

Sport je fit 4

DECEMBER 2015 • JANUARI 2016



Geef de winterdip
geen kans

Inhoud



- 2 Figuur in de kijker:
Jean-Pierre Dziergwa
- 3 Vallen zonder zorgen
- 4 King Pong
- 5 De sportdokter:
Vallen... beter voorkomen dan
nooit meer genezen
- 6 Geef de winterdip geen kans
- 7 Digitale ledenadministratie
Wist je dat...
- 8 Niet te missen

Figuur in de kijker:

Jean-Pierre Dziergwa

Tekst Ingrid Peeters foto's: Jean Pierre Dziergwa

Jean Pierre Dziergwa (°1955) is judoka in hart en nieren. Hij is er van overtuigd dat je kan leren veilig te vallen. Hij werkte, op basis van zijn jarenlange ervaring, de sessie *Vallen zonder zorgen* uit. Dit komt ook aan bod tijdens de jaarlijkse forumdagen van OKRA-SPORT.

Zijn naam klinkt wat exotischer dan Peeters, Janssens of Maes. Logisch met een Poolse vader en Italiaanse moeder. "Ik heb altijd een voorliefde voor sport gehad. Tot mijn vijftiende speelde ik voetbal. Daarna koos ik resoluut voor judo. Dat deed ik tot mijn vijfenvestig, al dan niet als lesgever, en verweven tussen studies, werk en gezinsleven. Achtereenvolgens werd ik sociaal assistent (1978), behaalde ik mijn zwarte gordel in het judo (1980), werd B-trainer (1982) en legde mijn D-cursus af (1983). Vanaf 1986 mocht ik me socioloog noemen en in 1988 volgde mijn aggregaat."



"Een eerste vertaling van judoprincipes naar de samenleving ontwierp ik begin jaren '90. Ik ontwikkelde een groepsinterventie 'techniek ter bescherming van beide partijen in het omgaan met fysiek agressief gedrag in de geestelijke gezondheidszorg' en hield daar onder meer een lezing over op een congres van verpleegkundigen. Daar maakte ik dat model over vechtedrag tot een bijzondere vorm van hef- en tiltechnieken."

"Bloed kruipt waar het niet gaan kan. Onze jongste telg leidde me als vijftiger terug naar de tatami. Ik pikte op eigen tempo, een belangrijk verschil met vroeger, de draad weer op en besloot me toe te leggen op de sport in de breedte.

Ik volgde de VTS-opleidingen *Sporten met gehandicapten*, *G-judo* en *Sporten met senioren*. De toenemende aandacht in de media rond valproblematiek deed me mijn oude idee uit de kast halen. En ik besloot het verder uit te werken. Ik ben immers van mening dat leren vallen zoiets zou moeten worden als leren zwemmen of leren fietsen. Ik dacht zowel inhoudelijk, methodologisch, organisatorisch en wetenschappelijk na. Met mijn idee en eerste bevindingen trok ik naar het expertisecentrum val- en fractuurpreventie en naar de Vlaamse judofederatie. De sessie *Vallen zonder zorgen* was geboren."

Colofon

Verschijnt vier keer per jaar voor kaderleden OKRA-SPORT.

Meer info: OKRA-SPORT vzw • Haachtsesteenweg 579
• PB 40 • 1031 Brussel • 02 246 44 35 •
fax 02 246 44 42 • info@okrasport.be •
www.okrasport.be.

Redactie: Wim Bogaert • Katrien Vandevaegeaete

Verantw. uitgever: Jan Vandecasteele •
Vier Uitersten 19 • 8200 Brugge.

Vormgeving: gevaert graphics nv.

Druk: Geers-offset • Oostakker.

Oplage: 6 650 exemplaren.





Vallen zonder zorgen

Tekst en foto's: Jean Pierre Dziergwa

“Veilig leren vallen kan je leren,” stelt Jean-Pierre Dziergwa. Hij legt uit waar het idee vandaan komt, wat het verschil is met valpreventie en hoe je zo'n sessie kan aanvragen.

Waar komt het idee achter dit initiatief vandaan?

“Vallen is een thema dat in de gezondheidszorg opduikt. Het *World Health Organisation global report on falls prevention in older age* uit 2007 vraagt aan haar lidstaten de nodige acties te ondernemen. De *Week van de valpreventie* is daarvan een concrete uitwerking. Je leert wel hoe je veilig moeten leren opstaan maar in de huidige val- en fractuurpreventie vond ik niets terug waarin mensen leren vallen. Dit komt neer op zacht landen om zo mogelijke kwetsuren te verminderen of te vermijden. Ik besloot om de leemte tussen algemene preventietips en het opstaan na een val, op te vullen. Zelf twijfel ik niet aan de meerwaarde van valtechnieken, deze steunen op natuurkundige principes, zoals het hele judo trouwens. Ik vroeg me wel af of ouderen dit nog zouden kunnen leren. Mijn eerste lessen gaf ik aan een seniorenturngroep en aan een heterogeenere groep tijdens een seniorenportdag. Toen ik die seniorenturngroep bekeek, dacht ik ‘Waar ben ik mee begonnen?’ Ik had het bijvoorbeeld bijzonder jammer gevonden wanneer iemand zich zou gekwetst hebben. Ik had probleemloos aanvaard dat hetgeen ik beoogde te moeilijk was of niet aansloeg. De respons was echter overweldigend en ik twijfel niet meer aan het feit dat heel wat 55-plussers nog vallessen aankunnen. Deelnemers vonden het nuttig, plezierig en nieuw.”

“Mijn concept wilde ik ook inpassen in het globale bewegingsdenken van de 55-plusser. Oefeningen kunnen bij wijze van spreken thuis herhaald worden, geïntegreerd in het dagelijkse leven.”

Wat is Vallen zonder zorgen?

“Vallen zonder zorgen is een bewegingsles met oefeningen die leren goed te landen bij struikelen en uitglijden. Door deze oefeningen verminder je de impact van een val door het steunvlak te vergroten of door je te laten rollen. De basisles begint met de boodschap: tracht een val te vermijden. Daarna gaat de les verder met lenigheids-, evenwichts- en krachtoefeningen vooraleer de val oefeningen beginnen. Alle oefeningen kan je thuis herhalen. Deze basisles kan probleemloos uitgebreid worden in een lessenreeks. Ze wordt gegeven door judolesgevers met een bijkomende opleiding *Vallen zonder zorgen*, georganiseerd door de Vlaamse Judofederatie (VJF). Momenteel zijn er al meer dan 70 lesgevers in Vlaanderen.”

De respons was overweldigend en ik twijfel niet meer aan het feit dat heel wat 55-plussers nog vallessen aankunnen.

“Dit nieuw sportproduct kende een eerste promotie van april tot juni 2015. In die periode telden we afgerond 350 deelnemers, waarvan de helft tussen 60 en 70 jaar en dertig procent boven de zeventig. *Vallen zonder zorgen* werd ook voorgesteld op het Moving Age congres in Gent.”

Wat is het verschil tussen Vallen zonder zorgen en valpreventie?

“Tot op heden maakt *Vallen zonder zorgen* geen deel uit als strategie van valpreventie. De overeenkomst is dat beiden proberen breuken te voorkomen. De redenering van valpreventie is dat als je niet valt, je geen kwetsuur hebt. Valpreventie zwijgt over de effectieve val maar leert wel mensen opstaan. *Vallen zonder zorgen* vertrekt van het gegeven ‘wat als je toch valt?’”

Hoe kan een trefpunt een sessie aanvragen?

Neem daarvoor contact met het secretariaat van de Vlaamse judofederatie op 052 44 90 16 of www.vjf.be

VJF zorgt voor een lesgever. Om een les goed te kunnen geven zijn turnmatten of judomatten van enkele cm dikte vereist.





King Pong



Tekst Katleen Kerremans

King Pong is een initiatief van de Vlaamse Tafeltennisliga met steun van de Vlaamse overheid. Zo promoten en ondersteunen ze een breed recreatief tafeltennis-aanbod in Vlaanderen. Peter Nijs, trainer tafeltennis en King Pong, vertelt over de magische wereld van King Pong.

Wat?

"King Pong is een laagdrempelige vorm met aangepast materiaal en bijhorende webapplicatie voor recreatieve tafeltennissers van alle leeftijden."

Hoe is de naam King Pong ontstaan?

"Het is een samenvoeging van pingpong en King Kong. In het logo zie je een gorilla met een tafeltennisbat. Dat spreekt tot de verbeelding van de jongste deelnemers uit lagere scholen. Wie wil er zich geen sterke, stoere aap voelen nadat hij een wedstrijd gewonnen heeft of een positieve evaluatie krijgt voor een vaardigheid? Dit succesvolle project werd overigens bedacht door

Wesley Van Den Noortgate van de Vlaamse Tafeltennisliga."

Voor wie is King Pong bedoeld?

"Dit project is laagdrempelig en dus bedoeld voor een breed publiek, gaande van scholen tot dienstencentra en tafeltennisclubs. Voor kinderen uit het basisonderwijs voorzien we spelletjes, vaardigheden en een wedstrijdvorm. Ik was als ambassadeur van dit project aanwezig op Stadskriebels Brussel om dit project voor te stellen aan een multicultureel publiek. Op het congres van Moving Age werd King Pong gepresenteerd aan de Europese deelnemers."

Wat heb je allemaal nodig om King Pong te spelen?

"Je gebruikt hetzelfde materiaal om tafeltennis te kunnen spelen: paletten, balletjes en een tafel. Alleen hoeft het geen tafeltennistafel te zijn. Dankzij de uitrolbare netten (tot twee meter) kan je elke tafel (ongeacht de vorm of grootte) gebruiken zolang de oppervlakte niet dikker is dan 5 cm. De harde balletjes zijn er voor het gewone, botsende tafeltennis; de zachte mousse ballen voor rollende oefeningen voor beginners of minder mobiele personen."

Wat is de grootste aanpassing in vergelijking met het gewone tafeltennis?

"Wie al beelden van tafeltennis op topniveau zag, weet dat tafeltennis een van de snelste sporten ter wereld is. De competi-

tiespelers beseffen dat het technische aspect van tafeltennis heel complex is. King Pong is veel minder strikt, veel eenvoudiger. Je bent veel minder gebonden aan regels. De trefwoorden zijn dan ook creativiteit en fun. Alles kan, niets moet."

Hoe ervaar jij het lesgeven in King Pong?

"King Pong verschilt van het lesgeven aan competitie spelers. Je hebt contact met turnleraars, animatoren en centrumleiders van dienstencentra. Je leert deelnemers hoe ze de palet correct vastnemen, wat de correcte houding is en hoe ze de bal naar elkaar kunnen spelen. Als dat niet lukt, heb ik voldoende alternatieven om het nog leuk te maken. Ook kan het in enkele eenvoudige stappen aangeleerd worden. Soms staan mensen die nog nooit getafeltennist hebben dan versted dat ze de bal naar elkaar kunnen toespelen. We zorgen ook regelmatig voor wat spelletjes om het leuk en gevarieerd te houden. Meestal wordt er op een King Pong-evenement veel gelachen. Ik haal er veel voldoening uit en de deelnemers hebben veel fun en daar draait het om."

Interesse om dit in jouw trefpunt te spelen?

OKRA-SPORT sloot een samenwerkingsverband met de Vlaamse Tafeltennisliga. Kom naar de forumdagen van OKRA-SPORT en probeer het zelf uit. Op de forumdagen zal je ook meer informatie krijgen hoe je King Pong in jouw trefpunt kan organiseren. De data van de forumdagen kan je terugvinden op bladzijde 8.



Vallen... beter voorkomen dan nooit meer genezen

Tekst: Marc Goethals, sportarts

Ouder worden doen we allemaal, als we geluk hebben. Daar kunnen we nu eenmaal niets aan doen. Goed oud worden hebben we voor een stukje zelf in de hand. Met het ouder worden neemt de kans op vallen toe. Zowat een 65-plusser op drie valt minstens een keer per jaar. De kans op valpartijen neemt ook toe met de leeftijd. Vallen kan zowel op fysiek als psychosociaal vlak nare gevolgen hebben.

Ruim de helft van de slachtoffers loopt daarbij fysiek letsel op. Meestal gaat het om kleine letsels. Bij tien tot vijftien procent zijn de letsels ernstig: heup- en andere fracturen, hoofdtrauma's... Een slachtoffer op vijf wordt na een heupfractuur immobiel. Slechts een op vijf herwint volledige zelfstandigheid. We hebben er dus alle belang bij valpartijen in de mate van het mogelijke te voorkomen.

De oorzaken van valpartijen zijn erg uiteenlopend: hart- en vaataandoeningen, problemen met de zintuigen, evenwicht, stemmingsstoornissen, mentale achteruitgang, medicatiegebruik... Maar ook problemen die samen gaan met het achteruitgaan van fysieke conditie kunnen een oorzaak zijn van een valpartij. Angst om te vallen is ook een reden om makkelijker te vallen. Aangepaste lichaamsbeweging kan bijdragen tot preventie van vallen bij senioren. Fitheid is essentieel voor het behoud van autonomie van ouder wordende mensen. Minimaal 30 minuten per dag licht tot matig bewegen volstaat om de nodige basisfitheid te garanderen.

Een bewegingsprogramma moet geleidelijk opgebouwd worden. Je kan starten met verschillende korte periodes van 5 à 10 minuten per dag tot een totaal van een half uur. Dagelijks huishoudelijk werk draagt bij tot je basisfitheid. Buitenactiviteiten in de zon verbeteren je vitamine D potentieel, van belang voor de stevigheid van de botten en de afweer tegen infecties. Bij langere activiteiten, zeker in de zon, mag je niet vergeten extra te drinken, anderhalve tot twee liter per dag. Fietsen, wandelen, joggen en zwemmen

dragen in belangrijke mate bij aan je fitheid, vooral aan je uithoudingsvermogen. Een goed uithoudingsvermogen levert een uitstekende basis voor je mobiliteit. Om vallen te voorkomen wordt aangeraden per week aan een aangepast oefenprogramma deel te nemen waar vooral aandacht besteed wordt aan kracht, evenwicht en lenigheid. Een oefenprogramma in groepsverband is nog zo aangenaam. Turnen, dans en yoga zijn daarbij aangewezen.

Wie het wat exotischer wil, moet beslist eens tai chi proberen. Tai chi is ontstaan uit Chinese gevechtssport. Wees gerust, in de valpreventie ga je geen georganiseerd robbertje voor grijze panthers vechten.

Uit de oorspronkelijke gevechtstechniek is een gymnastiekvorm ontwikkeld waarbij langzame vloeiende bewegingen gecombineerd worden met een meditatie. Aangepaste lichaamsbeweging doet niet alleen het aantal valpartijen afnemen maar vermindert ook de valangst. Door valangst blijven sommige senioren aan hun knusse zetel gekluisterd. Daardoor nemen echter de valangst en ook het aantal valpartijen toe.

Dus, neem je zelf in de hand en werk actief aan een fitte en valvrije levensavond.

Een slachtoffer op vijf wordt na een heupfractuur immobiel.





Geef de winterdip geen kans

Tekst Katleen Kerremans

Als de blaadjes van de bomen vallen, de dagen donder en koud zijn en er weinig zonlicht is, dan ligt de winterdip op de loer. Als je hiervoor gevoelig bent, dan zorgen deze omstandigheden er voor dat je je vaak moe, neerslachtig en futloos voelt. In plaats van buiten te komen zou je liever een winterslaap houden. Maar gelukkig zijn er een aantal tips die je kan volgen om aan deze winterdip te weerstaan.

Tip 1: BEWEEG

Regelmatige lichaamsbeweging helpt om jouw stemming te verbeteren. Tijdens het sporten maken je hersenen endorfine aan, dit is een stof die ervoor zorgt dat je je beter gaat voelen. Ga daarom dagelijks een halfuurtje wandelen of fietsen.

Tip 2: EET GEZOND

Je lichaam heeft nood aan vitamines en mineralen. Suiker- en vetrijke voeding zorgen er immers voor dat je je somber en moe voelt. Hierbij enkele tips die je kunnen helpen om gezonder te eten: kies voor gezonde en kleurrijke voeding zoals fruit en groenten. Deze zijn rijk aan antioxidanten en zorgen ervoor dat je energie krijgt;

zorg voor een voldoende inname van omegga 3 vetzuren. Deze zijn te vinden in vette vis (zalm, makreel...), walnoten en lijnzaad. Eet daarom minstens 1 x per week vette vis en eet dagelijks een handvol walnoten; zorg voor een voldoende inname van vitamine D rijke voeding zoals eieren, boter en vette vis. Vitamine D wordt van nature aangemaakt als je in de zon komt. Door een gebrek aan zonlicht kan er een tekort aan deze vitamine ontstaan.

Tip 3: ZONLICHT

Door gebrek aan zonlicht krijgen de meeste mensen last van een winterdip. Ga daarom zoveel mogelijk naar buiten, zelfs als de zon niet fel schijnt. Elk UV-straltje telt! Zonlicht is trouwens nodig voor de aanmaak van vitamine D.

Ga zoveel mogelijk naar buiten, zelfs als de zon niet fel schijnt. Elk UV-straltje telt!

Tip 4: DOE LEUKE DINGEN

In plaats van je terug te trekken, plan leuke dingen in je agenda waar je vrolijk van wordt. Zo voel je je fitter en energiekeer.

Tip 5: VAST SLAAPRITME

Zorg dat je niet toegeeft aan de behoefte om extra te slapen maar hou je aan je vast slaapritme. Dit zorgt ervoor dat jouw biologische klok niet ontregelt raakt en dat je steeds uitgerust opstaat.

Eet dagelijks een handvol walnoten.



Interessant om te weten

Een van de belangrijkste maar moeilijkst te bereiken groepen zijn de weinig of niet fysiek actieve senioren. Om ook hen aan te sporen tot een actieve levensstijl ontwikkelde OKRA-SPORT in samenwerking met de KU Leuven een opleiding 'persoonlijk motiveren van niet-actieve senioren'. Hiervoor werden er een twintigtal bewegingsambassadeurs opgeleid. Wil je graag zo'n bewegingsambassadeur uitnodigen in jouw trefpuntbestuur/team? Neem dan contact op met jouw regiosecretariaat. Je dient enkel over een zaal met laptop en beamer te beschikken. De voordracht zelf is volledig gratis.

Digitale ledenadministratie

Tekst Nele Put

“Trefpunten die nog geen digitale verwerking hebben, weten niet wat ze missen,”
meent Etienne Dossche uit Evergem.

Internet is bijna niet meer weg te denken. Momenteel werken al meer dan 400 trefpunten met het digitaal LedenAdministratieProgramma (LAP). Indien jouw trefpunt de stap naar de digitale wereld nog niet heeft durven zetten, dan kunnen deze getuigenissen je misschien toch overtuigen.

Heb je snel en simpel de nodige gegevens ontvangen voor het gebruik van het programma?

“De nodige gegevens werden snel doorgestuurd.”
(Jeanine Schollaert - Zevegem)

Kon je, na het lezen van de handleiding, vlot van start met de digitale ledenadministratie?

“Ik kon genieten van een praktische studiedag waar de bijhorende handleiding ook ter beschikking werd gesteld. Dit resulteerde in het vlug kunnen starten en digitaal verwerken van alle gegevens. De handleiding was een steun bij eventuele twijfel van de te volgen stappen.”
(Etienne Dossche - Evergem)

Welk voordeel zie je bij het digitaal beheer?

“Heel handig in gebruik, overzichtelijk, alles wat je nodig hebt kan je er uit halen. Werkt heel gebruiksvriendelijk.”
(Erik Vandycke - Wingene)

“Het voordeel van digitaal beheer is vanzelfsprekend. Temeer dit programma zeer gebruiksvriendelijk en overzichtelijk is voor de modale computergebruiker.”
(Maria Poels - Zandhoven)

Raad je andere trefpunten aan om ook over te stappen?

“Een aanrader voor andere trefpunten? Natuurlijk, wie wil er zich nog met papierwerk bezighouden?”
(Maria Poels - Zandhoven)

“Ik kan het alleen maar aanraden omdat het zo gemakkelijk is en heel overzichtelijk.”
(Erik Vandycke - Wingene)

Wist je dat...

... je nu kan inschrijven voor de cursus Initiator Dans voor senioren in Hofstade die start op 9 maart 2016? Inschrijven kan via de website van de Vlaamse Trainersschool <http://www.bloso.be/VlaamseTrainersschool/Pages/default.aspx> of via Nele Put 02 246 44 35 – nele.put@okrasport.be
Data:

Module 1 Algemeen Gedeelte:

9 en 10 maart 2016 – examen: 23 maart

Module 2 Begeleiden van sportende senioren:

7 april 2016 – examen: 18 mei

Module 3 Praktijkmodule dans voor senioren:

13-14-20-27 en 28 april 2016 – examen 18 mei



... je nog steeds kan inschrijven voor de wintersportvakantie in Seefeld (12 tot 19 maart 2016)?
Meer info 02 246 39 44 of lucie.vanhemelrijk@okra.be.

... je maandelijks op de hoogte kan gehouden worden van het reilen en zeilen van OKRA-SPORT?

Abonneer je nu gratis op de nieuwsbrief via www.okrasport.be

... in de polis op de lichamelijke ongevallen er vanaf 1 januari 2016 een vrijstelling of franchise van 30 euro is opgenomen?

... het zéér belangrijk is om je heraansluitingsdossier, na ontvangst, zo snel en correct mogelijk door te sturen? In het nieuwe decreet worden de gegevens van de lesgevers steeds belangrijker. Als je lesgever een diploma heeft, zorg dan zeker dat je dit doorgeeft of zelf wijzigt in het LAP.

Niet te missen

Tekst: Wim Bogaert

Forumdagen

Dit jaar kan je tijdens de forumdagen deelnemen aan enkele sessies met initiaties van wandelvoetbal, King Pong en 'Vallen zonder zorgen'.

- Wandelvoetbal is voetbal waarbij er niet mag gelopen worden.
- King Pong is dan weer een vereenvoudigde en vrije vorm van tafeltennis.
- 'Vallen zonder zorgen' is een sessie waarin je de juiste reflex aanleert bij het struikelen of uitglijden zodat je veilig leert vallen. Binnenkort ontvang je via het regiosecretariaat een uitnodiging.

Regio	Datum
Provincie Antwerpen	
• Antwerpen	30 maart
• Kempen	11 januari
• Mechelen	11 februari
Provincie Limburg	
• Limburg	18 januari
• Limburg	19 januari
• Limburg	20 januari
• Limburg	21 januari
Provincie Vlaams-Brabant en Brussel	
• Oost-Brabant	18 april
Provincie Oost-Vlaanderen	
• Aalst + Oudenaarde	21 maart
• Eeklo + Gent	7 maart
• Waas en Dender	8 februari
Provincie West-Vlaanderen	
• Brugge	2 maart
• Ieper	29 februari
• Kortrijk	1 maart
• Oostende	9 februari
• Roeselare	10 maart
• Tielt	24 februari

wALLk-IN
okrasport

wALLk-IN

Dat is dé complete wandeldag of een all-in wandeldag. Een wandeldag dat meer is dan het klassieke wandelen alleen. Alles wat maar van ver of dicht naar wandelen neigt, kan je er meemaken of uitproberen. Naast de gekende bewegwijzerde wandelingen kan je ook oriëntatiewandelen, nordic walking, brisk walking, een wandelzoektocht, rolstoelwandeling, hoogtewandeling, wandelen over water, geocaching, patroonstappen, natuurwandeling met gids, wandeltest, smaakwandeling, cultuurwandeling waarin kunst en poëzie verwerkt zitten, wandelen met een plus, wandelvoetbal... Kortom: niet te missen. Ook als niet-geoefende wandelaar en sporter vind je er je gading.

Dit vindt plaats van 7 tot 9 juni in het provinciaal domein Puyenbroeck in Wachtebeke.

Danskaravaan
okrasport

Danskaravaan

Tijdens de tweede en derde week van november komen de nationale dansleraars naar je toe. Elke regio of provincie organiseert dan een groot dansfeest voor alle OKRA- en andere dansers. Op deze manier treedt het dansen naar buiten en krijgt het een bijkomend duwtje in de rug. Jij danst toch ook?

Provincie/regio	Datum
• Brussel	Maandag 14 november
• Midden Vlaanderen	Dinsdag 15 november
• Oost Brabant	Woensdag 16 november
• West-Vlaanderen	Donderdag 17 november
• Antwerpen	Vrijdag 18 november
• Limburg	Maandag 21 november
• Waas en Dender	Dinsdag 22 november
• Limburg	Donderdag 24 november

13^{de} Nationaal volleybaltreffen

OKRA-ploegen uit alle Vlaamse provincies nemen deel aan dit volleybaltornooi. Dit vindt plaats op vrijdag 29 april 2016 in de stedelijke sporthal, Van Langenhovestraat 203 A in Sint-Gillis-Dendermonde.

Meer info over deze initiatieven vind je terug op www.okrasport.be

Met dank aan onze sponsors!

