

Sport je fit 4

VERSCHIJNT VIER KEER PER JAAR VOOR KADERLEDEN vzw OKRA-SPORT+ | 23^{STE} JAARGANG - NR. 4 | AFGIFTEKANTOOR 1030 BRUSSEL 3 P209123



LEKKER ACTIEF GRIJP DE LAATSTE KANS



3

OUDEREN EN BEWEGING:
ALLE NEUZEN IN
DEZELFDE RICHTING

4

WEEG MEE OP
LOKAAL SPORTBELEID

8

OKRA-SPORT+,
EEN BEZIGE BIJENKORF



- 3 Ouderen en beweging: alle neuzen in dezelfde richting
- 4 Weeg mee op lokaal sportbeleid
- 5 Lekker actief: grijp de laatste kans
- 7 Wist je dat...
- 8 OKRA-SPORT+, een bezige bijenkorf



Verschijnt vier keer per jaar voor bestuursleden van OKRA-SPORT+.

Meer info: vzw OKRA-SPORT+, Algemeen secretariaat, Haachtsesteenweg 579, PB 40, 1031 Brussel, 02 246 44 35, fax 02 246 44 42, info@okrasportplus.be, www.okrasportplus.be

Redactie: Katrien Vandeveegaete, Benjamin Ponsaerts, Wim Bogaert

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

Vormgeving: Gevaert Graphics nv

Druk: Geers-offset, Oostakker

Oplage: 6500 exemplaren

PERSOON IN DE KIJKER: JOSEPH VANLERBERGHE

Tekst INGRID PEETERS

Na een jarenlang engagement binnen OKRA-SPORT(+) heeft Joseph Vanlerberghe besloten om de fakkel door te geven. Tijd om even terug te blikken naar het verleden en vooruit te kijken naar de toekomst van zijn geliefde sportorganisatie. “Een tweesporenbeleid dringt zich op: we moeten inspelen op de verwachtingen van de babyboomgeneratie zonder daarbij onze oudste leden uit het oog te verliezen.”

“Het was via Maria Van Espen, waarmee ik samen Dynamica heb opgericht (zie bio, n.v.d.r.), dat ik terecht kwam bij wat toen nog OKRA-SPORT was. Maria wees me erop dat ze in de regio Oost-Brabant mensen voor de commissie sport zochten. Ik kon me helemaal vinden in de filosofie van OKRA-SPORT, die in lijn ligt met die van Dynamica: recreatief sporten mogelijk maken voor mensen met verminderde fysieke capaciteit. De stap was vlug gezet! Doorheen de jaren vertegenwoordigde ik de regio Oost-Brabant in de Algemene Vergadering, zetelde ik voor de provincie Vlaams-Brabant in de Raad van Bestuur en was ik lid van de redactieraad van *Sport je fit*.

Er is op al die jaren heel wat veranderd. Zo is de doelgroep veel diverser geworden. Er zijn meer jonge senioren bijgekomen en tegelijk zitten we met steeds oudere leden, omwille van de stijgende levensverwachting. Een tweesporenbeleid dringt zich dan ook op: we moeten inspelen op de verwachtingen van de babyboomgeneratie zonder daarbij onze oudste leden uit het oog te verliezen, want zij hebben vaak het meest nood aan wat we doen. De recente fusie die leidde tot OKRA-SPORT+, waardoor we nu een federatie zijn met drie sportieve afdelingen die elk hun specifieke doelgroep hebben, kan wellicht een oplossing bieden. Zo kan vlot de overstap gemaakt worden van de ene naar de andere afdeling.

In de toekomst moet het aanbod van OKRA-SPORT+ nog meer inspelen op toegankelijke, uitdagende activiteiten en op de steeds groeiende tendens om te sporten in los verband. Via projecten als *lekker actief* speel je daar perfect op in. Verder moeten we ook blijven inzetten op de beeldvorming: OKRA wordt nog al te vaak geassocieerd met oud zijn.”

BIO

Joseph Vanlerberghe is 78 jaar, gehuwd, vader van twee kinderen en opa van vier kleinkinderen. Hij behaalde achtereenvolgens een licentiaat in de lichamelijke opvoeding, een aggregaat voor het hoger secundair onderwijs en een licentiaat in de motorische revalidatie en kinesitherapie. Tot 1981 werkte hij bij de KU Leuven als stagementor, docent en wetenschappelijk medewerker aan het Departement Revalidatie en Kinesitherapie. Vervolgens was hij tot 2005 klinisch assistent en afdelingshoofd geriatrische revalidatie in het UZ Leuven. Hij is tevens mede-oprichter en erevoorzitter van de Leuvense sportvereniging Dynamica, waar personen met en zonder beperking samen sporten.



OUDEREN EN BEWEGING: ALLE NEUZEN IN DEZELFDE RICHTING

Tekst INGRID PEETERS // Foto NELE PUT

Ouderen stimuleren om meer te bewegen, hoe begin je daaraan? De Vlaamse Ouderenraad en het Vlaams Instituut voor Gezond Leven bundelden de krachten om tot een duidelijk antwoord te komen, gebaseerd op de recentste inzichten. Het resultaat daarvan is de visienota 'Samen sterk voor ouderen in beweging', die onlangs in het Vlaams Parlement werd voorgesteld.

De gemeenschappelijke basisvisie die op initiatief van de Vlaamse Ouderenraad, met vertegenwoordigers van OKRA-SPORT+ en OKRA, en het Vlaams Instituut Gezond Leven tot stand kwam, moet dienen als leidraad voor een bewegingsbeleid bij Vlaamse middenveldorganisaties actief in verschillende sectoren: gezondheid en welzijn, sport, ruimtelijke planning, mobiliteit, cultuur, wonen en werk. Zo'n gemeenschappelijke visie laat toe om een onderbouwd beleid op te zetten rond ouderen en beweging.

Leefwereld telt, niet leeftijd

Maar 'de ouderen', wie zijn dat dan? De groep ouderen in onze samenleving wordt immers niet alleen groter maar ook diverser. Denk bijvoorbeeld aan de pas gepensioneerde zestiger die volop de wereld wil zien, een alleenstaande oudere op het platteland zonder familie in de buurt, een vrouw van zeventig die de mantelzorg voor haar zorgbehoevende partner opneemt, ouderen met buitenlandse roots die op taalbarrières botsen, de ervaren bestuursvrijwilliger in een lokale sportvereniging, ouderen die digitaal vlot hun weg vinden of de oudere die iedere maand rond moet komen met een karig pensioen. In de visienota wordt daarom uitgegaan van andere criteria dan louter de leeftijd, want die zegt niet alles. De nadruk wordt gelegd op de leefwereld van ouderen in al zijn diversiteit. Er wordt rekening gehouden met veranderende sociale rollen, bijvoorbeeld wanneer iemand grootouder wordt of met pensioen gaat.

ALLE ADVIEZEN ZIJN GEBASEERD OP GOEDE VOORBEELDEN UIT DE PRAKTIJK

In de inleiding zet de visienota al wat leeft bij ouderen op een rijtje, waarna een reeks aanbevelingen volgt. Deze aanbevelingen zijn gericht op beweging voor alle ouderen, maar er is speciale aandacht voor zij die zich in een kwetsbare situatie bevinden. Alle adviezen zijn gebaseerd op goede voorbeelden uit

de praktijk. Dit document is dus zeker een aanrader voor iedereen die actief bezig is met de organisatie van bewegingsactiviteiten voor ouderen.

Ontdek de visienota

De visienota vind je op www.okrasportplus.be.



In naam van OKRA-SPORT+ ondertekende directrice Ingrid Peeters de visienota 'Samen sterk voor ouderen in beweging'.

WEEG MEE OP LOKAAL SPORTBELEID

Tekst FRANS BEUNENS // Foto SHUTTERSTOCK

De lokale verkiezingen liggen achter ons. Toch kan je als burger nog je rol spelen en een invloed hebben op het beleid in je gemeente of stad. Tot nu toe kon dat in de eerste plaats door te participeren in domeingebonden adviesraden, zoals de sportraad. Maar dankzij een nieuwe wet die vanaf 2019 ingaat, is er nog meer ruimte tot participatie.

De nieuwe wet zorgt ervoor dat de lokale democratie versterkt wordt. Doorheen de jaren waren er nog van die scharniermomenten op het vlak van burgerparticipatie. Zo werd in 1965 de allereerste cultuurraad opgericht in Dendermonde, nog voor er sport- en cultuurdiensten waren. In 2007 was er voor het sportbeleid een doorbraak: dan ging het decreet 'Sport voor Allen' van kracht, waarmee de Vlaamse overheid de lokale sport zou ondersteunen. Dat deed het wel pas als een gemeente of stad een eigen

sportbeleidsplan kon voorleggen (sinds 2014 vervangen door de Beheers- en Beleidscyclus), een sportgekwalficeerde ambtenaar in dienst had én een sportraad installeerde. In die sportraad konden alle clubs participeren die aangesloten waren bij een erkende sportfederatie.

Kansen voor assertieve burgers

De alsmaar groeiende groep ouderen verder ondersteunen om meer te bewegen, daarin ligt een belang-

rijke uitdaging. Je kan als sportclub, en dus ook als vertegenwoordiger van OKRA-SPORT+, mee deze uitdaging aangaan door te participeren in de sportraad, waarin je op regelmatige en systematische wijze het gemeente- of stadsbestuur kan adviseren. Maar die adviesraden zijn niet langer de enige vorm van contact tussen burger en bestuur. Integendeel, dankzij het nieuwe decreet 'Lokaal Bestuur' zullen assertieve burgers vanaf 2019 meer dan ooit rechtstreeks contact kunnen opnemen met beleidsvoerders. Zo kunnen buurtcomités, lokale belangengroepen en eigenlijk alle burgers initiatieven nemen naar de beleidsvoerders toe. Artikel 304 van dat nieuwe decreet is daar heel duidelijk over.

Wat kan jij doen?

OKRA-SPORT+ adviseert zijn bestuurders om de vinger aan de pols te houden in gemeente of stad en op te komen voor meer bewegingskansen voor ouderen, zodat ook de bewegingsarmoede wordt aangepakt. Praat hierover met beleidsvoerders, ambtenaren of collega's. Zet ook samen met andere adviesorganen projecten op. Zo breng je expertise samen om voorstellen te doen en ze te realiseren. Door te verbinden, te overleggen en belangen te behartigen, kan je meewegen op het beleid.



**DE ALSMAAR GROEIENDE GROEP OUDEREN
VERDER ONDERSTEUNEN OM MEER TE
BEWEGEN, DAARIN LIGT EEN BELANGRIJKE
UITDAGING**

LEKKER ACTIEF: GRIJP DE LAATSTE KANS

Tekst WIM BOGAERT // Foto's SHUTTERSTOCK

Je hebt het ongetwijfeld ook al besproken tijdens een trefpuntbestuur: doen we mee met *lekker actief* of niet? Misschien hield de nu al overvolle agenda van je trefpunt je tegen om het project op te starten? Wel, daar is een oplossing voor. Je kan *lekker actief* ook koppelen aan een bestaande (sport)activiteit. Het is zeker het proberen waard! Laat deze kans niet liggen, want in maart van volgend jaar gaat de laatste instapperiode van start.

Met *lekker actief* kan je als trefpunt gedurende twaalf weken werken rond drie aspecten die een directe impact hebben op je gezondheid: voldoende beweging, gezonde voeding en het doorbreken van langdurig zitgedrag. Twaalf weken lijkt een hele periode. En dat is het ook. Toch werd hier bewust voor gekozen. Het is namelijk de minimumperiode om een bepaald gedrag te veranderen. Als je van meer bewegen een gewoonte wilt maken, dan moet je dus eerst een aantal maanden gedisciplineerd aan de slag.

Toch vrezen sommigen dat *lekker actief* een hoop extra werk met zich mee brengt, te veel van het goede. Maar dat hoeft niet noodzakelijk zo te zijn. Heb je al een sportactiviteit op het programma staan, zoals wandelen? Dan kan je ervoor kiezen om dat aan *lekker actief* te koppelen. Zo sla je twee vliegen in één klap: je doet mee aan *lekker actief* en je geeft een nieuwe impuls aan je (wandel)werking. Bovendien maak je het programma organisatorisch zo makkelijk of moeilijk als je zelf wilt. Hiernaast vind je een modelprogramma dat als leidraad kan dienen om aan de slag te gaan. Uiteraard ben je vrij om daar andere activiteiten aan toe te voegen, zoals patroonstappen, kubben, mólkky...

MODELPROGRAMMA: LINK LEKKER ACTIEF AAN BESTAANDE ACTIVITEIT

Heb je al een bestaande sportactiviteit in je trefpunt, zoals wandelen? Je kan ervoor kiezen om *lekker actief* te koppelen aan deze activiteit. We geven je graag een voorbeeld van hoe zo'n programma er in de praktijk kan uitzien.

	Programma	
Week 1	Algemene inlichting over <i>lekker actief</i> : opzet van project, verdeling van materiaal, afname van instaptest, instellen van stapenteller, overlopen van programma...	
	<i>Tip 1: Leg via het regiosecretariaat iemand vast om de instaptest te komen afnemen.</i>	
	<i>Tip 2: De kracht oefeningen kan je doen voor of na het wandelen. In dit programma kozen we enkel voor oefeningen waarvoor je geen zaal nodig hebt.</i>	
Week 2	Winkeloefening o.l.v. voedingsdeskundige (gratis)	
Week 3	Wandelen + afgeven fiche <i>Elke stap telt</i>	Voor of na het wandelen: squat
Week 4	Wandelen + afgeven fiche <i>Elke stap telt</i>	Voor of na het wandelen: squat + lunge
	<i>Tip: doe tijdens het wandelen een gezondheidsquiz</i>	
Week 5	Wandelen + afgeven fiche <i>Elke stap telt</i>	Voor of na het wandelen: lunge + knielift
Week 6	Wandelen + afgeven fiche <i>Elke stap telt</i>	Voor of na het wandelen: knielift + hiellift
	<i>Tip: doe een watertest</i>	

Week 7	Wandelen + afgeven fiche <i>Elke stap telt</i>	Voor of na het wandelen: hiellift + squat
Week 8	Wandelen + afgeven fiche <i>Elke stap telt</i> <i>Tip: trakteer de deelnemers op een gezond tussendoortje</i>	Voor of na het wandelen: lunge + tik hoog-laag
Week 9	Wandelen + afgeven fiche <i>Elke stap telt</i>	Voor of na het wandelen: squat + dynamische lunge
Week 10	Wandelen + afgeven fiche <i>Elke stap telt</i> <i>Tip: organiseer je wandeling in een park met fitheidstoestellen</i>	Voor of na het wandelen: lunge + hip abduction
Week 11	Wandelen + afgeven fiche <i>Elke stap telt</i>	Voor of na het wandelen: squat + flamingo
Week 12	Wandelen + afgeven fiche <i>Elke stap telt</i> <i>Tip: sluit af met een gezonde maaltijd, bijvoorbeeld een picknick</i>	Voor of na het wandelen: wedstrijdje muurzitten



Nog twijfels?

Vijf goede redenen om als trefpunt deel te nemen

- Door als trefpunt in te tekenen op *lekker actief* help je mee de missie van OKRA-SPORT+ en OKRA te realiseren: zoveel mogelijk ouderen kansen bieden ter bevordering van hun gezondheid, welzijn en sociale integratie.
- Het project staat niet alleen open voor leden maar ook voor niet-leden (die verzekerd worden door OKRA-SPORT+) en is dus een unieke kans om nieuwe leden te werven.
- Je kan je activiteiten aanbod een boost geven met nieuwe programma's en acties.
- Je vrijwilligers worden opgeleid om dit project in goede banen te leiden en misschien trek je er zo wel nieuwe aan, aangezien het engagement van de begeleiders in de tijd beperkt is.
- Je krijgt als deelnemend trefpunt gratis het nodige materiaal om aan de slag te gaan.

Vier goede redenen om als lid deel te nemen

- Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat regelmatige beweging, gezonde voeding en het doorbreken van zitgedrag essentieel zijn voor een goede gezondheid. Deze drie facetten vormen de basis van *lekker actief*.
- Als deelnemer krijg je voor de zeer democratische prijs van vijftien euro een pakket aan materiaal, met daarin een stappenteller, een doosje met de opbouwplan-

nen van *Elke stap telt* en de krachttoefeningen, een beweegwekker, een alternatief pillendoosje en een magneetje met de nieuwe voedings- en beweegdriehoek.

- Je kan twaalf weken lang deelnemen aan begeleide groepsactiviteiten, in een ontspannen sfeer met leeftijdsgenoten.

- En *last but not least*: het levert je een flinke portie gezondheids-winst op!

Na 2019 is het project onherroepelijk voorbij. Dus het is nu of nooit: grijp de laatste kans en ga aan de slag. Succes gegarandeerd!

LEKKER ACTIEVE VAKANTIE: GENIETEN VAN BEGIN TOT EIND

In juni ging een groep enthousiaste deelnemers op *lekker actief*-reis naar Sankt Moritz. Een uitje waar ze allen erg van genoten! Het diverse activiteiten aanbod maakte dat iedereen elke dag wel iets vond naar zijn gading. Uiteraard stonden sport en bewegen hoog op de agenda: er was ruimte voorzien voor petanque, kubb (met als slot een heus toernooi), wandelen, zwemmen, aquagym, ochtendgym, krachttoefeningen en zelfs een *start to walk* voor de minder mobiele deelnemers.

Daarnaast werden ook verschillende uitstappen georganiseerd, zoals een boottocht op het Comomeer of een ritje met de kabelbaan tot een hoogte van 3303 meter op de Corvatsch. Een voordracht, een quiz en verschillende avondactiviteiten vervulden het programma.

Behalve voor beweging was er natuurlijk ook aandacht voor gezonde voeding. Dat aspect van de reis viel eveneens duidelijk in de smaak: de lekkere en diverse maaltijden waren om vingers en duimen bij af te likken. Kortom, zij die er niet bij waren, weten niet wat ze gemist hebben!

Mieke Boeckx en Jul Cyfers





WIST JE DAT...

Tekst WIM BOGAERT // Foto's SHUTTERSTOCK

... je de redactie van *Sport je fit* mag inlichten wanneer je in je trefpunt een nieuwe, originele activiteit organiseert of een vernieuwende toets geeft aan iets dat al langer bestaat? We zijn immers altijd op zoek naar ideeën om te delen met onze leden. Zo was er de afgelopen jaren onder andere aandacht voor wandelvoetbal, KanJam, king pong, smovey walk, wandelen met een plus en, in het vorige nummer nog, crossboccia. Mail je tips naar info@okrasportplus.be!

... ook jij deel kan uitmaken van onze redactieraad? Heb je interesse om mee na te denken over de inhoud van *Sport je fit* of teksten te schrijven? Geef dan gerust een seintje via wim.bogaert@okrasportplus.be.

... je je nog altijd kan inschrijven voor de cursussen 'Initiator Dans voor senioren' en 'Initiator Gym voor senioren', die binnenkort van start gaan? Ze starten allebei op zaterdag 16 februari 2019 in Brasschaat. Daarnaast volgen later op het jaar ook nog de initiatorcursus voor wandelen en recreatief fietsen. Meer info hierover vind je op www.okrasportplus.be of op www.sport.vlaanderen/sportbegeleiders.

... naast Joseph Vanlerberghe (zie blz. 2) ook Frans Beunens onze redactieraad verlaat? Frans vervoegde de redactieraad eind 2003 als voorzitter van onze federatie. Zijn eerste editoriaal verscheen in juli 2004. Niemand, en Frans in het minst, had gedacht dat er vijftien jaar vol artikels, ideeën en inzichten zou volgen. Nu geeft hij graag de fakkel door. Bedankt Frans!

... het zinvol is als begeleider om een initiatorcursus te volgen? Uiteraard word je als lesgever of begeleider persoonlijk verrijkt met kennis, wat de kwaliteit van de lessen of de begeleiding ten goede komt. Maar ook als trefpunt is het goed om zoveel mogelijk gediplomeerde lesgevers en begeleiders in te schakelen. Het kan je immers wat extra subsidies van de gemeente opleveren.

... je de heraansluitingsformulieren van je trefpunt moet terugsturen, ook als er niets wijzigt aan de sportwerking, de samenstelling van de groep begeleiders en lesgevers of aan de ledenlijst?

... je het ledenbeheer voor OKRA-SPORT+ in jouw trefpunt ook digitaal kunt bijhouden en aanpassen? Geen geknoei meer met pen en papier, geen vuistdikke enveloppes op de post. Vraag er gerust naar via info@okrasportplus.be of bekijk het op mijnledenbeheer.okrasportplus.be.

... OKRA-SPORT+ op dit moment maar liefst 53 927 leden telt in 1124 clubs?

... je maandelijks op de hoogte kan blijven van het reilen en zeilen van OKRA-SPORT+? Abonneer je nu gratis op de nieuwsbrief via www.okrasportplus.be.



OKRA-SPORT+, EEN BEZIGE BIJENKORF

Als een bezige bijenkorf, zo heb ik OKRA-SPORT+ het afgelopen jaar ervaren. Geen trefpunt of er wordt wel bewogen en gesport. Geregeld wordt verzamelen gebazen voor sportieve bijeenkomsten, wandeldagen, dansmomenten en fietsafspraken. Nieuwe initiatieven als wandelvoetbal groeien. Dat alles kan maar door de enthousiaste inzet van tal van vrijwilligers over heel Vlaanderen, van Oostende tot Maaseik. Sportief bewegen in alle seizoenen is nodig en goed voor lijf en kop, ook als je ouder wordt. Dat is de kern van de boodschap die onze sportfederatie continu uitdraagt.

Een professionele sportfederatie die met knappe medewerkers de bijenkorf samenhoudt, ook dat mocht ik dit jaar meemaken. Elke sportfederatie moet vandaag goed besturen. Open en klaar, met vertegenwoordiging van alle leden, probleemoplossend en met de blik vooruit. Ik zie met veel waardering hoe de professionele krachten van OKRA-SPORT+ zich daar elke dag voor inzetten. Onze sportfederatie voor senioren staat als een eigen, gevestigde én vernieuwende waarde in het sportland-schap.

OKRA-SPORT+ is nu een fusie van drie sportfederaties: OKRA-SPORT, FALOS, de sportfederatie van kwb, en de Krachtbalfederatie. Ook dat is wennen. Het komt erop aan problemen creatief aan te pakken en nieuwe kansen te grijpen. Met veel inzet en verstandhouding werd de fusie een feit en de volgende jaren moeten we hier met z'n allen een meerwaarde van maken voor alle leden. Het bindmiddel: gezond en sportief bewegen voor alle leeftijden.

Het viel me op hoe heel verschillend de behoefte aan sportief en gezond bewegen wel is binnen onze doelgroep: de bewoners van het woonzorgcentrum in beweging houden en een sportief programma opmaken voor jonge(re) 55-plussers, dat is telkens een heel ander beweegverhaal. Het is een hele klus om op die verschillende noden gepast te antwoorden.

Lekker actief ging dit jaar ook helemaal van start. Het project is bijzonder origineel, wetenschappelijk onderbouwd en beoogt drie doelen: gezond bewegen, gezond eten en zitgedrag doorbreken met een programma dat twaalf weken duurt. Met *lekker actief* willen we ook vol-

gend jaar nog zoveel mogelijk senioren bereiken over het hele land. Daarom een warme oproep aan alle trefpunten om in te tekenen op het project als je dat nog niet gedaan hebt.

En wees er maar van zeker: je staat er niet alleen voor! Het team van OKRA-SPORT+ staat klaar om ondersteuning te geven. Een tip: we ervaren dat de plaatselijke sportdiensten in de gemeenten en steden bereid zijn om *lekker actief* mee te organiseren. Klop dus bij hen aan, ze zien je graag komen. We krijgen ook steun voor *lekker actief* vanuit de Vlaamse overheid: zowel het Departement Sport als het Departement Welzijn erkennen de waarde van *lekker actief*. Veelzeggend toch? Teken met je trefpunt in op het project en je zal er geen spijt van hebben! Kom, doe mee en breng een vriend of vriendin mee. Lekker, actief en plezierig, daar kan je van op aan!

Een bezige bijenkorf, inderdaad, dat is OKRA-SPORT+. Ik kijk met plezier en veel waardering terug op 2018. Op naar 2019 nu: een lekker actief nieuwjaar in beweging gewenst voor jullie allen!

**TEKEN MET JE TREFPUNT
IN OP LEKKER ACTIEF EN
JE ZAL ER GEEN SPIJT VAN
HEBBEN!**

Bart Vanreusel
Algemeen voorzitter OKRA-SPORT+

