

## Nowe hobby na emeryturze

---

Moment zakończenia pracy zawodowej sprawia, że w sposób naturalny pojawia się nam więcej czasu wolnego. Jak wykorzystać go w ciekawy sposób? Warto odświeżyć dawne pasje. Można też spróbować czegoś nowego. Przygotowaliśmy dla Was listę pomysłów, które możecie realizować na emeryturze.

- Hobby manualne – florystyka, filcowanie, malowanie po numerach, robienie na drutach, decoupage, kaligrafia, origami, patchwork, modelarstwo, masa papierowa, tkactwo, rzeźbiarstwo, szycie, szydełkowanie, wyplatanie, rysowanie, robienie świec, biżuteria, budowa modelu kolejki elektrycznej, budowa makiety, ceramika, kolaże, żonglowanie, projektowanie ubrań, przeróbki krawieckie, projektowanie wnętrz, makrama.
- Hobby sportowe – slow jogging, gimnastyka, joga, pilates, karate, tai chi, taniec, pływanie, rower, siłownia zewnętrzna, wędkarstwo, dyscypliny „paletkowe”, spacerowanie, sporty zimowe, kręgle.

## Nowe hobby na emeryturze

---

- Hobby ćwiczące umysł – szachy, warcaby, gry planszowe, karty, dart, bilard, puzzle, krzyżówki, łamigłówki, nauka języka obcego, gra na instrumencie, tworzenie map, zadania manualne, tangram, sudoku, domino, nauka szybkiego czytania, mapy myśli, szyfrowanie, nauka online.
- Hobby kulinarne – carving, gotowanie, degustacje, podróże kulinarne, kursy sommelierskie / dla baristów, piwa rzemieślnicze, picie dobrej herbaty, robienie przetworów, warzenie piwa, zielarstwo, zdrowe odżywianie, warsztaty kulinarne.
- Hobby dla aktywnych – geocaching, escape room, zwiedzanie okolicy, biwakowanie, górskie wędrówki, rekonstrukcję historyczne, wydarzenia kulturalne, gry miejskie, podchody, obserwowanie gwiazd, obserwowanie przyrody, zwierzęta domowe, spacer z psami ze schroniska, wolontariat, aktorstwo/kabaret, giełdy staroci / second hand, antykwariaty, podróże, spotkania podróżnicze.
- Hobby związane z pisaniem – pisanie wspomnień, pisanie listów, bullet journal, pamiętnik, lista wdzięczności, pisanie wierszy, pisanie bajek, pisanie recenzji, stworzenie przewodnika po okolicy, spisanie przepisów, genealogia.

## Nowe hobby na emeryturze

---

- Hobby domowe – słuchanie muzyki, podcastów, czytanie, słuchanie audiobooków, kolekcjonerstwo, oglądanie filmów i seriali, śpiewanie, minimalizm, zero waste, akwarystyka, makijaż, pielęgnacja ciała, upcycling, uprawa roślin, kolorowanki dla dorosłych, mandale.
- Hobby technologiczne – gry komputerowe i logiczne, fotografia, edycja zdjęć, kręcenie filmów, Videoblog na YouTube, tworzenie muzyki, programowanie, tworzenie bloga, prowadzenie konta na Instagramie, współtworzenie Wikipedii, prowadzenie podcastu.

Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o opisanych hobby i aktywnościach, zapraszamy na portal [psychologdlaseniora.pl](https://psychologdlaseniora.pl), gdzie znajdziesz opis każdej z tych aktywności. Kliknij tutaj  
(link – <https://psychologdlaseniora.pl/artykuly/jak-znalezc-nowe-hobby-na-emeryturze/>)