events, daguitstappen, educatieve events over bredere thema's, enzovoorts. Net zoals OKRA en OKRA-SPORT+ heeft JIMS een brede spreiding in Vlaanderen en Brussel en kunnen we samen onze leden actief maken.”

