

BELGIE - BELGIOUE
PB 1030 Brussel 3
BC 1415

Sport je fit 2

VERSCHIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR KADERLEDEN OKRA-SPORT vzw | 22^{STE} JAARGANG - NR. 2 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209123



VOLOP LEKKER ACTIEF



3 LEKKER ACTIEF:
DE BEGELEIDERSMAP
HELPT JE OP WEG!

4 LEKKER ACTIEVE
ACTIVITEITEN

7 GDPR: NIEUWE WET DIE
PERSOONSGEGEVENS
BESCHERMT



- 2 Figuur in de kijker:
An Bogaerts
- 3 *Lekker actief:*
De begeleidersmap helpt je op weg
- 4 Lekker actieve activiteiten:
Mastermind en gezondheidsquiz
- 6 Krachttraining houdt je mobiel en stabiel
- 7 GDPR:
Nieuwe wet die persoonsgegevens beschermt
- 8 Wist je dat...



6

Verschijnt vier keer per jaar voor OKRA-bestuursleden
Abonnement (vier nummers): 5 euro.

Meer info: OKRA vzw, Algemeen secretariaat,
Haachtsesteenweg 579, PB 40,
1031 Brussel, 02 246 44 43, fax 02 246 44 42,
roel.francois@okra.be, www.okrasport.be.

Redactie: Roel François, Katrien Vandevaegeaete,
Benjamin Ponsaerts, Pat Rooseleers.

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

Vormgeving: Gevaert Graphics nv.

Druk: Geers-offset, Oostakker.

Oplage: 10 500 exemplaren.

FIGUUR IN DE KIJKER AN BOGAERTS

Tekst WIM BOGAERT

Al vanaf haar kinderjaren is An Bogaerts geboeid door alles wat met sport en beweging te maken heeft. Niet verwonderlijk dus dat ze zich door die interesse liet leiden bij haar studiekeuze. En ook haar latere carrière bouwde hier op voort. Als projectmanager voor PortaAL, het Expertisecentrum voor Gezond Bewegen van KU Leuven, volgt ze mee projecten op die mensen aan het bewegen zetten. Ook OKRA-SPORT+ kent ze goed. "Al verschillende jaren is er een zeer fijne samenwerking, ook nu voor *lekker actief*."

"Na de middelbare school was de keuze voor verdere studies snel gemaakt. Ik koos voor bewegingswetenschappen. Aan het eind van deze opleiding was mijn interesse voor de bewegende mens alleen nog maar toegenomen en mocht ik gaan doctoreren. Ik maakte een doctoraat over het effect van beweegprogramma's op de gezondheid van thuiswonende ouderen en bewoners van woonzorgcentra.



Na twee jaar als gezondheidspromotor voor CM te hebben gewerkt, kon ik aan de slag bij PortaAL, waar bedrijven en organisaties terecht kunnen voor wetenschappelijk onderbouwde projecten om mensen fysiek actiever en minder sedentair te maken. Ik werk er als projectmanager en coördineer de dagelijkse werking. Naast bewegingsexperts bestaat ons team ook nog uit zes professoren. Zo beschikken we over de nodige expertise om mensen te helpen sport en beweging in hun drukke agenda in te bouwen."

Samenwerking met OKRA-SPORT+

"Al verschillende jaren is er een zeer fijne samenwerking met het team van OKRA-SPORT+. Het begon in 2009 met het project *Elke stap telt*, waarbij PortaAL betrokken was voor de inhoudelijke uitwerking van de instaptest en de wandelschema's. Het werd een succes: *Elke stap telt* bracht 7000 senioren aan het stappen. Vanuit KU Leuven werd nadien ook een wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd dat onder meer naar de gezondheidseffecten peilde onder de deelnemers aan het programma. PortaAL werkte ook mee aan *Elke club telt*. We werkten het concept uit en leidden de trekkers op.

En ook nu voor *lekker actief* doet OKRA-SPORT+ een beroep op PortaAL. Het krachttrainingsprogramma dat kadert binnen het luik 'gezond bewegen' komt van ons. Met toegankelijke oefeningen willen we hiermee senioren hun spierkracht vergroten, om zo langer zelfredzaam te blijven. Ook deze keer verloopt de samenwerking met OKRA-SPORT+ erg vlot. We kijken al uit naar een volgend project!"

Lekker actief

DE BEGELEIDERSMAP HELPT JE OP WEG!

Tekst WIM BOGAERT EN KATLEEN KERREMANS

De eerste deelnameronde van *lekker actief* is volop aan de gang. De deelnemers gaan hun laatste maand in en zijn op weg om het project succesvol af te ronden. Een bewijs dat het haalbaar is, ook al lijkt het op het eerste gezicht ingewikkeld of zwaar. Gelukkig wordt elk trefpunt goed ondersteund. Dat gebeurt onder meer met de begeleidersmap, die vol uitleg en suggesties staat om iedereen op weg te helpen.

De map voor de begeleiders is lijk, maar tegelijk ook vlot toegankelijk. De eerste drie hoofdstukken focussen tekens op één pijler van *lekker actief*: beweging, doorbreken van zitgedrag en voeding. Alles wat je daarover moet weten staat uitgebreid en duidelijk beschreven. De map is ook een soort van handleiding die je helpt bij de uitvoering van ieder onderdeel: *Elke stap telt*, de krachtoefeningen, het aanvragen van een voedingsdeskundige...

Extra variatie en vertier

Bovendien krijg je heel wat suggesties aangereikt. Zo staan er tal van gezonde recepten in die mooi vormgegeven zijn, zodat ze eenvoudig gekopieerd en onder de deelnemers verspreid kunnen worden. Daarnaast worden ook (soms zeer een-

voudige) bewegingsactiviteiten voorgesteld. Al deze suggesties kunnen voor wat extra variatie en vertier zorgen, maar zijn dus zeker geen verplichte nummers.

Verder bestaat de map ook nog uit een hoofdstuk vol praktische afspraken, met tips om samenwerkingen aan te gaan en een plan van aanpak, die je stap voor stap op weg helpen om *lekker actief* tot een goed einde te brengen. In het laatste deel van de map vind je alle formulieren die je nodig hebt. Eén goede raad nog vooraleer je de map ter hand neemt: neem rustig de tijd

om alles door te lezen en vergeet niet dat niet alles moet. Je haalt er zelf uit wat je interessant lijkt. Eenmaal je dat hebt gedaan, kan je het project beginnen inplannen.

Hoe kom ik aan een begeleidersmap?

Wie voor zijn trefpunt op de forumdagen aanwezig was, ontving de begeleidersmap. Ook ieder trefpunt dat zich inschreef kreeg een (extra) map. Beschik je nog niet over de begeleidersmap en ben je benieuwd naar wat er in staat voor je met je trefpunt in *lekker actief* wilt stappen? Surf dan naar www.okrasport-plus.be, klik in het linkermenu op 'LEKKER ACTIEF' en doorblader de map integraal of per hoofdstuk.

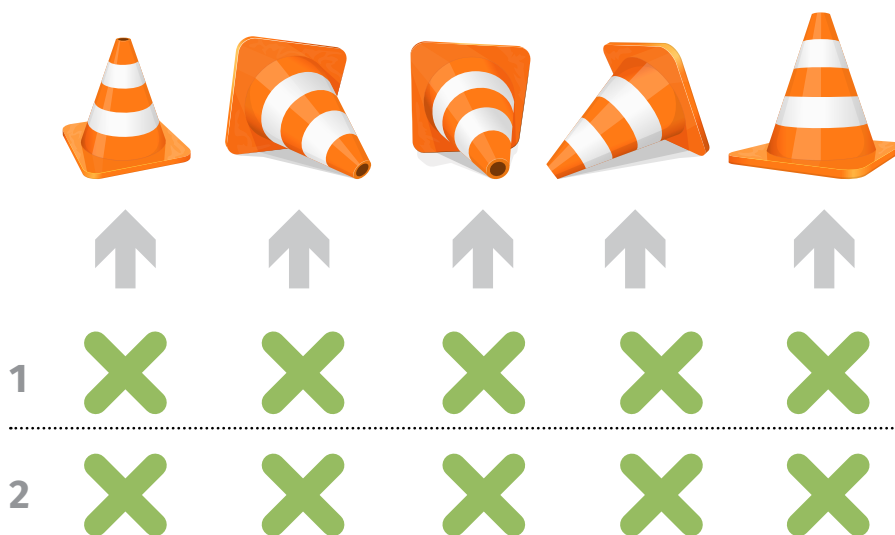
Als je nog twijfelt om deel te nemen, weet dan dat je naast de begeleidersmap ook ondersteuning kan vragen voor de opstart in jouw trefpunt. Zo kan iemand ter plekke komen om algemene info te geven, maar eventueel kan er geholpen worden bij het afnemen van de instaptest van *Elke stap telt*. ♦



Lekker actieve activiteiten

MASTERMIND

Tekst WIM BOGAERT EN KATLEEN KERREMANS



Aantal deelnemers?

Onbeperkt, maar voor een optimale spelbeleving beperk je het best het aantal deelnemers. Er is altijd wel een spelleider nodig.

Wat?

Het opzet van het spel is het achterhalen van een 'geheime code', die gevormd wordt door kegels die plat liggen of rechtstaan. Nadat een spelleider een code heeft gekozen en opgeschreven, worden een aantal kegels op een rijtje geplaatst. De deelnemers gaan op enkele meters elk tegenover een kegel staan, eventueel in twee of meer rijen.

Vervolgens voeren zij - rij per rij - gelijktijdig een sportieve oefening naar keuze uit (voorbeelden hieronder) die hen tot aan de overzijde brengt. Als ze aan de kegels zijn, kiezen ze welke ze plat leggen of laten staan. De spelleider geeft dan aan hoeveel kegels er in deze combinatie juist zijn. Het spel gaat door tot de deelnemers samen de correcte combinatie kunnen leggen.

Uitdagendere code

Om het spel moeilijker te maken, kan je opties toevoegen aan hoe de kegels kunnen staan voor de codevorming.

Bijvoorbeeld:

- Eerste code: kegel plat of rechtop
- Tweede code: kegel plat met top naar links of naar rechts of kegel rechtop
- Derde code: kegel plat met top naar links, rechts of voorwaarts of kegel rechtop
- Vierde code: kegel plat met top naar links, rechts, voorwaarts of achterwaarts of kegel rechtop.

Je kan ook werken met kleuren en elke kegel drie (of meer) mogelijkheden geven.

Originele oefeningen

Je kan ook variëren in de oefeningen waarmee je tot aan de overkant stapt. Stap in squat en buig daarbij zo diep mogelijk als je zelf kan. Of verplaats je in lunge-positie, uiteraard ook weer aangepast aan je eigen niveau.

Je kunt de verplaatsing ook als team maken. Met een bal zijn er vele oefeningen mogelijk:

- Geef de bal door boven het hoofd: de achterste van de rij die de bal krijgt, loopt naar voor en smijt de bal terug naar de groep. Ga zo door tot ieder aan een kegel staat. Je kan de bal ook zijwaarts, van boven naar onder of al rollend door de benen doorgeven.
- Plaats de bal tussen jouw buik en die van je medespeler in en wandel naar de overkant. Je kan de bal ook tussen twee ruggen plaatsen.
- Loop over, tik je kegel aan, loop terug en neem een tweede persoon mee tot aan zijn kegel. Ga door tot iedereen aan de overkant is. In plaats van te lopen kan je uiteraard ook snelwandelen.

Wat heb je nodig?

- 5 kegels, eventueel aangevuld met papier in 2 of 3 verschillende kleuren
- Markeringen om de vertrekposities van de deelnemers aan te duiden

Lekker actieve activiteiten

GEZONDHEIDSQUIZ

Tekst WIM BOGAERT EN KATLEEN KERREMANS

Wist je dat je in jouw trefpunt een gezondheidsquiz kan organiseren? In de map van *lekker actief* vind je een twintigtal vragen over voeding. Je kan zelf kiezen hoeveel en welke van deze vragen je gebruikt. Zo kan je een quiz doen tijdens een gewestvergadering, als opwarming voor een ledenfeest of gewoon als een van de activiteiten tijdens de twaalf weken van *lekker actief*. Elke vraag bestaat uit vier mogelijke antwoorden die zijn aangeduid met de letters A, B, C en D.

Om de quiz wat interactiever te maken, kan je deze letters ophangen aan de muren in de zaal, waarbij de deelnemers zich door de zaal moeten verplaatsen. Zo werk je naast voeding, ook aan de tweede pijler van het project, het doorbreken van het zitgedrag. Wil je ook de derde pijler van het project aan bod laten komen, dan kan je ervoor kiezen om de deelnemers die fout hebben geantwoord een bewegingsopdracht te laten uitvoeren. Zet die onwetenden maar aan het bewegen met bijvoorbeeld een squat, een lunge, een reeksje pompen tegen de muur...



Voorproefje

Hoe goed test jij op onderstaande voedingsvragen? Per juist antwoord verdien je 1 punt.

Vraag 1: Hoeveel klontjes suiker zitten er in 1 blikje cola (33 cl)?

- A 2 klontjes
- B 4 klontjes
- C 7 klontjes
- D 10 klontjes

Vraag 2: Welke graanproducten bevatten het meeste suiker per 100 gram?

- A Havermout
- B Special K
- C Volkoren brood
- D Cornflakes

Vraag 3: Welk voedingsmiddel bevat het meeste vet per 100 gram?

- A Avocado
- B Chips
- C Cake
- D Walnoten

Vraag 4: Welke snack neem je het best na het sporten?

- A Een glas chocolademelk
- B Een banaan
- C Een stukje rijsttaart
- D Een snede peperkoek

Vraag 5: In welk voedingsmiddel zit het meeste vitamine C per 100 gram?

- A Een kiwi
- B Een tomaat
- C Een sinaasappel
- D Een rode paprika

Wat is jouw score?

Minder dan 2 juist?	Er is nog werk aan de winkel! Neem zeker eens een kijkje in de map van <i>lekker actief</i> !
2 juist?	Je hebt de klokken horen luiden, maar weet nog niet waar de klepel hangt. Blijven oefenen!
3 juist?	Je bent op de goede weg, maar je hebt nog een extra duwtje in de rug nodig.
4 juist?	Nog even volhouden en je wordt een echte gezondheidsexpert.
5 juist?	Proficiat! Jij bent een echte gezondheidsexpert.
Antwoorden	1C - 2B - 3D - 4A - 5D

KRACHTTRAINING HOUDT JE MOBIEL EN STABIEL

Tekst BRITT VANMECHELEN // Foto SHUTTERSTOCK

Heb je ook wel eens last om een confituurpot of fles water open te draaien? Worden de benen snel moe wanneer je de trap op gaat of kost het je veel moeite om uit je bed of zetel te komen? Dat was vroeger waarschijnlijk niet het geval. Naarmate je ouder wordt, verlies je immers spiermassa en daarmee gaat een vermindering van spierkracht gepaard.

De leeftijdsgerelateerde daling in spierkracht en -massa wordt ook wel sarcopenie genoemd en wordt veroorzaakt door een vermindering in het aantal en de omvang van je spiervezels. Door sarcopenie ondervind je moeilijkheden in je dagelijkse leven. Het beïnvloedt dan ook je zelfstandigheid en levenskwaliteit. De daling in spierkracht begint al vanaf 30 jaar. Tussen je 20ste en 75ste levensjaar vermindert de spierkracht met maar liefst 30%. Vanaf 50 jaar is er een jaarlijkse afname van 1 tot 1.5% en vanaf 65 jaar gaat het nog sneller, met een verlies tot 3% per jaar. Maar niet getreurd. Je moet zeker niet bij de pakken blijven zitten en dit proces

zomaar zijn werk laten doen. Door krachttraining in te bouwen in je leven kan je er immers voor zorgen dat de daling in spierkracht later of minder snel gebeurt.



Spierkracht op verschillende leeftijden: de grafiek illustreert duidelijk de steeds grotere afname naarmate je ouder wordt.

Voor iedereen!

Krachttraining heeft bij veel senioren echter een slechte naam. Vaak wordt het geassocieerd met oefeningen in de fitness, gecombineerd met het sleuren aan zware gewichten. "Dat is toch niks meer voor onze leeftijd? Is dat niet gevaarlijk? En heeft dat echt nog effect?" Het antwoord is ja! Je kan door krachttraining het proces van sarcopenie uitstellen of verminderen en dat op elke leeftijd en elk niveau. Je hoeft daarvoor geen ervaring met kracht oefeningen te hebben. De relatieve krachtwinst die gemaakt wordt, ligt bij senioren minimaal hetzelfde als bij jongere sporters. Zo zal je tijdens de eerste trainingsweken 2 tot 9% winst per week kunnen boeken, afhankelijk van je niveau en potentieel.

Naast het rechtstreekse effect op je lichaamsspierkracht, heeft krachttraining ook duidelijke effecten op je mobiliteit en stabiliteit. Door een goed opgebouwde en veilige training zal het relatieve risico om in de toekomst beweeg- en evenwichtsproblemen op te lopen, dalen. Krachttraining is dus ook de ideale manier om aan valpreventie te doen.



In groep trainen

Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat het op zich niet belangrijk is of je met zware of lichte belasting werkt. Wanneer je tot je moe bent de oefeningen uitvoert, zal je een even groot effect hebben. Dat wil zeggen dat de oefening best zwaar mag aanvoelen en je slechts enkele herhalingen kan uitvoeren wanneer je echt je best doet. Vanzelfsprekend is het niet altijd even makkelijk om jezelf tot deze vermoeidheid te drijven. Dat gaat vaak vlotter wanneer je in groep traint. Zo zal je net dat tandje meer bij steken. Uiteraard blijft het zeer belangrijk om naar je eigen lichaam te luisteren en de belasting stap voor stap op te voeren.

Een oefenperiode van twaalf weken per jaar is al voldoende om effect te ondervinden. Tracht tijdens deze periode twee- tot driemaal per week aan krachttraining te doen. Wanneer je na deze twaalf weken nog eenmaal per week de oefeningen blijft uitvoeren, zal je de gemaakte winst nog tot 24 weken kunnen onderhouden. Zo is er dus ook een langetermijneffect. Uit onderzoek is zelfs gebleken dat er tot zes jaar nadien nog steeds voordelen te zien zijn van zo'n korte periode van krachttraining.

Maar hoe begin je eraan? Er is voor iedere senior wat wils. Je kan in een fitnesscentrum gaan trainen, aansluiten bij een club die krachttraining aanbiedt of uiteraard gewoon deelnemen aan *lekker actief*. Ook is het mogelijk om thuis enkele eenvoudige oefeningen uit te voeren die geen of weinig extra materiaal vereisen. Zorg er in ieder geval altijd voor dat je rustig opbouwt tijdens de eerste vier weken van je training. De intensiteit en de belasting mag dan nog niet al te hoog liggen. Het is uiterst belangrijk om een goede techniek en kwaliteit van uitvoering te bewaren. Laat je daarom altijd goed begeleiden en opvolgen. 

GDPR:

NIEUWE WET DIE PERSOONSgegevens BESCHERMT PRIVACY IS HOOG GOED, OOK IN JOUW TREFPUNT

Tekst NELE PUT

Zowel op algemeen, regionaal als op trefpuntniveau worden er binnen OKRA en OKRA-SPORT+ persoonsgegevens verwerkt. Een nieuwe Europese verordening, kortweg GDPR genaamd, zal strenger toezien op hoe er met deze gegevens om wordt gegaan. Maar welk effect zal GDPR hebben op onze organisatie? Een korte introductie.

Wat is GDPR?

GDPR staat voor General Data Protection Regulation. In het Nederlands is dat: Algemene Verordening Gegevensbescherming. Kort samengevat stelt GDPR dat je als organisatie moet kunnen aantonen welke persoonsgegevens je verzamelt, hoe je deze gegevens gebruikt en hoe je deze beveiligt. Vanaf 25 mei zal deze wet ook in België gelden.

Verwerking toegestaan

Wanneer je, op basis van een wettelijke verplichting of het belang van de uitvoering van een activiteit, kan aantonen dat het noodzakelijk is om bepaalde gegevens te verwerken, is het toegestaan. Voor een aantal verwerkingen heb je wel de expliciete toestemming nodig van de betrokkene, bijvoorbeeld voor het doorgeven van gegevens aan externe partners.

Stappenplan

Om een duidelijk beeld te hebben over het bereik van de verwerking van persoonsgegevens, is het belangrijk dat alles goed gedocumenteerd wordt. OKRA-SPORT+ zal een register van gegevensverwerking uitwerken waarin elk gebruik binnen de organisatie wordt bijgehouden. Er komt ook een privacyverklaring waarmee aan elk lid onder meer de identiteit van de gegevensverwerker, het doel van de verwerking en de termijn van archivering gecommuniceerd wordt.


Wat met trefpunten?

Ook op trefpuntniveau worden er persoonsgegevens verzameld en verwerkt. Denk maar aan de ledenlijst, deelnemers van activiteiten, externe lesgevers... Ook jouw trefpunt zal vanaf 25 mei in orde moeten zijn met de nieuwe wetgeving. Maar maak je geen zorgen! Je staat er niet alleen voor. Vanuit OKRA-SPORT+ wordt de nodige ondersteuning aangeboden. Zo zal zelfs 80% van de noodzakelijke documenten voor je trefpunt automatisch in regel zijn gebracht met de nieuwe wetgeving.

Ondersteuning trefpunt

Via het digitaal ledenplatform - mijnledenbeheer.okrasportplus.be - zullen we de nodige documenten ter beschikking stellen. Werk je nog niet digitaal? Dan kan je de documentatie terugvinden op onze website www.okrasportplus.be. Bij vragen mag je gerust contact opnemen met Nele Put op nele.put@okrasportplus.be of telefonisch via het nummer 02 246 44 35.

Privacy voorop

Tot slot: om de regels correct op te volgen, is het cruciaal dat in elk trefpunt een cultuur ontstaat van respect voor de privacy van alle mensen waarmee het te maken krijgt. Ga altijd zorgvuldig om met persoonsgegevens, gooi ze nooit zomaar te grabbel! 



WIST JE DAT ...

...er 35 trefpunten in de loop van maart gestart zijn met het project *lekker actief*?

...alle deelnemende groepen ook (virtueel) onderweg zijn naar Dhaka, de hoofdstad van Bangladesh? Door hun stappen te registreren steunen ze de actie #cleanekleren van Wereldsolidariteit. Met alle deelnemers van het trefpunt proberen ze gedurende twaalf weken 7741 kilometer af te leggen.

... deze trefpunten gemiddeld 33 deelnemers hebben? Het aantal deelnemers varieert tussen 10 en 66. Er is geen minimumaantal vereist om in te stappen.

... dat er voor *lekker actief* op verschillende plaatsen trefpunten onderling samenwerken, soms zelfs op gewestniveau? Andere trefpunten zochten dan weer ondersteuning via de gemeente (ouderenadviesraad, sportdienst, lokaal dienstencentrum...).

...naast deze trefpunten ook Welzijnsschakel Komma uit Moorslede met het project aan de slag is gegaan?

... het nu het perfecte moment is om in te tekenen voor het volgende startmoment van *lekker actief*? Het vindt plaats in september 2018. Er kan ook nog gestart worden in maart 2019. Mis deze kans(en) niet!

... de deelnemers een prachtig pakket aan materiaal ontvangen voor slechts 15 euro? Dit pakket bestaat uit: een stappenteller (winkelwaarde 35 euro), een doosje met fiches van *Elke stap telt*, een doosje met fiches van de krachtoefeningen, twee magneten met de voedings- en bewegingsdriehoek, een doosje met bewegingspillen en een beweegwekker.

... elk trefpunt een set patroonstapmatten gratis kan ontlenen in het regiosecretariaat? Wat patroonstappen precies is, werd in het vorige nummer van Sport je fit uitgebreid beschreven.

... je nog altijd gratis promotiemateriaal over de bewegings- en voedingsdriehoek kan bestellen bij het Vlaams Instituut Gezond Leven? Je kan hiervoor terecht op www.gezondleven.be, waar je door kan klikken op 'materialen'.

... elk deelnemend trefpunt naast het materiaal per deelnemer en de begeleidersmap ook nog tien *dynabands* krijgt? Die kunnen gebruikt worden voor het laagdrempelige krachttrainingsprogramma.

