



Pasatiempos para los mayores

yasam.ankara.edu.tr

Centro de Estudios e Investigación sobre el Envejecimiento de la Universidad de Ankara

instagram: au_yasam

Pintura

Imagen; Es una actividad que aporta calma, delicadeza y sensibilidad. También es una actividad excelente para entrenar la coordinación motora, el detalle y la atención. La pintura es una ocupación en la que puedes expresarte además de entrenar la creatividad.

Pintura de piedra

La pintura sobre piedra es una aplicación que cualquiera, con o sin conocimientos de pintura, puede realizar con un poco de esfuerzo. Hay dos cosas que hacen que hacen atractivo el arte de pintar piedra.

Estas son que no requiere mucha experiencia y es una actividad que se puede hacer en familia.

mandala para colorear

Los mandalas realizados con los seres queridos ayudan a fortalecer las relaciones sociales y a pasar un rato agradable. Gracias a sus pequeños y ricos motivos cósmicos que simbolizan la Tierra, permite recordar la propia relación con el infinito. Amplía tu visión del universo.

Música

Tocar un instrumento, escuchar música, grabar música, componer, ir a conciertos y esas actividades son algunas de sus aficiones musicales. Dado que la música es conocida como el alimento del alma, es posible que hayas alimentado tu alma de alguna manera.

Fotografía

Entre los géneros artísticos, la fotografía como afición es quizá uno de los más entrelazados con la vida. En este sentido, no es de extrañar que muchas personas prefieran dedicarse a la fotografía como afición. En primer lugar, la fotografía de aficionado es una actividad no local y es un trabajo de creatividad en sí mismo.

Cuidando Molde de jardín y flores

La jardinería de hobby no debe considerarse sólo en términos de jardinería. Si cultivas tomates en un pequeño balcón de tu casa, si cultivas flores, esto es un hobby de jardinería.

Si lo desea, cultive perejil en su balcón o tulipanes, limoneros... Especialmente en los últimos años, todos los que quieren librarse del caos de la vida urbana se han acercado un paso más a la naturaleza. Cuidar las plantas y las flores relaja a las personas.

Pesca

La pesca relaja el alma y aporta paz. Hace que la persona se sienta bien y feliz. Una bolsa de pesca es imprescindible para cualquier pescador. La bolsa de pesca contiene materiales como caña de pescar, anzuelo, cebo, alicates, cubo, cuchillo y tabla de apoyo para la caña.

Artesanía

Hechos con materiales especiales; sin embargo, los tipos de pasatiempos que no requieren herramientas eléctricas profesionales, como motores y sierras, y que se encuentran entre las ideas de pasatiempos que cualquiera puede hacer gracias a las instrucciones, se clasifican como "pasatiempos artesanales". Las ideas artesanales, que se encuentran entre los pasatiempos que se pueden hacer en casa, también te permiten usar y desarrollar tu creatividad al combinar diferentes colores y patrones.

Galería/Museo de visita

Si a una persona le gusta agregar algo a sí misma viajando, visitar museos o galerías puede ser un pasatiempo ideal. Durante un viaje histórico, puede darse placer a sí mismo vagando en esos momentos. El viaje puede volverse más agradable si se recopila información antes de ir a la galería o al museo.

Hacer puzzles

Sin duda, el logro más importante de quienes se dedican a los rompecabezas es la **paciencia**. Finalizar una imagen compleja y combinar correctamente pequeñas piezas requiere mucha **paciencia**. Puzzle también le da a la persona un sentido de **responsabilidad**. Otro beneficio es que ayuda a mantener vivo el cerebro, previniendo la **aparición de enfermedades**. El puzzle, que es un tipo de **pasatiempo**, te permitirá evaluar tu tiempo libre y crear tablas que se adapten **a tu gusto**.