Warszawa 10.05.2022 r.

**Pasje i hobby dla seniorów – czy to przepis na długowieczność?**

**Starzenie się umysłu można opóźnić nie tylko dzięki aktywności fizycznej, ale także mentalnej. Codzienne rozmowy, rozwijanie swoich hobby oraz uczestniczenie w społeczeństwie – to wszystko składa się na lepszą kondycję psychiczną. Co więcej, zdaniem ekspertów, to recepta na długowieczność. Jak więc zachęcić seniorów do rozwijania swoich zainteresowań i ćwiczenia umysłu?**

Według neurologów osoby starsze, które mają możliwość rozwijania swoich zainteresowań, mogą liczyć na lepszą kondycję mentalną. Dzieje się tak, ponieważ pasje można dzielić z innymi osobami, co nie tylko niweluje poczucie osamotnienia czy bycia niepotrzebnym, ale również umożliwia utrzymanie aktywności umysłu na wysokim poziomie. Jest to o tyle ważne, że jak wynika z badania SeniorHub.pl, ponad połowa badanych (59,5%) zadeklarowała, że ich kondycja psychiczna jest gorsza niż przed pandemią, a 46% seniorów ograniczyło w tym czasie relacje społeczne.[[1]](#footnote-1)

**Pasja dla osób w każdym wieku**

Blisko 17% seniorów korzysta z bibliotek publicznych. Prawie 36% osób po 60. roku życia jest członkami kół oraz klubów seniora, a także czynnie uczestniczy w sekcjach w domach opieki, świetlicach czy ośrodkach kultury na Mazowszu[[2]](#footnote-2). Jakich jeszcze hobby mogą podjąć się seniorzy?

* **Czytanie książek i prasy** poprawia koncentrację, pamięć, orientację czy zdolność do uczenia się. Czytanie to również okazja do zgłębiania nowych tematów czy zdobywania nowej wiedzy. Co więcej, w dobie rosnącej popularności audiobooków seniorzy nie muszą nadwyrężać wzroku.
* **Nordic Walking**, czyli aktywność polegająca na marszu z kijkami. Sport ten angażuje około 90% mięśni całego ciała i umożliwia równomierne wzmocnienie mięśni nóg, klatki piersiowej, ramion i pleców, jednocześnie nie obciążając ich zanadto. Nordic Walking polecany jest szczególnie osobom starszym, ale także jako forma rehabilitacji dla osób po urazach i kontuzjach.[[3]](#footnote-3)
* **Ogrodnictwo** to idealne rozwiązanie dla osób starszych doceniających spokój i bliskość natury. Pielęgnacja roślin, sadzenie kwiatów czy ulubionych owoców i warzyw może dostarczyć seniorowi wiele przyjemności. Wystarczy kilka doniczek, miejsce na parapecie lub balkonie oraz podstawowe narzędzia ogrodnicze.
* **Gotowanie** to hobby dla każdego niezależnie od wieku. Nie bez powodu mówi się o babcinych wypiekach czy dziadkowych przetworach. Gotowanie z bliską osobą lub opiekunką może być ciekawym rozwiązaniem na spędzanie wolnego czasu oraz ćwiczenie umiejętności kognitywnych i motorycznych.

Wyżej wymienione hobby, seniorzy mogą dzielić ze swoimi bliskimi lub opiekunami, którzy zapewniają im nie tylko komfort fizyczny, wspomagając go w codziennych czynnościach, ale spełniają także rolę przyjaciela i towarzysza rozmów. Są również niezwykłym wsparciem i motywatorem w rozwoju pasji i zainteresowań podopiecznego.

– *Dzięki dobrym relacjom opiekunki i podopiecznego, seniorzy są bardziej otwarci i chętni do podejmowania wspólnych aktywności. Przykładem może być gotowanie i uczenie się od siebie nawzajem nowych potraw, spacery czy uczestniczenie w zajęciach ruchowych skierowanych do osób powyżej 60 roku życia. Realizowanie hobby i poszerzanie zainteresowań seniora wpływają pozytywnie na jego samopoczucie i komfort psychiczny* – komentuje **Agnieszka Niedziela z Promedica24,** firmy świadczącej usługi opiekuńcze w Polsce, Niemczech i Wielkiej Brytanii.

**Jak zachęcić seniora do znalezienia własnego hobby?**

Jeśli znalezienie hobby dla bliskiej osoby starszej lub podopiecznego wydaje się wyzwaniem, warto zadać mu kilka pytań dzięki którym poznamy go bliżej. Ważne jest, aby nie zrażać się pierwszą reakcją seniora i nie narzucać mu swojego zdania – ostatecznie, to od seniora zależy, w jaki sposób będzie spędzał swój czas wolny.

– *Jesień życia to idealny moment, aby wrócić do spraw i zainteresowań, które zawsze odkładaliśmy.* *Aby dowiedzieć się, jakie zainteresowania ma nasz bliski lub podopieczny, warto zapytać o to, co senior lubił robić w młodości, co sprawiało mu radość i satysfakcję. Odpowiedzi na te pytania pozwolą opiekunce na przygotowanie propozycji aktywności, które będą odpowiadały pasjom osoby starszej* – dodaje **Agnieszka Niedziela z Promedica24**

Podeszły wiek to idealny czas na odkrywanie nowych i starych hobby. W zależności od samopoczucia oraz upodobań, każdy senior przy pomocy wyspecjalizowanej opiekunki może znaleźć czas na podejmowanie różnego rodzaju aktywności i rozwijanie swoich hobby. Co więcej, opiekunki – często młodsze od podopiecznych – dzięki swojej energii oraz ciekawym pomysłom, mogą być dla nich źródłem inspiracji i motywacji do działania.

1. <https://seniorhub.pl/wp-content/uploads/2021/05/raport-jakosc-zycia-osob-starszych-09.pdf> [↑](#footnote-ref-1)
2. Wirtualnysenior.pl [↑](#footnote-ref-2)
3. <https://wirtualnysenior.pl/aktualnosci/aktywnosc/senior-na-nordic-walking-i-poczuj-sie-lepiej> [↑](#footnote-ref-3)