

# PROGRAM „AKTYWNY SENIOR 60+ - ZDROWIE, RUCH, UMYŚŁ”



Program „Aktywny Senior 60+ - zdrowie, ruch, umysł” w Zakładzie Karnym w Przytułach Starych – nowa twarz resocjalizacji

Starzenie się społeczeństwa nie omija murów więziennych. Coraz więcej osadzonych to osoby w podeszłym wieku, które wymagają nie tylko opieki zdrowotnej, ale także aktywnego włączenia społecznego. W odpowiedzi na to wyzwanie Zakład Karny w Przytułach Starych kontynuuje program „Aktywny Senior 60+”, który łączy elementy resocjalizacji, profilaktyki zdrowotnej oraz aktywizacji osób starszych. Aktualnie w programie uczestniczy 12 seniorów z czego 11 skazanych to osoby powyżej 65 roku życia. W ramach powyższego programu odbyło się wyjście sportowe z art. 91 pkt 4 kkw., gdzie seniorzy pod czujnym okiem wychowawcy ds. wychowania fizycznego i sportu szlifowali swoje umiejętności sportowe.

Nowością dla seniorów są kijki do nordic walkingu, które są bezpieczną formą aktywności, która wspiera równowagę i koordynację ruchową. Regularne marsze z kijami pozwalają starszym osadzonym utrzymać sprawność, poprawić samopoczucie psychiczne oraz promować zdrowy tryb życia.

Głównym celem inicjatywy jest zapewnienie seniorom przebywającym w jednostkach penitencjarnych możliwości:

- aktywizacji fizycznej i intelektualnej,
- udziału w życiu wspólnoty więziennej,
- resocjalizacji przez zaangażowanie, a nie izolację.

Program ma również przeciwdziałać wykluczeniu wewnątrz więziennych struktur, gdzie starsi osadzeni często stają się marginalizowaną grupą.

W ramach programu realizowane są różnorodne działania, m.in.:

- zajęcia ruchowe dostosowane do wieku i możliwości seniorów – joga, stretching, spaceroterapeutyczne;
- warsztaty edukacyjne i twórcze – pisanie wspomnień, sztuka, muzyka;
- dzielenie się doświadczeniem życiowym – mentoring młodszych osadzonych;

- grupy samopomocowe i wsparcia emocjonalnego.

Program „Aktywny Senior 60+ - zdrowie, ruch, umysł” przynosi korzyści nie tylko samym osadzonym. Wpływa na poprawę atmosfery w zakładzie karnym, zmniejsza konflikty międzypokoleniowe oraz podnosi efektywność działań resocjalizacyjnych.

Co ważne, część seniorów po odbyciu kary wychodzi na wolność z lepszym przygotowaniem do życia w społeczeństwie – bardziej aktywni, zaangażowani, z poczuciem sensu.

**Opracowanie:**st.szer.LuizaKarapetyan-Kowalska,st.sierż.DanielDąbrowski

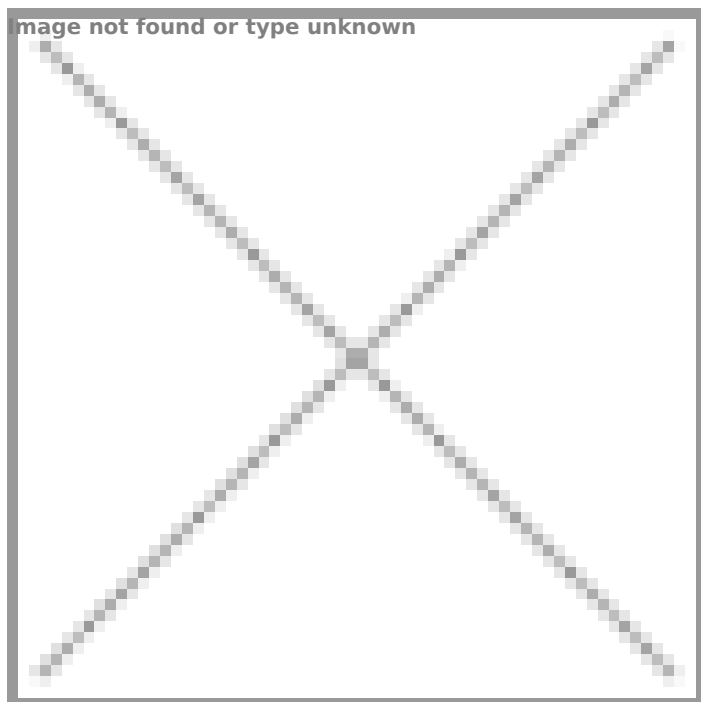
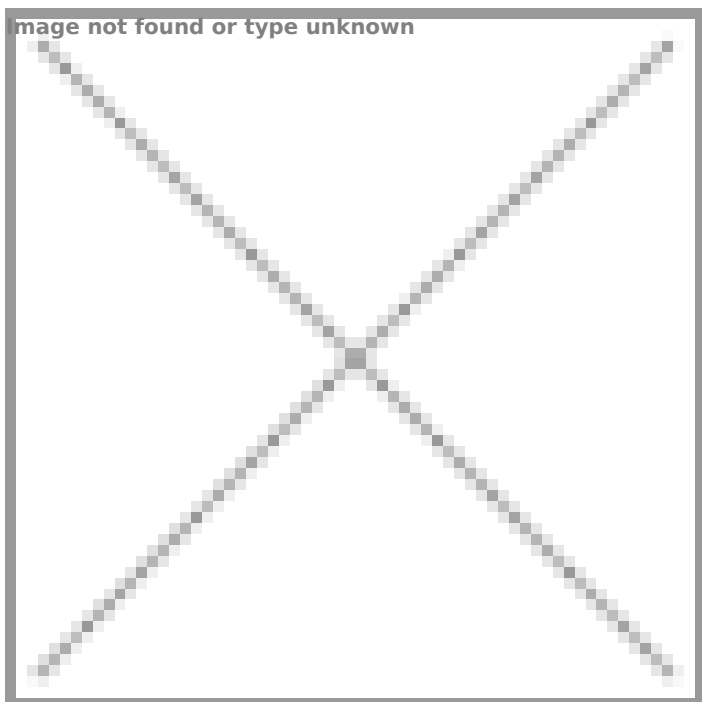


image not found or type unknown

