

## Persbericht

Betreft : Nieuwe polyvalente sportinfrastructuur aan CIC in Wondelgem

Gent, 04/11/2019

**Na meer dan tien jaar trouwe dienst konden de houten oefentoeuws van de fit-o-meter in het Crisisinterventiecentrum (CIC) te Wondelgem vervangen worden door een nieuw soort beweegtoestel: een calisthenics.**

Calisthenics betekent letterlijk het bundelen van krachten. Om dit polyvalent toestel op deze locatie te realiseren was het ook belangrijk om krachten te bundelen. In overleg met partners gingen we op zoek naar toestellen die zo nauw mogelijk aansluiten bij de doelgroep. Calisthenics zijn krachtoefeningen op basis van het eigen lichaamsgewicht. Maar ook lenigheid/flexibiliteit verbeteren is een doelstelling van calisthenics beoefenaars. Er wordt gebruik gemaakt van (simpele) apparatuur om de training uit te voeren. Bekende oefeningen zijn push-ups, lunges, sit-ups. Voor de cliënten van onze afdelingen in de Gentse regio vormt deze vorm van beweging een goede manier om lichamelijk te ontladen.

De voorzet voor de investering werd gegeven door vrijwilligers van de jeugdvoetbalclub van Wondelgem, de burens van het CIC. Concreet organiseerde de Ouderraad van SV Wondelgem een De Sleutel- estafetterun tijdens Music for Life ten voordele van De Sleutel. Aanvullend bracht ook een actie van een ex-client die zich liet sponsoren tijdens de [dodentocht in Bornem](#) geld in het laatje. Dit bedrag werd uiteindelijk verdubbeld door de steun van Engie. Dankzij deze samenwerking kunnen de cliënten opnieuw in een veilige omgeving aan hun fysieke gezondheid werken.

Afgelopen jaren werd er stevig geïnvesteerd in de sportstructuren binnen onze afdelingen. Sport is een belangrijk middel in het kader van re-integratie van kansengroepen in de maatschappij. Sport en bewegen speelt ook een belangrijke rol binnen het programma van het CIC te Wondelgem. Door de effecten van het druggebruik is de conditie van de cliënten vaak ondermaats bij de start van de behandeling. Sporten is dan ook erg gezond tijdens de fysieke ontwenningperiode.

De vroegere fit-o-meter (een afwisselend fitnessparcours in open lucht) werd jarenlang gebruikt door de cliënten van het CIC vooral binnen het groepsprogramma. De cliënten konden er ook individueel mee aan de slag. Nu is er dus opnieuw een toestel dat zowel tijdens het groepsprogramma als individueel kan gebruikt worden om aan de conditie te werken. Dit nieuwe calisthenics-toestel laat toe om telkens met minstens 2 en maximum 4 op verschillende manieren de krachtconditie op te bouwen. Gaande van buikspieroefeningen tot optrekken en hangoefeningen.

### **Realisatie met de steun van**



Ouderraad SV Wondelgem  
n.a.v. de organisatie van De Sleutel- estafetterun

In 2015 werd ook al een looppiste aangelegd rond het gebouw van het CIC. Het nieuwe toestel zorgt er in combinatie met de Finse piste voor dat zowel kracht als uithouding op een verantwoorde manier kan getraind met kwalitatieve toestellen kan aangeboden worden binnen het CIC.

Bedankt alvast aan alle partners die dit mede mogelijk gemaakt hebben!

Meer info over sport en bewegen binnen De Sleutel op [onze website](#).

De vele sponsors van de Dodentocht  
gewandeld door Kenny op 10 augustus 2018