



Yaşlılar İçin Hobiler

Ankara Üniversitesi
Yaşlılık Çalışmaları Uygulama ve Araştırma Merkezi

(YAŞAM)

yasam.ankara.edu.tr

twitter: auyasam

instagram: au_yasam

Resim Yapmak

Resim; sakinlik, incelik ve hassasiyet getiren bir faaliyettir. Aynı zamanda motor koordinasyonu, detay ve dikkat için mükemmel bir aktivitedir. Resim, yaratıcılığı eğitmenin yanı sıra kendinizi ifade edebileceğiniz bir uğraştır.



Taş Boyama

Taş boyama, resim yeteneği olan veya olmayan herkesin biraz çaba göstererek yapabileceği bir uygulama. Taş boyama sanatını çekici kılan iki şey vardır. Bunlar da çok tecrübe gerektirmemesi ve aile ile yapılabilecek bir aktivite olmasıdır.



Mandala Boyama

Sevilen kişilerle birlikte yapılan mandalalar, sosyal ilişkilerin güçlenmesine ve keyifli vakit geçirmeye yardımcı olur. Dünya'yı sembolize eden, küçük ve zengin kozmik desenleri sayesinde kişinin sonsuzla olan ilişkisini hatırlamasını sağlar. Evrene bakış açısını genişletir.



Müzik



Enstrüman çalmak, müzik dinlemek, müzik kaydı yapmak, beste yapmak, konsere gitmek ve bu tarz aktiviteler müzik hobileri arasındadır. Müzik ruhun gıdası olarak bilindiğinden bir açıdan da ruhunuzu doyurmuş olabilirsiniz.



Fotoğrafçılık

Hobi fotoğrafçılığı sanat türleri arasında belki de hayatla en iç içe olan alanların başında gelir. Bu açıdan pek çok insanın hobi olarak fotoğrafçılık ile uğraşmayı tercih etmesi hiç de şaşırtıcı değildir. Her şeyden önce hobi fotoğrafçılığı mekansız bir uğraşdır ve başlı başına bir yaratıcılık işidir.



Toprak ve Çiçekle İlgilenmek

Hobi bahçeciliği sadece bahçe temelinde düşünülmemeli. Evinizde küçük bir balkonda domates yetiştirirseniz, çiçek büyütürseniz bu da hobi bahçeciliğidir. Dilerseniz maydanoz yetiştirin balkonunuzda ya da lale, limon ağacı... Özellikle son yıllarda kent yaşamının kaosundan kurtulmak isteyen herkes, tabiata, doğaya bir adım daha yakınlaştı. Bitki ve çiçeklerle ilgilenmek insanları rahatlatıyor.



Balık Tutmak

Balık tutmak kişinin ruhunu dinlendirir ve huzura kavuşturur. Kişinin kendini iyi ve mutlu hissetmesini sağlar. Balıkçı çantası, balık tutanlar için olmazsa olmazlardandır. Balıkçı çantasında olta, iğne, yem, pense, kova, bıçak ve kamış dayama tahtası gibi malzemeler bulunur.



El İŖi UęraŖı



Kendine özel malzemelerle yapılan; ama yapılması için hobi motoru, testere gibi profesyonel elektrikli aletlere ihtiyaç olmayan, yönlendirmeler sayesinde herkesin yapabileceği pratik hobi fikirleri arasında yer alan hobi türleri “el işi hobiler” olarak sınıflandırılıyor. Evde yapılabilecek hobiler arasında olan el işi fikirleri, farklı renkleri ve desenleri bir araya getirip yaratıcılığınızı kullanmanıza ve geliŖtirmenize de imkân tanıyor.



Galeri/Müze Gezmek



Kişi gezerek kendisine bir şeyler katmayı seviyorsa müze ya da galeri gezmek ideal bir hobi olabilir. Bir tarih yolculuğu esnasında o anlarda dolaşarak kendisine haz verebilir. Galeri ya da müzeye gidilmeden önce hakkında bilgi toplanırsa gezi daha keyifli bir hal alabilir.



Puzzle Yapmak



Puzzle ile her neşir olan kişilerin en önemli kazanımı şüphesiz ki sabırdır. Karmaşık bir görseli son haline getirmek, minik parçaları doğru şekilde birleştirmek ciddi bir sabır gerektirecektir. Puzzle kişiye ayrıca sorumluluk bilinci kazandırmaktadır. Diğer faydası ise beyni canlı tutmaya yaradığından, hastalıkların oluşmasına engel olmaktadır. Bir hobi türü olan puzzle boş zamanlarımızı değerlendirip, zevkinize uygun tablolar oluşturmanızı sağlayacaktır.

