

Sport je fit 3

OKTOBER • NOVEMBER 2013



Op schattentocht



Inhoud



- 2 Persoon in de kijker:
Wouter Torfs
- 3 Situering *Elke club telt!*
en bewegingsproject
- 4 *Elke club telt!*:
een wereld van verschil
- 7 Wandelkrant
- 8 Organiseer een
bovenlokale wandeling
- 10 Geocaching
- 11 Cursus
Veilig elektrisch fietsen
- 13 EHBO
- 14 OKRA-SPORT garantie vijftien
maanden lang
- 15 Getuigenis over LAP
- 15 Gediplomeerde lesgevers
- 16 Golf, niet voor de elite

Colofon

Versijnt 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 Vandeveegaete

Verantw. uitgever: Jan Vandecasteele •

Vier Uitersten 19 • 8200 Brugge.

Vormgeving: gevaert graphics nv.

Druk: Geers-offset • Oostakker.

Oplage: 6 750 exemplaren.

okrasport
initiatief van

Persoon in de kijker: Wouter Torfs

Tekst Ingrid Peeters

Wouter Torfs is de ceo van Schoenen Torfs. Schoenwinkelketen Torfs heeft al vier keer op rij de prijs van beste werkgever ontvangen. Het bedrijf wordt vooral geprezen om de manier waarop het bedrijf met zijn personeel omgaat. Die strategie vertrekt, volgens de Vlerick Business School, vanuit de traditie van een familiebedrijf waar mensen zorg dragen voor elkaar.

Wouter Torfs aanvaardde het perschap van het project *Elke club telt!*.

"Ik ben 55 jaar en heb het geluk nog elke week te gaan sporten, vooral tennissen en joggen. Dat houdt me fit en maakt me gelukkig. Toen ik hoorde van OKRA-sport dat de helft van de 55-plussers niet meer sport, vond ik dat een spijtige zaak. De actie *Elke club telt!* die meer mensen zal aanzetten om te gaan sporten, draag ik dan ook een heel warm hart toe. Waarom? Sporten houdt je fit, houdt je gezond en laat je participeren aan het sociaal leven. Ik denk dat sport bij uitstek de remedie is tegen vereenzaming en de manier is om in contact te blijven met andere mensen. Als ceo van Schoenen Torfs heb ik enkele tips voor het management, voor de organisatie van evenementen en voor de uitbreiding van het sportaanbod.

Tip 1: wie is je doelgroep? Wie zijn de mensen op wie je richt, van wie je wilt dat ze meer zouden sporten. Denk eens na over het aanbod, over de behoeften die er leven. Doe misschien eens een enquête om te weten wat de mensen willen. Vandaag bied je misschien al wandelen en fietsen aan maar doe eens een bevraging wat mensen nog meer zouden willen.

Tip 2: denk eens na hoe je meer mensen gaat bereiken. Vandaag doet een op de twee niet mee, hoe ga je meer mensen aan het sporten krijgen? Denk eens na

over creatieve acties om meer mensen aan het sporten te krijgen.

Tip 3: iets alleen doen, dat werkt niet. Zoek bondgenootschappen, zoek samenwerking, zoek bevriende organisaties, sportclubs, de gemeente en ga met hen in dialoog hoe je het sportaanbod kan uitbreiden.

Tip 4: je kan heel veel doen maar als je er niet goed over communiceert, blijft het dode letter! Besteed veel aandacht aan de communicatie, denk erover na hoe je datgene wat je op touw zet, communiceert aan de nieuwe kandidaat-deelnemers.

"Ik draag *Elke club telt!* een heel warm hart toe en ik wens jullie heel veel succes. Ga ervoor!"





Situering Elke club telt!

Tekst Jan Vandecasteele

Veel bewegen is goed voor de geest en voor het lichaam. Wetenschappelijk onderzoek bevestigt deze stelling. Zelfs starten met regelmatig bewegen op latere leeftijd kan alleen maar bevorderlijk zijn voor de gezondheid.

Dit laatste ervaren heel wat OKRA-leden die de voorbije jaren hebben deelgenomen aan de projecten *Elke stap telt!* en *Elke trap telt!*. Bewegen en sporten is al sinds het ontstaan van OKRA een belangrijke tak. Goed dat ruim 25 jaar geleden, precies om het sporten in OKRA verder te stimuleren, de sportfederatie werd opgericht. Hierdoor kwamen middelen vrij om de sportwerking verder uit te bouwen. De resultaten daarvan mogen gezien worden. OKRA mag fier zijn op deze grote recreatieve sportfederatie.

En toch rust OKRA-SPORT niet op de lauweren en trapt het niet in de val van te denken dat wel allemaal verder zal gaan zoals het nu loopt. Trouwens, wie bekommerd is om de kwaliteit en de resultaten van de sportwerking in OKRA, zal een moment van bezinning inbouwen om zich de vraag te stellen hoe het verder kan en moet. Dit geldt ook voor de werking van OKRA in haar totaliteit en meer specifiek voor de werking van de besturen in de trefpunten.

Onder de gemeenschappelijke noemer OKRA-BEWEGINGSPROJECT wordt vanaf dit najaar en heel volgend jaar een campagne

opgezet om de slagkracht van de lokale besturen te vergroten. Met dit bewegingsproject zal OKRA de plaatselijke bestuursploegen bevestigen, bijsturen, vernieuwen, uitbreiden en verjongen. Bedoeling is een OKRA te zijn dat via goed samengestelde en goed werkende teams een aantrekkelijk en gevarieerd aanbod nog meer afstemt op de vraag en de verlangens van haar leden en toekomstige leden.



De hoofdzaak ligt op bestuurlijk niveau maar alle deelwerkingen van OKRA, dus ook de sportwerking, zullen de revue passeren. Het nieuwe project *Elke club telt!* past zodoende volledig in dat bewegingsproject met name het verbreden en verdiepen van het sportaanbod in de trefpunten. Nieuwe mensen kunnen zo verantwoordelijkheden opnemen, de bestaande ploegen versterken, de samenwerking met buurtrefpunten uitbouwen.

Daarom, beste sportverantwoordelijke, nodig ik je van harte uit om met veel enthousiasme mee te werken aan het bewegingsproject en zeker aan *Elke club telt!*. De concrete uitwerking van het bewegingsproject en van *Elke club telt!* lees je in *Sport je fit*, in *Schakel* en op de vormingsmomenten in je regio waar je zeker op zal uitgenodigd worden.

En toch rust OKRA-SPORT niet op de lauweren en trapt het niet in de val van te denken dat wel allemaal verder zal gaan zoals het nu loopt.



Elke club telt!: een wereld van verschil

Tekst Wim Bogaert

Elke stap telt! en *Elke trap telt* zijn mede dankzij jullie zeer succesvol geweest. Jullie zijn in je trefpunt al goed tot zeer goed bezig. Maar dat wil niet zeggen dat je de werking niet verder kan uitbouwen. Je kent het gezegde ook wel: stilstaan is achteruit gaan. Daarom wil OKRA de komende jaren samen met jullie aan de werking en sportwerking van het trefpunt bouwen. Voor de algemene werking van OKRA is er het bewegingsproject. Voor de sportwerking is er *Elke club telt!*.

De succesvolle projecten *Elke stap telt!* en *Elke trap telt* krijgen dus een vervolg.

Natuurlijk zijn er gelijkenissen met de vorige projecten. Toch is er een opvallend verschil. Het project *Elke club telt* focust deze keer niet onmiddellijk op de deelnemer maar wel op de aanbieder en organisator, namelijk het trefpunt. Waar komt het idee vandaan? Uit het behoefteonderzoek dat OKRA-SPORT samen met de KU Leuven uitvoerde, blijkt dat de helft van de 55-plussers niet sport en zelfs onvoldoende beweegt om gezond te zijn. Een vijfde van de niet-sporters geeft aan wel interesse te hebben om te starten met sporten.

Reden genoeg om even stil te staan bij het eigen sportaanbod. Hoe komt het dat deze geïnteresseerde niet-sporters nog niet deelnemen aan de sportactiviteiten van OKRA? Hoe komt het dat sommige sporters hun weg nog niet vonden naar je trefpunt? Met andere woorden, is de huidige sportwerking voldoende om zoveel

mogelijk senioren aan te spreken om te bewegen. Het is dus belangrijk dat je inspeelt op de reële behoeften en wensen van deze mensen. Misschien moet je de werking verder uitbreiden en verbreden. Werk je met verschillende niveaus (langere afstanden en diverse tempo's bij het wandelen en fietsen) of zal je nieuwe, meer sporttechnische sportactiviteiten aanbieden. *Elke slag telt* met conditieopbouw via zwemmen, golf, badminton... zijn hierbij mogelijkheden om het aanbod te vernieuwen. Als je dit realiseert dan krijg je misschien meer deelnemers aan de activiteiten. Zo draag je bij aan de belangrijke uitdaging om zoveel mogelijk senioren gezond oud te laten worden.

Elke club telt! wil het sportaanbod op alle niveaus (lokaal, bovenlokaal, regionaal, provinciaal en nationaal) verbeteren en verruimen. Sport is immers een hefboom voor de trefpuntwerking. Niet alle trefpunten gebruiken deze troef even sterk. Dat kan ook niet. Maar om je zo goed mogelijk van dienst te

zijn, kan je aan de hand van een leuke vragenlijst nadenken over vier verschillende domeinen (bereik en rekrutering, aanbod, samenwerking en communicatie) bepalen.

Afhankelijk van je bevindingen krijg je een concrete doelstelling. Met behulp van de sportbox met concrete opbouwplannen voor het gekozen thema kan je starten met een sportwerking of deze verder uitbouwen.

Uiteraard kan je niet alles in een keer opnemen. Je maakt een keuze uit een van de vier domeinen waarmee je van start wilt gaan. Indien je wenst krijg je begeleiding van een deskundige coach. Een uitdaging gehaald? Dan hoef je niet te stoppen en kan je verder gaan met een andere uitdaging. Wanneer je een doel bereikt, kan je kiezen om aan een ander domein te werken.





Voor elke stap die je zet krijgt je trefpunt een aanmoediging. Zo kan je bijvoorbeeld een gratis cursus 'Veilig elektrisch fietsen' aanbieden. Ideaal om je trefpunt in de kijker te plaatsen maar nog belangrijker voor de veiligheid in het verkeer én in de eigen fietsgroep. Trouwens elk trefpunt dat deelneemt, krijgt bij aanvang een uniek OKRA-SPORT kubbspel, een set van vijf oranje fluohesjes, een bon voor vijf gratis lessen of een bon voor drukwerk afhankelijk van het gekozen domein.

Doelstellingen

Bedoeling is om zoveel mogelijk senioren aan te zetten tot beweging. Denk daarbij ook aan:

- **Bijzondere doelgroepen**
(mensen in armoede – mensen van een andere origine – bewoners van woonzorgcentra – minder mobiele senioren).
- **Diverse leeftijdscategorieën.**
Deze kan je bereiken met een ruime variatie van het aanbod. De financiële drempel verhindert vaak de opstart van nieuwe sportactiviteiten met professionele begeleiding. Daarom krijg je een financiële ondersteuning bij de eerste vijf lessen. Initiatie golf, conditieopbouw via zwemmen en opstart van kubb zijn hierbij concrete projecten.
- **Trefpuntoverschrijdend werken en samenwerken met andere partners.** Dit moet leiden tot een gevarieerd totaal-aanbod op niveau van de gemeente.

Hoe gaat *Elke club telt!* concreet in zijn werk?

■ Oktober 2013

Bekijk het promotiefilmpje van *Elke club telt!*, met getuigenis van de peter van het project Wouter Torfs en minister van Mobiliteit Crevits, tijdens de regionale startdagen van OKRA of op www.okrasport.be.

■ November-december 2013

- Vul de vragenlijst die je krijgt tijdens de gewestvergaderingen van OKRA in.
- Voorbereiding cursus *Veilig elektrisch fietsen*.
- Opleiding van coaches, voordrachtgevers en lesgevers *Veilig elektrisch fietsen*.

■ Januari-maart 2014

- Kom naar de regionale forumdagen (zie kader). Daar krijg je de toelichting van *Elke club telt!*. Aan de hand van workshops rond de verschillende domeinen word je op weg gezet.
- Stap tijdens of na deze forumdagen in. Dan krijg je de sportbox mee, uitgeschreven op maat van jouw trefpunt, het kubbspel, set van vijf oranje fluohesjes, een bon voor vijf gratis lessen of een bon voor drukwerk.
- Organiseer eventueel ook de cursus *Veilig elektrisch fietsen* in je trefpunt.
- Neem deel aan de regionale sportacademies. Hier kan je kennis maken met nieuwe, minder bekende sporten.

■ 2014-2015

- *Elke club telt!* start in je trefpunt en loopt tot eind 2015. Je maakt een keuze van thema's waaraan je wilt werken. Afhankelijk van het resultaat kies je voor een thema met concrete stappenplannen. Bij de inschrijving ontvang je de aanmoediging, vul je een evaluatieformulier in en kan je opnieuw intekenen voor een ander thema.





De vier domeinen

Voor elk van de domeinen worden criteria en doelstellingen opgesteld. Je kiest zelf aan welke domeinen je wilt werken.

Communicatie

- Leren aanmaken van folders
- Hoe de pers bereiken?
- Gebruik maken van gemeentelijke infokanalen
- Leren gebruik maken van de nieuwe media: eigen website aanmaken, Facebook, Youtube
- ...

Bereik en rekrutering

- Zoveel mogelijk leeftijdsgroepen aanspreken
- Specifieke doelgroepen (mensen in armoede, mensen van een andere origine, minder mobiele senioren...), maatschappelijk kwetsbare personen bereiken
- ...

Aanbod en begeleiding

- Opstarten van een sportaanbod via projecten *Elke stap telt* en *Elke trap telt*
- Verruimen van het bestaande aanbod met nieuwe sportactiviteiten: *Elke slag telt*: golf, zwemmen
- Professionalisering van de begeleiding: inschakelen lesgevers van Vlabus (Vlaams Bureau voor Sportbegeleiding) voor de meer sporttechnische activiteiten
- ...

Samenwerking

- Door samenwerking met andere trefpunten van de gemeente komen tot een gevarieerd totaalaanbod
- Door samenwerking met de sportdienst en andere sportclubs nieuwe activiteiten opstarten
- Door samenwerking met diverse verenigingen specifieke doelgroepen bereiken
- ...

Regio	Datum
Provincie Antwerpen	
■ Antwerpen	4 maart
■ Kempen	6 februari
■ Mechelen	20 januari
Provincie Limburg	
■ Neerpelt	13 januari
■ Dilsen	14 januari
■ Heusden	15 januari
■ Hasselt	16 januari
Provincie Vlaams-Brabant en Brussel	
■ Brussel	Nog te bepalen
■ Oost-Brabant	18 maart
Provincie Oost-Vlaanderen	
■ Aalst	3 februari
■ Eeklo	4 februari
■ Gent	7 februari
■ Oudenaarde	11 februari
■ Waas en Dender	23 januari
Provincie West-Vlaanderen	
■ Brugge	20 februari
■ Ieper	27 februari
■ Kortrijk	24 februari
■ Oostende	12 maart
■ Roeselare	20 maart
■ Tielt	26 februari

Wandelen met OKRA-SPORT is in. Wekelijks doen honderden groepen wandelaars de mooiste plekjes in hun omgeving aan. Ze doen dat meestal in groep maar bewegwijzerd wandelen zit in de lift. Heel wat trefpunten willen wel een bovenlokale wandeling organiseren. Een bovenlokale wandeling is een tocht waarbij alle trefpunten van het gewest, regio of zelfs provincie worden uitgenodigd om deel te nemen. Vaak stellen organiserende trefpunten zich vragen naar de praktische uitwerking. Misschien zie je dit na het lezen van deze bijdrage ook zitten.

wandelkrant





Tekst Jan Omeij en Etienne Bostyn

Wie zijn de wandelaars?

De wandelaars van OKRA-SPORT vormen een heterogeen publiek. Een bovenlokale wandeling kan een breed publiek aanspreken doordat iedereen er kan wandelen op zijn niveau. Hun leeftijd en fysieke conditie zijn meestal bepalend bij de keuze van de afstand. Ook de moeilijkheidsgraad en het wandeltempo zijn belangrijke factoren bij deze keuze. De regio en het parcours waar de wandeling plaatsvindt zijn daarom belangrijk. Je hebt natuurlijk ook de vrijetijdswandelaar, de meer geoefende wandelaar en de doorwinterde wandelaar.

- voorzie verschillende afstanden: bv. 2, 4, 8 en 12 km.
- organiseer een vrije start: bv. tussen 13.30 en 14.30 uur. Deelnemers kunnen individueel wandelen of in kleine groepjes.
- zorg er eventueel voor dat de kortste afstand ook toegankelijk is voor rolstoelen.

Parcours

De schoonheid van de regio en het gevarieerde parcours bepalen in grote mate het succes van de wandelingen. Een landelijke omgeving met prachtige vergezichten zijn aantrekkelijker dan een wandeling langs drukke wegen of door woonwijken. Wandelaars zullen het waarderen wanneer je rekening houdt met de minder goede weers-

omstandigheden. De keuze van aardewegen, groene zones, parken en bossen moeten een meerwaarde betekenen voor de wandeling. Bergop en bergaf... het kan maar moet leuk blijven.

- zorg voor variatie in verharde en onverharde wegen.
- groene zones, parken en bossen geven kleur aan je wandeling.
- wandelvriendelijk parcours: weinig drukke wegen, veilige wandelpaadjes... ook bij slecht weer.

Zaal

Voor veel deelnemers zijn de wandelingen ontmoetingsplaatsen. Daarom moet de zaal voldoende groot zijn om de wandelaars comfortabel te ontvangen. Een parkeerterrein dicht bij de zaal is een pluspunt. Zorg er ook voor dat de medewerkers die de bar verzorgen in goede omstandigheden kunnen werken. Het sanitaire blok is voldoende groot en kraaknet. Volgende tafels en stoelen, een kleurige tafelversiering en prijslijsten ontbreken evenmin.

- ruime zaal met parking – plaats een beachvlag of spandoek van OKRA-SPORT
- tafels en stoelen, tafelversiering, prijslijst
- onberispelijk sanitair gedeelte
- goede accommodatie van het bargeedeelte

Rustpost

Je kan natuurlijk werken met verschillende wandellussen, waarbij de wandelaars telkens bij de zaal terecht komen. Als je niet met wandellussen werkt, is het nodig dat er een rustpost wordt voorzien. Een halte na ongeveer vier kilometer is een must. Wandelaars blazen er liefst zittend uit. Je zorgt er voor een minimum aan sanitaire uitrusting. Een volledig uitgeruste bar is niet nodig. Een versnapering, een stuk fruit of een beker water worden des te meer geapprecieerd.

- rustpost halverwege (4 km)
- stoelen of banken
- sanitaire voorziening
- versnapering, fruit, water

Reglementering

Wanneer je over private terreinen wenst te wandelen, moet je dit tijdig aanvragen bij de eigenaars. Raadpleeg zeker de plaatselijke politie in verband met de reglementering als je pijlen aanbrengt. Wanneer je de pijlen moet wegneemen, is eveneens gereguleerd.

- toestemming vragen als je private domeinen betreedt
- politiereglementering i.v.m. pijlen

Vorbereiding wandelingen

Je kent de streek en haar mooiste plekjes. Kerkwegels, paden, dreven en onverharde wegen zijn je bekend. Bij de verkenning van de wandeling houd je rekening met de afstanden en de variatie van het parcours. De wandelaars vinden een omloop die bij hen past. Voorzie je een rustpost, leg die dan vast om pas daarna je parcours verder uit te stippelen. Waak over de afstanden: een pedometer, de kilometerteller van je fiets, de gps helpen je hierbij. Noteer onderweg welke materialen je nodig hebt: pijlen, oversteek gevaarlijke weg, draad, elastieken en haken, paaltjes, plakband...

- eerst de rustpost, daarna het parcours
- voor elk wat wils in een aangepaste omgeving
- noteer onderweg wat je nodig hebt
- gebruik degelijke materialen
- twee weten meer dan een: bereid de wandeling samen voor

Materiaal

- gekleurde pijlen (voor iedere afstand een andere kleur)
- kleefmiddel (plastieken pijlen), elastieken (stukken gesneden binnenband) en haken (houten pijlen)
- houten paaltjes (geen ronde) voor plaatsen waar geen boom of paal voorhanden is om pijltjes tegen te hangen
- stoepkrijt voor markeringen op de grond
- vooraf gemaakte splitsingsborden (bv. op een stuk karton in een plastic mapje)
- touw, lichte metaaldraad om splitsingsborden op te hangen
- hamer en tang

In de regio is vaak materiaal voorradig dat kan gebruikt worden bij de organisatie van bovenlokale wandelingen. Vraag of je kan beschikken over geplastificeerde pijlen, vlaggen, spandoek... Je krijgt

deze zaken in bruikleen voor de organisatie van je wandeling.

Vergeet-me-nietjes

- nagel nooit pijlen aan een boom vast
- breng geen pijlen aan op verkeersborden
- pijltjes wegnemen of verdraaien is hier en daar een populaire sport: breng ook aanduidingen op de grond aan
- breng de pijlen zoveel mogelijk aan dezelfde kant van de weg aan
- voorzie pijltjes langs rechte stukken weg: dit geeft een gerust gevoel
- beter een pijl te veel dan een te weinig
- na een splitsing of kruispunt breng je een pijl ter bevestiging aan
- gebruik dezelfde aanduidingen om verwarring te voorkomen
- controleer de aanduidingen net vóór de wandeling
- voorzie permanente controle van het parcours tijdens de wandeling
- verwijder alle pijlen en borden liefst nog dezelfde dag

Public relations

- maak je wandeling zeker tijdig - en meerdere keren - kenbaar in je trefpunt, het gewest, de regio
- doe dit vooral ook in de plaatselijke pers
- bezorg de correcte informatie voor de regionale en provinciale wandelkalender
- afficheer of deel nu al de flyer voor een volgende regionale of provinciale wandeling uit; voorzie enkele provinciale of regionale wandelkalenders

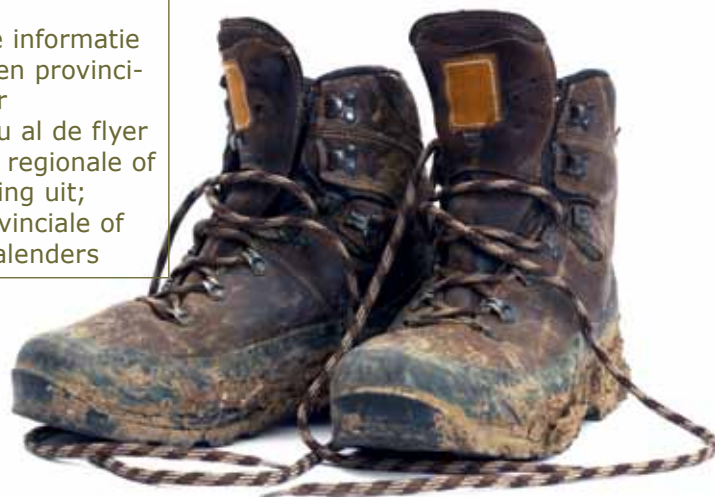
En nu op stap

Zorg voor een gezellige ontvangst van de deelnemers aan de wandeling. De vlaggen en spandoeken zorgen voor de zichtbaarheid. Onmiddellijk bij het binnenkomen kunnen de deelnemers terecht aan de inschrijvingstafel(s). Een plannetje van de omgeving met daarop de voorziene wandelingen zal zeker in de smaak vallen. Een voorbeeld van de pijlen (de verschillende kleuren) mag daarbij niet ontbreken. De vertrekrichting ondubbelzinnig maar duidelijk aanbrengen. In de startzaal voorzie je drankjes aan democratische prijzen.

- inschrijvingstafel bij het binnenkomen
- plannetjes en exacte lengte van de wandelingen
- voorbeeld van de gebruikte pijlen
- ondubbelzinnige vertrekrichting(en)
- afficheer een noodnummer of liever geef het mee

Verzekering

OKRA-SPORT-leden zijn voor al deze activiteiten steeds verzekerd door hun lidmaatschap. Voor alle anderen kan dit worden geregeld door het afsluiten van een eenmalige verzekering voor sportactiviteiten.



Geocaching

Tekst Katrien Vandeveegaete

Een zonnige dag? Check. Goed gezelschap? Check. Een toffe omgeving? Check. Een verborgen schat, een route en een gps? Check. Klaar voor de schattentochtversie voor volwassenen.

Geocaching, heet het met een moeilijk woord. In de praktijk: je neemt een wandelgps, je voert de coördinaten in van de plaats waar de schat verborgen ligt, je wandelt naar deze plek en speurt de omgeving af op zoek naar de schat.

De redactieraad van Sport je fit test de geocaching in de praktijk uit. In het Mortagnebos van Zwevegem liggen vijf dinosaurussen verstopt onder stenen, tussen takken, naast een paddenstoel... Soms moet je wel wat zoeken. Denk je er niet aan dat je ook een steen kan opheffen. Of zou die paal daar los staan? Misschien ligt de dino daar? Moeten we in de boom klimmen? Nee, dat blijkt toch niet nodig. Elke gevonden dinosaurius geeft een tip om de echte schat te vinden.

Onder een struik ligt de schat: een plastic doos met prulletjes. Een sleutelhanger, een poppetje, een springveer. De kinderen zijn verrukt en kiezen hun schat. Vervolgens stoppen ze een nieuwe schat in de kist. Benieuwd wat er in ligt? Wat houd je tegen om zelf op zoek te gaan?

De grootste enthousiastelingen van deze speurtocht? Nee, dat zijn niet de kinderen.

Geocachen

Geocachen is een gratis schattentocht in de echte buitenwereld.

Op de website www.geocaching.com (die trouwens ook in het Nederlands beschikbaar is) vind je meer dan twee miljoen schatten verstopt over de hele wereld. In België alleen al zijn er 18 563 schatten te vinden.

Registreer je eerst op de website. Dat kost je niets. Je geeft eerst de gemeente of de streek in. Dan krijg je een overzicht van de beschikbare schatten. Je klikt op de schat die je wil zoeken en je kan meteen de route op je wandelgps zetten of op je telefoon. De zoektocht kan beginnen. Vergeet niet zelf ook een schat mee te nemen die je in de plaats van de gevonden schat stopt.



Cursus Veilig elektrisch fietsen

een logisch vervolg op *Elke trap telt*

Tekst Ingrid Peeters en Wim Bogaert

De opkomst van de elektrische fiets zet zich ook in OKRA en OKRA-SPORT sterk door. In *Elke trap telt* konden deelnemers kennismaken met de elektrische fiets. Wie wilde kon een fiets tegen verminderd tarief kopen.

Het gebruik van de elektrische fiets heeft heel wat voordelen. Senioren die moeite hebben om volledig op eigen kracht een fietstocht te maken, kunnen dankzij de elektrische fiets toch blijven deelnemen. Dat bevordert in elk geval het sociale welzijn. Vermits de elektrische fiets enkel trapondersteuning biedt, moet je wel zelf nog voldoende fysieke activiteit aan de dag leggen. Goed voor de conditie en de gezondheid dus. Intussen groeide de vraag naar vorming over het gebruik van elektrische fietsen en het integreren van deze fietsers in de groep. Verkeersveiligheid in het algemeen, en bij senioren in het bijzonder, vormt de rode draad in het beleidsplan van minister Crevits, Vlaams minister van Mobiliteit en Openbare Werken. In dat beleidsplan past de cursus van OKRA-SPORT over het veilig gebruik van de elektrische fiets. Via het grote netwerk aan trefpunten kunnen OKRA en OKRA-SPORT lokaal cursussen organiseren om zo alle senioren de kans te geven kennis te maken met elektrisch fietsen. De cursus wordt inhoudelijk uitgewerkt in samenwerking met de

Vereniging voor Verkeersveiligheid, Mobiel 21, de Thuiszorgwinkel en de eigen OKRA-vrijwilligers die hierin de voorbije jaren al heel wat expertise opbouwden. In het najaar van 2013 worden vrijwilligers uit alle regio's opgeleid. Zo kunnen zij in 2014 deze cursussen begeleiden in de trefpunten.

Inhoud van de cursus

Naast de technische uitleg over de werking van de diverse types en modellen van de elektrische fiets krijgt vooral de veiligheid veel aandacht. Wat is het verschil met rijden op een gewone fiets? Hoe fiets je mee met een groep? Welke aandachtspunten zijn er op vlak van reglementering? Verder krijg je ook tips voor de aankoop van een elektrische fiets en kan je de elektrische fiets testen.

Organisatie van een cursus in jouw trefpunt

Heb je interesse om een cursus te organiseren in jouw trefpunt? Dat kan vanaf januari 2014. Neem contact op met het regiosecretariaat, zij zorgen voor de contacten met de lesgever en de Thuiszorgwinkel. Het trefpunt zorgt voor

een geschikte locatie (lokaal met gelegenheid voor het projecteren van een PowerPoint en ruimte voor de testrit met de elektrische fietsen) en de lokale promotie. Je ontvangt standaard folders waar je enkel nog de concrete gegevens van de cursus (locatie – datum – uur – contactpersoon) moet vermelden. OKRA-SPORT betaalt de onkosten voor de huur van de zaal en de lesgever terug. Voorwaarde is wel dat je de cursus openstelt voor alle senioren van jouw gemeente, leden en niet-leden dus. Een unieke kans trouwens om ook niet-leden kennis te laten maken met OKRA en OKRA-SPORT.





De elektrische fiets is aan een enorme opmars bezig. Ook binnen de eigen fietsgroepen. De elektrische fiets heeft ontegensprekelijk zijn voordelen.

Etienne Teirlynck uit Oeselgem is aan zijn tweede seizoen op de elektrische fiets bezig. "Sinds een jaar of zes sukkel ik met lage rugpijn. Sommige taken kan ik hierdoor niet meer uitvoeren. Ook met mijn koersfiets rijden, zat er niet meer in.

Maar de stadsfiets bracht wel verlichting. Na enkele uurtjes was ik zelfs pijnvrij. Maar een mens kan onmogelijk een hele dag op de fiets rijden hé", begint Etienne.

"In de winter van 2011-2012 zat ik door mijn rugpijn aan de zetel gekluisterd. Tijdens een kleine test ter voorbereiding op het OKRA-fietsseizoen voelde ik me

plots oud. Ik raakte geen poot meer vooruit. De conditie was totaal weg. Ik kreeg geen adem meer en door niet meer te bewegen waren er een paar kilo'tjes bijgekomen. Toen ik op de elektrische fiets van mijn echtgenote kroop, waren er twee van de drie problemen meteen opgelost. Na enige tijd geoefend te hebben verdwenen de stramheid en de kilo'tjes als sneeuw voor de zon. Toen besloten we dat de tijd rijp was om ook voor mij een elektrische fiets aan te schaffen."

"Een mens zou denken dat een elektrische fiets geen invloed heeft op je conditie. Niets is minder waar. Zet je fiets op de lichtste stand en dan doet dat beetje hulp wonderen. Aangezien je toch verplicht bent om te trappen, komt ook de conditie en de souplesse terug.

Maar er loert ook gevaar. Zeker in het begin dat je met de elektrische fiets rijdt", weet Etienne uit ondervinding. "Je wil tonen dat je een nieuwe fiets hebt en je snelheid laten bewonderen. Maar net in die snelheid schuilt het gevaar, vooral in het bochtenwerk. Je gaat aan een te hoge snelheid door die ene bocht en dan gebeurt het meer dan eens dat de fiets de neiging heeft om van onder je achterste door te glijden. Als je eens gevallen bent, onthoud je dit wel want zo'n fiets weegt al snel 25 kilogram. Een tweede aanpassing ondervond ik wanneer ik moest stoppen. Dan zit je meestal nog in een hoge versnelling. Terugschakelen is de boodschap."

"Een cursus kan zeker interessant zijn. Want het is zinvol om eerst met je nieuwe elektrische fiets te leren rijden vooraleer je in de groep te wagen. Als ik al enkele tips mag geven:

- wil niet te snel rijden. Het is een uitstekende fiets voor wie er verstandig mee rijdt en de fietsmotor gebruikt als hulp.
- zorg dat je steeds een drukflesje met CO₂ bij hebt voor als je platte band hebt. Van veel fietsen is het niet mogelijk om het wiel eruit te halen.
- laad de batterij tijdig op. Zo voorkom je een platte batterij. Want als je zonder stroom valt, kan het een lastige karwei worden om het resterende aantal kilometers af te leggen."





EHBO

Tekst Benny Vancampfort

Het is zo gebeurd. Een valpartij, bloedneus of insectenbeet. De deelnemers kijken dan gemakkelijk naar de sportverantwoordelijke of begeleider om correct te handelen. Daarom deze opfrissing van een aantal eerstehulpregels.

1 Bloeding

Let op: als het slachtoffer te veel bloed verliest is dat een levensbedreigende situatie.

Wat stel je vast bij een bloeding?

- Pijn
- Een flink bloedende huidwond

Wat doe je bij een bloeding?

- Vraag het slachtoffer om eerst zelf op de wond te drukken
- Laat het slachtoffer liggen indien er kans is op flauwvallen of shock
- Direct 112 (laten) bellen
- Trek (wegwerp)handschoenen aan
- Oefen druk op de wond uit met de hand, met een (wond)drukverband of met een schone doek (theedoek)
- Oefen geen druk uit op een bloeding uit het oor, hou het oor vrij zodat bloed uit het oor kan lopen
- Blijf druk uitoefenen op de wond totdat de hulpdiensten arriveren

2 Bloedneus

Wat stel je vast bij een bloedneus?

- Bloed uit de neus
- Bloed loopt in keelholte

Wat doe je bij een bloedneus?

- Laat het slachtoffer licht voor-

overgebogen zitten en door de mond ademen

- Vraag om de neus één keer goed te snuiten. Snuit niet bij mogelijke breuk van de neus (na harde stomp of bal op de neus)
- Knijp beide neusvleugels dicht ter hoogte van het neustussenschot
- Knijp de neus 10 minuten dicht. Indien nodig herhaal dit nog eens 10 minuten
- Vraag slachtoffer even rustig aan te doen en even niet te snuiten

Verwijs slachtoffer door naar arts of ziekenhuis:

- Indien na twee keer 10 minuten de bloeding nog niet gestopt is
- Bij gebruik van bloedverdunnende medicijnen
- Bij regelmatige bloedneuzen
- Indien het een gevolg is van slag of stoot op de neus en er mogelijk een neusbeenbreuk is

Let op: Direct 112 (laten) bellen bij vermoeden van mogelijk hersenletsel

3 Diabetes mellitus (suikerziekte)

Diabetes mellitus is een stofwisselingsziekte. De bloedsuikerspiegel is dan te hoog (hyperglykemie) of net te laag (hypoglykemie). Het is haast onmogelijk om bij een onbe-

kend slachtoffer een hypo of hyper vast te stellen. Bij familie of kennissen is dat vaak wel bekend.

Onderstaande handelingen zijn gericht op de stoornis in het bewustzijn: je legt een bewusteloze dia-beet op de zij (stabiele zijligging) en belt 112.

Wat stel je vast?

- Duizeligheid, hoofdpijn
- Bleke huid
- Beven, fel zweten
- Plotselinge honger
- Tinteling in de lippen
- Hartkloppingen
- Troebel of dubbelzicht

Wat doe je?

- Geef slachtoffer snelwerkende suikers (bv. frisdrank)
- Laat het slachtoffer het bloed-suikergehalte meten als dat mogelijk is
- Laat het slachtoffer die bekend is met hyperglykemie de correcte dosis medicatie innemen
- Direct 112 (laten) bellen als de toestand van het slachtoffer niet verbetert of als deze bewusteloos raakt

EHBO-boekje

De regio Kempen stelde een EHBO-boekje voor sportverantwoordelijken samen. In elk nummer van *Sport je fit* krijg je hieruit enkele tips mee. Het volledige boekje vind je terug op www.okrasport.be.

OKRA-SPORT garantie vijftien maanden lang

Tekst Frans Beunens

Je kent ze ook, van die mensen die niet willen aansluiten bij OKRA-SPORT- zeg maar mopperen - over de verzekering voor de sport. Hun verhaal: 'Waarom zou ik niet mogen meefietsen? Ik ben al genoeg verzekerd' of 'Om mee te dansen, te kubben of petanque te spelen, hoef ik toch geen 8 euro extra te betalen'.

Wat doe je met zulke hardleerse OKRA-leden? Niet eenvoudig. Het gaat hier immers niet om 8 euro. Het vraagt dan ook nogal wat overtuigingskracht en diplomatie van de besturen die er mee geconfronteerd worden. Het is vooral belangrijk dat de voorzitter of sportcoördinator er voor zorgt via een bestuursvergadering dat minstens alle bestuursleden goed geïnformeerd zijn over een aantal zaken. Zij zijn immers verantwoordelijk vanuit hun functie in de groep.

Waar het om gaat?

Wie een sportactiviteit organiseert voor een groep is er aansprakelijk voor. Wie deelneemt aan een sportactiviteit in groep is aansprakelijk voor wat hij in die groep uitspookt. Die aansprakelijkheid moet verzekerd worden. Alle deelnemers van een groep sporters moeten tevens verzekerd zijn voor mogelijke lichamelijke ongevallen.

Ondermeer om te voldoen aan die wettelijke verplichtingen binnen de sportende groep, werd de sportfederatie OKRA-SPORT opgericht.

Wie daarbij aansluit is als individu én als groep degelijk verzekerd en dit volgens de wettelijke bepalingen. Door aan te sluiten draagt het lid tevens bij tot de verdere uitbouw van de OKRA-SPORT-werking.

Misschien is het een goed idee van iemand die onderlegd is in deze materie uit te nodigen naar een bestuurs- of zelfs ledenvergadering.



Drie bonussen

- OKRA-leden die aansluiten in de resterende maanden van 2013 betalen slechts 8 euro en zijn aangesloten tot eind 2014.
- Sinds een paar jaar betalen de ziekenfondsen het lidgeld voor een sportclub terug ook voor 55+'ers. Het trefpunt kan voor de leden een bewijs van aansluiting goedkeuren.
- Het aansluitingsgeld slaat op alle sportactiviteiten die je in OKRA beoefent, zowel in het eigen trefpunt als in de rest van Vlaanderen en Brussel en dit voor alle disciplines.



Getuigenis over LAP

Tekst Eline Pannecoucke

OKRA-SPORT zette 2013 in met een LAP, het ledenadministratieprogramma. Dit nieuw digitaal ledensysteem draait ondertussen op volle toeren en al 247 trefpunten stapten mee in op <http://okralap.sporta.be>.

Mia Belmans van OKRA Mol Ginderbuiten maakte de overstap mee van op de eerste rij. Mia verwerkt al vijf jaar de sportadministratie van haar trefpunt digitaal, waarvan vier jaar met het oude systeem. In het verleden hielp ze ook mee met de tijdrovende installaties en herstellingen van de administrator – het oude digitale systeem. Ze kende dus de pijnpunten. Haar ervaring leert dat het nieuwe ledenadministratieprogramma een grote digitale stap vooruit is.

"Er gaat veel minder tijd verloren aan papierwerk. Alle nodige documenten zoals aangifteformulieren, dagverzekeringen en trefpuntondersteuning kan ik snel van op elke pc online opvragen en meteen doorsturen naar de correcte personen. Ook kan ik op deze manier snel veranderingen in de ledenlijst van het trefpunt doorvoeren. Daardoor kunnen we altijd met een gerust hart sporten. Zelfs zonder voorkennis kan een trefpunt ook snel van start, eventueel mits wat extra uitleg van de handleiding."

Dankzij het LAP gaat ook de facturatie een pak beter. De trefpunten kunnen steeds online hun openstaande facturen bekijken en oude facturen terug opvragen. Dit voordeel is er niet enkel voor de digitale trefpunten. Elk trefpunt ontving namelijk een leescode waarbij ze hun gegevens op elke pc kunnen bekijken en controleren. Dit maakt het mogelijk om vertrouwd te raken met het systeem en snel de stap te zetten naar het zelf verwerken van gegevens.

Wie meer info wenst of denkt dat hij helemaal klaar is om mee in te stappen, kan contact opnemen via eline.pannecoucke@okrasport.be

Proficiat!

Deze vrijwilligers van OKRA-SPORT behaalden een erkend diploma van de Vlaamse Trainers-school. Proficiat!

Initiator Dans voor senioren

Regio Kempen:

■ Lisa Bruynen	■ Godelieve Nietvelt
■ Rita Crobeck	■ Jan Schurgers
■ Simonne Helsen	■ Marina Segers
■ Maria Hermans	■ Jozef Smets
■ Maria Hoskens	■ Frieda Verpoorten
■ Maria Lenaerts	■ Josephus Van Dun

Regio Limburg:

■ Vicky Cuypers

Initiator Gym voor senioren

Regio Kempen:

■ Mieke Boeckx	■ Leo Leysen
■ Helene Crosenski	■ Josepha Stevens

Heb je ook interesse in het volgen van een erkende opleiding? Ook volgend jaar is er een cursus Initiator Dans voor senioren gepland in Gent.

Locatie

Huis van de Sport – Zuiderlaan 13 – 9000 Gent

Data

Algemeen gedeelte

- Vrijdag 24 januari: didactiek
- Vrijdag 31 januari: veilig sporten
- Examen: vrijdag 14 februari

Module Begeleiden van sportende senioren

- Vrijdag 28 februari
- Examen: donderdag 24 april – voormiddag

Praktijkmodule Dans voor senioren

- Donderdag 6 maart: lijndans en zitdans
- Donderdag 13 maart: muziekontleding en didactische oefeningen
- Donderdag 20 maart: muziekontleding en gemeenschapsdans
- Donderdag 3 april: didactische oefeningen en gemeenschapsdans
- Examen: donderdag 24 april – namiddag

Inschrijven kan vanaf november via de website van Bloso www.bloso.be/vts of via e-mail aan eliane.den_tandt@bloso.be.
Meer info? Ingrid Peeters 02 246 44 36 of ingrid.peeters@okrasport.be.



Golf, niet enkel voor elite

Tekst Wim Bogaert

Golf is er niet enkel voor de elite. Maar in tegenstelling tot het fietsen kan je voor golf geen gratis gebruik maken van openbare wegen, fietspaden en andere voorzieningen.

"Voor golf moet je eerst wat opleiding en begeleiding krijgen. Deze is niet gratis en ook voor het gebruik van de oefenbanen en infrastructuur moet er in de buidel getast worden", stellen Etienne Hoflijk en Katrien Decoster uit Scherpenheuvel. Zij geven golflessen aan senioren.

Etienne: "Anderzijds is het een fantastische sport. Naast sportieve senioren die eens iets anders willen proberen, kunnen ook weinig tot niet-bewegende senioren er hun gading in vinden. Golf is een ideale sport om levenslang te blijven bewegen. Het is meer dan gewoon een balletje slaan. Het is een gevarieerd spel maar evenzeer een sportieve, ontspannende en vooral sociale bezigheid."

"Wij leren je golf kennen via een niet-klassieke maar wel gezonde swingbeweging", pikt Katrien in. "In kleine groepjes en gedurende drie lessen zetten we je op weg naar het volledige slagenarsenaal van het golfspel: de gezonde swing, putten, korte en langere slagen. Daarnaast hebben we aandacht voor de voornaamste spelregels, veiligheid en etiquette."

"Op deze manier willen we golf organiseren volgens een systeem dat al jaren in Nederland bestaat. In Nederland zijn er zo'n 450 000 golfspelers waarvan er slechts een 175 000 aangesloten zijn bij een golfclub. Hier in België bestaat dit amper", neemt Etienne het gesprek over.

"Het merendeel van deze niet-aangeslotenen kreeg een golfstartopleiding en behaalde het golfvaardigheidsbewijs (GVB). Met dit GVB kan je evengoed in alle clubs spelen, zonder er lid te moeten worden, mits het betalen van een gebruiksvergoeding aan de uitbater van de golfbaan (= greenfee). Op deze wijze wordt het best betaalbaar."



Met dank aan onze sponsors!

