GEZINSSPORT VLAANDEREN

Brengt gezinnen in beweging

HUP!



Maarten Van Gramberen

"THUIS SPORTEN WIJ SAMEN ALS GEZIN"

Zo counteren onze clubs corona

Monitoren kijken uit naar zomerse sportkampen

Sportpsychologe Caroline Jannes

"Eens goed babbelen als we samen sporten, dat doet deugd"

Verkoopprijs €7



COLOFON

Redactie en administratie / Gezinssport Vlaanderen, Troonstraat 125, 1050 Brussel, Tel. 02/507.88.22

Verantwoordelijke uitgever / Freddy De Nert, Troonstraat 125, 1050 Brussel

Redactiecomité / Marijke Brewaeys, Freddy De Nert, Peter Frison, Dirk Remmerie, Wout Stevens, Liesbeth Uyttersprot, Maud Vanmeerhaeghe

Redactionele bijdragen / Bart Claes, Dirk Remmerie, Maud Vanmeerhaeghe

Coördinatie en eindredactie / Xpair Communication, Wout Stevens

Fotografie / Thomas De Boever

Ontwerp en lay-out / Peter Frison, Xpair Communication

Concept en realisatie / Xpair Communication

Drukkerij / Van der Poorten

Contact, opmerkingen en suggesties / gezinssportvlaanderen@gezinsbond.be

Prijs per magazine: €7,-
Prijs voor een abonnement (4 nummers): €20,-



VOORWOORD

TIJD OM ER VOLUIT VOOR TE GAAN. HUP!

Mag ik mezelf even voorstellen? Ik ben HUP!. De kans is groot dat je mij niet meteen had verwacht, maar toch ben ik hier. Dat wij met elkaar kennis mogen maken, is volledig te danken aan Gezinssport Vlaanderen. Een beter moment was moeilijk denkbaar, want net nu het c-woord plaats ruimt voor 'meer soepele' activiteiten, nodigen Gezinssport Vlaanderen en ik je uit om weer volop te genieten van sport en beweging.

Hup! is het spiksplinternieuwe magazine van Gezinssport Vlaanderen en neemt jou en je gezin mee in een wereld van bewegen en sporten. *Hup!* laat een licht schijnen op wat leeft in sportend en bewegend Vlaanderen. *Hup!* geeft jou en je gezin de sporen om beweging deel te laten uitmaken van jullie dagelijkse leven. Zoals Gezinssport Vlaanderen het krachtig uitdrukt: "Wij doen gezinnen gezond bewegen."

Dit eerste nummer wil dan ook niets meer - maar voor-al niets minder - dan je hart veroveren. Vanaf nu valt *Hup!* viermaal per jaar in de bus om telkens opnieuw de kracht van bewegen en sporten te illustreren. *Hup!* reikt ideeën aan, informeert, daagt uit en moedigt aan. Ons vertrekpunt is - hoe kan het anders? - de werking van ons allereigenste Gezinssport Vlaanderen: de evenementen, de werking van de clubs, het vakantie-aanbod... Nu de 'Zomer van de Sport' met Europees voetbal, wereldkampioenschappen, Olympische Spelen en diverse rittenwedstrijden de media verovert, jubelen wij vooral dat we zelf weer meer in beweging kunnen/mogen komen. De sporthal is opnieuw toegankelijk, de club is weer dé plaats van spel en ontmoeting. We kunnen weer zelf sport ervaren en onze sport beleven.

De verhalen en getuigenissen die je leest in *Hup!* geven je een kijk op bewegen en sporten zoals anderen het beleven. Fascinerend en inspirerend. De sport van de sportverslaggever wordt gespiegeld aan intergenerationele sport, sport van generatie op generatie.

Natuurlijk gaat *Hup!* niet voorbij aan de realiteit. Hoe noodzakelijk is sport net nu vandaag? Welke sporen laat de Covid-19 pandemie achter en hoe veerkrachtig reageren sporters en clubs...?

Vandaag zijn de cijfers gunstig en is het tijd om er terug in te vliegen. Tijd om "*hup*" te zeggen en echt opnieuw de bal, de shuttle, het racket, de zwembril te liefkozen. Tijd om netten te doen trillen en er voluit voor te gaan. *Hup!* Met bewondering kijk ik naar de hele ploeg die ervoor gezorgd heeft dat dit eerste nummer net nu verschijnt. Dank past voor wat gepresenteerd wordt. Geloof me vrij, *Hup!* zal in korte tijd dat plekje veroveren waarop het mikt: jouw liefde voor sport en bewegen.

Samen met *Hup!* wordt het prettig vertoeven in deze zonovergoten 'Zomer van de Sport', ook voor de recreatieveling.

Veel sportgenot!

Freddy De Nert
Voorzitter Gezinssport Vlaanderen

6

DAAR IS DE ZOMER



Daar is de zoektocht
Goede tradities houden we graag in ere. En dus nodigen we je graag uit in Aarschot om deel te nemen aan onze jaarlijkse zomerzoektocht. Sportjournalist **Maarten Vangramberen** is de enthousiaste ambassadeur van dit evenement. En dus belde *Hup!* bij Maarten aan om te kijken hoe sportief de commentator zelf wel is.





Jij zoekt de antwoorden, maar wie maakte de vragen? Maak kennis met **Jan Verbruggen**, die intussen zowat elke Vlaamse stad als zijn broekzak kent.

12

't Zit in de genen
In de **familie Willox** krijgt iedereen sport mee met de paplepel.

34





28 **TREK JE WANDELSCHOENEN AAN...**
… voor een tocht op de grens van Hageland en Kempen.

30 **... OF KRUIP IN HET ZADEL...**
… voor een ontdekkingsreis in de groene rand van Gent.

38 **Dat doet deugd!**
Bewegen is goed voor lichaam én geest. Sportpsychologe **Caroline Jannes** legt uit hoe dat komt.

HOERA VAKANTIE



22

En vrienden voor het leven vind je misschien net als **Wendy Aelbrecht** en **Elsie Allard** tijdens de eenoudervakantie.

De grootouder-kleinkindvakantie smaakt zo goed, dat **Géry Vandermeulen** en **Hilde Van Esbroeck** al voor de tiende keer deelnemen.



20

Maak kennis met: **Tchouckball** 46



Ontmoet de monitors
Ik ga met AFYA op kamp en ik kom tegen… de tofste monitors.
Vijf van die toppers zijn **Jordy en Jana Robignon**, **Janka en Anse Maes** en **Inne Vernimmen**.

24

CLUBS COUNTEREN CORONA

Bij de pakken neerzitten? Nee, dank je wel. Tal van clubs verloren de *team spirit* niet tijdens de pandemie. Kijk maar naar:

- **Sport in Heldergem /41**
- **Knuffelturnvriendjes Kampenhout /42**
- **Gezinssport Bever /44**
- **GSF Kortenaken /45**

14

Dat wordt peddelen!
Opvallende nieuwkomer tussen het ruime aanbod sportieve zomervakanties van Gezinssport Vlaanderen: peddelen.
Wie neemt er deel?
(Onder anderen **Sophie van Emelen**). **/14**
Welke stuurlui blijven niet aan de kant staan, maar gaan mee aan boord?
(**Ludo Trouillard** en **Steven Thys**.) **/16** en **/17**
En wie leidt alles in goede banen?
(**Liesbeth Uyttersprot**). **/18**

WOAAW, NOG VAKANTIE



14



18



17



16

BART CLAES THOMAS DE BOEVER

Naar goede jaarlijkse gewoonte nodigt Gezinssport Vlaanderen gezinnen uit op de zomerzoektocht. Plaats van afspraak dit jaar: Aarschot. We spraken met de ambassadeur van deze zoektocht sportjournalist **Maarten Van Gramberen** en met **Jan Verbruggen**, die al vele jaren de parcours uitstippelt en de vragen opstelt.

Sportjournalist Maarten Vangramberen

"SAMEN LOPEN IS EEN HEERLIJK GEZINSMOMENT"

Zijn helden Carl Lewis en Michael Jordan hingen aan de muur van zijn kinderkamer. Op zijn nachtkastje stonden zijn loopschoenen, als een relikwie. Vandaag kan Maarten Vangramberen letterlijk geen dag zonder sport. "Dat heerlijk tintelend gevoel van je gescheurde spiertjes die zich herstellen. Ik heb dat nodig", vertelt hij. En zijn gezin, dat sport gretig mee.

Waar ligt de kiem voor je liefde voor sport?

"Sport was vanzelfsprekend bij ons thuis. Mijn papa was leerkracht lichamelijke opvoeding en voetbaltrainer. Hij heeft ook zelf voetbal gespeeld op provinciaal niveau. Op televisie was er altijd wel voetbal te zien en papa kon ons altijd wel prikkelen als het over sport ging. 'Kennen jullie het wereldrecord verspringen? 8,95 meter! Dat is de hele living door', zei hij dan. Hij was oprecht verwonderd over de prestaties die topatleten konden leveren. De kiem voor mijn liefde voor sport ligt daar, bij hem. Sport was overal: op de televisie, in de krant, bij ons thuis."

"Papa wilde niet dat ik voetbal als eerste sport zou beoefenen. Hij had zelf niets anders dan voetbal gekend en hij wilde dat ik ook van andere sporten zou proeven. Dat begon met turnen, tennis, atletiek, om uiteindelijk toch ook te gaan voetballen. Ik was eerlijk gezegd niet het grootste sporttalent. Mijn zus wel, zij won al eens een scholenveldloop. Hoe graag ik dat ook wilde, een medaille zat er niet in. Mijn grootste prestatie als kind was de vierde plaats op de Aardbeijogging in Wezemaal. Dat ik net het podium niet haalde, dat deed pijn. De sfeer die er op die lokale loopevenementen hing, was magisch. De geuren en kleuren, de spanning, het enthousiasme, ik word daar nog steeds blij van. Ik herinner me nog dat mijn vader de Abdijentocht in Averbode liep. Ik kon toen maar niet geloven dat hij 15 kilometer aan één stuk door had gelopen."



"Echt elke dag, 365 dagen per jaar, doe ik aan sport. Mijn lichaam zegt soms wel eens dat ik beter een dagje zou rusten, maar mijn hoofd heeft sport nodig. Het helpt me beter te functioneren, te focussen"

GEZIN OP DE LOOP

Hebben je kinderen Felix en Juliet ook hun sport gevonden?

"Jazeker. Felix (13) heeft gezwommen en atletiek gedaan, en nu speelt hij voetbal. Hij leek er zelf geen zin in te hebben, maar ik vroeg hem toch één keer een training mee te doen. Nog voor de training gedaan was, riep hij me toe: 'papa, schrijf me maar in!'. Voetbal is meer dan sport, het is kameraadschap, het is spel en beweging. Mijn dochtertje Juliet (11) heeft een passie voor dieren en is gebeten door paardrijden. Ze hoeven geen topprestaties neer te zetten, maar doen wat ze graag doen."

"We sporten ook samen als gezin. Op woensdag en zaterdag gaan we allemaal samen lopen. Mijn vrouw Annick, Felix, Juliet en ik. Het groen van Hoegaarden in. We lopen nu toch al vlot 8,5 kilometer samen. Ook op vakantie doen we dat, samen een toertje gaan lopen. We praten dan wat, genieten van elkaar en van de natuur. Ik heb ze in het begin wat moeten motiveren, maar nu vinden ze dat loopmoment heel normaal. Sport is een deel van het huis geworden. Ze zien me elke dag sporten, dat helpt."

Elke dag? Is dat niet een beetje overdreven?

"Nee, helemaal niet. Gisteren had ik wat meer tijd en ben ik enkele uren gaan fietsen. Vanochtend heb ik mijn loopschoenen aangebonden, en straks misschien opnieuw. Ik loop elke dag tussen de 5 en de 20 kilometer. Echt elke dag, 365 dagen per jaar doe ik aan sport. Mijn lichaam zegt soms wel eens dat ik beter een dagje zou rusten, maar mijn hoofd heeft sport nodig. Het helpt me beter te functioneren, te focussen. Als ik een drukke dag heb, sta ik om 4u30 op om zeker dat loopmoment niet te missen. Dat uurtje minder slaap neem ik er graag bij. En nadien wacht me dat heerlijk tintelend gevoel van gescheurde spiertjes die zich herstellen."

"Lopen doe ik overal, waar ook ter wereld ik ben voor mijn werk. Ik heb gelopen in Peking, op de Chinese muur, in Burkina Faso, op het strand van Copacabana en over ijsvelden in Noorwegen. Op een loopband lopen doe ik niet graag. Geef me maar de wind en de regen, de geuren en de mensen. Dat is vrijheid."

"Lopen in de wind en de regen, door de geuren en de mensen. Dat is vrijheid"

TUSSEN GOD EN SPORT

Je leven draait rond sport, maar het kon evengoed God en geloof zijn. Waarom koos je toch niet voor die studies theologie?

"Ik wist al heel lang dat ik lichamelijke opvoeding zou studeren. Maar mijn papa wilde dat ik toch één andere richting zou overwegen. De beste vriend van mijn vader had vier kinderen, waarvan er eentje aan de faculteit Godgeleerdheid studeerde. Na mijn vormsel had ik mijn geloof verloren. Na twee jaar catechese en de belofte dat ik de kracht van God zou voelen, was ik ontgoocheld. Want veel van die kracht heb ik niet gevoeld. Maar ik moest van thuis uit wel tot mijn zeventiende elke week naar de mis gaan. Het geloof bleef me fascineren, ondanks mijn



afkeer ervan. Dus ging ik toch maar naar een infodag in het Pauscollege in Leuven. Dat viel best mee. De studenten voerden een grappig toneeltje op en de studierichting leek me nog wel ok. Maar het Sportkot, dat was toch een heel andere plek. Een magische plaats die me aantrok. Eigenlijk was de keuze al veel vroeger gemaakt."

Had je toen al toekomstplannen? Leraar worden zoals je vader?

"Ik had plannen, maar niet om in het onderwijs te belanden. Ik wilde sportjournalist worden. Dat was al duidelijk van toen ik in de lagere school spreekbeurten hield over de Olympische Spelen, en met mijn spikes in de hand vertelde over atletiek. Op mijn kamer hingen posters van mijn sporthelden Carl Lewis en Michael Jordan, ik verslond boeken over de Olympische Spelen en stond in bewondering voor elke sportprestatie, of het nu worstelen of ritmische gymnastiek was. En ik wilde net als Kuifje de wereld zien. Maar de eerste stap was dat universitaire diploma halen. Als die grote droom niet zou uitkomen, kon ik met dat diploma nog alle kanten uit."

Herinner je je allereerste interview nog?

"Nog voor ik aan mijn postgraduaat journalistiek begon, heb ik de Gouden Gids genomen en heb ik alle redacties aangeschreven die ik vond. Ook die van *Goed Gevoel* en *Feeling*. Er kwam nauwelijks reactie op, maar toch kreeg ik uiteindelijk een kans bij de regionale televisiezender RTV. Sportjournalist Jan Rummens stuurde me naar de voetbalwedstrijd Westerlo-Lokeren. Ik zou er Jan Ceulemans interviewen, één van mijn grote helden van Mexico '86 en toen trainer van Westerlo. Gelukkig is hij ook een rustige en






asics
asics

"Het zit niet in mij om niets te doen. Dan word ik onrustig. Ik heb de adrenaline nodig. Als ik niet snel genoeg kan sporten naar mijn zin, word ik heel onhebbelijk"

lieve mens, een heel dankbare man om te mogen interviewen. Ik heb die dag enorm veel geleerd. De week erna kreeg ik een nieuwe opdracht. En de stand in Westerlo-Lokeren? Het werd 1-1."

USAIN BOLT

We zijn intussen zowat 20 jaar later. Wat is de mooiste sportgebeurtenis in je carrière tot nu toe?

"Usain Bolt mogen interviewen nadat die zijn zevende, achtste en negende Olympische medaille had gehaald op de Spelen van Rio de Janeiro in 2016. Ik zat in interviewbox 17, dat betekent dat hij al 16 interviews had gedaan voor het aan mij was. Dus wilde ik origineel uit de hoek komen. Ik had zijn biografie gelezen en had veel inspiratie, en toen hij er eindelijk was, herinnerde ik hem aan zijn allereerste loopwedstrijd. Toen had hij zijn rechterschoen aan zijn linkervoet gedaan en omgekeerd. Had hij het toen ooit voor mogelijk gehouden dat hij een reeks medailles zou winnen op de Olympische Spelen? Hij moest er hard om lachen en we waren vertrokken voor een fijn interview. Ik verwees ook naar zijn favoriete voetbalploeg Manchester United, waar Fellaini toen speelde. Usain Bolt kopte elke voorzet binnen. Fijn, echt fijn was dat."

"Een tweede hoogtepunt was de Ronde van Vlaanderen verslaan van achter op de motor, tijdens het duel van Mathieu van der Poel en Wout Van Aert. Zulke momenten kruipen onder je huid."

En wat is je meest gênante journalistieke moment?

"Toen Anderlecht net kampioen was geworden, en we zouden met Sportweekend live gaan naar Stef Wijnants die ter plaatse was. Ik zou vanuit de studio de kijkers welkom heten en dan doorschakelen. Maar net toen ik live ging, werd mijn scherm zwart en hoorde ik niets meer in mijn oor. Een probleem met een kabel, bleek achteraf. Maar het gevolg was dat ik live op televisie was terwijl meer dan een miljoen mensen keken en ik daar maar bewegingsloos zat zonder goed te weten wat gedaan. Elke seconde voelde als een minuut. Ik heb dat fragment nooit willen terugzien."

EEN BOVENMENSELIJKE PRESTATIE

Je bent bezig met de opnames voor het derde seizoen van *Wereldrecord*. In die reeks ontleed en herbeleef je tot de verbeelding sprekende wereldrecords.

"Die reeks maken, is een van de allerleukste dingen om te doen. Ik hoop dat ik nog tien seizoenen mag maken, er zijn zoveel boeiende verhalen te vertellen. Dit derde seizoen gaat wat breder, we kijken met een wetenschappelijke bril naar heel diverse sportdisciplines. Ook naar tennis, boksen, voetbal, wielrennen."

Welk wereldrecord vind je zelf het strafst?

"Dat van de marathon. Momenteel is dat 2 uur, 1 minuut en 39 seconden, op naam van de Keniaan Kipchoge. Ter vergelijking: mijn beste tijd is 3 uur en 14 minuten. Ik vind dat al een hele prestatie. Maar 2 uur? Dat is adembenemend snel. Bovenmenselijk. Ik heb die snelheid van 21 km/u voor de reeks *Wereldrecord* proberen vol te houden. Langer dan een kilometer kon ik dat niet. Mijn hartslag zat aan het maximum en ik was compleet gesloopt. Na een kilometer! En ik mag mezelf best sportief noemen. Dat is niet altijd zo geweest, hoor. Na mijn studies heb ik zelfs enkele jaren amper gesport. Ik was wat bijgekomen, kreeg een dipje in de namiddag. Dat heb ik niet meer. Meer sporten kost me energie, maar het geeft me veel meer energie terug."

Die extra kilo's heb je nu niet meer. Sport je ook uit ijdelheid?

"Dat komt er natuurlijk bij. Ik sta vaak voor de camera, dan wil ik er ook wel goed uitzien. Bovendien ben ik een Bourgondiër. Ik vraag 's ochtends al wat we 's avonds gaan eten. Ik geniet van een glas wijn en ben een enorme bierliefhebber. Maar ik weet ook hoeveel calorieën een glas bier telt. Dus loop ik er dat graag weer af. Het zit niet in mij om niets te doen. Dan word ik onrustig. Ik heb de adrenaline nodig. En als ik niet snel genoeg kan sporten naar mijn zin, word ik heel onhebbelijk. Vraag maar aan mijn collega's van Sporza." ■



DIRK REMMERIE THOMAS DE BOEVER

"ELKE ZOEKTOCHT IS EEN ONTDEKKINGSREIS"

Jan Verbruggen, zoektochtenmaker

In een vorig professioneel leven was Jan Verbruggen docent Communicatievaardigheden aan de Thomas More hogeschool in Mechelen. Sinds zijn pensionering in 2015 legt hij zich volledig toe op het uitwerken van zoektochten voor diverse opdrachtgevers. Maar Jans band met Gezinssport Vlaanderen gaat langer terug in de tijd: "De eerste wandel- en fietszoektochten voor wat toen nog GSF (Gezinssportfederatie) heette, stelde ik samen in 2008. Sindsdien zette ik meer dan 40 verschillende zoektochten in 13 steden op poten."

"Mijn missie is geslaagd als deelnemers van de zoektocht mij laten weten dat ze een stad met andere ogen hebben gezien en dat ze een leuke dag hebben beleefd", zegt Jan Verbruggen, de samensteller van de zomerzoektocht. "Ook voor mij is een zoektocht uittekenen telkens weer een leuke ontdekkingstocht."

De smaak voor zoektochten kreeg Jan goed te pakken toen hij begin jaren 2000 lid werd van enkele zoektocht-clubs. "Daar rijpte het idee om de rol van deelnemer in te ruilen voor die van samensteller. Het leek me de ideale manier om onze steden beter te leren kennen. En dat wil ik ook bereiken met de tochten die ik maak: het moet een combinatie zijn van de hoogtepunten die je gezien moet hebben met enkele leuke verrassingen in de vorm van onbekende plekjes en pareltjes. Een toffe ontdekkingstocht. Verwacht bij mij dus niet een opeenvolging van strikvragen, daar is het mij niet om te doen. Als je naar een stad trekt, kom je negen keer op de tien terecht in de drukkere winkelstraten. Wie meedoet met een zoektocht, treedt naast die platgetreden paden en komt zo ook op stille en rustige plekjes."

Toegankelijk

"Elke zoektocht is een uitdaging op zich, maar het is niet zo dat ik de moeilijkste vragen bijeensprokkel. Ik wil het zeer toegankelijk houden. Iedereen moet kunnen zeggen: dat hadden we niet gezien, maar als we wat beter hadden gezocht, dan hadden we het wel gevonden. Mijn uitgangspunt is dan ook dat als je er een beetje tijd in steekt, je wel degelijk het antwoord vindt."

"Vandaag de dag is er heel veel terug te vinden op het internet. Maar voor de zoektocht blijft de echte terreinkennis tellen. Daarom druk ik iedereen telkens op het hart: het antwoord vind je echt wel onderweg, en het is dat antwoord dat telt. Vergeet het Wikipedia-weetje. Soms gaat het dan bijvoorbeeld over een bepaalde schrijfwijze van een naam die anders is op een monument dan wat je online vindt. Vaak leiden mijn vragen naar infobordjes die je doorheen de stad vindt. Op die manier steek je op een leuke manier toch heel wat kennis op zak."

Openbaringen

"Als ik een zoektocht samenstel, vormen de bestaande wandelingen en fietsroutes en de toeristische informatie die de stad al gebundeld heeft mijn vertrekpunt. Dat filter en verfijn ik en stel ik op punt door zelf ettelijke dagen door de stad te wandelen. Met als gevolg dat ik intussen in de meeste Vlaamse steden en in Brussel zowat elke straat ken. Maar ook in steden waar ik al redelijk goed mijn weg weet, openbaren zich nog vaak nieuwigheden. Zo stond ik er vorig jaar van te kijken hoeveel rustige en mooie plekjes Brussel wel niet heeft. Er kruipt flink wat werk en tijd in het uitstippelen van de perfecte route, want ik wil de saaie verbindingsstukken zo kort mogelijk houden om tot een aantrekkelijke zoektocht te komen."

Het zuiden van Frankrijk

"Aarschot was toevallig een van de steden die ik nog niet zo goed kende. Het moet een jaar of tien geleden zijn dat ik er nog eens was en in mijn herinnering vond ik dat niet de meest aangename stad. Maar ik moet zeggen: wat is Aarschot ongelofelijk verfraaid! Meer natuur, meer groen, een hoofdrol voor de Demer waarlangs er een fantastisch mooie wandelboulevard is aangelegd... Op een mooie dag waan je je daar zo'n beetje in het zuiden van Frankrijk. Er zijn heel wat interessante historische gebouwen, denk maar aan het begijnhof, de Onze-Lieve-Vrouwekerk, de 's Hertogenmolens, de Grote Markt... Wie kiest voor de fietszoektocht combineert die rijke cultuur met zalige natuurlandschappen. De toeristische dienst van Aarschot heeft trouwens een paar aanraders in de aanbieding voor wie zin heeft extra stukje van de stad te ontdekken, zoals de Beeldenwandeling of de wandeling langs het oorlogsverleden. Daar heb ik dankbaar gebruik van gemaakt door elementen van die routes op te nemen in de wandelzoektocht." ■

AFSPRAAK IN AARSCHOT

De zomerzoektochten van Gezinssport Vlaanderen, vindt dit jaar plaats van donderdag 1 juli tot en met donderdag 30 september. Keuze tussen de wandelzoektocht van 4 km, de fietszoektocht van 28 km, de kinderzoektocht van 4 km en de geocaching.

Alle info: www.gezinssportvlaanderen.be/zomerzoektochten

MAUD VANMEERHAEGHE THOMAS DE BOEVER

Sophie van Emelen (54) schreef haar kinderen in voor de peddelvakantie

"MOOIE MANIER OM DICHTER BIJ ELKAAR TE KOMEN"

Kleurt de agenda van Gezinssport deze zomer: de eerste familiepeddelvakantie van Gezinssport en Peddelsport Vlaanderen. 26 kilometer en vier dagen lang peddelen gezinnen met kinderen vanaf zeven jaar zich een weg door de wateren tussen Zichem en Werchter. Vier bezielers van het nieuwe concept – van deelnemer tot directeur – vertellen waarom de vakantie voor hen nu al een schot in de roos is.

Gezinssport is er voor alle gezinnen, dus waagde Sophie van Emelen het erop en vroeg ze of ze haar oudste dochters van 25 en 26 in plaats van zijzelf kon inschrijven als begeleiders van haar tienjarige pleegdochter. Binnenkort vertrekken de zussen samen op peddelvakantie.

"Mijn pleegdochter is al bij ons sinds ze een half jaar is", vertelt Sophie. "Haar zussen waren toen dus al vijftien en zestien en zijn intussen al een aantal jaar het huis uit. Een gezamenlijke vakantie leek mij de ideale manier om hen dichter bij elkaar te brengen en hun band te versterken."

Vertrouwen

Via Gezinsbond leerde Sophie Gezinssport en haar familievakanties kennen. Haar oudste dochters waren meteen enthousiast. "Een van hen heeft een opblaasbare kajak, dus zij is wel fan van watersporten. De pleegdochter was net iets terughoudender: het zal haar eerste keer kamperen zijn en ze is nog nooit alleen op vakantie geweest met haar zussen. Maar als ik het programma bekijk, dan kan het niet anders dan een leuke ervaring worden: er is variatie in het soort activiteiten op en naast het water, er zullen leeftijdgenootjes zijn... Dat Gezinssport als organisatie professioneel bezig is met gezinsvakanties, zorgde ervoor dat ik hen met een gerust hart inschreef. Dat schept vertrouwen."

Dat op de peddelvakantie sport en beweging centraal staat, is volgens Sophie ideaal om het leeftijdsverschil te overbruggen. "De oudsten zouden samen misschien eerder voor een citytrip kiezen, maar daar vind ik hun zus nog te jong voor. Voor haar mag het toch iets actiever. Bovendien hoeft het niet altijd het buitenland te zijn: er is in ons land ook heel wat moois te zien."

Zussenband

Over een aantal weken is het zo ver: dan gaan de zussen samen op pad. "Dat ze met drie een fijne tijd beleven, daar hoop ik op. Maar ik hoop ook dat mijn pleegdochter met andere kinderen kan spelen en dat mijn twee oudste dochters nog eens echt tijd hebben voor elkaar, net zoals vroeger."

Door het kampeergedeelte laat Sophie zelf de reis aan zich voorbijgaan. "Ik hou wel van in een tent slapen, maar mijn rug iets minder. (lacht) Aangezien mijn oudste dochters oud genoeg zijn, konden zij gemakkelijk voor mij invallen als 'begeleiders'. Maar als bij hun terugkomst zou blijken dat dat kamperen goed meevalt, dan ga ik volgend jaar toch mee op vakantie hoor!" ■





Vrijwilliger Ludo Trouillard (69) begeleidt peddelende gezinnen op en naast het water

"JONG EN OUD OP NIEUWE MANIER DE SPORT LEREN KENNEN"

Water is een constante in zijn leven, dus toen de vraag kwam of hij deze zomer als vrijwilliger mee op pad wil voor de peddelvakantie, moest Ludo Trouillard niet lang nadenken. "We willen iedereen, van de eerste tot de laatste deelnemer, een topvakantie bezorgen."

Hij heeft net een schouderblessure achter de rug en heeft zijn kajak een tijdje 'aan de haak' moeten hangen, dus Ludo kijkt enorm uit naar de komende peddelvakantie. "Ik ben lid van drie verschillende kanoclubs en ben vrijwilliger bij Peddelsport Vlaanderen," zegt hij, "dus ik ik kan wel zeggen dat ik een watersportfanaat ben. Meestal kom ik in contact met mensen die de sport al vaker beoefend hebben, nu zal dat helemaal anders zijn. De peddelvakantie is vooral bedoeld om mensen die nog niet vaak gekajakt hebben, met de sport kennis te laten maken. Ook voor ons als begeleiders is dat spannend."

Enthousiastelingen

Komende augustus staat Ludo in voor de begeleiding van de peddelaars, hij laat hen veilig op het water bewegen, brengt hen veilig naar de kant... "En ondertussen probeer ik de groepssfeer te bewaken", zegt hij. "We willen iedereen een leuke vakantie bezorgen, dus het zal zoeken zijn naar een evenwicht tussen de meer teruggetrokken personen een duwtje in de rug geven en de enthousiastelingen af en toe wat temperen. Sommigen zijn zo blij dat ze de kajak in mogen, dat ze los over de boot springen in plaats van erin." (*lacht*)

"Deze vakantievorm heeft heel wat voordelen voor gezinnen als je het mij vraagt", gaat Ludo verder. "Er is de combinatie van sport, spel en ontspanning, maar wat ik misschien nog het interessantst vind, is de variatie in accommodaties. Als ik zelf op peddelvakantie ga met vrienden, verblijven we altijd in jeugdherbergen. Op de Gezinssport-vakantie is dat niet geval. De ene dag slapen we in tenten, de dag erna overnachten we in een jeugdherberg, de laatste nacht brengen we door op hotel... Zo laten we zien dat een watersportvakantie ook te combineren is met een beetje luxe. Of we tonen gezinnen die altijd op hotel verblijven dat kamperen met hele gezin ook zijn charmes heeft. Voor elk wat wils dus!" ■

Steven Thys (43) van Peddelsport Vlaanderen gaat enkele dagen mee op peddelvakantie

"PIZZA'S BAKKEN OP EERSTE AVOND SAMEN"



"We willen de beleving zo hoog mogelijk houden," zegt Steven Thys, "zowel op het water als daarnaast." Komende augustus is de directeur van Peddelsport Vlaanderen tijdens de eerste peddelvakantie van Gezinssport zelf ook even op het water te vinden. "Het is maar door zelf in die boot te stappen, dat je weet waar we kunnen bijsturen om er een topvakantie van te maken."

"Binnen onze werking was er al langer interesse in watersportvakanties", zegt Steven Thys. "Kajakken of kanovaren is een leuke, laagdrempelige manier om als gezin te bewegen – dat weten we als peddelsportorganisatie al jaren – maar in gezinsvakanties organiseren zijn we niet onderlegd." Dus bundelde Peddelsport de krachten met Gezinssport Vlaanderen. "Door elk onze grootste troeven in te zetten, kwamen we tot een reis die jong en oud kan aanspreken."

Beleving centraal

De groepen zijn niet overdreven groot – twintig deelnemers per reis – maar dat is een bewuste keuze. Steven: "We willen dat iedereen elkaar kan leren kennen, willen het overzicht kunnen bewaren en willen elke deelnemer een beleving geven als vakantieganger, niet als nummer zoveel in een veel te grote groep. Om alles vlot en aangenaam te laten verlopen, gaan twee begeleiders op het water en een logistieke ploeg mee. Ik ga zelf ook enkele dagen mee op de reis."

Op de eerste avond is Steven zelfs aan de kookpotten te vinden. "Voor elke activiteit op het programma gingen we op zoek naar beleving. We wilden eerst pizza's laten leveren, maar waarom zouden we niet zelf aan de slag gaan? Het is ten slotte vakantie, dus er is tijd om iets extra te doen. Bovendien kunnen we daaraan een leuke activiteit koppelen met de kinderen."

Terugkomen

"Er zal naast alle randanimatie genoeg gepeddeld worden, maar we willen de watersport inzetten als een middel, geen doel", sluit Steven af. "Een middel om de natuur te ontdekken, plezier te maken, andere mensen te leren kennen, als gezin dichter bij elkaar te komen... En in het ideale geval willen de deelnemers volgend jaar nog eens terugkeren én brengen ze dan een hoop vrienden mee." ■

Liesbeth Uyttersprot (36) van Gezinssport Vlaanderen zet mee haar schouders onder de peddelvakantie

"GEZINNEN DICHTER BIJ ELKAAR ÉN IN BEWEGING BRENGEN"

"Als alle deelnemers van vakantie terugkeren met een grote glimlach, kunnen we blij zijn als organisatoren", zegt Gezinssport-verantwoordelijke voor Vakanties en Projecten Liesbeth Uyttersprot. "Mensen samenbrengen én in beweging brengen, dat is het doel van onze vierdaagse peddelvakantie."

Op vakantie in het buitenland is ze zelf altijd op zoek naar manieren om op het water de nieuwe streek te verkennen, zegt Liesbeth. "Dus waarom niet in eigen land de waterwegen verkennen met de kajak? In mijn omgeving hoorde ik dat er bij gezinnen ook interesse was in een alternatief voor de traditionele Ardennen-wandelvakanties. Kajakken is dan ideaal: het is een laagdrempelige sport, de waterlopen die we in België kennen zijn toegankelijk... Met het juiste materiaal is een peddelvakantie goed te doen in gezinsverband."

Zelfde golflengte

Daarvoor zorgt ook Peddelsport Vlaanderen, die Gezinssport de juiste clubs aanreikt voor het nodige materiaal. Het is de eerste keer dat Gezinssport met de organisatie samenwerkt. "Ook al zijn we verschillend – Gezinssport is een multisportfederatie, Peddelsport focust op één sporttak, wij zijn recreatiever aangelegd, zij meer competitiegericht –, we zaten direct op dezelfde golflengte. We willen allebei laten zien dat de peddelsport eigenlijk heel toegankelijk is. Het zou fijn zijn mochten we de deelnemers op deze manier kunnen prikkelen voor een bewegingsvorm die ze anders misschien links zouden laten liggen."

Samen

Het doel van de peddelvakantie is hetzelfde als voor elke andere familievakantie die Gezinssport organiseert: gezinnen samenbrengen, verschillende generaties doen bewegen. "En een vakantiegevoel creëren! Het beste van drie werelden, dus. Bewegen is voor ons een manier om verbinding te creëren, niet om elkaar de loef af te steken. Plezier maken staat altijd centraal."



Omdat competitie nooit het uitgangspunt is, is de vakantie voor iedereen toegankelijk. “Zo’n diverse groep zorgt voor de nodige organisatorische uitdagingen,” zegt Liesbeth, “maar niks wat we niet kunnen oplossen. Het programma is aangepast aan de verschillende leeftijden en interesses. De ene dag kajakken we een viertal uren, een andere dag beperken we ons tot twee uur, maar vullen we het programma aan met sport en spel.”

Grote glimlach

“Als organisator is onze grote droom dat de deelnemers na vier dagen met een glimlach op hun eindbestemming aankomen. Dat ze voelen dat ze een unieke ervaring op zak hebben. Omdat het de eerste keer is dat we de peddelvakantie organiseren, hopen we dat logistiek en praktisch gezien alles vlot verloopt, maar daar moeten de deelnemers zich niks van aantrekken. Het enige waar zij zich zorgen over moeten maken, is dat ze niet te nat worden.” (*lacht*) ■

MAUD VANMEERHAEGHE THOMAS DE BOEVER

Géry en Hilde gaan voor de tiende keer op grootouder-kleinkindvakantie

"DEZE ZOMER VOOR DE EERSTE KEER EEN ACHTERKLEINKIND MEE OP PAD"



"Op familievakantie leerde ik dat 'quality time' met de kleinkinderen deugd kan doen"
Géry

"Ik wil dit later ook met mijn kleinkinderen doen"
Alexia

De ene kleindochter spreekt steevast over "moeke en pepe zee", gebaseerd op de vijf dagen die ze jaarlijks samen aan de kust doorbrengen, een andere kleindochter kijkt beteuterd als ze vertelt dat ze er vorige zomer haar negende en laatste grootouder-kleinkindvakantie op heeft zitten. Om maar te zeggen: bij Géry Vandermeulen (67) en Hilde Van Esbroeck (62) is de jaarlijkse vijfdaagse met hun kleinkinderen intussen vaste prik. "Had het gekund, dan hadden we dit al veel eerder gedaan."

Komende zomer trekken ze er met z'n achten op uit: grootouders, vijf kleinkinderen "en het eerste achterkleinkind", glundert Hilde. "Het is fantastisch dat we onze traditie al aan een volgende generatie kunnen doorgeven. De reden dat we niet alle elf onze kleinkinderen meenemen, is omdat dat te druk wordt. Daarom beperken we ons tot de kinderen tussen drie en twaalf jaar oud." Kleindochter Alexia (13) knikt. "Ik ga komende zomer dus niet meer mee, wat ik heel jammer vind. Nu Aiden, het achterkleinkind, voor de eerste keer meegaat, was ik er graag bij geweest."

Quality time

Alexia was al van de partij op de eerste grootouder-kleinkindvakantie. "Ze was toen vier", zegt Hilde. "Samen met een neefje van twee en een nichtje van zeven trokken we naar Koksijde voor de eerste editie van de familievakantie. Toen ik over de reis las in het magazine van de Gezinsbond, was ik direct overtuigd. Samen op vakantie gaan leek mij de ideale manier om onze band te versterken en om elkaar van een andere kant te leren kennen. Mijn man was niet meteen enthousiast, maar was na die eerste reis toch helemaal overtuigd, hoor." *(lacht)*

"Ik zoek eerder de rust op en ben minder met kinderen bezig", zegt Géry. "Bovendien was ik in de beginjaren nog niet met pensioen, waardoor ik minder van de reis kon genieten. Maar de familievakantie leerde me dat *quality time* met de kleinkinderen deugd kan doen. Daar kunnen we telkens een heel jaar op teren."

Mee op de kar

Dat de Gezinssport-vakanties actief zijn, is voor Hilde en Géry een leuk pluspunt, maar was geen vereiste. Hilde: "We wilden vooral samen iets doen. Wat dat precies was, maakte niet zo veel uit. Nu zijn we blij met zo veel beweging: elke morgen wordt er gedanst, in de voor- en namiddag is er sport en spel, 's avonds zijn er nog activiteiten als een quiz... Voor elk wat wils, want de kindjes worden onderverdeeld volgens leeftijd. Er zijn ook activiteiten met iedereen samen of de grootouders en de kleinkinderen apart."

"We zijn er al bij sinds de eerste editie, dus hebben we het concept zien groeien en verbeteren door de jaren heen. De kamers uit de eerste editie zijn intussen ingeruild voor appartementen. Door de verschillende leeftijden van onze kleinkinderen ligt dat ons beter: op een appartement kunnen we nog eens samen een spelletje spelen of wat knutselen als de kleinsten slapen. We zijn er vrijer."

Mocht geen sprake zijn van een georganiseerde reis, dan kwam hun jaarlijkse uitje naar zee er waarschijnlijk niet van, zegt Hilde. "Een vakantie organiseren voor zo veel kinderen, elke dag koken, activiteiten voorzien... Dat zou een te grote organisatie zijn. Daarom zijn we blij dat we op de kar van Gezinssport kunnen springen: alles is voor ons geregeld, we moeten gewoon maar meedoen." En de kinderen van Hilde en Géry zijn zelf ook blij dat de grootouder-kleinkindvakantie er is. Géry: "Wanneer we vertrekken naar zee, zit het verlof van onze kinderen erop en zijn ze al weer aan het werk. Zij zijn ook blij dat we hen van een weekje opvang kunnen voorzien."

Betere band

En de kleinkinderen, die zijn niet rouwig om een weekje zonder ouders. Alexia lacht. "Op vakantie gaan met moeke en pepe is anders dan met mama en papa: we mogen meer, aperitieven elke middag..." "Omdat de kindjes zo flink zijn, verdienen ze dat ook, hé", zegt Hilde. "We hebben nog nooit problemen met hen gehad op reis."

"Ik zou niet weten waarom", antwoordt Alexia, "want die tijd samen is gewoon heel leuk. Ook met de neven en nichtjes: omdat we ver uit elkaar wonen, zien we elkaar niet vaak tijdens het jaar. Op vakantie kunnen we die tijd samen inhalen. Het is nog niet voor meteen, maar ik zou dit later ook graag met mijn eigen kleinkinderen doen." ■

MAUD VANMEERHAEGHE THOMAS DE BOEVER

Elsie en Wendy werden goeie vriendinnen op de eenoudervakantie



"OOK ONZE KINDEREN HEBBEN ER VRIENDSCHAPPEN VOOR HET LEVEN GESMEED"

"Vanaf dag één voelden we ons een grote, hechte groep", zegt Wendy Aelbrecht (foto rechts). Zij trok er vijf jaar geleden voor het eerst op uit met de eenoudervakanties van Gezinssport Vlaanderen. Twee jaar later vervolledigde Elsie Allard (foto) de bende. Sindsdien hoort de eenoudervakantie-groep elkaar heel regelmatig en trekken ze er af en toe samen op uit. "In de Ardennen is door Gezinssport het zaadje geplant voor een mooie vriendschap."



"We proberen al een tijdje een datum te prikken om met iedereen eens samen te komen", begint Wendy. 'We', dat is Wendy en haar drie kinderen Liam (11), Lander (14) en Laura (16), vriendin Elsie en haar zoon Thibault (18) en dochters Marie (11) en Charlotte (20), zeven andere ouders en de kinderen die zij meenamen op de eenoudervakantie van Gezinssport. Met z'n dertigen goed voor een gezellige drukte en veel ambiance.

Directe klik

"Het klikte vanaf de eerste seconde zo goed met iedereen dat ik het me meteen beklaagde dat ik Gezinssport niet eerder had ontdekt", zegt Elsie. "Ook al kenden zij elkaar al van vorige vakanties, de andere ouders en kinderen namen ons direct op in de groep." Volgens Wendy zit het concept van de vakantie daar voor iets tussen. "Dat we allemaal alleenstaand zijn, creëert een band. We zijn heel verschillend, maar hebben allemaal bagage en vinden herkenning in elkaars situatie. Ik ben gescheiden, Elsie is haar man verloren, anderen zijn bewust alleenstaand... Er is veel wederzijds begrip onder de ouders."

"Die onderlinge steun is ook te merken tijdens activiteiten", gaat Wendy verder. "Mijn jongste is heel actief, dus de kans is groot dat hij iets voor heeft bij een activiteit. Weten dat er op zo'n moment anderen zijn die even op mijn twee oudste kinderen zouden kunnen letten, stelde mij gerust. En als we voor een opdracht in een andere groep dan die van onze kinderen terechtkwamen, hoefden we daar niet mee in te zitten. Iedereen neemt elkaars kinderen op sleeptouw."

"De kinderen komen onderling ook heel goed overeen", pikt Elsie in. "Dat ze op de reis nieuwe vrienden konden maken, is voor hen een groot voordeel. Mijn zoon en Wendy's dochter horen elkaar heel regelmatig. Zij én wij hebben er vrienden voor het leven gemaakt."

Zorgen uit handen

Voor Elsie en Wendy is de eenoudervakantie een welkom alternatief voor vakanties die ze anders zelf van a tot z zouden moeten plannen. Elsie: "Als alleenstaande ouder is het niet evident om een reis te organiseren die boeiend en uitdagend genoeg is voor alle kinderen. Voor ik Gezinssport kende, gingen we naar Spanje, naar zee... Maar zowel financieel als praktisch gezien was dat niet ideaal. Dat vind ik het grootste pluspunt aan de eenoudervakantie: Gezinssport neemt alle organisatie uit handen en zorgt ervoor dat dagelijks drie activiteiten gepland zijn, tegen een betaalbaar tarief. Het programma is heel gevarieerd. Aan de kajaktocht heb ik bijvoorbeeld heel goeie herinneringen, net als aan het beverspotten."

"En het lasershooten! Daarnaar vroegen de kinderen elk jaar opnieuw", zegt Wendy. "Dat beetje competitie zorgt dat banden gesmeed worden. Maar ook de schaarse momentjes met de ouders alleen waren 100% genieten – en die waren ook nodig, want de dagen zijn goed gevuld. Het is geen luilekkervakantie." (*lacht*)

Elsies jongste dochter Marie komt enthousiast een aantal foto's van de reis tonen. "Die vakantie was echt supertof", zegt ze. "En ik heb er mijn verjaardag gevierd!" Elsie knikt. "De begeleiders deden enorm hun best om er een leuke tijd van te maken." Wendy beaamt. "Als we al eens een suggesties tot verbetering hadden, werd daar altijd naar geluisterd. De organisatie is in orde, de activiteiten goed georganiseerd en gevarieerd... Er is een reden waarom we drie jaar op rij zijn meegegaan."

Warme oproep

"Omdat de kinderen aan het puberen zijn of zoals Elsies kinderen de twintig naderen, hebben we ondertussen onze laatste eenoudervakantie achter de rug. Mocht Gezinssport een concept lanceren dat op oudere kinderen is gericht, dan zijn we meteen weer weg. Bij deze dus een warme oproep", lacht Wendy. "Maar nu eerst de datum voor die reünie vastleggen!" ■

DIRK REMMERIE THOMAS DE BOEVER

Meer dan ooit kijken jongeren er dit jaar naar uit om samen op kamp te gaan met AFYA, de sportieve jeugddienst van de Gezinsbond. Ook de monitoren sprongen een gat in de lucht toen er groen licht kwam voor zomerkampen in bubbels van 50. We trokken met onze 'vreugdemeter' naar enkele enthousiaste begeleiders.

JORDY ROBIGNON

Jordy's ongebreidelde passie voor de kampen van AFYA begon intussen acht jaar geleden met *le français*. Of beter: met een tekort op zijn puntenkaart. "Zestien was ik toen. Mijn ouders hadden in een magazine van de Gezinsbond een taalkamp in combinatie met paardrijden van AFYA gezien. Zo is de bal aan het rollen gegaan. De hoofdanimatoren vond ik geweldig. Toen ik op mijn achttiende niet meer meekon als deelnemer, volgde ik de monitorencursus en zo ging er geen jaar verloren waarin ik niet op kamp ben gegaan. Dat vind ik een grote meerwaarde: AFYA besteedt heel veel aandacht aan de opleiding en begeleiding van de monitoren."

Doorheen het jaar werkt Jordy voltijds en in ploegen als technieker bij La Lorraine Bakery Group. En ook tijdens zijn verlof valt hij niet stil: "Ook al draag je als (hoofd)animator een grote verantwoordelijkheid, heb je een voorbeeldfunctie voor de kinderen en steek je in elk kamp behoorlijk veel energie, toch is het voor mij echt vakantie. Omdat ik er zo veel plezier aan beleef. Elke morgen sta ik op met een glimlach op mijn gezicht. Deze zomer ben ik hoofdanimator bij het bush craft-kamp eind augustus – ik kijk er al enorm naar uit."

"Mijn zus Jana heeft de kampkriebels intussen ook te pakken en gaat ook elk jaar mee als animator. (*zie hiernaast*) Ik ben benieuwd of mijn jongste zus, Liese, over enkele jaren ons voorbeeld zal volgen. Dat zou supertof zijn." ■

JANA ROBIGNON

Ze verschilt naar eigen zeggen nogal van karakter, maar zeker één ding heeft Jana gemeen met haar broer Jordy: ze is verzot op kinderen en de zomerkampen van AFYA en Gezinssport Vlaanderen. Jana: "Wat ik geweldig vind aan het spelen met kinderen, is dat je samen met hen de wereld op een leuke manier ontdekt. Het liefste van al sta ik als monitor bij een groep van 7- tot 12-jarigen. Op die leeftijd vinden ze alles nog wonderbaarlijk en hebben ze nog geen gêne om enthousiast mee te doen – ze laten zich gemakkelijk meeslepen in je fantasie. Ja, op dat vlak ben ik zelf nog wat kinds." (*lacht uitbundig*)

Broer Jordy ging Jana voor als monitor. "Toen hij vertelde over zijn stage, werd ik zelf ook heel enthousiast. Omwille van de kinderen, natuurlijk, maar ook omdat je door die kampen ook nog eens ergens komt. Dat leek me een toffe en zinvolle manier om mijn vakanties in te vullen. Wat me ook motiveerde om monitor te worden, is de gedachte dat het mij zou helpen om wat minder verlegen te worden. Wat ook het geval is."

Sporten om te sporten, is niet meteen Jana's kopje thee. Ze duikt eerder in een boek – "ik hou van fantasy-verhalen" – dan in een zwembad. "Wel ben ik opnieuw wat beginnen te lopen om voldoende uithouding te hebben als we op kamp vertrekken. Die extra motivatie helpt om in beweging te komen."

Dit jaar staat Jana als monitor bij het kamp @TheBeach. "Ik kijk er enorm naar uit." Wat er nodig is om de zomer van 2021 te doen slagen? "Mooi weer en waterspelletjes!" ■


"Elke morgen sta ik op met een glimlach op mijn gezicht"
"Op die leeftijd vinden ze alles nog wonderbaarlijk en hebben ze nog geen gêne om enthousiast mee te doen – ze laten zich gemakkelijk meeslepen in je fantasie"



"Het geeft een goed gevoel als je weet dat je heel veel jongeren naar buiten lokt om te spelen"

JANKA EN ANSE MAES

Wie én Janka (rechts) én Anse Maes (links) samen als monitor wil, moet midden augustus op het Kabouterpretkamp in Wetteren zijn. Dat beide zussen samen een spetterend zomerkamp van AFYA in goede banen leiden, is een primeur. Wie zijn die jongedames die bekendstaan als "het dynamische duo" en een TikTok-account hebben met meer dan 14.000 volgers die popelen om het eerstvolgende toffe dansje te zien?

Deze zomer hebben zowel Janka als Anse hun diploma op zak. Janka: "Voor mij is dat een educatieve master in Frans en Engels." "En ik zet een punt achter mijn lerarenopleiding lager onderwijs", zegt Anse. "We volgden allebei in de zomer van 2018 een animatorcursus bij AFYA, en de klik met de organisatie was er meteen. Het jaar nadien waren we al hoofdanimator. Dit jaar begeleiden we allebei verschillende kampen. Onze ouders vinden dat leuk, *ahum*, dat ze ons elke week naar een andere kampplaats mogen rijden. Niet alleen op kamp gaan en werken met jongeren is een passie die we delen, we dansen ook allebei graag. Samen hebben we een populair TikTok-account waar we diverse dansjes brengen."

"Als we een heel jaar hard werken en leren, is zo'n zomerkamp echt iets waar we naar uitkijken. Oké, je draagt daar wel een verantwoordelijkheid, maar het spel primeert toch. Het geeft een goed gevoel als je weet dat je heel veel jongeren naar buiten lokt om te spelen en te ravotten. Veel beter dan dat ze thuis in een zetel zitten te gamen. Al die jonge mensen houden ons scherp en jong van geest. Het is ook leuk om de andere monitoren te leren kennen en nieuwe vriendschapsbanden te smeden."

Of Janka en Anse vroeger zelf graag op kamp gingen? Anse: "Sportkampen, taalkampen, noem maar op: ik was een echt kampkind." Janka: "Ik was het tegenovergestelde. Geen kampen voor mij, want ik had altijd verschrikkelijk veel heimwee." *(lacht)* ■



“Eigenlijk wil ik dat de kinderen dezelfde toffe ervaring mee naar huis nemen als ik zoveel jaar geleden”

INNE VERNIMMEN

Na een pittige stage aan het UZ Gent kijkt Inne reikhalzend uit naar de grote vakantie. “De zomer van 2021 zal geslaagd zijn als ik er doorheen kan dansen. Het is mijn laatste zomervakantie als student, dus ik ga extra genieten.” Inne had al een diploma als bachelor Sport en Beweging op zak en volgde afgelopen academiejaar een bijkomende opleiding ergotherapie. “Die achtergrond maakt het kamp van dit jaar bijzonder boeiend, want voor de tweede keer begeleid ik kinderen met autisme. Het zijn heel speciale kampen omdat je nog meer dan anders alles op voorhand tot in de puntjes moet voorbereiden. Alle monitoren moeten ook goed op elkaar ingespeeld zijn. We worden daarin goed begeleid door AFYA en de Liga Autisme Vlaanderen.”

Als kind ging Inne al graag mee op de zomerkampen van AFYA, maar haar eerste kamp als monitor deed ze als stage bij haar studie Sport en Beweging. Intussen begeleidt ze al zes jaar zomerkampen. “Eigenlijk wil ik dat de kinderen dezelfde toffe ervaring mee naar huis nemen als ik zoveel jaar geleden. Het zijn de kinderen zelf die me het meeste boeien, want ik sta steeds weer versteld van hun creativiteit, fantasie en ‘slimmigheid’.”

“Het allerliefste kies ik voor sportieve of avontuurlijke kampen, want ik ben zelf heel gepassioneerd door beweging en actief bezig zijn. Al van kindsbeen af ben ik een multisporter: ik heb geturnd, gezwommen, gebasket, gesurft… Een bureaujob zou niets voor mij zijn.” ■

Wil jij net als Janka, Anse, Jordy, Inne en Jana aan de slag als AFYAnimator en kinderen de vakantie van hun leven geven? Schrijf je dan nu in voor de cursus in juli of augustus!

Alle info op aanbod.afya.be/opleidingen

BART CLAES HERMAN VERVLOET

De mooiste zomerwandeling van Wandelclub Prinske van Veerle-Laakdal

PRINSHEERLIJK WANDELEN

Ze wisten hun plekje wel uit te kiezen, de adellijke telgen van familie de Merode. Ze bouwden hun kasteel in de mooiste streek die ze maar konden vinden: een brok van 1.500 hectare fantastische natuur op de grens van de zanderige Kempen en het heuvelachtige Hageland. Het thuisgebied van Wandelclub Prinske. Wandelaars Herman Vervloet en Clem Verbiest tekenden de mooiste wandeling uit langs de eeuwenoude Abdij van Averbode, een uitkijktoren met net 100 treden en een pittoresk kapelletje voor wie van zijn tandpijn af wil.

De wandeling volgt de knooppunten van Wandelnetwerk de Merode over onverharde bos- en heidewegen. Plaats van afspraak is de parking van het Bosmuseum Gerhagen in Tessenderlo. Het gratis museum is meteen een kennismaking met het vogelleven in het natuurgebied Gerhagen. Je kan het niet missen, het ligt aan de voet van een indrukwekkende uitkijktoren.

De stilte van Gerhagen

Gerhagen heeft een titel te verdedigen, het natuurgebied van 945 hectare groot was het allereerste stiltegebied met een kwaliteitslabel in Vlaanderen. Misschien heeft de zanderige bodem daarmee te maken, die elke voetstap dempt. Of de hoge naaldbomen die de mooie heideveldjes omzomen. Het is een bos vol leven, maar vaak zijn de dieren goed verborgen. Stap daarom eerst het Bosmuseum binnen, waar honderden roerloze vogels in grote vitrinekasten je vragend aankijken. Liever de hoogte in? Achter het museum schreeuwt de bijna 19 meter hoge VVV-toren: 'beklim mij!'. De wenteltrap telt net 100 treden. Het uitzicht over de boomtoppen gaat helemaal tot aan de abdij van Averbode aan de ene kant en de mijnterrils van Beringen aan de andere.



Aan het einde van de parking vind je je eerste paaltje dat de weg wijst naar knooppunt 302. We zijn vertrokken, het dichte dennenbos in met af en toe een open stukje heide dat voor licht zorgt. Nog even langs de laatste huizen van een verkaveling in het gehucht Heide – hoe kan het ook anders? – en dan heersen alleen nog de bosgeluiden. Aan de afgelegen Bierhoeve komen we stilaan in het gebied Averbode Bos & Heide. De hoeve is een oude boswachterswoning en heeft niets met bier te maken. Bier komt in dit geval van 'bedder', wat hout betekende. Wat verder staan we op een kruispunt van vijf onverharde wegen, met een charmant groen kapelletje in een lindeboom.

Het Tandpijnkapelletje

De naam staat in sierlijke letters op het houten huisje geschreven. Het beeld van de heilige Apollonia houdt





een trektang vast in haar rechterhand. Ze was geen tandarts, het verhaal is nog pijnlijker. Apollonia van Alexandrië weigerde tijdens de christenenvervolgingen onder keizer Devius (249-251) haar geloof af te zweren. Als foltering werden haar tanden vakkundig verwijderd voor ze op de brandstapel eindigde. Apollonia is de patrones van tandartsen en van iedereen die lijdt aan tandpijn.

Hier kan je je tocht inkorten. Als je kiest voor knooppunt 274 is de wandeling 9,8 kilometer. Ga je voor 205, dan stap je de volledige 14 kilometer én mis je de abdij van Averbode niet. Die ligt amper een stevige kilometer verderop. De toren van de abdijkerk waakt als een baken over de streek, je ziet hem al van kilometers ver tussen de boomtoppen door.

De Abdij van Averbode en Het Moment

Wandel het binnenplein van de abdij op en geniet van de gewijde rust. De geschiedenis van de norbertijnenabdij gaat terug tot het jaar 1135. Vandaag vormt Averbode een van de bloeiendste abdijgemeenschappen van het land, met nog altijd een zestigtal bewoners. Rechts naast het poortgebouw zie je een kleine begraafplaats, hier ligt onder meer schrijver Ernest Claes – van De Witte van Zichem – begraven.



De norbertijnen bouwden enkele jaren geleden de oude stallen en hoeve om tot een pracht van een belevingscentrum: Het Moment. Daar pikten ze aan met hun eeuwenoude traditie van kaas, brood en bier. Het bier Averbode Momentum – ongefilterd, licht troebel en 5,7% - vloeit er van de brouwketel recht in je glas. Geneer je niet er nog eentje te bestellen, de opbrengst van de verkoop van abdijproducten gaat naar lokale goede doelen.

De kans is groot dat je hier niet alleen bent: knooppunt 100 voor de poort van de abdij is volgens de website wandelknooppunten.be het populairste van Vlaanderen. Daar heeft de befaamde Lekdreef allicht iets mee te maken.

Een ijsje van de Lekdreef

Bij de eerste lentezon verzamelen de ijsjesventers zich in de wandeldreef voor de abdij. Vaak is het drummen om een bolletje heerlijk schepijs. Tip: kies het kraampje met de langste rij, daar zijn de ijsjes het lekkerst.

IJsje op? Dan neemt de tocht je dieper Averbode Bos & Heide in. Aan het einde van de zomer bloeit de purperen heidebrem. Met wat geluk is er een herder op doorreis met zijn kudde schapen, een tafereel dat je hier nog kan beleven.

De vennen van Munninckxgoor

De norbertijnen van Averbode hebben de natuur niet altijd even goed behandeld. Door de eeuwen heen hebben ze de moerassen ontveend om visvijvers in te richten, of drooggelegd voor de landbouw. Het Munninckxgoor is een hersteld, historisch vengebied en een gegeerde hangplek voor bijzondere vogels als de zilverreiger, de steltkluut en de lepelaar. Haal je verrekijker boven en neem je tijd in de vogelkijkhut.

Op de weg terug naar je vertrekpunt – zie je de uitkijktoren al? – is er nog één halte waar je niet omheen kan: de Gerhagenvijver. Hier zitten hengelaars urenlang naar hun dobber te staren, terwijl koppeltjes selfies maken op de romantische brug over het water. Met wat geluk is de cafetaria met het overdekte terras geopend. Ja, ze hebben er het Averbodebier! ■

900 jaar norbertijnen

De orde van de norbertijnen bestaat dit jaar 900 jaar. Een feestjaar dat in het landschapspark de Merode niet onopgemerkt voorbij gaat. Hier stichtten de norbertijnen twee abdijen: in Tongerlo en Averbode. Een rondreizende tentoonstelling, uitgestippelde wandelingen en fietstochten nemen je mee door de boeiende geschiedenis van de orde en de streek. Alle info op www.norbertijnenindemerode.be.

!

PRAKTISCH

Wandelclub Prinske tekende een wandeling uit langs de knooppunten van Wandelnetwerk de Merode. Dat netwerk is goed voor 700 kilometer wandelpaden die alle prinsheerlijke plekjes verbinden.

De tocht is **14 kilometer** lang en vertrekt op de parking van het Bosmuseum Gerhagen in Tessenderlo (Heggebossenweg 24). Volg dan de knooppunten 302, 303, 301, 193, 300, 299, 69, 70, 73, 205, 206, 75, 86, 85, 100, 90, 87, 86, 75, 274, 76, 99, 110, 1, 320, 321, 112, 305, 304. Je kan de tocht inkorten tot 9,8 km door aan knooppunt 73 meteen naar knooppunt 274 te wandelen.

Bestel de kaart van Wandelnetwerk de Merode via www.toerismevlaamsbrabant.be en www.demerodeonline.be.

BART CLAES AGNES VANDERSTEGEN

De tofste fietstocht van
Fietsclub Sterretrappers van Gent

KIKKERS, KNUFFELSCHAPEN EN KASTANJEBOMEN

Luid kwakende kikkers, kwetterende watervogels, schapen om de knuffelen en de dikste kastanjebomen van het land. De fietsers van De Sterretrappers tekenden een bijzondere ontdekkingstocht uit in de groene rand van Gent. Tof voor kinderen, ouders en grootouders.

Niemand kent de streek en de mooiste autoluwe paden beter dan wie er woont, toch? Dus tekenden de fietsers van de Sterretrappers hun eigen tocht uit, wars van knooppunten en bewegwijzerde fietslussen. De tocht is niet heel lang, slechts 15 kilometer. Maar omdat er zoveel bijzondere haltes zijn, ben je er algauw een halve dag zoet mee. En dat begint al aan je vertrekpunt: het sierlijke kasteelpark van Claeys-Boúúaert in Mariakerke.

Het edele groen van Claeys-Boúúaert

Alphonse Claeys-Boúúaert verkocht zijn optrekje in 1971 aan de gemeente Mariakerke, inclusief zijn Engels landschapspark met kronkelpaadjes en statige dreven. Je vindt er avontuurlijke speelpleintjes en klimbomen in gracieus groen. En neen, er woont geen baron met de initialen CJK in het renaissancekasteel.



De grote letters op de gevel staan voor Centrum voor Jonge Kunst. Het 19de-eeuwse kasteel is een vaste stek voor jonge kunstenaars die er een open huis en een forum vinden.

Vertrek op de parking van het kasteel en volg het fietspad tussen het park en de school. Ga rechts op de Rodonkstraat, wat verder aan de T-splitsing links en meteen weer rechts voorbij het bushokje. Het geluid van de bewoonde wereld verdwijnt stilaan achter je als je dieper het natuurgebied De Groene Velden in fietst. Aan het veelzijdige kruispunt neem je het tweede paadje aan je linkerkant en slalom je naar de centrale vijver.

Kikkers spotten in de Groene Velden

De smalle perceeltjes omzoomd met grachten, knotbomen en houtkanten zijn een herinnering aan toen hier nog aan landbouw werd gedaan. Vandaag is het landschapspark Groene Velden een bijzonder natuurgebied waar je kan ravotten in het speelbos en je eigen fruit kan plukken in de publieke boomgaard. Een kronkelend pad brengt je naar de centrale vijver. Zet je fiets even aan de kant en stap de houten loopbrug



over. Hoor je het gekwaak van de kikkers? Zie je de dikkopjes in het water dansen?

Voorbij de vijver ga je naar links en al snel zie je de boomgaard rechts van je en het speelbos links. Op het asfaltbaantje – Zuidbroek – sla je rechtsaf. En dan, aan de T-splitsing, naar links. Je bent nu op de Vinderhoutse Dam. Ga rechts op de Beekstraat en volg het fietspad over de brug. Wat verder kom je bij een oversteekplaats voor fietsers, sla hier linksaf richting Leeuwenhof.

De vogels van Leeuwenhof

De voormalige zandgroeve is nu een plas van liefst 7 hectare groot en een paradijs voor ontelbare trek-, water- en broedvogels. Als je aan het einde van de verharde weg het pad rechtdoor volgt, kom je aan een kijkwand. Haal de verrekijker boven en speur naar de aalscholver, de blauwe reiger, de geoorde fuut, de oeverloper, de ijsvogel, de graspieper, de zwarte stern en zoveel meer gevederde vrienden.



Fiets even terug naar het verharde pad en ga naar rechts. Steek de Mariakerksesteenweg over naar de Beekstraatkouter, en dan bij het eerste kruispunt rechts de Bruidstraat in. Aan de T-splitsing neem je links. Volg nu bordjes naar fietsknooppunt 60. Daar neem je links, de Noordgijzelstraat in. Links zie je nu schoolhoeve De Campagne. Ga aan de T-splitsing naar links, de Gijzelstraat op, en parkeer je fiets want er willen een hoop diertjes met je kennismaken.

De knuffeldieren van De Campagne

Een uitstapje naar Schoolhoeve De Campagne is altijd een schot in de roos voor de kleutertjes en leerlingen van de Gentse scholen. Maar ook als er geen klasjes op bezoek zijn, kan je er zo binnenstappen om de dieren te aaien. En dat zijn er heel wat: cavia's, duiven, kippen, varkens, dwerggeiten, ezels, pony's, schapen, pauwen en nog een stuk of wat andere dieren. De hoeve ligt aan de rand van het landgoed De Campagne met een knap 17de-eeuws kasteel dat dienstdoet als gemeenschapscentrum voor de culturele verenigingen van Drongen.





Na het dierenbezoek fiets je terug naar fietsknooppunt 60, en vervolgens naar knooppunt 46 en richting 66. Even opletten, want wat verder ga je rechts het onverharde Molenpad in.

De Oude Kale

Het Molenpad brengt je door de Vallei van de Oude Kale, één van de best bewaarde natuurgebieden van het Meetjesland. Zet je op het einde van het pad even op de picknickbank en geniet van het uitzicht. En de Oude Kale? Dat is de naam van de beek die kronkelt in een landschap van hooilanden, weiden, knotwilgenrijen en bosjes. De witte molen die je ziet, is de Van Vlaenderensmolen uit 1731.



Vervolg je weg over de Molenslag, voorbij de windmolen, tot aan de Sint-Annakapel. Hier ga je dan rechts de Bergstraat in tot aan de Drongense Steenweg. Volg even het fietspad naar rechts en dan naar links de Schouwbroekstraat in.

De boommonumenten van Schouwbroek

Het kasteeldomein is indrukwekkend, maar de tamme kastanjes aan de ingang van het park zijn dat zeker ook. Ze zijn al te zien op de Ferrariskaart van 1775 en zijn daarmee allicht de oudste kastanjebomen van het land. De dikste ook. In 2014 werden ze officieel opgemeten door de Belgische Dendrologische Vereniging. Hun stamomtrek: 919, 746 en 722 cm! Echte sprookjesbomen.



Voorbij het kasteeldomein ga je naar links in de Vredesdreef en dan naar rechts in de Pastoor Moernautstraat. Tijd voor een pauze in 't Wegeltje.

Het tuinterras van 't Wegeltje

De smalle Zwaenewegel tussen twee huizen door heb je zo gemist. Dat zou jammer zijn, want achter de witte gevel van het witte huis ligt een uitnodigend tuinterras verborgen. 't Wegeltje is niet alleen een toffe plek om op adem te komen met een pannenkoek of een ijsje, het is ook een (h)eerlijk winkeltje met hoeve- en streekproducten.



Aan de rotonde ga je rechts de Neerstraat in, met even verder het natuurgebied Durmmeersen.

De natuur van de Durmmeersen

Stal je fiets en volg het avontuurlijke wandelpad van 1,3 kilometer door het voormalige zandwinningsgebied. Je komt langs drie vogelkijkwanden waar je ongestoord en ongezien de water- en rietvogels kan spotten. Vaak lopen er ook wel enkele schapen en pony's te grazen.

Een kleine klim brengt je over de Speybrug en dan meteen rechts naar de Ringvaart. Volg het water naar links en neem de tunnel onder de R4 door tot aan de Vinderhoutse Dam. Daar neem je rechts. Aan de bocht ga je het half verharde wegje naar links, de Groene Velden in. Aan de T-splitsing ga je naar links, tot aan een houten brugje dat je oversteekt. Ga dan meteen naar rechts, voorbij de speeltuin.

Je komt vanzelf in de Jupiterstraat. In de tweede bocht neem je het paadje rechts, tussen de hagen door. Daarna naar rechts, en je komt aan het kasteelpark Claeys-Boúúaert. Daar fiets je helemaal rond tot je weer aan je vertrekpunt komt. ■



PRAKTISCH

Fietsclub Sterretrappers stippelde een fietslus van **15 kilometer** uit over autovrije en autoluwe wegen in de rand van Gent. Op maat van gezinnen, met veel toffe haltes waar kinderen kunnen spelen en ontdekken.

Enkele nuttige adressen:
Vertrekplaats: parking Kasteeldomein Claeys-Boúúaert, Kasteeldreeg z/n, 9030 Mariakerke

Schoolhoeve De Campagne, Gijzelstraat 14, 9031 Drongen. www.schoolhoeve.gent.be

Tuinterras 't Wegeltje, Pastoor Moernautstraat 54, 9921 Vinderhoute.

Eerste stap om wereldkampioen te worden

FIETSEN ZONDER STEUNWIELTJES

Ook Remco Evenepoel en Wout Van Aert hebben als kleuter voor het eerst hun evenwicht gezocht zonder steunwieltjes. En dat geldt voor alle profrenners die straks het honderdste WK wielrennen rijden. Hoe leer je je kind of kleinkind het best fietsen? Chiron Potié is expert fietseducatie bij Sportwerk Vlaanderen en kent er alles van. Met zijn tien tips is dat WK-podium niet zo heel ver meer.



1. Begin er vroeg mee. Heel vroeg.

"Zodra je kind kan stappen, mogen de wielen komen. Een driewieler, een kindertractor met pedalen, een loopfietsje, het is allemaal goed om kennis te maken met alles wat op rollen loopt. Het is een beetje zoals watergewenning voor de zwemles. Als de eerste echte fietsles zich aandient, is de angst voor de fiets al vergeten."

2. Vergeet die steunwieltjes

"Het eerste echte fietsje komt vaak met een set steunwieltjes erbij. Vaak staan die net iets te hoog, waardoor het kind zijn evenwicht zoekt door de fiets op één wieltje te laten hellen. Dat maakt de stap naar balanceren op twee wielen weer groter. Een loopfiets is een beter alternatief."

3. Voeten op de grond

"Zet het zadel van de fiets zo hoog dat het kind met zijn beide voeten aan de grond kan. Niet alleen met zijn tippen, maar met een halve voet. Als je het zadel nog lager zet, krijgen zijn knieën niet genoeg plaats om gemakkelijk rond te draaien."

4. De truc met de borstelsteel

"Maak een borstelsteel vast aan de achterzijde van de fiets, zodat je kan meelopen tijdens het fietsen. Zo hoef je je niet te bukken en je kind voelt het ook niet meteen als je ongemerkt loslaat. De verrassing is dan groot als hij ontdekt dat hij al twintig meter lang zelf aan het fietsen is."

5. Relax en geniet ervan!

"Neem je tijd. Je kind hoeft niet op één dag te fietsen. Oefen een half uurtje, en de volgende dag nog eens, en een paar dagen later nog eens. Zonder tijdsdruk, want je kind voelt het als je zenuwachtig bent."

6. Remmen

"Kies liever voor twee remmen aan het stuur dan voor een terugtraprem. Want die terugtrapbeweging is een extra uitdaging. Leer je kind dat hij eerst remt en dan zijn voetje op de grond zet. Oefen eerst even vanuit stilstand."

7. Een valpartij

"Het gebeurt wel eens op elke wielerwedstrijd. Een stevige valpartij schrikt natuurlijk af om opnieuw die fiets op te kruipen. Dus als dat kan, kies dan voor een zachtere ondergrond dan een betonnen rijbaan. Een sporthal, bijvoorbeeld. En vergeet de fietshelm niet."

8. Voor het eerste leerjaar

"Hoe oud moet je kind zijn? Sommige kinderen fietsen al vlot op drie jaar, anderen zijn misschien al zes jaar. Voor het eerste leerjaar lijkt me een mooie leeftijd om het fietsen onder de knie te hebben. Het is geen schande om een stapje terug te zetten. Als je merkt dat het echt nog niet lukt, dan haal je het loopfietsje of de driewieler gewoon weer uit de kast."

9. De start als laatste hindernis

"Het is misschien wel de moeilijkste stap: het starten. Hou dat voor het laatst. Zet de fiets in de juiste positie: met één pedaal omhoog en wat naar voren gericht. Eén voet daarop en de andere op de grond. En dan op volle kracht afduwen. Je mag gerust nog een duwtje geven en even meelopen."

10. Kijk, ik fiets!

"Misschien wel de beste tip: neem deel aan 'Kijk, ik fiets!'. Sportwerk organiseert op vraag van gemeentebesturen, afdelingen van de Gezinsbond en andere organisaties groepslessen in heel Vlaanderen. In amper drie uur tijd leert je kleuter samen met jou fietsen op twee wielen. In 2019 – voor corona – waren er 180 lessen, goed voor 2600 kinderen. Minstens 80% van hen kon na de sessie fietsen."

Wanneer is 'Kijk, ik fiets!' in jouw buurt? Kijk op www.facebook.com/kijkikfiets

MAUD VANMEERHAEGHE THOMAS DE BOEVER

Drie generaties sportief:
de familie Willox heeft bewegen in het DNA

"BEWEGEN IS BELANGRIJK, MAAR PLEZIER STAAT ALTIJD VOOROP"



"Als je voor een sport kan kiezen om te doen met de mensen die je het allerleukst vindt, waarom zou je dan voor iets anders gaan?" Elias slaat de nagel op de kop. Als een van de jongste telgen van de familie Willox kreeg hij gezinssport met de paplepel mee, net als de rest van de familie trouwens. Pater familias Roland (64), dochter Veronique (39), zoon Tom (41) en kleinkinderen Jari (13), Sterre (13) en Elias (11) vertellen waarom bewegen de rode draad is in hun familie.

Het eerste kwartier van ons gesprek vult het geslacht Willox met een opsomming van alle sporten en bewegingsvormen die bij hen op het programma staan. Om maar te zeggen: een beter voorbeeld om deze reeks 'Drie generaties sportief' mee te beginnen is moeilijk te vinden. Van kleinkind tot grootouder: iedereen is hier liever bezig dan lui.

"Ik heb de kinderen nooit verplicht om iets van sport te doen, maar heb hen wel altijd gestimuleerd om in beweging te zijn", begint Roland. "Ik was jeugdtrainer bij de voetbalclub, dus het lag voor de hand dat mijn zonen Tom en Filip meegingen naar de trainingen. Ik vond het vooral belangrijk dat de kinderen plezier vonden in de sport, dus toen ik merkte dat dat niet het geval was, had ik er geen problemen mee dat ze een andere uitlaatklep zochten. Het belangrijkste vind ik dat kinderen veel sporten kunnen uitproberen, zodat ze gemakkelijk iets vinden wat hen ligt."

Geen competitie

"Dat klopt", zegt zoon Tom. "Voetbal op zich was wel mijn ding, maar ik ben er om dezelfde reden weggetrokken als mijn vader: de hele competitie en gespannen sfeer rond de sport namen veel van het plezier weg. Hoewel ik ook graag win, vind ik amusement nog altijd het belangrijkste doel van sport." "De beste willen zijn is in onze familie nooit een reden geweest om met een sport te beginnen", vult Toms zus Veronique aan. "Toen ik als kind wou turnen, moest ik een paar testjes doen. Ik kreeg een droge 'je niveau is te laag, kom volgend jaar eens terug' te horen. Dat wou ik niet voor mijn kinderen. Ze moeten sporten omdat ze dat graag doen, niet omdat ze de beste willen of moeten zijn."

Tom knikt. "Toen mijn jongste zoon Elias wou voetballen, gingen we specifiek op zoek naar een recreatieve voetbalclub. Daarvoor rijden we met plezier een paar kilometer om." "De nadruk hoeft ook niet op sport *an sich* te liggen, hé", gaat Roland verder. "Ik hamerde er bij Veronique, Tom en Filip bijvoorbeeld altijd op om bewegen in het dagelijkse leven te integreren: neem de fiets om naar school te gaan, ga eens te voet naar de winkel, kies een actieve vakantie boven een strandvakantie..."

Twintig kilometer wandelen

"Die actieve gezinsvakanties herinner ik me nog goed", zegt Veronique. "We legden altijd heel wat kilometers af, zowel te voet als met de fiets. Dat was toen niet altijd naar onze zin, maar nu zie ik de waarde daarvan wel in. Eigenlijk heb ik niks dan positieve herinneringen aan die reizen. Ik kijk met nostalgie terug naar de foto's van vroeger. Al wandelend hebben we hele mooie dingen ontdekt, zoals de prachtigste meren in Zwitserland. Maar evengoed zijn we door samen dingen te ondernemen als gezin dichter bij elkaar gekomen."

"Als mijn eigen kinderen met hun ogen rollen omdat we iets actiefs doen op vakantie, herinner ik hen er soms wel eens aan dat ik *in mijnen tijd* nog heel wat meer kilometers moest afleggen. (*lacht*) Samen bewegen schept toch een band, vind ik. Tijdens de week wordt er bijvoorbeeld aan tafel wel gepraat, maar als je in beweging bent, is er meer ruimte voor diepgaandere gesprekken."

Daar kan nichtje Sterre (13) zich wel in vinden. "De start van een grote wandeltocht vind ik altijd minder leuk, maar halverwege begin ik me elke keer toch te amuseren. Tijdens zo'n wandeling is er tijd om te praten, hé. Dan leer je elkaar veel beter kennen. Ik begrijp dus dat badmintonnen samen met opa heel leuk is voor mijn broers en neef. Ik heb zelf trouwens ook ooit eens een les badminton gevolgd, maar was de hele tijd handenstand en radslag aan het doen in plaats van te badmintonnen. Dan ben ik maar gaan dansen."

Pistoleekes na de training

Naast wandelen, fietsen en mountainbiken is dus ook badminton een gezamenlijke sport in de familie. Roland is intussen al jaren aangesloten bij de badmintonclub van Hamme, waar hij trainer is. Daar zijn twee redenen voor, zegt hij. "Badminton is een sport die je een leven lang kan doen én is een gezinssport. Dat laatste was misschien wel de belangrijkste drijfveer. In de badmintonclub waar

ik training geef, staat het familiegebeuren centraal. Onze leden zijn tussen vijf en zeventig jaar oud, we organiseren familiedagen en -weekends... Ik had er altijd van gedroomd om samen met de familie pluimpjes te slaan, en kijk nu: met drie van de kleinkinderen heb ik wekelijks training. Vorig jaar speelde ik voor het eerst een toernooitje – weliswaar op een recreatieve manier – met Tristan (16), het oudste kleinkind. Dat hoop ik in de toekomst ook met de andere kleinkinderen te doen. Mijn kinderen hebben trouwens ook badmintontalent hoor, maar hen heb ik nog niet meegekregen naar de club." (*glimacht*)

Kleinzoon Elias ruilde, net als zijn opa vroeger, voetbal in voor de racketsport: "Ik vind badminton leuker dan voetbal. Niet om de sport zelf, maar wel omdat ik dat met mijn familie kan doen. Als je kan kiezen om te sporten met de mensen die je het allerleukst vindt, dan doe je dat toch?" Mama Maartje komt er even bij: "En we moeten eerlijk zijn: de pistolets van oma die na de training staan te wachten, zorgen er ook voor dat de neven graag naar de trainingen vertrekken. Rond het badminton is een heel familiemoment ontstaan." Opa Roland lacht. "Dat klopt eigenlijk wel: de *gastjes* hebben een uurtje training op zaterdag, maar zijn wel vijf, zes uur van huis weg."

Met opa en oma op vakantie

Het stopt trouwens niet aan de grenzen van het badmintonveld. Elk jaar nemen opa en oma de kleinkinderen mee op actieve vakantie, iets waar beide generaties telkens naar uitkijken. "We zijn al in Nederland geweest, maar de vorige keer bleven we in België", zegt Jari (13). "Dan gaan we kajakken, wandelen we samen, doen we een hoogtouwenparcours, leven we ons uit op een trampolinepark... En we gaan vaak zwemmen, want dat doen we allemaal heel graag."

Ook met de hele familie trekken ze erop uit. "Samen gaan we skiën – opa is degene die mij dat heeft geleerd", glundert Jari. "Veel oefening hadden die kleine mannen eigenlijk niet nodig", zegt Roland. "Ik had me voorgenomen hen een aantal dagen les te geven, zodat we hen met een gerust hart konden loslaten op de latten. Maar na een goed uur hadden ze me al niet meer nodig: ze gingen naar boven met de lift en zoefden me zo voorbij." "Ik had toch nog een beetje meer oefening nodig", antwoordt Sterre. "Dat skiën lukte niet meteen zo vlot, maar gelukkig was opa er. Dat sukkelen op de latten heb ik duidelijk van mama's kant van de familie." (*lacht*)

WIE IS WIE?



Roland Willox (64) badmintont in clubverband en is er bestuurslid en lesgever. Vroeger speelde hij voetbal, zowel in een zaal als op het veld. Hij loopt en fietst heel regelmatig en is af en toe op de mountainbike te vinden. Hij beweegt zeker tien uur per week.



Dochter **Veronique** (39) doet aan expressiedansen met Maartje, de vrouw van haar broer Tom. Sinds kort gaat ze opnieuw joggen – soms samen met haar vader. Ze is de mama van Jari (13) en Bavo (7). In haar vrije tijd gaat ze regelmatig fietsen, wandelen, basketten of badmintonnen met het hele gezin.



Zoon **Tom** (41) ging in het verleden mee naar de voetbaltrainingen van zijn vader, samen met broer Filip. Hoewel hij graag sport, is hij er op dit moment niet intensief mee bezig. Hij en zijn vrouw Maartje nemen hun kinderen Tristan, Sterre en Elias vaak mee naar buiten. Bewegen staat altijd op de familieagenda, ook op reis.



Sterre (13) is de dochter van Tom. Ze doet al jaren klassiek ballet en hedendaagse dans, maar heeft een voorkeur voor dat laatste. Drie uur per week is ze met dansen bezig. Af en toe vergezelt ze haar broer Elias en neef Jari op het skatepark.



Veroniques zoon **Jari** (13) gaat elke week badmintonnen met zijn neef Elias in de club van opa Roland. Skiën doet hij graag op vakantie, maar ook indoor in eigen land.



Elias (11) is de zoon van Tom en de broer van Sterre en Tristan. Vroeger deed hij voetbal en yoga, vandaag is hij vooral bezig met badminton en skaten en soms met mountainbiken. Skiën vindt hij ook heel leuk en leerde hij van opa. ■



BEWEGEN MET HET GEZIN DOE JE ZO

De familie Willox geeft tips

Roland (64): “Kies voor **laagdrempelige sporten**. Ga samen wandelen, maak een fietstochtje... Zo valt het minder op dat je aan het sporten bent en leg je de lat voor het gezin lager. En kies voor dingen die je leuk vindt.”

Veronique (39): “Zorg voor een **omgeving die uitnodigt**. Het heeft weinig zin om de kinderen verplicht naar buiten te sturen, dus zorg ervoor dat ze vanzelf in beweging komen. We installeerden bijvoorbeeld een trampoline in de tuin, er staat een pingpongtafel, we willen een dartbord ophangen... Het gebeurt vaak dat Jari of Bavo tien minuten naar buiten gaan om zich uit te leven. Als de mogelijkheden in het zicht staan, is de drempel om te bewegen minder hoog.”

Elias (11): “Wat mij helpt om in beweging te blijven, is dat ik **veel sporten** mag **uitproberen**. Alleen zo vind je wat echt bij je past. In het verleden deed ik bijvoorbeeld yoga, maar nu doe ik liever badminton.”

Tom (41): “**Bekijk bewegen ruim**. Je hoeft niet aan topsport te doen om van bewegen te spreken. Sterre gaat met de fiets naar school en Elias gaat vaak skaten: dat zijn ook momenten waarop de kinderen aan het bewegen zijn, dus waarom zouden die niet meetellen? Of de jeugdbeweging: ook daar leggen jongeren heel wat kilometers af. Dat telt ook bij bewegen.”

Sterre (13): “**Maak plezier!** Dat is uiteindelijk het allerbelangrijkste, dat je je amuseert als je aan het sporten bent.”



DIRK REMMERIE
THOMAS DE BOEVER

BEWEGEN BEZORGT PLEZIER

Als de beperkende maatregelen tijdens de pandemie iets duidelijk hebben gemaakt, dan wel dat (samen) bewegen niet alleen heilzaam is voor het lichaam, maar zeker ook voor de geest. "Vrienden bij wie de verkrampte situatie leidde tot stress, hyperventilatie, hoofdpijn… heb ik in eerste instantie gestimuleerd om buiten te komen", zegt sport- en bewegingspsychologe Caroline Jannes. "Om te wandelen, te fietsen, of wat dan ook, maar minstens even belangrijk: omwille van het sociale aspect, voor de sociale recuperatie. Een babbel, eens kunnen klagen tegen elkaar, samen even wegdromen… Wie het doet, merkt het: dat doet deugd."

Dat de overheid ons het afgelopen jaar extra aanporde om vooral te blijven bewegen omdat het ons immuniteitssysteem wapent tegen infecties, vindt Caroline Jannes een uitstekende zaak. “Als je dat vergelijkt met Frankrijk, waar je op een bepaald moment maar een uur buiten mocht en dan nog maar in een beperkte straal. Heel beknottend, allemaal. Mensen gebruikten dat uurtje om te winkel en dat was het zo ongeveer.”

In Vlaanderen werd er de afgelopen maanden gewandeld, gefietst en gejogd dat het een lieve lust is. Vraag is of de gemiddelde Vlaming het licht heeft gezien en die goede gewoonte zal volhouden. “Nu al merk ik dat het wat minder druk is op het wandelpad langs de Leie waar ik geregeld kom”, zegt Caroline. “Dus als je mij vraagt of we kunnen spreken van een gezonde trendbreuk, zal ik je genuanceerd moeten antwoorden. Er zal zeker een groep mensen zijn die ontdekt hebben dat bewegen leuk en aangenaam is, en bovendien een goede manier is om fysiek bezig te zijn, maar ook om bij te babbelen. Daartegenover zal een groep zijn die vindt dat het allemaal goed was voor even, maar dat het dringend tijd is om de oude draad weer op te pikken, de auto instappen om in de file te verdwijnen.”

Motivatie

Die vaststelling brengt ons bij motivatie. Motivatie om vol te houden, niet toevallig een van de expertises van Caroline. “Intrinsieke motivatie, die vanuit jezelf komt, is de sterkste motor. Als je beweegt omdat je het zelf echt plezant vindt, zie je dat niet langer als een inspanning. Voor iedereen kan die intrinsieke motivatie anders zijn: sommigen houden ervan in tuintjes te kijken, anderen vinden het fijn dat de zon hen onderweg een kleurtje bezorgt, nog anderen genieten ervan dat het bewegen op zich steeds vlotter gaat of dat ze zo meer met vrienden actief bezig zijn... En ja, er zijn ook echte competitiebeesten voor wie de prestatie zelf het allerbelangrijkste is. Elk op zich een even goede reden om te sporten en te bewegen.”

“Het wordt moeilijker als je sport omdat iemand anders dat van je verlangt of ‘voor de gezondheid’ – wat uiteindelijk vaak een abstract begrip is: gezondheid wordt voor velen pas belangrijk als die onder druk staat. Als je het gevoel hebt dat je moet presteren om je mama of papa een plezier te doen en je beleeft er zelf weinig vreugde aan, dan weegt bewegen zwaar. Soms is een stok achter de deur zo nu en dan wel oké, maar het mag niet allesbepalend zijn.”



WIE IS CAROLINE JANNES?

Psychologe…
Tijdens haar studies klinische psychologie (UGent) groeide Carolines passie voor sportpsychologie alleen maar. “Na mijn studies heb ik gewerkt en gespaard om naar de VS te kunnen gaan voor een bijkomende opleiding sport- en bewegingspsychologie.”

Nu werkt Caroline zowel met (top)atleten, trainers, federaties als clubs. Ze is onder meer voorzitter van de Vlaamse Vereniging voor Sportpsychologie.

…in beweging
“Als kind droomde ik ervan aan topsport te doen. Ik ben altijd heel competitief geweest, met snelheid en explosiviteit als mijn sterke punten. Doordat ik verschillende sporten heb gedaan, slaag ik erin nu om te kunnen ‘meedenken’ in diverse disciplines. Ik wandel nu wel veel, maar ik moet dringend intensiever aan yoga doen, meer aandacht besteden aan mijn stabilisatie-oefeningen en mijn fiets in orde brengen.”

Helpen mensen om je heen – een club, familie of vrienden – om meer plezier te beleven aan bewegen, waardoor je gemakkelijker volhoudt?

"De ondersteuning van je omgeving is cruciaal. Als mensen rondom jou geen interesse tonen of je sportvrienden laten het hoofd hangen, dan wordt het lastig. Ook belangrijk om vol te houden zijn de 'resources': is er effectief een club in de omgeving, een piste die open is, zijn er gewichten die je kunt heffen...? Tijdens de pandemie merkte ik dat sommigen heel creatieve oplossingen vonden op de beperkingen: ze trainden met stenen, tilden zakken aarde en wat al niet. Maar wie die creativiteit niet had, kreeg het lastig."

"Heel wat clubs bedachten sportieve en andere initiatieven om toch maar de ploeggeest en de cohesie op peil te houden: challenges om elkaar te blijven motiveren en uitdagen, online oefensessies, maar ook pannenkoekenslagen en samen gaan wandelen. Een goeddraaiende groep waarin de communicatie goed verloopt, creëert een band die je voortstuwt."

"Nog een positief voorbeeld. Denk aan dansen. Als je wil leren dansen, kan een groep erg stimulerend zijn. In de les ontmoet je anderen die daar om net dezelfde reden zijn als jij. Je leert er van elkaar. Het is tof, iedereen lacht... de groep zweept je mee. Helaas is dat uurtje dansles per week in een oogwenk voorbij. Dus oefen je nog wat thuis. Bij koppeldansen is dat extra plezierig, want je leert samen iets nieuws. En plezier in bewegen, ik herhaal het, is de allerbeste motivatie."

In het Nationaal Geluksonderzoek stipt professor Lieven Annemans (UGent) aan dat een sociaal netwerk in belangrijke mate bijdraagt tot ons welbevinden. Draagt samen bewegen ook bij tot een groter geluksgevoel?

"Geluk is misschien een te zwaar woord. Waar het volgens mij om draait, is een sterke emotie: vreugde. Plezier. Je beleeft plezier aan iets te delen met je partner, je gezin, je vrienden bij je club. Ga je samen met je gezin wandelen of fietsen, dan kom je vaak op plekken waar je nooit eerder kwam: dat is de vreugde van de ontdekking. Van samen iets beleven. En dan zijn er ook nog de biologische, chemische processen die zich afspelen in ons lichaam. Als je sport komen er hormonen vrij – de opiumachtige stof endorfine – die een gevoel van euforie geven, de zogenaamde *runner's high*. Door ons lichaam uit te dagen, verbranden we suikers en vetten en creëren een soort stress-situatie waarbij ons lijf stoffen aanmaakt die ons wat verdoven. Sommige atleten kicken daarop en halen hun intrinsieke motivatie uit dat gevoel."

Goed studeren, gezond eten... maken in de meeste gezinnen deel uit van het opvoedkundig pakket. Verdient voldoende bewegen daar ook een vaste plaats?

"Ergens wel. Het is jammer dat niet elk gezin dat doet. Je moet niet alleen het brein trainen, maar ook je lichaam gezond houden. De meesten letten wel er wel op dat er geen kilo's snoep en liters frisdrank verstouwd worden, maar zouden daar ook een minimum aan beweging aan moeten toevoegen. Ouders zijn een soort *gatekeepers* voor een gezond lichaam."

"Over de plaats van bewegen in gezinsverband gesproken. Er zijn in Vlaanderen heel wat echte sportgezinnen, waar judo, basketbal, lopen... een centrale plaats innemen. De sportmicrobe wordt er van generatie op generatie doorgegeven, en de jongste telgen beginnen vaak al op heel jonge leeftijd, al vanaf een jaar of vier, te tennissen of zo. Dat is echt wel een bijzonder fenomeen, en je komt die sportfamiliekaravaan overal tegen: bij toernooien en sportevents zie je telkens weer dezelfde ouders terug. Vaak ook in verschillende rollen: als actieve sporter, als coach van de kinderen, als scheidsrechter, als supporter." ■

Wat zegt de wetenschap?
Dat lang stilzitten een sluipmoordenaar is en bewegen een must, is stilaan gemeengoed geworden. Geen dag gaat voorbij zonder advies in die zin. Maar wat zegt de wetenschap over de relatie tussen bewegen en mentaal welbevinden?
De Wereldgezondheidsorganisatie WHO somt de bewijzen van de beschermende kracht van lichaamsbeweging op.

Bewegen
- vermindert risico op depressie
- beschermt tegen angstgevoelens
- verbetert de kwaliteit van je leven en van je slaap

Het Vlaams Instituut Gezond Leven ging met de wetenschappelijke bevindingen van het WHO aan de slag en formuleert advies op maat van elke leeftijd. Hoe je moet bewegen, vind je op www.gezondleven.be.

CLUBS COUNTEREN CORONA

Een goede teamspirit is de lijm van een sportclub. Maar wat als corona stokken in de wielen steekt en samen bewegen op pauze zet?

"DE GOESTING VAN DE LEDEN HIELD ONZE CLUB IN BEWEGING"

DIRK REMMERIE THOMAS DE BOEVER



"Wij zijn met ons twintigtal leden maar een klein clubje van wandelaars en joggers, maar die bescheiden grootte compenseren we met heel veel enthousiasme en een grote motivatie", zegt Marleen Haegeman van Sport in Heldergem. "Elke woensdagavond en zondagvoormiddag komen we in beweging. Iedereen kent zowat iedereen, maar we zijn geen besloten clubje, hé: we staan open voor Jan en alleman. Heldergem is heel landelijk gelegen, dus ook al vertrekken we telkens van aan het ontmoetingscentrum, we bevinden ons meteen in de velden en de natuur."

Het afgelopen jaar was een oefening in flexibiliteit en voortdurende aanpassing aan wat al dan niet mocht, "daarover werden we goed op de hoogte gehouden door Gezinssport Vlaanderen", zegt Marleen. "Tijdens de eerste lockdown mochten we niet samenkomen, laat staan samen sporten. Ook toen er nadien versoepelingen kwamen, bleven de gemeentelijke lokalen helaas gesloten. Geen toiletten en drank dus. Maar dat hield ons niet tegen om ook dan in groepjes van vier ons ding te doen. Dat is het voordeel van een kleine groep: we spraken ter plaatse af – veel poespas kwam daar niet bij kijken. Al waren we maar met zijn vieren, we vertrokken. We maakten er altijd het beste van. Al moet ik zeggen dat ik als verantwoordelijke toch altijd een beetje bezorgd was om het welzijn van iedereen, maar onze leden zelf stonden altijd paraat en waren altijd heel relaxed."

"Van onze traditionele nieuwjaarsreceptie hebben we een afhaalreceptie gemaakt: na het joggen of wandelen kreeg iedereen een *goodiebag* met wat versnaperingen. Het was vooral door de goesting van onze clubleden dat onze werking niet helemaal stilviel." ■

“WE GINGEN ONLINE EN HYBRIDE, MAAR VERLANGEN TOCH WEER NAAR HET ÉCHTE KNUFFEL-TURNEN”



Wat doe je tijdens een lockdown wanneer fysiek contact zowat de essentie vormt van je clubactiviteit? Het was in maart 2020 geen retorische vraag voor Karlien Van Cauwelaert (rechts op de foto) die Knuffelturnvriendjes in Kampenhout leidt. "Op het moment dat de wereld zo klein werd als het kot waar we moesten inblijven, had ik net een recordaantal leden. Met een 80-tal kindjes en hun ouders – samen een 250 leden – was onze knuffelturnclub zelfs een van de vijf grootste van Kampenhout."

"Bij knuffelturnen draait alles om het versterken van de emotionele, cognitieve en motorische band tussen ouders en kinderen. Het komt erop neer dat ik tijdens gemeenschappelijke sessies de ouders de aanzet geef van oefeningen waarmee ze aan de slag kunnen. Als pas afgestudeerde kinesitherapeute werkte ik tien jaar in het UZ Brussel met gedragsgestoorde kinderen die niet wisten hoe ze zich moesten uitdrukken met hun lijfje en hun bewegingen. Het maakte dat ik niet alleen in termen van 'kine', maar ook van 'therapie' ben beginnen te denken. Het contact met de kinderen was top, maar ik miste de band met de ouders wel. En zo ben ik een jaar of acht geleden, als jonge mama van een eerste zoontje vol energie, begonnen met knuffelturnen waar én kinderen én ouders centraal staan. Er was toen in Vlaanderen geen enkele club voor kindjes van 1 jaar, dus deed ik het zelf."
De sessies van maart moest Karlien onderbreken. En ook in september was er nog geen sprake van een nieuwe reeks. "In december voelde ik dat het hoog tijd werd om alles weer te activeren en de band met mijn leden aan te halen. In lijn met de maatregelen begon ik begin dit jaar met sessies in de sportzaal waarbij er drie kinderen met hun ouders live aanwezig mochten zijn, en de andere deelnemers via Teams op afstand konden meedoen. Een soort hybride opleiding. We deden dat in beurtrol, zodat elk kindje twee of drie keer 'in het echt' langskwam. Eerlijkheidshalve moet ik zeggen dat een aantal jonge ouders afhaakte 'omdat ze het wel gehad hadden met dat online gedoe'. In maart startte ik met kleuterturnen waarbij we met enkele begeleiders in de sporthal aan de slag gingen met kinderen vanaf drie jaar (zonder ouders). We hebben het ook geprobeerd met kinderen van twee jaar, maar die zijn nog niet zo goed in afscheid nemen, dus ging dit met sommige vriendjes gepaard met een *bleit*-concert." (*lacht*)

"Voor kindjes van 1 jaar ontwikkelden we dan nog een onlinepakket zodat ouders thuis aan de slag kunnen samen met het *Knuffelturnboek DOEboek*."

Hybride of online, allemaal goed en wel, stelt Karlien vast, maar: "Mama's laten me weten dat ze nu al staan te trappelen om in september te kunnen (her)beginnen met het 'échte' knuffelturnen." ■



“SAMEN MET ANDERE CLUBS AAN HETZELFDE ZEEL GETROKKEN”

Alsof er een wonderbaarlijke vermenigvuldiging heeft plaatsgevonden, zo lijkt het wel als je het aantal sporttakken (10!) ziet die Gezinssport Bever aanbiedt. Het heeft nog meer weg van een mirakel als je weet dat de faciliteitengemeente op de taalgrens amper 2200 inwoners kent. Dàt moet een dynamisch volk zijn! En dan weten dat de sportclub pas in 2019 is opgestart en daardoor slechts één jaar goed kon doorwerken voor corona stokken in de wielen stak.



“Van bij de start had onze club de wind in de zeilen”, zegt gangmaker Patrick Capiau. “Gezinssport Vlaanderen had ons geadviseerd om te beginnen met omnisport en zo ervaring op te doen en de mogelijkheden te verkennen. In dat eerste jaar hebben we een Familie Fit-dorp op poten gezet waarbij we iedereen leerden kennismaken met tal van sporten. Nadien hebben we een grote online bevraging gedaan naar favoriete sporten, ideale tijdstippen… en zo hebben we onze goedgevulde agenda samengesteld. Al vrij snel hadden we een zeventigtal leden: de jongsten een jaar of zes, zeven en de oudste voorbij de pensioengerechtigde leeftijd.”

“We waren goed op dreef toen corona in maart 2020 een pad in onze korf zette. Het duurde weliswaar niet lang vooraleer we met de gezinssportraad van de gemeente initiatieven uitdokterden: wandelingen – we hebben zelfs een populaire wandelgids uitgewerkt – en diverse activiteiten voor kinderen en adolescenten. We bleven niet op ons eilandje zitten en werkten ook samen met andere plaatselijke sportclubs een activiteit uit rond volksspelen waaraan je per bubbel kon deelnemen.”

“Afgelopen jaar hebben we sterk ingezet op communicatie om de band met onze leden te behouden. We probeerden contact te houden via mail, social media, onze site, flyers… Maar dan nog blijft het nu een beetje bang afwachten of onze leden de weg terugvinden naar onze club – een lange traditie hebben we nog niet. Maar we zetten alles op alles, zoals gewoonlijk. Binnenkort starten we trouwens met een nieuw initiatief: knuffelturnen.” ■

“APPRECIATIE VAN ONZE LEDEN DOET VEEL DEUGD”



Het aanbod van GSF Kortenaken laat er geen twijfel over bestaan: dit is een wel heel erg dansbare sportvereniging. Hedendaagse dans, kleuterdans, dansmix, hiphop. “En we zijn aan het kijken om breakdance aan dat rijtje toe te voegen”, zegt bestuurder Martin Coomans. Dans is waarmee het twintig jaar geleden allemaal begon. “Mijn dochter had een goed gevoel voor dansen, maar hier in de streek kon je geen lessen volgen”, zegt Martin. “Daarvoor moesten we naar Tienen of Diest. In plaats van zelf elke week op en af te rijden, hebben we met een aantal ouders beslist om de lesgevers naar hier te halen.”

Naarmate de kinderen ouder werden, groeide ook het aanbod met onder meer omnisport en circus. Ook het aantal leden (tot meer dan 200) en bestuursleden ging in stijgende lijn: Kathleen Bollens, Kevin Devos, Beatrijs Maesen (*niet op de foto*) leiden samen met Martin alles in goede banen – en dat was geen *walk in the park* in tijden van corona. “Het was een kwestie van voortdurend en intensief communiceren met zowel de lesgevers als de ouders. Telkens wanneer de regels wijzigden, moesten we het anders aanpakken, schema’s aanpassen, enzovoort.”

“Heel wat lesgevers wilden les blijven geven, maar dat moest dan van bij hen thuis gebeuren, via Teams. Niet evident en niet ideaal, maar iedereen deelde tips uit aan iedereen. Toen we de lessen vanuit de gemeentelijke sporthal konden ‘uitzenden’, bleek daar geen wifi te zijn. Enfin, dat hebben we snel opgelost. Aan goede wil ontbrak het niet. En ook aan inspiratie geen gebrek: er was zelfs het idee om een drive-in show te organiseren, waarbij ouders vanuit de wagen naar onze jaarlijkse toonmomenten zouden kunnen kijken.”

“Wat enorm veel deugd deed, was de appreciatie die we kregen van onze leden en de ouders, die het geweldig vonden dat we telkens oplossingen vonden om op een veilige manier toch maar in beweging te blijven.” ■



MAUD VANMEERHAEGHE THOMAS DE BOEVER

Het pleidooi

TCHOUKBALL

Wat maakt van jouw sport de ideale uitlaatklep? In 'Het pleidooi' vertelt een sportminnaar waarom zijn of haar sport de beste is. René Minten (69) van het Heylaba Sportteam bijt de spits af en legt uit waarom Tchoukball, een wervelend kaatsspel, jong en oud als gegoten zit.

Voor iedereen

"Geen sport zo **laagdrempelig** als Tchoukball. In principe spelen we vanaf tien jaar, maar ook jongere kinderen kunnen de sport al leren kennen. Door stuit- en kaatsspelletjes – zoals vloerkaatsbal met hoepels – maken ze op een laagdrempelige manier kennis met de sport en bouw je op naar naar het eindspel. Een bovengrens qua leeftijd is er niet: in het buitenland is Tchoukball zelfs een hit bij senioren."

Spel in evolutie

"Hoewel Tchoukball duidelijke regels heeft, is de sport **flexibel**: aan elke doelgroep of situatie kunnen de spelregels aangepast worden. Er is ook altijd een oplossing voor jonge doelgroepen en voor geïnteresseerden die niet het nodige materiaal voorhanden hebben. Wist je trouwens dat landen als Italië en Zwitserland onze richting uitkijken voor onze aanpak met jonge spelers?"

Quick-step methodiek

"Voor Tchoukball is **geen ellenlange voorbereiding** nodig: in een minuutje is de zaal, de speelplaats of het grasveld klaar om te spelen. Bovendien hoef je je niet te binden aan een club, federatie of trainingsschema. Je stapt in op momenten dat de sport aangeboden wordt, organiseert zelf een sportmoment, of gaat met Tchoukball aan de slag via de provinciale uitleencentra van Sport Vlaanderen, die frames ter beschikking hebben."

Vriendschap centraal

"**Vriendschap** en **fairplay**, die vind je bij Tchoukball in overvloed. Een ongedwongen sfeer staat centraal. Tijdens *time-outs* coachen de ploegen elkaar en geven ze tips hoe de andere zijn techniek en tactiek kan verbeteren. Noem mij één sport waarbij dat het geval is. (*lacht*) Er ontstaat dus vriendschap binnen de ploeg zelf, maar ook over de teamgrenzen heen."

Buitenland

"Hoewel amusement voorop staat, worden ook **internationale competities** Tchoukball georganiseerd. Dat is de uitgelezen mogelijkheid om te spieken hoe andere landen de sport vormgeven en om techniek te stelen met onze ogen." ■

Wie is René?

René Minten, oorspronkelijk docent L.O. in de lerarenopleiding, is bezieler van Tchoukball in België en Nederland. Hij is voorzitter van het Heylaba Sportteam, een sportvereniging onder de koepel van Gezinssport Vlaanderen. In drukke weken is hij tot twintig uur bezig met Tchoukball.

Jouw sport hier? Graag! Mail naar gezinssportvlaanderen@gezinsbond.be en vertel kort waarom jouw sport de beste is.

Nog op zoek naar een leuke gezinsactiviteit deze zomer?

Wij geven jou alvast onze supertips mee!



2 3 4 5 6 Wandelen in de stad!

Dit jaar bestaat de Gezinsbond 100 jaar. Ook wij vieren graag mee en fristen daarom enkele van onze vroegere zomerzoektochten op. Zo kan je deze zomer in elke provincie op speurtocht met het hele gezin. De zoektochten kan je gratis downloaden op onze website.

> Ieper (2), Dendermonde (3), Diest (4), Tongeren (5) en Turnhout (6)
> Info en download op www.familiefit.be/beweegtip/wandelen-in-de-stad



1 Zot veel Zomer – Op ridderavontuur

Samen met Radio 2 en Sport Vlaanderen organiseren we een spannende riddertocht in Koksijde. Haal je zwaard en zoekboekje bij de toeristische dienst en ga samen met ridder Flo en jonkvrouw Isi op zoek naar de burcht van Keizer Karlos.

> Van 1 juli tot 31 augustus in Koksijde (Toeristische Dienst)
> Info op www.sport.vlaanderen/zomersportpromotietoer

7 Reuzenhuis



Jouw huis kindveilig maken? Kruip in de schoenen van je peuter en ga op onderzoek in het Reuzenhuis.

Een ongeval zit in een klein hoekje, of op een trap met heel hoge treden, in een kookpan, op de bodem van een diep bad... De meeste woningen zijn namelijk niet gemaakt op kindermaat. In het Reuzenhuis krijg je de kans om je huis te bekijken door de ogen van een kind. Alles is drie keer groter dan in 't echt. Door risicovolle situaties te simuleren, word je bewust van de gevaren in en rond de woning en hoe je die kan voorkomen.

> Van 4 tem 16 september in Kortijk (JC Tranzit)
> Info en Tickets op www.reuzenhuis.org



9 Aarschot gezien? Aarschot gevonden!

Wandelen, fietsen, zoeken en speuren.
Op ontdekking met het hele gezin in Aarschot.

We verwelkomen jou en je gezin deze zomer graag op onze jaarlijkse wandel-, fiets- en geocachezoektocht. Deze zomer zijn we te gast in Aarschot. Te voet of met de fiets laten we jullie comfortabel en veilig kennismaken met de prachtige beeldenstad en haar omgeving.

We stippelden vier zoektochten uit: een wandelzoektocht van 5 km, een aparte zoektocht voor de kinderen die volledig over hetzelfde traject loopt als de wandelzoektocht, een fietszoektocht (30 km) en een geocachezoektocht. Bovendien voorzien we opnieuw een prachtig prijzenpakket.

> Van 1 juli tot 30 september in Aarschot
> Info en tickets op www.gezinssportvlaanderen.be/zomerzoektochten



8 WK Loopfietsen

In september strijken de allergrootste wielerhelden neer in Vlaanderen voor het WK wielrennen. Maar ook de allerkleinsten zullen hun wielerkunsten kunnen tonen. We organiseren op verschillende locaties in Vlaanderen het WK loopfietsen. Op dit ludieke event kan je peuter/kleuter zich laten gaan als een volleerd wielrenner op het uitgestippelde parcours. De eerste editie vindt plaats tijdens het Gordelfestival en trekt dan verder door Vlaanderen.

> 5 september in Sint-Pieters-Leeuw
> Info op www.familiefit.be



KNUFFEL & TURN

Knuffelturnen is een plezierige manier van bewegen voor peuters en kleuters, van 1,5 tot 6 jaar, samen met een van hun (groot)ouders.

Is je kind of kleinkind een echte durver?
Probeer dan zeker samen volgende twee oefeningen eens uit.

1



1. Klein vliegtuigje
Papa ligt op de rug en neemt broers handen vast en laat hem 'vliegen' op de onderbenen.

Broer strekt zich uit als een plank en vliegt in de lucht.
Durft broer zijn handen los te laten?

Durft broer te landen op papa's buik als papa's benen opengaan?

Voor de volgende oefening is het belangrijk dat je kind al een zekere vormspanning heeft. Je kind moet het lichaam dus kunnen opspannen of stijf houden als een plank.

2





2. Groot vliegtuigje
Papa ligt op de rug en neemt broers handen vast en plaatst zijn voeten op broers heupen.

Broer laat zich nu naar voor vallen en papa vangt broer op met de voeten en duwt hem omhoog.

Broer strekt zich uit als een plank en vliegt hoog in de lucht. Durft broer zijn handen los te laten? Durft broer te landen op papa's buik als papa's benen opengaan?



Deze oefeningen komen uit het Knuffelturnen DOEboek.
Meer info over knuffelturnen, het DOEboek en beeldmateriaal vind je op www.gezinssportvlaanderen.be/knuffelturnen (of www.knuffelturnen.be)

#STOEPKRIJTCHALLENGE

Elke maand wordt er op familiefit.be een leuke gezinsuitdaging gelanceerd waarmee je leuke prijzen kan winnen. Hieronder alvast enkele leuke inzendingen van de #stoepkrijtchallenge.















NOOD AAN VERKOELING? ONTDEK ONS NIEUW WINTERAANBOD!



- ✓ All- in formule
- ✓ Sneeuwgewenning voor de allerkleinsten
- ✓ Kindvriendelijke hotels

Vanaf augustus beschikbaar op:
www.aanbod.gezinssportvlaanderen.be

GEZINSSPORT VLAANDEREN