



Passatempos para os Idosos

Centro Universitário de Estudos e Investigação sobre o Envelhecimento de Ankara

YAŞAM)

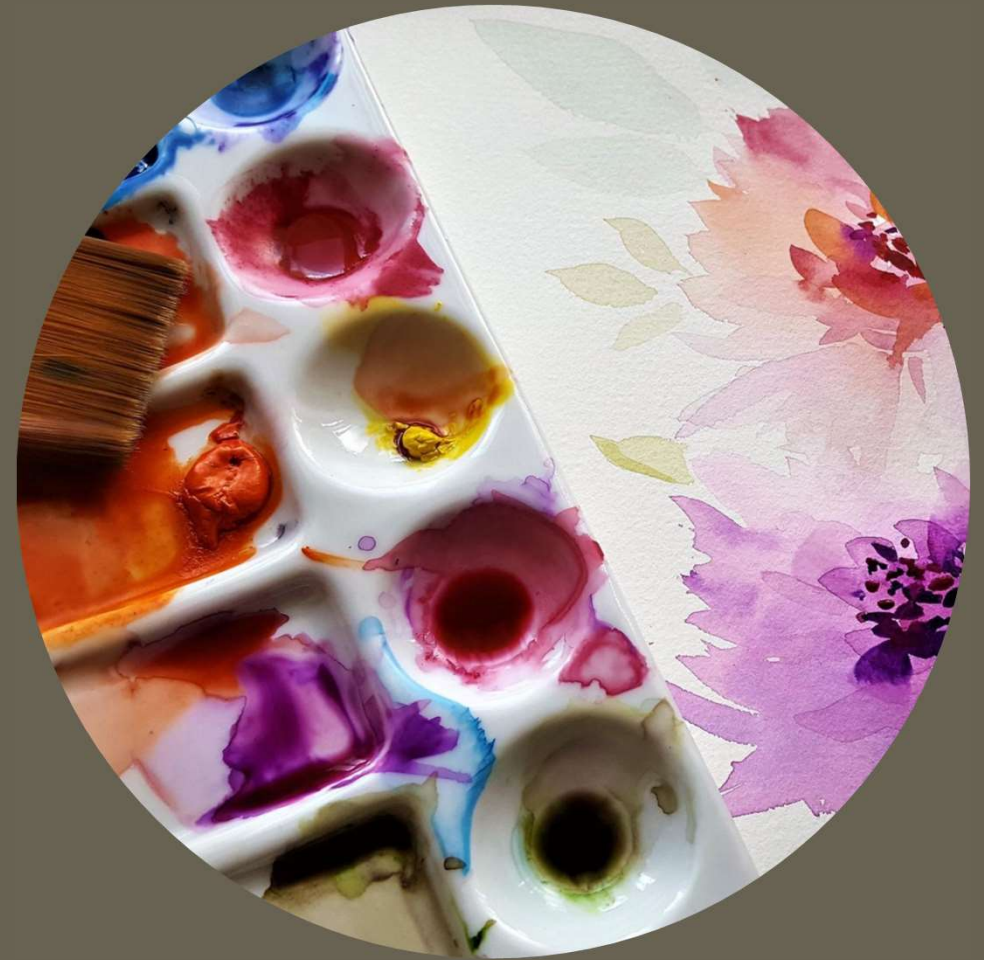
yasam.ankara.edu.tr

twitter: auyasam

instagram: au_yasam

Pintura

Pintura; É uma actividade que traz calma, delicadeza e sensibilidade. É também uma excelente actividade de treino de coordenação motora, detalhe e atenção. A pintura é uma ocupação onde se pode exprimir, bem como treinar a criatividade.



Pintura em pedra

A pintura com pedra é uma aplicação que qualquer pessoa com ou sem capacidades de pintura pode fazer com um pouco de esforço. Há duas coisas que tornam a arte de pintar com pedra atraente. Estas são que não requer muita experiência e é uma actividade que pode ser feita com a família.



Coloração Mandala

Mandalas feitas com pessoas queridas ajudam a fortalecer as relações sociais e a ter um momento agradável. Graças aos seus pequenos e ricos padrões cósmicos que simbolizam a Terra, permite recordar a sua relação com o infinito. Alarga a sua visão do universo.



Música



Tocar um instrumento, ouvir música, gravar música, compor e ir a concertos.

Tais actividades estão entre os seus passatempos musicais. Uma vez que a música é conhecida como o alimento da alma, pode ter alimentado a sua alma de uma certa forma.

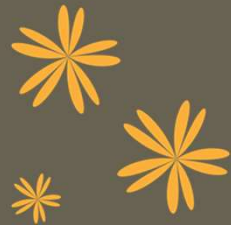


Fotografia

A fotografia é talvez o hobby mais relacionado com a vida entre os géneros de arte. A este respeito, não é surpreendente que muitas pessoas prefiram lidar com a fotografia como um passatempo. Em primeiro lugar, a fotografia, como hobby é uma busca não-local e é um trabalho de criatividade em si mesmo.



Cuidar do jardim e de Flores



A jardinagem como hobby não deve ser considerada apenas em termos de jardinagem. Se cultiva tomates numa pequena varanda em sua casa, se cultiva flores, isto é jardinagem como hobby. Se desejar, cultivar salsa na sua varanda ou tulipas, limoeiros... Especialmente nos últimos anos, todos os que querem ver-se livres do caos da vida urbana aproximaram-se um passo da natureza. Cuidar de plantas e flores relaxa as pessoas.



Pesca



A pesca relaxa a alma e traz a paz. Faz a pessoa sentir-se bem e feliz. Um saco de pesca é obrigatório para qualquer pescador. O saco de pesca contém materiais tais como cana de pesca, anzol, isco, alicate, balde, faca e tábua de descansar a cana.



Artesanato



Fabricados com materiais especiais; contudo, os tipos de passatempos que não requerem ferramentas eléctricas profissionais, tais como motores e serras e que estão entre as ideias práticas que qualquer pessoa pode fazer graças às instruções, são classificados como "passatempos artesanais". As ideias artesanais, que se encontram entre os passatempos que podem ser feitos em casa, também permitem utilizar e desenvolver a sua criatividade através da combinação de diferentes cores e padrões.



Visita a Galerias/Museus



Se uma pessoa gosta de acrescentar algo a si própria viajando, visitar museus ou galerias pode ser um passatempo ideal. Durante uma viagem histórica, pode dar prazer a si próprio ao vaguear nesses momentos. A viagem pode tornar-se mais agradável se a informação for recolhida antes de ir para a galeria ou museu.



Fazer puzzles



Sem dúvida, a realização mais importante dos que se envolvem em puzzles é a paciência. A finalização de uma imagem complexa e a combinação correcta de peças minúsculas exigirá muita paciência. O puzzle também dá à pessoa um sentido de responsabilidade. Outro benefício é que ajuda a manter o cérebro vivo, prevenindo a ocorrência de doenças. Puzzle, que é um tipo de passatempo, permitir-lhe-á avaliar o seu tempo livre e criar coisas que se adaptem ao seu gosto.

