

Sport je fit

OKTOBER - NOVEMBER 2025

8 PAGINA'S
WANDELKRANT
Vol tips voor
enthousiaste
wandelaars



ELEVENMEER
LEVENMEER

EEN ZOMER VOL SPORT

Inhoud

- 2 In de kijker: Yoga verbindt België en Oekraïne in Brugge
- 3 BeweegMoment
- 4 Springlevende 'oude' sporten
- 5 WANDELKRANT
- 13 Eindevaluatie Soepel Actief
- 14 Dit was de zomer van 2025
- 15 Wist je dat ...
- 16 Mijn OKRA-SPORT+ lidmaatschap

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, Berlinda François, Jul Cypers, Katleen Kerremans, Jurgens D'Ours, Camille Vandensteen
Verantw. uitgever: Sonja Vertriest, Haachtsesteenweg 579, 1030 Brussel
Vormgeving: Ankie Beerten
Druk: Graphius, Oostakker
Oplage: 5 500 exemplaren

BeweegMoment

Kleine inspanning, groot verschil – ontdek de kracht van tien minuten bewegen!

Tekst **Katleen Kerremans en Lieven Van Steenberghe**
Foto **Pexels**

Wist je dat een paar minuten bewegen per dag wonderen doet voor je gezondheid, je humeur én je energie? Bewegen hoeft niet ingewikkeld te zijn. OKRA-SPORT+ maakt het je extra makkelijk om in beweging te komen – zonder sportzaal, zonder materiaal en gewoon ... thuis. Sinds 1 september vind je wekelijks drie nieuwe beweegvideo's op ons platform www.beweegmoment.be. Helemaal gratis en op jouw tempo.

KORT, KRACHTIG EN OP JOUW MAAT

Onze laagdrempelige en plezierige beweessessies duren maar tien minuten – ideaal om in je dagelijkse routine te passen. Onze video's helpen je om soepel en energiek te blijven, zelfs als je weinig tijd hebt. Je kan er eentje uitvoeren na het ontbijt, tijdens de koffiepauze of gewoon tussendoor. Eén sessie is al een mooie start, maar niets

houdt je tegen om meerdere sessies na elkaar te doen. Jij kiest, jij beweegt!

OOK IDEAAAL VOOR IN JOUW TREFPUNT!

Wil je je leden op een leuke, toegankelijke manier in beweging brengen? Deze beweegvideo's zijn perfect om samen te doen tijdens een activiteit in jouw trefpunt. Zo combineer je beweging, gezondheid én verbondenheid binnen je trefpunt.

EN HET BESTE? DIT IS NOG MAAR HET BEGIN...

De komende maanden worden er steeds nieuwe video's toegevoegd. Zo blijf je gemotiveerd én uitgedaagd. Bewegen wordt leuk, eenvoudig en haalbaar voor iedereen. Start vandaag nog op www.beweegmoment.be en beweeg wanneer je wil, zo vaak je wil – in je eigen tempo en in je eigen huis!

7 redenen om mee te doen met het BeweegMoment

- **Slechts vijf tot tien minuten per sessie** – makkelijk in te passen in je dag
- **Beweeg waar en wanneer je wil** – in je zetel, aan de keukentafel of in je trefpunt
- **Voel je snel sterker en energiever** – zelfs met één video per dag
- **Weinig materiaal nodig** – enkel je lichaam en je motivatie
- **Veilig en duidelijk uitgelegd** – geschikt voor iedereen
- **Versterk je spieren, balans, lenigheid én conditie**
- **Maak bewegen leuk** – alleen of samen met anderen

IN DE KIJKER

Yoga verbindt België en Oekraïne in Brugge

OKRA-SPORT+ legde een sterke band met de Oekraïense gemeenschap in Brugge tijdens een acht weken lang yoga-traject. Een groot succes dat ongetwijfeld vervolgd wordt.

Tekst & foto **Jan Benoot**

"Een kwalitatief aanbod organiseren voor de anders georganiseerde sporters, de ongebonden sporters of de niet-sporters." Een mondvoll, maar ook een nieuwe en niet zo evidente basisopdracht voor OKRA-SPORT+. Wij kozen onder andere voor een sportaanbod met kansengroepen en startten in 2025 een pilootproject.

Via via kwamen we bij Svitlana, die de liaison vormde met de Oekraïense gemeenschap in Brugge. Het enthousiasme was bij iedereen direct erg groot en eenmaal lesgeefster Johanna aan boord was, ging alles snel. Het hof van Watervliet in Brugge werd in mei en juni 2025 acht weken lang de *place to be* om via yoga te verbinden. Een groep van maximum twaalf deelnemers was het streefdoel.

Woensdag 7 mei 2025 werden we meteen aangenaam verrast toen er veertien deelnemers present

tekenden: drie Vlaamse en elf Oekraïense, één man en dertien vrouwen. Plus lesgeefster Johanna en ondergetekende als fotograaf. Meteen een *full house* dus. *Ypa!* Met Svitlana als tolk werkte Johanna zich door de eerste sessie. Niet altijd evident, maar het lukte: Спорт – це універсальна мова, що швидко стало очевидним, Sport is een universele taal, dat bleek vrij snel. Johanna toonde de bewegingen met wat duiding, Svitlana vertaalde. Wellicht met wat extra duiding, want één Nederlandse zin werd niet zelden vier Oekraïense zinnen.

De weken gingen snel, de groep werd iets kleiner en de sessies verliepen steeds vlotter. Controle over de ademhaling, rustige bewegingen, aandacht voor het hele lichaam: het waren de vaste ingrediënten en de voldoening bij de deelnemers was zeer groot. Dat werd nog eens duidelijk toen alles werd afgerond met een leuk



geschenkje en uitgebreide knuffels voor Johanna, Oekraïense cake en pannenkoekjes, en een glas bubbels. Het was hartverwarmend hoe dankbaar iedereen was voor deze kans en de *me-time*. Ademhalen op het ritme 'lang-zaaaaam-in-en-lang-zaaaaam-uit' zal voor alle deelnemers onvermijdelijk voor altijd doen denken aan de leuke yogasessies in Brugge.

Het pilootproject is zeker meer dan geslaagd te noemen en de goesting voor een vervolg is groot. Je hoort er binnenkort ongetwijfeld meer over. **Trouwens: is er in jouw regio ook een gelijkaardige groep die je via de sport graag kansen wil geven, aarzel dan niet om ons te contacteren via jan.benoot@okrasportplus.be**



Vier thema's om je lichaam sterker en soepeler te maken

Iedere video focust op een van de volgende vier thema's. Je hoeft geen ervaring te hebben: de oefeningen worden duidelijk uitgelegd en aangepast aan wat jij aankan.

- **Kracht & spierversterking** – Bouw spieren op, voel je sterker en zelfverzekerder.
- **Lenigheid & mobiliteit** – Blijf soepel en beweeg vrijer in je dagelijks leven.
- **Balans & coördinatie** – Train je evenwicht en verklein de kans op vallen.
- **Cardio & conditie** – Verhoog je uithoudingsvermogen en voel je energiever.

**Beweeg
Moment**



OUDER MAAR NIET OUT: Springlevende 'oude' sporten

Tekst **Berlinde François** en
Camille Vandenstein



Oude volkssporttradities leven voort in tal van trefpunten. Elke provincie heeft zo zijn historisch gegroeide tradities: in West-Vlaanderen wordt er bijvoorbeeld 'getrabold', in Oost-Vlaanderen 'gekrulbold'. Antwerpenaars 'kegelen', Brabanders spelen het 'struifspel' en Limburgers 'beugelen' of doen aan 'klep- en buksschieten'. Wij gingen op zoek naar deze springlevende 'oude' sporten in onze trefpunten en zetten enkele van deze volkssporten in de kijker.

2 Tapschieten of Paapgooien Leo Van Sande en Louis Wuyts



In het trefpunt Beerse Den Hout wordt nog volop tapschieten gespeeld, een volkssport die in deze streek ook wel 'paapgooien' genoemd wordt. De paap, ook wel tap genoemd, is een houten blokje van acht cm hoog. Op de paap worden acht oude Belgische frankstukken geplaatst. De spelers gooien vanop acht meter afstand met loden schijven van achthonderd gram in een poging de paap omver te werpen. Wanneer dat lukt, wordt het geld verdeeld onder de spelers van wie de schijven het dichtst bij de paap liggen. In de regio worden jaarlijks zo'n veertig toernooien georganiseerd. OKRA Den Hout draagt hier actief aan bij en organiseert zelf ook een toernooi, dat dit jaar maar liefst zestig enthousiaste deelnemers trok. Wekelijks traint een vaste groep van ongeveer acht spelers, tussen de 50 en 80 jaar oud, met veel plezier en toewijding.



1 Koersbal Martha Van den Keybus

Elke woensdag om 13.30 uur rollen koersballen over de mat in De Ark in Wuustwezel. Dit Australische balspel wordt door- gaans binnen gespeeld op een mat van acht bij twee meter en is populair bij senioren door de lage fysieke belasting. Twee duo's proberen hun ballen zo dicht mogelijk bij de 'jack' te rollen. Door hun asymmetrische vorm volgen de ballen een gebogen baan, wat het spel tactisch en uit- dagend maakt. Extra punten zijn te verdienen via dubbelscorevakken aan beide uiteinden van de mat. Koersbal draait ook om gezelligheid. De sfeer is warm, met spelers van 60 tot boven de 80 jaar. Zelfs een 90-jarige schuift nog elke week mee aan. Sommigen spelen het hele jaar door, zonder onderbreking. Het trefpunt speelt in de Nederlandse regiocompetitie en organiseert jaarlijks een toernooi, dat in 2025 al voor de achtste keer plaatsvond.



3 Kegelen Gaston Roels

Elke maand komen de leden van OKRA Meerhout Zittaart in kegelclub De Gaffel samen voor een gezellige namiddag kegelen in zaal De Kapel te Meer- hout-Berg. Het spelverloop is eenvoudig en toegankelijk. Bij kegelen probeert een speler met een bal negen kegels omver te werpen die aan het einde van een twintig meter lange, smalle baan staan. Kegelen lijkt op bowlen, maar er zijn verschillen: je speelt met negen kegels en een bal met één gat, en je mag per beurt maar één keer gooien. Wie de meeste kegels omverwerpt, wint het ingezette bedrag van die ronde. Op een namiddag komen de deelnemers al snel aan zo'n veertig worpen per persoon – een leuke fysieke inspanning die je zeker in de armen voelt! Eén keer per jaar is er een feestelijke prijsuitreiking waarbij er een vriendschappelijke wedstrijd tussen vrouwen en mannen wordt gespeeld.

→ **Nieuwe tradities creëren? Dat kan met spelen zoals kubb, crossboccia en Little Bertha, die gratis uit te lenen zijn via onze uitleendienst.**

Met OKRA-SPORT+ op wandel



Inhoud

- 6 Elke stap telt: wandelen naar een fitter leven
- 8 Katleen op pad in Noorwegen
- 9 Veilig op stap
- 10 Trefpuntvoordeel: RouteYou Premium
- 11 Wandelvakanties met OKRA-REIZEN
- 11 Ik ga wandelen en neem mee ...
- 12 Japans wandelen met impact

ELKE STAP TELT

Wandelen naar een fitter leven

Sinds begin dit jaar trekken we eropuit met Elke stap telt. Nu delen we graag enkele cijfers en beoordelingen. Stappen blijven we in elk geval doen!

Tekst **Berlinde François**
Foto **Shutterstock**

HET PROJECT

In januari 2025 lanceerde OKRA-SPORT+ het project Elke stap telt, een gratis online wandelcoaching die deelnemers in tien weken begeleidt naar een gezondere levensstijl. Elke stap telt richt zich op zowel beginnende als ervaren wandelaars en biedt een wandelschema op maat van het gekozen doel: 5, 10, 15 of 20 km.

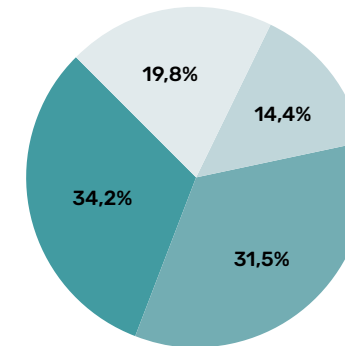
Elke week ontvangen deelnemers een e-mail met een motiverende videoboodschap van wandelcoach Berlinde of Camille, een verantwoord wandelschema en aanvullende tips over wandelen, voeding en gezondheid.

ENKELE CIJFERS UITGELICHT

- Vliegende start met **vijftig deelnemers** in de eerste week na lancering op 1 januari 2025
- **265 deelnemers** in totaal (in augustus 2025)
- **Populairste afstanden:** 5 km en 10 km
- **56,5 procent** was vóór deelname al **meer dan 180 minuten per week fysiek actief**, 43,5 procent was minder dan 180 minuten per week fysiek actief
- De **meeste deelnemers** komen uit de provincie Antwerpen en Oost-Vlaanderen. Het kleinste aantal komt uit Vlaams-Brabant.
- De **leeftijden variëren**. De jongste deelnemer was 28 jaar, de oudste 92 jaar. De gemiddelde leeftijd is 67 jaar.
- Tot nu toe waren **bijna drie kwart** van de deelnemers **vrouwen**.

AANTAL
DEELNEMERS
PER AFSTAND

- 5 km
- 10 km
- 15 km
- 20 km



ERVARING VAN EEN DEELNEMER

Mireille (63) startte met Elke stap telt omdat ze zich optimaal wou voorbereiden voor een wandelvakantie met lange wandeltochten. Ze koos voor twintig kilometer als wandeldoel en kreeg tien weken lang mailtjes met tips en een wandelschema in haar mailbox.

"Ik voel me fitter en gezonder. Ik ervaar een betere uithouding en heb meer energie. Ook mijn humeur heeft baat bij de wandelingen. Het is een zeer bruikbaar en praktisch programma met haalbare doelen."

BEOORDELINGEN

Na afloop van het tienwekenprogramma ontvingen de deelnemers een evaluatiefiche. In totaal werden 48 evaluaties ingediend. Hieronder delen we enkele interessante resultaten.

- Het project Elke stap telt kreeg een gemiddelde score van 4,35 op 5 van de deelnemers die een evaluatiefiche invulden. Vooral het wandelschema en de wekelijkse e-mails werden zeer positief beoordeeld.
- De meest genoemde effecten waren meer motivatie om te blijven bewegen, betere uithouding, meer energie en een fitter en gezonder gevoel.
- Bijna tachtig procent van de deelnemers bereikte het vooropgestelde wandeldoel en gaf aan opnieuw te willen deelnemen.

IS ELKE STAP TELT ALLEEN VOOR INDIVIDUELE WANDELAARS?

Zeker niet! Je kan ervoor kiezen om samen met een wandelbuddy in te schrijven, wat de motivatie en het volhouden vergroot. Ook kan je met de wandelgroep in jouw treffpunt het schema volgen om elkaar te stimuleren en je samen in te zetten voor een duurzame gedragsverandering en investering in je gezondheid.

ELKE STAP TELT ...

- is er **voor iedereen** op elk niveau en elke leeftijd
- kan je **op elk moment** aanvangen
- kan je **individueel of in groep** volgen
- is een **gratis investering** in jouw gezondheid



Wil je graag inschrijven?

- Via www.eenlevenlangsporten.be/projecten/elke-stap-telt/ of scan de QR-code



KATLEEN OP PAD

HET OLAVSPAD IN NOORWEGEN

Elke maand lees je in de nieuwsbrief wandelen over een van Katleen's avonturen. Vandaag neemt ze ons mee op het Noorse Olavspad.

Tekst en foto's **Katleen Kerremans**

Het Olavspad staat ook wel bekend als 'Gudbrandsdalsleden'. Deze pelgrimsroute start aan de ruïne Hallvard kathedraal in Oslo en eindigt ongeveer 643 kilometer later aan de Nidaros kathedraal van Trondheim. De naam van de route verwijst naar Olav II Haraldsson, een Vikingkoning die in 1030 stierf in de slag bij Stiklestad en later heilig werd verklaard. Zijn graf in Trondheim werd een belangrijk bedevaartsoord, en de Olavspaden zijn pelgrimsroutes die naar zijn graf leiden.



Waarom het Olavspad in Noorwegen?

Het Olavspad in Noorwegen is een uitstekend alternatief voor de pelgrimsroutes naar Santiago die ieder jaar drukker worden. Jaarlijks komen er zo'n duizend pelgrims toe in Trondheim, in Compostela zo'n vierhonderdduizend. Gemiddeld ontmoette ik zo'n twee tot vijf pelgrims per dag. In de eerste drie weken ontmoette ik zelfs maar één pelgrim op het hele traject. Vanuit het vertrekpunt in Oslo kan je kiezen voor de meer groene westelijke route tot Gjøvik of de meer culturele oostelijke route met als hoogtepunt Hamar. Beide routes komen samen in Lillehammer, het stadje bekend van de Olympische Winterspelen in 1994. Ik combineerde beide routes en vertrok op de westelijke route tot Gjøvik, waar ik de stoomboot (Skibladner) nam naar Hamar. Daar kon ik genieten van de indrukwekkende kathedraalruïne, waar 's ochtends een pelgrismis plaatsvond en het Amazing Grace werd gezongen. Een echt kippenvelmoment! De beste wandeltijd is vanaf midden juni tot eind augustus. Vroeger of later kan er sneeuw liggen op de Dovrefjell. De zomers zijn wel wat wispelturiger dan in Zuid-Europa,

maar je kan er ook zonnige wandeldagen hebben. Van mijn 32 stapdagen heb ik negen regendagen gehad, maar ook vaak temperaturen rond de 24 graden. Het mooiste stuk van de route is ongetwijfeld de passage door het Nationaal Park Dovrefjell, waar je volop kan genieten van de rust en het ruige berglandschap. De route is zeer goed gemarkeerd met een kruis met een zwaard, wat verwijst naar de heilige Olav. Met een pelgrimspaspoort waarin je onderweg stempels verzamelt bij accommodaties en kerken, kun je in het pelgrimscentrum van Trondheim een gratis Olavsbrief halen, een diploma voor het voltooien van jouw wandeltocht.

Onderweg logeren

Er is voldoende accommodatie onderweg waarbij het comfortniveau varieert. Van trekkershutten op een camping, B&B's, eenvoudige onderkomens bij particulieren, tot hostels, pensions en grote hotels. Je kan de tocht perfect met een tent wandelen, vrij kamperen is bijna overal toegestaan. Zelf wandelde ik zonder tent en boekte ik mijn accommodaties zo'n twee dagen op voorhand. Zo had ik genoeg vrijheid in mijn planning.

Wil je meer info over deze tocht en een uitgebreid wandelverslag van dag tot dag?

- En ben je nieuwsgierig naar nog meer van mijn wandelavonturen? Scan dan de QR-code en schrijf je zeker in op onze maandelijkse nieuwsbrief wandelen!



Veilig op stap

Wist je dat groepen wandelaars bij slecht zicht net als voertuigen verlichting moeten gebruiken? Wandelen in groep is gezellig, maar het vraagt meer dan goede schoenen. Dankzij een goede voorbereiding en kennis van de regels stap je met vertrouwen de natuur in.

Tekst **Camille Vandensteen** – Foto **Nele Put**

EEN GOEDE VOORBEREIDING

Stem je route af op het tempo en de mogelijkheden van de groep. Controleer het weerbericht en vertrek op tijd, zodat er ruimte is voor pauzes. Pas je plannen aan bij regen, hitte of gladheid. Neem altijd water mee en eventueel een snack.

WAT ZEGT DE WEGCODE?

Als voetganger volg je de voorkeursvolgorde:

- Trottoirs, verhoogde bermen of zones aangeduid met bord D9 of D10.
- Zijn die er niet? Gebruik dan de gelijkgrondse bermen.
- Als ook die ontbreken, mag je op het fietspad of de rijbaan stappen.

Groepen mogen op de rijbaan stappen:

- Rechts in de staprichting: naast elkaar.
- Links in de staprichting: achter elkaar.
- De leider is verantwoordelijk voor de veiligheid en het naleven van de regels.
- Op kruispunten zonder verkeerslichten mag de leider met een C3-bordje het verkeer tijdelijk stilleggen.

ZICHTBAARHEID BIJ DUISTER OF SLECHT ZICHT

Tussen zonsondergang en zonsopgang, of bij een zichtbaarheid van minder dan 200 m, gelden volgende verplichtingen:

- Groep rechts op de rijbaan: wit/geel licht vooraan links, rood licht links achteraan.
- Groep links op de rijbaan: rood licht vooraan rechts, wit/geel licht rechts achteraan.
- Bij lange rijen: extra verlichting op de flanken, zichtbaar uit alle richtingen.

CHECKLIST: klaar voor vertrek?

- ☒ Route afgestemd op niveau en weersomstandigheden
- ☒ Wandelkaart of beschrijving
- ☒ Water, snack en compacte EHBO-set
- ☒ Comfortabele schoenen en aangepaste kleding
- ☒ Verkeersregels opgefrist
- ☒ Zonnecrème, pet of zonnebril

VEILIG OVERSTEKEN MET EEN GROEP

Basisregels:

- Gebruik een zebrapad als dat zich binnen 30 meter bevindt.
- Maak oogcontact met bestuurders.
- Steek vlot en loodrecht over, vermijd bochten, hellingen of geparkeerde auto's.
- Wacht tot de hele groep veilig kan oversteken.
- Springt het verkeerslicht op rood terwijl je oversteekt? Dan ga je rustig verder. Sta je nog op het trottoir? Dan wacht je op groen.
- Volg aanwijzingen van gemachtigde personen.

Wist je dat sommige groepen een korte veiligheidsbriefing geven voor vertrek? Misschien is dat ook wel iets voor jouw trefpunt! Samen uit, samen veilig thuis. En geniet van elke stap.





Eerst kregen we wat uitleg over RouteYou, erna gingen we met de app op stap.

TREFPUNTVORDEEL:

RouteYou Premium

Gaat jouw trefpunt regelmatig wandelen of fietsen? Dankzij OKRA-SPORT+ krijg je als trefpunt gratis toegang tot de volledige RouteYou app!

Tekst **Katleen Kerremans**

RouteYou is een gebruiksvriendelijke en handige tool waarmee je wandel- en fietsroutes kan uitstippelen met behulp van de website of de app. OKRA-SPORT+ heeft een samenwerking met RouteYou waarbij jouw trefpunt gratis toegang krijgt tot een RouteYou Premium account ter waarde van 200 euro en dit voor onbepaalde duur. Al 136 trefpunten maken gebruik van dit aanbod. Nog nooit gehoord van een Premium account? Geen nood, wij zetten voor jou de top tien voordelen op een rijtje:

10 VOORDELEN

1. Advertentievrij surfen op elk toestel
2. Routes van andere gebruikers bewerken: route omkeren, een ander startpunt kiezen, een route splitsen.
3. Offline navigatie met de RouteYou app
4. Een route afdrukken in de gewenste vorm en met toegang tot geavanceerde af-drukinstellingen, zoals prints met een eigen logo en banner
5. Samen routes maken en bewerken door middel van co-auteurschap
6. Promotie van activiteiten en evenementen
7. Privéroutes delen met trefpuntleden door middel van een deelbare link
8. Toegang tot extra kaartlagen zoals een topografische kaart en extra kaartdetails zoals knooppunten
9. Routes downloaden
10. Een eigen publieke route delen via Power Share zodat familie en vrienden met een gratis account deze route gratis kunnen gebruiken voor navigatie, afdrukken of downloaden

WIL JE GRAAG AAN DE SLAG MET JOUW ROUTEYOU ACCOUNT?

Schrijf je dan zeker in op onze nieuwsbrief wandelen en fietsen, waar we maandelijks een RouteYou tip geven. Al deze tips worden gebundeld op onze website: <https://www.eenlevenlangsporten.be/nieuws/voordeel-routeyou>. Het is ook mogelijk om op streekpuntniveau een vorming RouteYou aan te vragen. Deze drie uur lange vorming bestaat uit een theoretische sessie (twee uur) en een praktijkgedeelte (één uur) waarin je op stap gaat met de app van RouteYou.

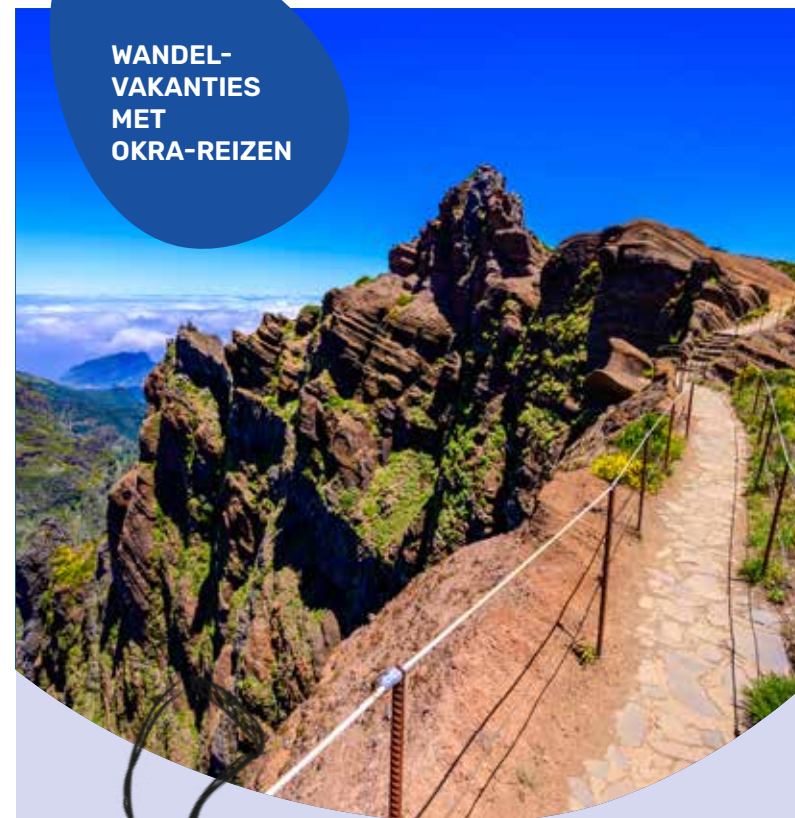


Wil je graag een gratis Premium account met jouw trefpunt?

Scan de QR-code om je in te schrijven. Elke eerste maandag van de maand worden nieuwe inschrijvingen doorgegeven aan RouteYou. Na vijf werkdagen is jouw trefpuntaccount actief en ontvang je van RouteYou een login en een digitale handleiding om aan de slag te gaan met jouw trefpunt-account. Het RouteYou Premium account is exclusief voor trefpunten die aangesloten zijn bij OKRA-SPORT+.



WANDEL-
VAKANTIES
MET
OKRA-REIZEN



In 2026 organiseert OKRA-REIZEN een aantal actieve wandelreizen

Tekst **Véronique Cuppens** – Foto **Shutterstock**

1. **MADEIRA** 27/02 - 06/03
Wandelavontuur op het bloemeneiland
Actief wandelprogramma gecombineerd met enkele dagen vrije tijd.
2. **BELGIË** 04/05 - 08/05
Wandelen in het Nationaal park 'Hoge Kempen'
Een midweek aan de mooie Maaskant.
3. **OOSTENRIJK** 20/06 - 27/06
Onvergetelijke bergervaringen voor wandelaars en/of rustige genietters in het Paznauntal



Meer info en prijzen op www.okra-reizen.be

Wandelkatern

IK GA WANDELEN EN NEEM MEE ...

Tekst **Camille Vandenstein**



Zoals al werd benadrukt is een goede voorbereiding essentieel voor het welsla-gen van elke wandeltocht. Om trefpunten hierin te ondersteunen, biedt onze webshop een reeks praktische en zicht-bare hulpmiddelen aan die bijdragen aan veiligheid, organisatie en comfort.

Zo zorgen fluohesjes in geel en oranje ervoor dat begeleiders duidelijk herkend worden onderweg. Wegkapiteins kunnen gebruikmaken van opvallende armbanden, en dankzij de C3-seingeversbordjes kan verkeer veilig gereguleerd worden voor een vlotte oversteek.

Ook aan comfort en verzorging wordt gedacht. Onze EHBO-sets staan klaar voor snelle interventies bij kleine incidenten (tip: hou onze website in het oog. Mogelijk volgt er een nieuw bestelmoment). Daarnaast bieden we een warme trui én een comfortabele T-shirt aan: ideaal om te dragen tijdens lange wandelingen of wisselvallige weersomstandigheden.

Dankzij onze webshop vind je snel alles wat je nodig hebt voor een veilige én fijne wandeling.

<https://www.eenlevenlang-sporten.be/merchandise/>



Japans wandelen met impact

Wandelen is een van de meest toegankelijke vormen van beweging. Maar in Japan heeft men er een unieke draai aan gegeven: de 3-3 wandelmethode. Deze innovatieve manier van wandelen, ontwikkeld door professor Hiroshi Nose van de Shinshu Universiteit, combineert eenvoud met effectiviteit en wint wereldwijd aan populariteit.

Tekst **Wim Bogaert** – Foto **Shutterstock**



Wat is de 3-3 methode?

De 3-3 wandelmethode bestaat uit een afwisseling van:

- **Drie minuten stevig wandelen (ongeveer zes km/u)**
- **Drie minuten rustig wandelen**

Deze cyclus wordt vijf keer herhaald, waardoor je een sessie van dertig minuten krijgt. Het principe is eenvoudig, maar de impact is groot. Door de afwisseling tussen intensiteit en herstel wordt het lichaam gestimuleerd op een manier die vergelijkbaar is met intervaltraining. In dat opzicht is ze verwant aan de principes die ook het start-to-run programma van Mieke Boeckx hanteert.

Waarom werkt het zo goed?

Tijdens de snelle fases stijgt je hartslag, ademhaling en spieractiviteit. In de rustige fases krijgt je lichaam de kans om te herstellen. Deze wisselwerking:

- verbetert de cardiovasculaire gezondheid
- verlaagt de bloeddruk
- versterkt de spieren, vooral in de benen
- verhoogt de vetverbranding
- stimuleert de mentale alertheid

Het is een ideale methode voor mensen die niet kunnen of willen hardlopen, maar toch hun conditie willen verbeteren.

Voor wie is het geschikt?

De 3-3 methode is bijzonder geschikt voor:

- ouderen die veilig willen bewegen
- herstellende patiënten na ziekte of blessure
- beginnende sporters die hun conditie willen opbouwen
- drukke mensen die in korte tijd resultaat willen boeken

Je hebt geen speciale apparatuur nodig, enkel een timer (op je horloge of smartphone) en comfortabele schoenen.

De methode is inmiddels opgenomen in Japanse gezondheidsprogramma's en wordt ook in Europa steeds vaker toegepast in revalidatiecentra en wandelgroepen.

Een hype met diepgang

Wat deze methode zo bijzonder maakt, is dat ze past binnen de Japanse filosofie van balans en eenvoud. Wandelen is niet alleen een fysieke activiteit, maar ook een manier om rust, ritme en bewustzijn te vinden. De 3-3 methode nodigt uit tot aandacht voor het lichaam, de ademhaling en de omgeving.

EINDEVALUATIE Soepel Actief

Soepel Actief, het twaalf weken durende programma waarbij je via eenvoudige en laagdrempelige oefeningen soepele gewrichten en sterke spieren kan krijgen, is op zijn einde gelopen. We sommen even de resultaten op.

Tekst **Katleen Kerremans** – Foto **Nele Put**



	Vooropgesteld aantal lessen- reeksen	Gerealiseerd aantal lessen- reeksen	Vooropgesteld aantal deel- nemers	Gerealiseerd aantal deel- nemers	% Lessen-reeksen gerealiseerd	% Deelnemers gerealiseerd
OKRA- trefpunten	60	36	900	529	60%	59%
Andere (CM, gemeente, ...)	0	6	0	120		

Tussen 1 januari 2023 en 30 juni 2025 werden er 42 lessenreeksen georganiseerd die in totaal 649 deelnemers bereikten. Er werden 36 lessenreeksen georganiseerd door 24 OKRA-trefpunten waarvan acht trefpunten er twee of meerdere organiseerden. Zes lessenreeksen werden aangevraagd door andere organisaties, waarvan vijf binnen de CM-gezondheidsacademie en één via de gemeente Vilvoorde. Als we het vooropgestelde doel van Soepel Actief vergelijken met de uitkomst, stellen we vast dat het doel niet bereikt is. Binnen onze OKRA-trefpunten bereikten we 60 procent van het vooropgesteld doel en 59 procent van het beoogd aantal deelnemers.

We deden een uitgebreide bevraging bij alle OKRA-trefpunten, deelnemers en lesgevers. Tretpunten die niet deelnamen gaven als reden aan dat ze een ouder doelpubliek hebben, al een heel breed aanbod van sportactiviteiten aanbieden, geen interesse tonen in Soepel Actief of de lessenreeks van twaalf weken te lang vinden.

Van de deelnemende tretpunten organiseerde één op drie meerdere lessenreeksen. De top drie van motieven waarom deze tretpunten deelnamen was omdat het goed is voor de gezondheid, omdat er begeleiding door een ervaren lesgever werd voorzien en omdat het een volledige lessenreeks is. De meerderheid zou Soepel Actief aanbevelen aan andere tretpunten en 94 procent zou opnieuw deelnemen als er een vervolgprogramma zou komen.

EINDCONCLUSIE

Uit de samenvatting van de evaluatieformulieren blijkt dat er vraag en nood is aan een vervolgprogramma. Maar we moeten ook met een kritisch bril naar de cijfers durven kijken. Het aantal geïnteresseerde tretpunten is beperkt. Een vervolgprogramma is dan, zowel naar middelen als arbeidstijd, niet te verant-

woorden. Met OKRA-SPORT+ blijven we wel actief inzetten op het thema krachttraining. Dat doen we door het aanbieden van het gratis online platform 'Beweeg-Moment' (lees meer op blz. 3) en door het verkopen van een beweegpakket waar je thuis mee aan de slag kan gaan.

Benieuwd naar het volledige rapport? Surf naar onze website:
<https://www.eenlevenlangsporten.be/projecten/soepel-actief>.

Wil je graag een beweegpakket bestellen? Scan de QR-code!

Inhoud: twee dynabands, een beweegkalender, online kijkwijzer van alle workouts van Soepel Actief (of een afgedrukt exemplaar voor 10 euro extra) en toegang tot alle online trainingsvideo's.

Prijs: 25 euro voor leden en 35 euro voor niet-leden.





Toeren in de Moeren
in De Panne



De sportzomer
in De Panne

DIT WAS DE ZOMER VAN 2025



Kubhtoernooi in
streekpunt Waas



Yogareeks in Brugge met Belgische
en Oekraïense deelnemers.



OKRA Universalis in
streekpunt Aalst



OKRA trip trap,
fietslint

Wist je dat...

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

Tekst Berlinde François

... OKRA-SPORT+ in 2027 veertig jaar wordt?

En dat laten we natuurlijk niet zomaar
voorbijgaan! Hoe kunnen we dat beter vieren
dan ... op de dansvloer? We trappen het feest
af met tal van lijn- en koppeldansen, daarna
zetten we de sfeer verder tijdens een gezellige
thé dansant. Ook wie zijn dansbenen liever
thuislaat, is van harte welkom! Het wordt
een feestelijk samenzijn waar je
OKRA-SPORT+ leden uit heel
Vlaanderen kunt ontmoeten.

... er in 2026 opnieuw een inspiratiedag dans komt?

Dé bijscholing van het jaar voor
danslesgevers aangesloten bij OKRA-
SPORT+. Op **vrijdag 27 maart 2026**
organiseren we voor de tweede maal
een inspiratiedag dans. Dit jaar zal
deze doorgaan in Blankenberge.
Het wordt een dag vol dansstijl-
overschrijdende praktijkgerichte en
theoretische workshops. Een unieke
kans om andere lesgevers te ontmoeten,
nieuwe ideeën op te doen en je
kennis en vaardigheden bij te schaven.
Zet de datum alvast in jouw agenda.

... **ledenkorting krijgen in onze webshop?** Als lid bij
OKRA-SPORT+ heb je tal van voordelen. Korting in onze
webshop is er daar één van. Ontdek onze leuke merchandise
en koop ze in aan een voordelige ledenprijs. Onze artikelen
zijn nu ook te vinden in de webshop van OKRA, waar je direct
online kan betalen.



Surf naar onze shop via
www.eenlevenlangsporten.be/merchandise
of scan deze QR-code.

... **vanaf maandag 3 november de VTS Plus
Marathon weer start?** Je kan gedurende vier weken
elke maandag-, dinsdag-, woensdag- en donderdagavond
online bijscholingen volgen. Wil jij je graag inschrijven?
Surf naar www.sport.vlaanderen/vlaamse-trainersschool
of informeer je via info@okrasportplus.be

... OKRA-SPORT+ meedoet aan een heuse flashmob?

Op **21 november 2025** geven we met tal
van onze leden een krachtig signaal in het
station van Brussel Noord. We slaan de
handen in elkaar met de Grootouders voor
het Klimaat en zetten een flashmob op
poten voor een leefbare wereld voor onze
(achter)kleinkinderen. We willen zoveel
mogelijk senioren in de centrale hal verza-
melen. Je hoeft geen ervaren danser te zijn.

Wil jij ook deelnemen? Stuur een mailtje
naar berlinde.francois@okrasportplus.be.

... **je bij OKRA-SPORT+ sportmateriaal kunt ontlenden
voor je trefpuntactiviteiten?** Wil je iets nieuws organiseren
maar ontbreekt het je aan materiaal? Geen zorgen! OKRA-SPORT+
beschikt over een uitleendienst met allerlei sportieve sets die
je gratis kunt aanvragen.

Beschikbaar materiaal:

- Crossboccia
- Leeuwentoren
- Pickelball
- Wandelvoetbal
- Little Bertha
- Fithockey
- Kanjam

Materiaal aanvragen kan eenvoudig via het contactformulier op de
website of door een mail te sturen naar info@okrasportplus.be.



Meer info:
<https://www.eenlevenlangsporten.be/uitleendienst/>
of via de QR-code



**SPORT EN BEWEEG
JE LEVEN LANG
VOOR MAAR
1* EURO PER
MAAND!**

Samen sporten in groep geeft een extra dimensie. Niet alleen jouw fysieke conditie gaat erop vooruit, maar je krijgt ook een mentale boost. Het gaat bij ons niet om prestaties, maar om samen met leeftijdsgenoten op een aangename manier aan je gezondheid te werken.

Tekst **Nele Put** – Foto **Shutterstock en Pexel**

Mijn OKRA-SPORT+ lidmaatschap

Mede dankzij jouw sportief engagement heeft OKRA-SPORT+ zich kunnen ontpoppen tot dé partner voor externe organisaties als we spreken over sport en bewegen voor ouderen. Als enige multisport-federatie tot op trefpuntniveau, met specifieke expertise voor de doelgroep 55-plussers, zijn we uniek in het sportlandschap!

Net zoals je leden belangrijk zijn voor je trefpunt, zijn ze ook de kracht van onze federatie. Door ook in 2026 opnieuw aan te sluiten, steun je niet alleen jezelf of je trefpunt, maar help je mee bouwen aan een gezonde en verbonden OKRA-SPORT+ gemeenschap.

We willen ook in de toekomst blijven investeren in kwaliteitsvolle ondersteuning voor onze leden en trefpunten. Denk aan sportdagen, nieuwe projecten, opleidingen en persoonlijke begeleiding. De inkomsten uit lidgelden en subsidies staan onder druk. De beperkte verhoging van 10 euro naar 12 euro maakt het mogelijk om te kunnen blijven investeren in alles wat OKRA-SPORT+ uniek maakt! Dat betekent dat een lid nog steeds voor maar 1 euro per maand geniet van tal van gezondheidsvoordelen.

DÉ DRIE GROOTSTE VOORDELEN **ALS LID**

- Het hele jaar door onbeperkt sporten bij OKRA-SPORT+ over heel Vlaanderen
- Gratis of voordelig deelnemen aan gezondheidsbevorderende projecten
- Volledige of gedeeltelijke terugbetaling lidmaatschapsbijdrage via jouw mutualiteit

DÉ DRIE GROOTSTE VOORDELEN **ALS TREFPUNT**

- Sportspecifieke vormingen en forumdagen voor sportbegeleiders
- Samenwerkingen en voordeeltarieven bij partners
- Bijkomende lokale subsidies voor sport en voordelen als erkende sportclub



**Ontdek hier meer over
je lidmaatschap**



Wij zoeken jou!

Als vrijwilliger speel je een cruciale rol binnen OKRA-SPORT+.

Heb jij, naast je lokale engagement, altijd al een passie gehad om de lijnen van het beleid mee uit te tekenen? Twijfel dan niet langer en misschien verhoog jij binnenkort het bestuursorgaan of de algemene vergadering!

Wens je meer informatie over het mandaat in het bestuursorgaan of de algemene vergadering? Neem gerust contact op via nele.put@okrasportplus.be of 0476 76 04 40.

* **Tarieven 2026:** Om lid te worden van OKRA-SPORT+ betaal je 45 euro per jaar. Leden van OKRA krijgen een korting van 33 euro en betalen slechts 12 euro per jaar.