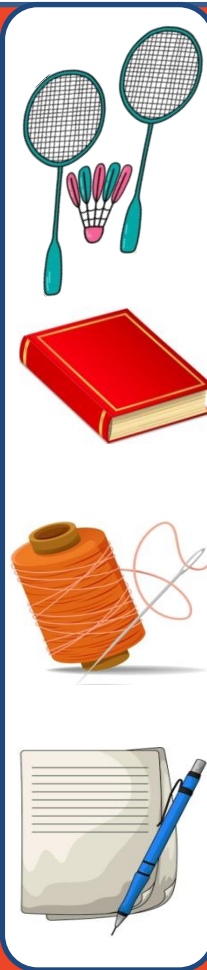




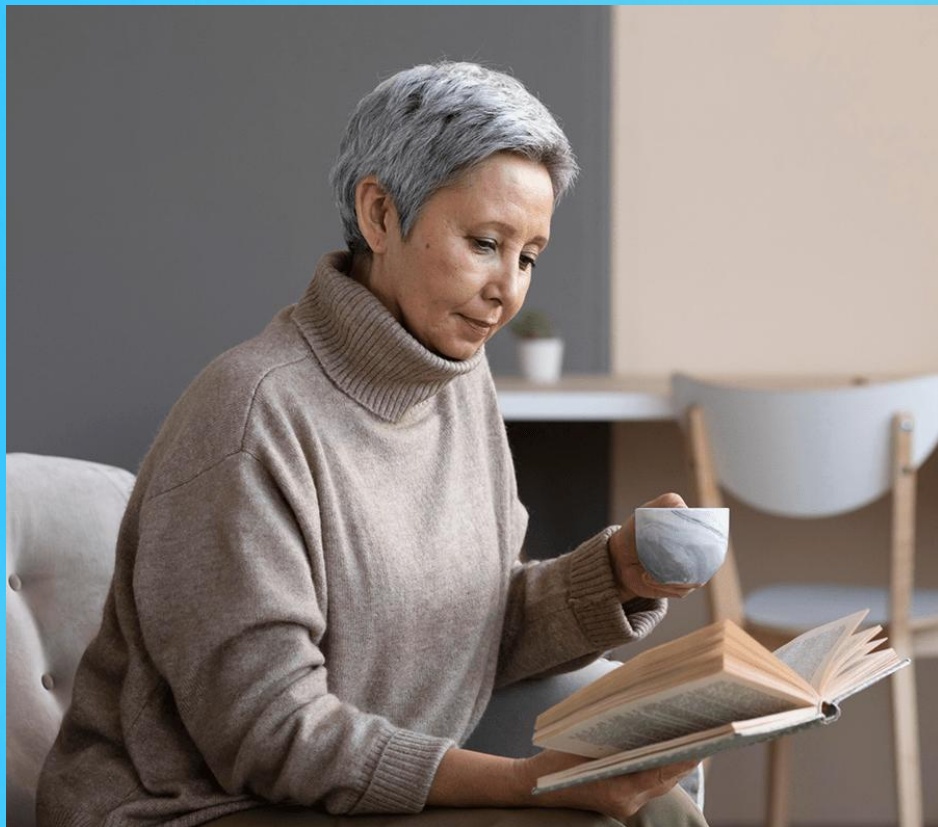
МБУ «ЦБС» ЧЕБОКСАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
ИНФОРМАЦИОННО-БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ ОТДЕЛ

*«Долголетие и увлечения:
хобби,
которые продлевают жизнь»*



Каким может быть хобби для пенсионеров

Книги и искусство



Чтение книг, особенно художественной классической литературы, повышает интеллектуальный и духовный уровень человека. Человек зрелого возраста, у которого уже накоплен солидный жизненный опыт, даже знакомые произведения раскрывает для себя по-новому. Дополнительная польза от чтения – профилактика старческого слабоумия, укрепление памяти.

Спорт – залог долголетия

Скандинавская ходьба, или ходьба со специальными палками, набирает все большую популярность в качестве хобби для пенсионеров



Чуть более сложное и интересное спортивное хобби – танцы. Они оказывают сильное влияние на организм пенсионера: помогают развить чувство равновесия, ритма, выносливость, укрепить дыхательную систему и мышцы, лучше управлять своим телом.

Интеллектуальные увлечения

Интеллектуальные хобби вроде разгадывания ребусов, кроссвордов и sudoku, логических игр и заучивания наизусть стихотворений – прекрасный способ сохранить память, ясность и быстроту мышления, предотвратить рассеянный склероз у пенсионеров.



А хобби типа шахмат, домино или покера еще более полезны, так как требуют наличия компаньона по игре. Обычно пенсионеру составляют компанию его близкие либо знакомые, это сплачивает семьи и дружеские компании и избавляет пенсионеров от одиночества.

Волонтерская деятельность



Волонтерская деятельность – социально полезное хобби, которое позволяет пенсионеру ощутить свою нужность и увидеть результат собственных действий, подружиться с новыми людьми, провести время интересно и продуктивно.

Живопись

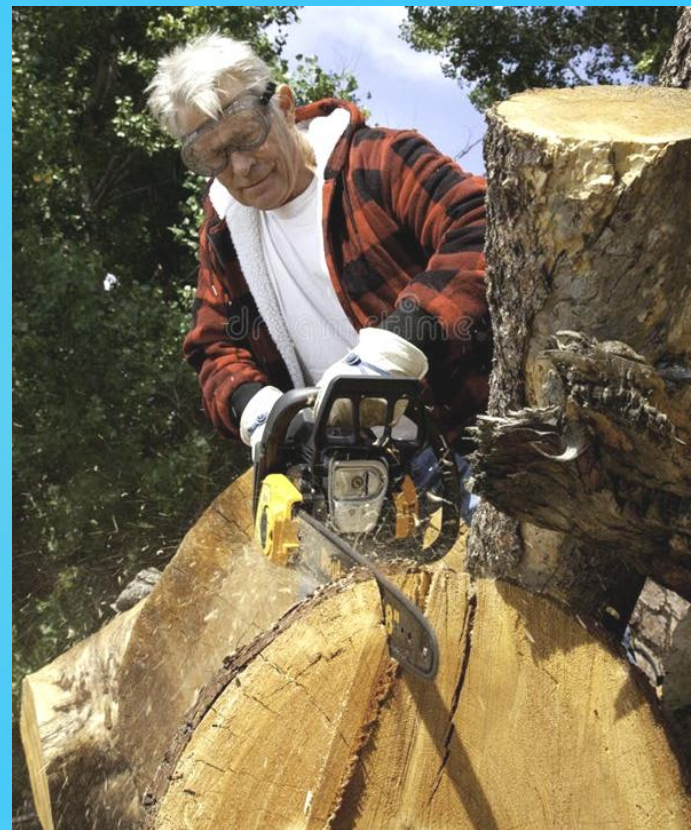
Для того чтобы погрузиться в это хобби, вам потребуются лишь краски, кисти, холст (впрочем, их можно заменить на карандаш и бумагу) и некоторое количество свободного времени.



В живописи самое главное – старание и практика, поэтому не бойтесь начинать учиться рисованию, даже если уверены, что у вас совсем нет таланта живописца.

Работа с деревом

Кроме наглядного результата, который будет радовать глаз долгие годы, важен и сам процесс работы по дереву, который дает успокаивающий эффект и тренирует мелкую моторику и внимательность.



Если у вас нет всех необходимых инструментов и места для занятия деревообработкой, можно выбрать облегченный вариант данного хобби – резьбу по дереву.

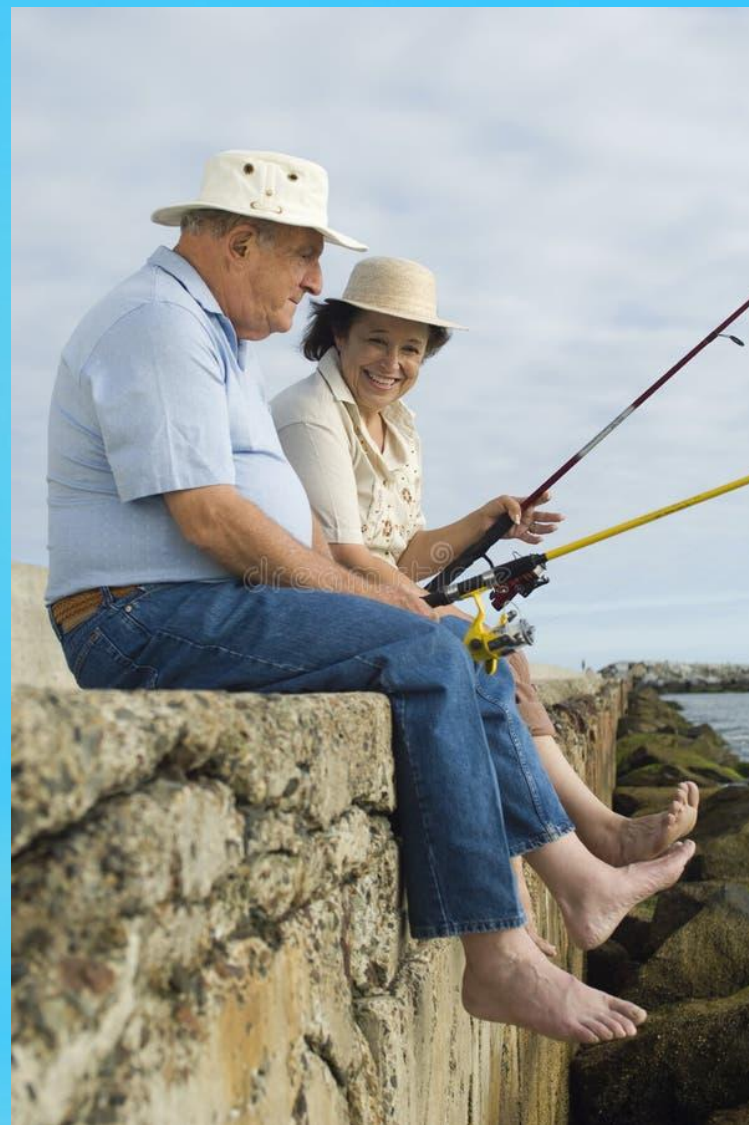
Садоводство

Это хобби – не только возможность реализации дизайнерских замыслов, но и отличная физическая тренировка на свежем воздухе, весьма полезная для пенсионеров.



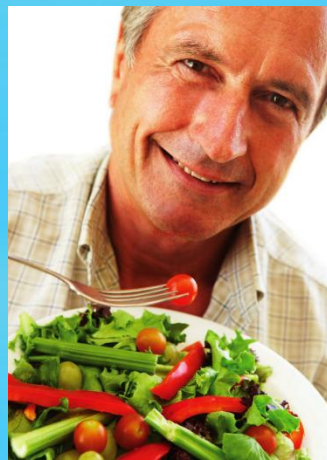
Рыбалка

Единение с природой, возможность почувствовать себя добытчиком, романтика диких мест и азарт – вот причины столь высокой популярности рыбалки.



Кулинария

А вот у пенсионеров свободное время имеется в избытке. Если к нему прилагается интерес к кулинарии и кухням различных стран мира, то приготовление пищи из рутинного скучного дела превращается в увлекательное хобби и настоящий творческий процесс.



Традиционные и новые виды рукоделия

В наше время заниматься подобными хобби стало проще, чем раньше: в магазинах и интернете можно найти не только необходимые материалы и инструменты, но и готовые схемы для вышивки или вязания.



Оригами

Для него не требуется каких-то специальных знаний и навыков – они быстро приобретаются в процессе. Для оригами нужна будет только бумага. Начав с самых простых фигур, можно затем переключаться на более замысловатые и сложные техники.



Лепка из соленого теста

Это хобби – одно из наименее затратных для пенсионера: для лепки нужны только соль, мука и вода. Попрактиковавшись и включив фантазию, можно добиться очень интересных результатов.



Декупаж

Декупаж – это искусство отделки бытовых предметов, таких как посуда, кухонные доски для резки, деревянная мебель, картонные коробки, чемоданы и т. д., из которых создаются дизайнерские вещи. Для декорирования вам потребуются лак, акриловые краски, клей ПВА и различные картинки (можно воспользоваться даже обычными салфетками с красивыми узорами).



Репетиторство

Для тех пенсионеров, кто всю жизнь проработал преподавателем, это самый подходящий вариант хобби и заработка. Услуги репетиторов неплохо оплачиваются. На них всегда есть спрос как у школьников и студентов, которым нужна помощь с некоторыми предметами, так и - прежде всего - у абитуриентов, которых надо подготовить к сдаче всех экзаменов, выполнению контрольных работ и поступлению в вузы.



Организация мини-детсада

Организация мини-детсада, где будут находиться дети в то время, пока родители заняты на работе.



Предоставление услуг по ремонту и пошиву одежды и обуви

Идеальное хобби - подработка для пенсионеров на дому, умеющих шить или чинить и располагающих нужным оборудованием.



Изготовление кондитерских изделий или полуфабрикатов на заказ



Как видите, в мире есть множество хобби, которые обеспечат вам приятные эмоции, новые навыки и, вполне вероятно, дополнительный источник дохода.



Составитель: Иванова С.В., зав. ИБО