

Sport je fit

DECEMBER 2024 - JANUARI 2025



Wat heeft 2025
op sportief vlak
in petto?

**OOK MET EEN
STIJF LICHAAM
KAN JE PRIMA
YOGA BEOEFENEN**

→

Inhoud

2

Figuur in de kijker: Camille Vandenstein

3

Alternatieve beweegvormen

6

Hoogtepunten in 2025

8

Wist je dat...

Sport je fit, 29^{ste} jaargang nr. 4:
december 2024 – januari 2025

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

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

Redactie: Wim Bogaert, Nele Put,
Berlinde François, Jul Cypers,
Katleen Kerremans, Jorgen D'Ours,
Camille Vandenstein

Verantw. uitgever: Sonja Vertriest,
Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel

Vormgeving: Ankie Beerten

Druk: Graphius, Oostakker

Oplage: 5 500 exemplaren

FIGUUR IN DE KIJKER:

Camille Vandenstein

Met een grote interesse en passie voor sport heeft Camille Vandenstein haar weg gevonden naar OKRA-SPORT+ als administratief coördinator.

Camille Vandenstein deelde in het onderwijs enkele jaren lang haar liefde voor sport, maar zocht een nieuwe uitdaging. Zo vond ze haar weg naar OKRA-SPORT+. "Bij OKRA-SPORT+ heb ik de perfecte balans gevonden tussen mijn professionele ambities en persoonlijke passies", zegt Camille.

"Ik ben niet bang van competitie en ik hou van bijna alle sporten," vertelt Camille, "maar mijn ware passie ligt bij atletiek. Ik geniet van de variëteit en de mogelijkheid om mezelf steeds opnieuw uit te dagen. Daarnaast fiets ik, speel ik graag tennis en padel en in de winter ga ik vaak skiën. Ook sport kijken, zowel live als op tv, doe ik enorm graag."

"Naast sport ga ik graag wandelen met mijn hond Samsi. Ik luister ook veel naar muziek en ga regelmatig naar concerten van artiesten in diverse genres. Ook hou ik van koken en reizen: je mag me altijd wakker maken voor een aperitief!"

De juiste achtergrond
"Bij OKRA-SPORT+ vind ik voldoening in het ondersteunen van collega's en

vrijwilligers. Ik zorg ervoor dat iedereen zich welkom en gewaardeerd voelt", vertelt Camille. "Met een bachelor in Sport en Bewegen en een postgraduaat in Sportmanagement was het vanzelfsprekend dat ik deze richting zou kiezen. Ik hou van uitdagingen en help graag anderen."

"Ik ben enthousiast om zoveel mogelijk ouderen aan het sporten te krijgen en er plezier aan te laten beleven. Ik geloof dat sport niet alleen goed is voor de fysieke gezondheid, maar ook voor het mentale welzijn en de sociale verbondenheid. Ik ben vastbesloten om een positieve impact te maken en een actieve levensstijl te promoten onder de leden van OKRA en OKRA-SPORT+."

"Ik hecht veel waarde aan open communicatie en samenwerking, dat is de sleutel tot succes", sluit Camille af. "Ik kijk ernaar uit om mijn kennis en ervaring te delen, bij te dragen aan de verdere ontwikkeling van OKRA-SPORT+, en vooral om jullie te ontmoeten!"

VOOR WIE SPORTEN NET DAT BEETJE ANDERS MAG ZIJN

Alternatieve beweegvormen

Alledaagse sporten zoals wandelen, fietsen, petanque en dansen worden in vele OKRA-trefpunten op regelmatige basis aangeboden. Maar ook minder gekende beweegvormen als Qi Gong en Lu Jong komen er aan bod. We gingen op bezoek bij enkele OKRA-trefpunten om kennis te maken met deze alternatieve vormen van bewegen. Tijd om op te staan uit je zetel en deze beweegvormen uit te proberen!

Tekst: Katleen Kerremans



BALANCERENDE YOGA bij OKRA Sint-Truiden

Aan het woord is Jos Lacroix, communicatieverantwoordelijke bij OKRA Sint-Truiden.

Yoga helpt je de balans te vinden in jezelf, maar ook tussen jou en de wereld om je heen. Die balans vind je door fysieke houdingen (asana's), ademen en ontspanning. Het is een harmonieus geheel van versterkende lichaamshoudingen waarbij je leert hoe je je lichaam en geest kunt ontspannen aan de hand van concentratie, meditatie of relaxatie. Yoga doet dus meer dan calorieën verbranden en spieren tonifiëren, het helpt je ook omgaan met en herstellen van stress. De diepe ademhaling en yogahoudingen hebben namelijk een positief effect op je zenuwstelsel. Hoe vaker je de mat opstapt, hoe dieper je weer gaat voe-

len en hoe meer je je bewust wordt van wat er binnenin jou speelt. Het biedt tal van gezondheidsvoordelen.

Bij yoga is lenigheid een gevolg en nooit een doel op zich. Ook met een stijf lichaam kan je prima yoga beoefenen. Je lichaam wordt sneller flexibel dan je denkt en op leeftijd staat geen grens. Bij ons zijn er yogi van 80 en van 60, waaronder mensen met knieprotheses. Je kan ook op elk ogenblik instappen, voorkennis is niet vereist en er zijn geen regels. Er is geen competitie of streven naar 'de beste zijn'. Je moet enkel luisteren naar je lichaam.

Trefpunt OKRA Sint-Truiden startte in 2015 met yoga. Het begon met een paar teamleden en via de maandelijkse nieuwsbrief, de OKRAnt,

werd het initiatief bekend gemaakt. We kregen hulp van de Stedelijke Sportdienst om yoga te introduceren via hun publicaties en ook om gebruik te maken van hun danszaal. Yoga hoeft niet duur zijn. Met 16 deelnemers die elk 5 euro betalen geraken we uit de organisatiekosten. Niet-leden betalen 10 euro meer per trimester, en dat heeft al heel wat nieuwe leden opgebracht. Wat er uiteindelijk overschiet gebruiken we voor een traktatie voor de deelnemers en een cadeautje voor de yogacoach op het einde van een (school)jaar. **Wij doen elke maandag aan yoga van 10 tot 11u in de danszaal van de Trudo Sporthal aan de Veemarkt.** Iedereen is welkom! Zie ik jullie daar?

VERSOEPELENDE PILATES bij OKRA Muizen

Aan het woord is Robert Vervloet, sportverantwoordelijke bij OKRA Muizen.

Pilates richt zich op het versterken van de kernspieren, het verbeteren van flexibiliteit en het bevorderen van algehele lichaamscontrole en balans. Pilates versoepelt en versterkt het hele lichaam gelijkmatig met oefeningen die starten vanuit de core spieren, de dieperliggende buik- en rugspieren die ruggengraat, bekken en schouders met elkaar verbinden.

Of je nu man of vrouw, jong of oud, stijf of soepel bent: pilates is voor iedereen gunstig. Het helpt namelijk om je lichaam te versterken, soepeler te maken en is een ideale bewegings-

vorm voor als je een hele dag achter de computer zit. Pilates is fantastisch om je houding te verbeteren en om rug- en nekklachten te verhelpen en te voorkomen.

We hebben een samenwerking met een kinesiste die wekelijks pilates komt. **De lessen gaan door op woensdag van 10 tot 11 uur in onze zaal Rerum Novarum. Leden betalen 5 euro per les en per les zijn er 10 à 15 deelnemers.** We maken promotie via opendeurdagen, Muizen feest en we delen ons programma ook in UIT Vlaanderen en in het magazine van de stad Mechelen. Hierdoor hebben we bij aanvang van de lessen in september al drie nieuwe leden kunnen werven!



Jong of oud,
stijf of soepel:
pilates is voor
iedereen gunstig

QI GONG bij OKRA Edegem Elsdonk

Aan het woord is Simonne Veulemans, teamleider bij OKRA Edegem Elsdonk.

Qi Gong is een verzameling van bewegingen en oefeningen met als doel het gevoel van welzijn te behouden en mogelijk te verbeteren. Er zijn drie belangrijke elementen: ons lichaam, waarmee we de oefeningen doen, onze ademhaling en ons hart, dat symbool staat voor aandacht, voorstellingsvermogen en concentratie. Qi Gong is geschikt voor iedereen. Speciale lenigheid is niet nodig. Iedereen kan op eigen tempo en naar eigen mogelijkheid deelnemen.

Wij hebben het geluk gehad dat een van onze leden al lang Tai Chi en Qi Gong beoefende en bereid was het ons te leren. Wij hebben een grote lijndansgroep en die locatie gebruiken wij ook voor de Qi Gong lessen. Die lessen kondigden we aan in ons OKRA maandbladje en ook mondeling hebben we deelnemers over de streep getrokken. Uiteindelijk hebben we nu een groepje van 12 tot 14 deelnemers en dat is perfect. **De Qi Gonglessen worden gegeven door Luc Van Wetswinkel en vinden elke donderdag plaats van 11.30 tot 12.30 uur in de vroegere bibliotheek, Parklaan 118, 2650 Edegem.**



Er zijn drie belangrijke elementen: ons lichaam, onze ademhaling en ons hart.

EUROPESE TAI CHI bij OKRA Lommel Werkplaatsen

Aan het woord is Maria Luyten, administratief verantwoordelijke bij OKRA Lommel Werkplaatsen.

Tai Chi is een oefenvorm die 4000 jaar geleden in China is ontstaan. Na een hele reis zijn we nu gekomen tot een Europese vorm waarvan we één onderdeel uitvoeren, de 8 stukken brokaat. Deze techniek leunt heel dicht aan bij Qi Gong en wordt ook toegepast in ziekenhuizen. Het heeft een geneeskrachtige werking. Wanneer je de oefeningen consequent toepast, verminderen ze valrisico met ongeveer dertig procent.

Iedereen kan deelnemen aan Tai Chi. De enige vereiste is dat je kan rechtaan en zitten, dus het kan ook beoefend worden door personen met een rollator. Een kinesitherapeut van het WZC De Bekelaar in Lommel heeft zich hierin gespecialiseerd en in samenwerking met het lokaal dienstencentrum de Vlasgaard hebben we de lessen uitgewerkt.

De lessen gaan door op woensdagavond van 19.30 tot 20.30 uur in zaal de Moffel in Lommel Werkplaatsen. Er is promotie gemaakt bij onze OKRA-leden via onze maandelijks OKRantje en via de brochure van het dienstencentrum De Vlasgaard.



LU JONG of TIBETAANSE YOGA

Lu Jong wordt momenteel nog niet beoefend in een van de vele trefpunten, maar wat niet is kan nog komen. Aan het woord is Katrien Berckmoes, lesgever Lu Jong in Wijnegem.

Lu Jong betekent letterlijk 'lichaams-transformatie' en is een Tibetaanse dynamische vorm van yoga. De monniken gebruiken deze oefeningen dagelijks om hun lichaam en geest gezond te houden. De focus ligt op het versterken en openen van je innerlijk kanalen door het samenspel van specifieke uitgangsposities voor je lichaam, beweging en een correcte ademhaling. Hierdoor gaat je energie beter stromen en zal je fysieke en mentale voordelen ervaren. De kracht van deze oefeningen schuilt in de eenvoud en toepasbaarheid in het dagelijks leven. In de eerste lessen van een lessenreeks start wordt elk van de 21 bewegingsoefeningen

van Lu Jong gedetailleerd aangeleerd. Daarna is het de bedoeling om de oefeningen meer eigen te maken, zodat het effect op lichaam en geest nog dieper kan gaan. In elke les komen ook oefeningen rond bewustwording en ademhaling aan bod.

Omwille van de eenvoud van de oefeningen is Lu Jong heel toegankelijk. Iedereen is welkom: of je nu jong of oud bent, met een chronische ziekte kampt of lichamelijk niet zo beweeglijk bent, dat maakt niet uit. Alle oefeningen kunnen ook gemakkelijk op een stoel worden uitgevoerd.



Een overzicht van erkende lesgevers Lu Jong kan je terugvinden op deze website: <https://tulkuobsang.org/en/>.



DE LEUKSTE
SPORTACTIVITEITEN
IN HET NIEUWE
JAAR

Hoogtepunten in 2025

Elk jaar hebben we wat voor jullie in petto. Ook in 2025 mogen jullie een mand vol inspiratie, initiatieven en activiteiten verwachten. Wat dacht je van een eerste padeltoernooi of een heuse flashmob voor het klimaat?

Tekst: **Berlinde François** en
Katleen Kerremans

Sporten in groep,
gezond én gezellig!

Elke stap telt & Elke trap telt

Vanaf 1 januari wordt 'Elke stap telt' opnieuw op jullie losgelaten. 'Elke stap telt' was in 2009 en 2010 een succesvol project waarbij je al wandelend je conditie kon opbouwen op maat van je eigen fitheidsniveau. Hoe gaat het in zijn werk? Je tekent in via de website www.eenlevenlangsporten.be en kiest voor een programma dat de conditie opbouwt van 0 naar 2, 2 naar 5, 5 naar 10 of 10 naar 20 kilometer. Daarna krijg je gedurende tien weken het gekozen programma in jouw mailbox, aangevuld met nuttige informatie over wandelen en wandelingen. Vanaf 1 januari kan je je goede voornemens omzetten in daden. Vind je januari te vroeg? Geen probleem, ook later in het jaar kan je nog van start gaan. Vanaf april krijg je ook de mogelijkheid om je in te schrijven voor 'Elke trap telt', waarbij je niet al wandelend maar al fietsend je conditie versterkt.

FORUMDAGEN 2025

De jaarlijkse forumdag is een vormingsmoment waar we vanuit de federatie ondersteuning, inspiratie en gerichte informatie bieden. Dit jaar wordt het vormingsaanbod gekozen door de sportverantwoordelijken van de trefpunten zelf. De keuzemogelijkheden zijn uitgebreid en gevarieerd:

• Wandelen of fietsen met Routeyou & Komoot

Ontdek de routebegeleidingsplatformen. Aan deze sessie kan ook een praktijksessie gekoppeld worden waarbij de apps actief worden gebruikt.

• Opfrissing van de wegcode

Keuze uit een sessie die zich toespitst op fietsers en een sessie met de wegcode voor wandelaars. Ook de combinatie is mogelijk.

• Hoe organiseer je wandeltochten?

Van bewegwijzering tot de wegcode: van A tot Z leer je hoe je een wandeltocht in jouw buurt organiseert.

• Wandelvarianten

Wandelen doen veel trefpunten, maar wij denken *out of the box*. We geven je tijdens deze sessie inspiratie om de wandeltochten net eens anders te organiseren. Denk maar aan wandelen met je brein, zoektochten of andere creatieve invullingen.

• EHBO voor sporters

Een ongeluk tijdens het sporten is snel gebeurd. Leer hoe je moet handelen, waar je terecht kan en wat je best in huis hebt om eerste hulp te bieden.

• Sportinitiaties: Pickleball • Fithockey • Crossboccia • Leeuwentoren • KanJam • Bewegen met dynabands • Little Bertha • Stoelyoga • Zitdans • Andere dansvormen • Zitgym • Aerobics • ...

In leuke sportinitiaties maak je kennis met een nieuwe sport of een uitgebreide versie met meer techniek, wedstrijdvormen en tools voor implementatie.

Interessant om weten:

Je kunt ook doorheen het jaar de theoretische vormingen aanvragen op streekpuntniveau. Wij komen met veel plezier jullie clubwerking ondersteunen zodat jullie je aanbod nog beter kunnen afstellen op de veranderingen in het sportlandschap, de regelgeving en de noden van jullie doelgroep.

PADELTOERNOOI

In september 2025 organiseert OKRA-SPORT+ voor het eerst een padeltoernooi. Het accent zal gelegd worden op ontmoeting en we stellen het tornooi open voor iedereen, ook voor de beginnende padeller. We werken met het Americano systeem, waarbij alle spelers individueel kunnen inschrijven. Het toernooi zal plaatsvinden op **maandag 15 of 22 september 2025 in Heiveld Padelclub te Sint-Katelijne-Waver**.

Soepel Actief 2.0

De lessenreeksen Soepel Actief lopen nog tot eind juni 2025, daarna worden er geen lessenreeksen meer georganiseerd. De laatste kans om je in te schrijven is eind januari. Maar niet getreurd: achter de schermen zijn we volop bezig met het uitwerken van een vervolgtraject op Soepel Actief. 2025 zal hierbij gebruikt worden als voorbereidings- en testjaar voor Soepel Actief 2.0.

FLASHMOB VOOR HET KLIMAAT



Grootouders voor het klimaat, een vereniging die zich inzet voor een beter klimaat voor toekomstige generaties, zet in het najaar van 2025 een heuse flashmob op poten in het treinstation te Brussel-Noord. "We kozen vrijdag **21 november 2025** uit als datum", vertelt de vereniging. "Tien jaar na het klimaatakkoord van Parijs en recht in de ouderenweek. We gaan voor een flashmob met dans op een speciaal voor deze gelegenheid gemaakt lied: 'Par(ad)ijse akkoorden'. We willen met de trefpunten de politiek in beweging krijgen voor een mooie toekomst van alle kleinkinderen ter wereld."

Lees het volledige artikel met **Hugo Van Dienderen, co-voorzitter van Grootouders voor het klimaat**, via www.eenlevenlangsporten.be.



Wist je dat...

Tekst: Berlinde François



... er nog heel wat trefpunten aan koppeldans doen? De dansgroep uit Harelbeke nodigde ons uit om een kijkje te komen nemen en jullie kennis te laten maken met koppeldans.

Meer info via onderstaande QR-code.



Wil je zien hoe zo'n activiteit eruitziet? Scan deze QR-code om de beelden te zien!



... ze bij OKRA Kortrijk van start gingen met het project 'Start to OKRA dance'?

In deze lessenreeks maken beginners kennis met koppeldans.

Meer info via kortrijk@okra.be.

... er op het nieuwe OKRA-lied Twist and Shout een lijndans en een koppeldans gemaakt werd door choreograaf Pol Theunynck?



Ontdek ze hier: Lijndans op het nieuwe OKRA-lied 'Twist and shout' en koppeldans op het nieuwe OKRA-lied 'Twist and shout'



Lijndans



Koppeldans



twizzit

... je voor jouw lidmaatschap bij OKRA-SPORT+ een terugbetaling kan aanvragen bij je gezondheidsfonds?

Via Twizzit kan je voor jouw leden digitaal een aanvraagformulier voor terugbetaling downloaden in enkele klikken. Dit is een uniform formulier, goedgekeurd door alle mutualiteiten. Let op: niet elke mutualiteit hanteert dezelfde voorwaarden.

.....

... het merendeel van de trefpunten actief is op ons leden-beheersysteem Twizzit?

Al 581 van de 597 trefpunten met digitaal beheer zijn op het platform actief. We willen jullie hiervoor bedanken. Goed bezig! Voor vragen rond Twizzit kan je terecht bij info@okrasportplus.be.