

Sport je fit

DECEMBER 2025 - JANUARI 2026

REANIMEREN
4 stappen
voor snelle
hulpverlening



**WORD EEN
DEMENTIE-
VRIENDELIJKE
SPORTCLUB**

Inhoud

- 2 2026, een jaar vol sportieve kansen
- 3 Een leven lang sporten, ook als je dementie krijgt
- 4 Beweeg mee tussen de babbels
- 5 Gezond actief, voorkom vallen
- 6 Reanimeren in vier stappen
- 7 Was jij er ook bij?
- 8 Wist je dat ...

· 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,
· info@okrasportplus.be,
· www.eenlevenlangsporten.be

· **Redactie:** Wim Bogaert, Nele Put,
· Berline François, Jul Cypers,
· Katleen Kerremans, Jurgen D'Ours,
· Camille Vandenstein

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

· **Vormgeving:** Ankie Beerten

· **Druk:** Graphius, Oostakker
· **Oplage:** 5 500 exemplaren

2026, een jaar vol sportieve kansen

Tekst **Ingrid Peeters**

Beste sportvrienden,

2025 was opnieuw een sportief jaar voor OKRA-SPORT+. We kijken met trots terug op onze initiatieven voor ongebonden sporters. Acties als Elke stap telt en Elke trap telt brachten heel wat 55-plussers in beweging, op hun eigen tempo en volgens de eigen mogelijkheden. Met het nieuwe online Beweeg-Moment bieden we nu ook laag-drempelige beweging aan vanuit de huiskamer. In Brugge startten we een pilootproject om 55-plussers met migratieachtergrond actief te betrekken bij ons sportaanbod. Al deze initiatieven krijgen in 2026 een vervolg.

Ook op vlak van vernieuwing zaten we niet stil. De inspiratiedag dans bracht senioren uit heel Vlaanderen samen in een feest van ritme, beweging en verbondenheid. Het eerste Vlaamse padeltornooi voor 55-plussers was een schot in de roos. En met een flashmob in Brussel-Noord, samen met Groot-ouders voor het Klimaat, vroegen we aandacht voor het uitblijven van klimaatacties sinds het akkoord van Parijs.



In 2026 zetten we onze koers verder met nieuwe initiatieven. In dit magazine lees je meer over ons pilootproject rond dementievriendelijke sportclubs – een thema dat ons nauw aan het hart ligt, want iedereen verdient een plek waar men zich veilig, welkom en begrepen voelt.

We starten ook met de voorbereiding van een vorming rond veilig elektrisch fietsen. De eerste sessies volgen in 2027, maar de basis leggen we al in 2026. Samen met de gezondheidsacademies organiseren we de workshops 'gezond actief: voorkom ongevallen'. Dat zijn workshops rond valpreventie en bewust bewegen.

Voor wie houdt van uitdaging: de Zotte Sportweken in West- en Oost-Vlaanderen komen eraan! Verwacht je aan originele sporten, verrassende ontmoetingen en vooral: veel plezier!

Dank aan wie het mogelijk maakt

Bij al deze initiatieven mogen we nooit vergeten waar de echte kracht van OKRA-SPORT+ ligt: **onze vrijwilligers**. Het zijn jullie – lesgevers, begeleiders, organisatoren, bestuursleden en helpende handen – die de motor van onze werking draaiende houden. Zonder jullie geen wandelingen, geen tornooien, geen workshops. Jullie zijn het kloppend hart van onze federatie. Dankjewel.

Tot slot

OKRA-SPORT+ is meer dan een sportorganisatie. We zijn een warme gemeenschap waar bewegen, gezondheid, vriendschap en solidariteit centraal staan. Laten we van 2026 opnieuw een jaar maken vol beweging – voor lichaam én hart.

Een gezond, actief en verbonden nieuw jaar gewenst!

Ingrid Peeters

Voorzitter OKRA-SPORT+

Een leven lang sporten, ook als je dementie krijgt

Sporten brengt je samen, is plezierig en houdt je lichaam en geest actief. Toch haken mensen met dementie gauw af, uit onzekerheid of angst. Maar met eenvoudige aanpassingen kunnen ook zij blijven sporten, met een positief effect op ziekteverloop en welzijn.

Tekst **Els De Coster** – Foto **Alzheimer Liga Vlaanderen**

Sport is voor iedereen een goede keuze, want sport stimuleert lichaam én geest. Bij dementie geldt algemeen dat actief blijven het verloop van de ziekte kan vertragen. Bovendien helpt sporten in groep voorkomen dat je in een isolement verzeilt, wat frequent gebeurt bij dementie. Ook mooi meegenomen: een sportactiviteit betekent dikwijls een welkom rustmoment voor de mantelzorger.

Het reguliere sportaanbod van clubs en verenigingen is helaas vaak te druk voor mensen met dementie. Door dementievriendelijk te worden, kunnen huidige leden langer blijven sporten en trek je nieuwe leden aan.



Hoe word je als club dementievriendelijk?

Clubs van OKRA-SPORT+ zijn al pioniers in inclusieve sport. Met enkele eenvoudige aanpassingen verwelkomt je club ook mensen met dementie:

- **Voorzie een warm onthaal:** organiseer een infosessie over dementie voor je team en werk met buddy's of vaste aanspreekpunten.
- **Pas activiteiten lichtjes aan:** hou het tempo haalbaar, geef duidelijke en korte instructies en voorzie voldoende pauzes.
- **Zorg voor een toegankelijke infrastructuur:** voorzie goede bewegwijzering, voldoende zitplaatsen, toegankelijke toiletten en een rustige plek waar iemand zich even kan terugtrekken.
- **Communiceer helder:** gebruik eenvoudige taal, leg vooraf uit wat men kan verwachten en bied de kans om eerst eens te proberen.

WAAR KAN JE ALS CLUB TERECHT?

Alzheimer Liga Vlaanderen ondersteunt je club graag. De liga biedt gratis vorming en advies. Haar Sportbrochure, opgesteld door mensen met dementie, staat boordevol tips om je sportaanbod inclusief te maken voor mensen met dementie.

De liga belooft clubs eveneens met het label 'dementievriendelijke sportclub', zodat ze herkenbaar zijn voor mensen met dementie. Surf naar www.alzheimerliga.be/sportclubs om in contact te komen met Alzheimer Liga Vlaanderen.

Beweeg mee tussen de babbels

Langdurig stilzitten is niet goed voor de gezondheid. Ontdek hier enkele concrete tips om ook op een gezellige namiddag genoeg te bewegen.

Tekst Wim Bogaert



Op beweegmoment.be vind je talloze eenvoudige beweegoefeningen

We zitten te veel. Zeker tijdens gezellige momenten zoals de kerst-, lente- of paasfeesten, kaart- of spelnamiddagen, ...

En langdurig zitten is slecht voor de gezondheid. De oplossing? Regelmatisch rechtstaan en bewegen. En dat hoeft, ook tijdens de activiteiten van OKRA(-SPORT+), niet moeilijk te zijn. Streef naar een gezonde mix van zitten, staan en bewegen. Om de twintig à dertig minuten even het zitten onderbreken doet wonderen voor je gezondheid. Hierbij alvast een aantal eenvoudige tips.



1 DUID EEN STA-SECRETARIS AAN

Kies vooraf een persoon die elk half uur rechtstaat als signaal voor de groep. Deze persoon geeft dus aan, door recht te staan, wanneer het tijd is om even de benen te strekken. Op dat moment mag de rest ook rechtstaan.

Ideaal wordt het als je dat rechtstaan combineert met een kleine verplaatsing, zoals drie stoelen verder gaan zitten.

2 GEBRUIK EEN BEWEEGWEEKER

Stel een wekker in op dertig minuten. Wanneer deze afgaat is het tijd om op te staan en even rond te wandelen.

3 LAAT IEDEREEN ZIJN EIGEN KOP KOFFIE, THEE OF WATER HALEN

Zo vermijd je lange zitperiodes en stimuleer je beweging.

4 ZOEK EN VIND JE INSPIRATIE BIJ BEWEEGMOMENT

Op www.beweegmoment.be zijn een hoop gratis filmpjes te vinden van vijf à tien minuten met eenvoudige beweegoefeningen.

Projecteer een filmpje tijdens een ontmoetingsactiviteit en beweeg samen (of pik er een aantal oefeningen uit).

5 ENKELE GROEPS-IDEEËN VOOR LICHT BEWEGING

- **Beweegbingo:** elke deelnemer trekt een kaart en voert dan de eenvoudige beweging uit.
- **Muziekmoment:** lichte dansbewegingen op muziek, zoals klappen of zwaaien.
- **Beweegpauze:** elke dertig minuten een korte 'opfrisbeweging' van twee à drie minuten (zie www.beweegmoment.be).

Veel beweegplezier!

Gezond actief, voorkom vallen

De workshops 'Gezond actief, voorkom vallen' worden gegeven over heel Vlaanderen en geven je de handvatten om te investeren in je gezondheid en veiligheid.

Tekst **Katleen Kerremans** — Foto **Nele Put**

EEN GOEDE VOORBEREIDING

In 2026 organiseert de CM Gezondheidsacademie tien inspirerende workshops 'Gezond actief, voorkom vallen'. In elke provincie wordt er één workshop georganiseerd in het voorjaar en één in het najaar. Het is een uitnodiging om bewust te leven, te investeren in je gezondheid en samen stappen te zetten naar een veiliger, vitaler leven.

Vallen is een onderschat probleem, vooral bij ouderen. De gevolgen kunnen ingrijpend zijn. Elke workshop begint met een helder informatief deel waarin de gevaren van vallen worden uitgelegd. Je leert hoe je risicovolle situaties kunt herkennen, de woonomgeving veiliger te maken en welke signalen op een verhoogd valrisico wijzen.

Daarna volgt een beweegsessie onder begeleiding van een ervaren lesgever. De focus ligt op spierkracht, evenwicht en botversterkende oefeningen. De oefeningen zijn laagdrempelig, aangepast aan elk niveau en bedoeld om het lichaam sterker te maken. Regelmatig bewegen en krachttoefeningen verminderen het risico op vallen aanzienlijk.

Ook voeding speelt een cruciale rol in het versterken van onze botten en spieren. Je krijgt praktische tips over het belang van calcium, vitamine D en eiwitten en leert hoe je je eetpatroon kunt verbeteren. De workshop wordt afgesloten met een gezonde, eiwitrijke lunch.

De tien workshops zijn verspreid over heel Vlaanderen. Elke workshop duurt anderhalf uur en vindt plaats van 11.00 tot 12.30 uur, gevolgd door een gezonde lunch.

DEELNAMEPRIJS?

Mensen met een verhoogde tegemoetkoming betalen 7 euro, leden van CM of OKRA-SPORT+ 15 euro en niet-leden 20 euro.

Waar en wanneer?

- **Woensdag 18 maart 2026 in Berlaar** (provincie Antwerpen)
- **Dinsdag 14 april 2026 in Dilbeek** (provincie Vlaams-Brabant)
- **Woensdag 22 april 2026 in Lochristi** (provincie Oost-Vlaanderen)
- **Woensdag 29 april 2026 in Alken** (provincie Limburg)
- **Donderdag 10 of 24 september 2026 in Leuven** (provincie Vlaams-Brabant)
- **Donderdag 22 oktober 2026 in Nieuwpoort** (provincie West-Vlaanderen)
- **Oktober 2026 in Bonheiden**, datum nog te bepalen (provincie Antwerpen)
- **Woensdag 25 november 2026 in Eeklo** (provincie Oost-Vlaanderen)
- **Najaar 2026 in provincie Limburg** (datum en locatie nog te bepalen)

HOE INSCHRIJVEN?

Inschrijven kan via:
www.cm.be/agenda.
Snel zijn is de boodschap, want het aantal deelnemers is beperkt tot twaalf!





Een ongeluk is snel gebeurd. Weet jij welke stappen je moet ondernemen als een lid tijdens een activiteit onwel wordt?

Snel en correct handelen begint bij kennis. Wij zetten de vier stappen van het reanimeren op een rij, zodat je zelfzeker kan handelen in een noodsituatie.

Tekst **Berlinde François** – Foto **Canva**

Reanimeren in vier stappen

STAP 1 Zorg voor de veiligheid

Van jezelf, slachtoffer en omstaanders

- Eigen veiligheid eerst! Zorg dat je zelf vrij bent van gevaar
- Maak de omgeving veilig voor het slachtoffer
- Verplaats het slachtoffer enkel bij direct gevaar, zoals een brand of aanrijding
- Geef duidelijke taken aan omstaanders: de gevarendriehoek plaatsen, 112 bellen, het verkeer waarschuwen, ...

STAP 2 Beoordeel de toestand van het slachtoffer

Wat is er gebeurd? Wat zijn de (zichtbare) letsels?

1. Controleer het bewustzijn

Schud voorzichtig aan beide schouders en vraag luid "Gaat het?"

2. Controleer de ademhaling

Voer een kinlift uit om de luchtweg vrij te maken. Kijk, luister en voel gedurende tien seconden.

- Is er geen ademhaling? Ga naar stap 3!
- Is er normale ademhaling? Draai het slachtoffer in stabiele zijligging (als je geen wervelletsel vermoedt). Blijf de ademhaling elke minuut controleren.

STAP 3 Raadpleeg gespecialiseerde hulp

- Bel 112 of laat 112 bellen
- Haal het dichtstbijzijnde AED-toestel
- Schakel omstaanders in om hierbij te helpen

Vormingen van OKRA-SPORT+

- Tijdens de forumdagen sport kan de vorming 'EHBO voor sporters' worden ingepland, ook op streekpuntniveau.
- De vorming focust op theoretische kennis. Praktische oefeningen komen beperkt aan bod. Wie reanimatie intensief wil oefenen, kan terecht bij gespecialiseerde organisaties zoals het Rode Kruis of Het Vlaams Kruis.

STAP 4 Verleen verdere eerste hulp

In dit geval krijg je te maken met een **slachtoffer dat bewusteloos is en niet meer ademt!**

Voor volwassenen: 30x borstcompressie + 2x beademing mond op mond. Indien beschikbaar: gebruik het AED-toestel (automatisch externe defibrillator) om te defibrilleren.

1. 30x borstcompressie

- Maak de kleding los en kniel naast de borstkas
- Zet je handhiel op de onderste helft van het borstbeen en leg je andere hand erboven, vingers in elkaar
- Til je vingers op (spaar de ribben), strek je armen en houd je schouders boven je handen
- Doe dertig compressies aan een tempo van 100-120 per minuut. (Een goede leidraad is het nummer *I Will Survive* van Gloria Gaynor)
- Duw minimum vijf cm diep (maximum zes cm) en laat de borstkas volledig terugveren

2. 2x mond-op-mondbeademing

- Voer een kinlift uit om de luchtweg vrij te maken
- Knijp de neus dicht en zet je mond luchtdicht over de mond van het slachtoffer
- Blaas één seconde en kijk of de borstkas omhoog komt
- Doe bij daling een tweede beademing, rustig en niet te krachtig

3. AED gearriveerd? Start meteen

- De AED analyseert het hartritme en geeft indien nodig een schok (defibrillatie)
- Volg de gesproken instructies van het toestel
- Kleef de elektroden op blote huid: één onder de linkeroksels, één onder het rechtersleutelbeen naast het borstbeen
- Raak het slachtoffer niet aan bij de analyse of de schok, zeg "afstand houden" met een handgebaar
- Hervat de reanimatie direct na de schok

4. Herhaal

- Blijf compressies, beademing en AED toepassen
- Stop enkel bij een nieuwe analyse (+/- elke twee min), wanneer de hulpdiensten er zijn of wanneer het slachtoffer bij bewustzijn is



WAS JIJ ER OOK BIJ?



Wist je dat...

OKRA-SPORT+ heeft een uitgebreide danswerking. Maar kende je deze feitjes al?

Tekst **Berlinde François**,
Katleen Kerremans en
Camille Vandensteen

...je voor een OKRA-SPORT+ lidmaatschap een terugbetaling kunt aanvragen bij je ziekenfonds? In Twizzit vind je een uniform aanvraagformulier dat door alle mutualiteiten is goedgekeurd. Je kunt het eenvoudig digitaal downloaden voor jouw leden. Let op: de terugbetalingsvoorwaarden kunnen verschillen per mutualiteit.

...wij ook in 2026 een gratis aanbod hebben dat jou fit en gezond houdt? Wandel je graag? Ga dan op pad met **Elke stap telt** en behaal jouw wandeldoel in tien weken. Fiets je liever? Laat je dan begeleiden door onze online fietscoaches van **Elke trap telt**. Beweeg je liever binnenshuis? Dan zijn de korte video's van **BeweegMoment** iets voor jou!

Meer info: <https://www.eenlevenlangsporten.be/projecten/>



...er voor danslesgevers van OKRA-SPORT+ weer fijne bijscholingen op het programma staan in 2026? In het voorjaar staat de tweede editie van de inspiratiedag dans op het programma. Op 27 maart is Blankenberge de *place to be* voor een dag vol dansspecifieke workshops. In oktober staan de provinciale lijndansopleidingen opnieuw op het programma.



...wij lijndanslesgevers kunnen ondersteunen bij de opstart van een beginners lijndansgroep? De start to lijndans cursus helpt je op weg met het bepalen van de inhoud, het begeleiden van de beginners en het klaarstomen van de dansers om na tien lessen aan te sluiten bij een bestaande groep.
Meer info: <https://www.eenlevenlangsporten.be/nieuws/start-to-lijndans/>

...je in de webshop van OKRA-SPORT+ kunt profiteren van een speciale januari-actie? Bij een bestelling van minstens 15 euro aan artikelen van OKRA-SPORT+ (exclusief verzendkosten) ontvang je een gratis totebag van OKRA-SPORT+.

Neem een kijkje in de webshop en ontdek het aanbod: <https://www.eenlevenlangsporten.be/merchandise/>

...we bij OKRA-SPORT+ weten dat vrijwilligers het verschil maken? Daarom zetten we maandelijks een vrijwilliger in de kijker. In deze rubriek lees je inspirerende verhalen van mensen die zich met hart en ziel inzetten voor sport en beweging, lokaal of breder. Met deze rubriek willen we hen bedanken én anderen aanmoedigen om ook vrijwilliger te worden. Ontdek de vrijwilligersverhalen hier:



“Vrijwilliger zijn is verslavend. Probeer het maar – je bent zo verkocht, voor een heel lange tijd.” - Rosette Six

Ken jij iemand die in de kijker mag staan? Nomineer hem of haar via een mail naar info@okrasportplus.be. Een korte motivatie en de contactgegevens van de vrijwilliger volstaat – wij doen de rest!