



# GEDETINEERDEN IN DE SPORT

Centrum Ethiek in de Sport vzw

## Waarom sport voor gevangenen?

De gevangenis is een plaats voor heroriëntatie na detentie  
>> sport is daarvoor een uitstekend middel

### Fysieke VOORDELEN:

- Doorbreken sedentaire levensstijl
- Vermijden van obesitas
- Preventie hoge bloeddruk
- Voorkomen diabetes
- Verlaging kans op hart en vaatziekten
- Vroege dood voorkomen

### Mentale VOORDELEN:

- Vermindert stress
- Vermindert angst
- Vermindert depressie
- Gaat verving tegen
- bevordert persoonlijke groei:  
zelfvertrouwen, minder impulsief, empathie, tolerantie, zelfdiscipline, samenwerking, beslissingen nemen, conflicten oplossen, verantwoordelijkheid nemen...

### Sociale VOORDELEN: 'Sports based learning'

- Verhoogt de kansen op de arbeidsmarkt
- Katalysator voor een mentale switch
- Promoot positieve sociale netwerken
- Aflleiding
- Helpt verschillende vaardigheden te ontwikkelen.

**België:** Basiswet betreffende het gevangeniswezen en de rechtspositie van de gedetineerden:

" De gedetineerde heeft recht op lichamelijke oefeningen en sport gedurende ten minste twee uren in de week en recht op een dagelijkse wandeling of een andere recreatieve activiteit van minstens één uur in de buitenlucht."

Geen enkele gevangenis in Vlaanderen of Brussel slaagt er vandaag in om dit recht ten volle uit te voeren.

## SPORTAANBOD VOOR GEDETINEERDEN:



Fitness /  
Cardio



Voetbal



Volleybal



Tafeltennis



Hardlopen



### MEER WETEN?

[www.ethischsporten.be/gedetineerden](http://www.ethischsporten.be/gedetineerden)