

مقدمة

مع تقدم العمر، يزداد وقت الفراغ لدى كبار السن، ويصبح استثماره بطريقة إيجابية عاملاً مهماً للحفاظ على الصحة النفسية والجسدية. فالأنشطة اليومية لا تُبقيهم فقط نشيطين، بل تعزز أيضاً الشعور بالإنجاز والانتماء، وتقلل من الشعور بالوحدة والعزلة. لذلك، من المهم اختيار أنشطة متنوعة تناسب قدراتهم واهتماماتهم الشخصية.

أنشطة بدنية للحفاظ على الحيوية

1. المشي يومياً في الحدائق أو الأماكن المفتوحة.
2. ممارسة تمارين التمدد أو اليوغا الخفيفة.
3. ركوب الدراجة الهوائية أو السباحة البسيطة.
4. أداء أعمال منزلية خفيفة تُشعرهم بالإنجاز.

ماجستير تخصصي فصل ثاني
تمرير صحة مجتمع ٢٠٢٥-٢٠٢٦

أنشطة كبار السن في أوقات الفراغ

بعمل الطالبات:
فاطمة احمد مليحي
ليلى احمد مليحي

أنشطة ذهنية تنشط الذاكرة

- قراءة الكتب والمجلات الثقافية.
- حل الألغاز والكلمات المتقاطعة والسودوكو.
- تعلم مهارة جديدة كالرسم أو العزف أو استخدام الحاسوب.
- متابعة برامج وثائقية أو تعليمية.



إشراف
إ.م.د/ سارة الجمال

طرق دعم كبار السن وتحسين حياتهم اليومية



الاستماع لهم باهتمام وإشراكهم في الأحاديث العائلية.



تذكيرهم بأوقات الأدوية والمواعيد المهمة بلطف.



تشجيعهم على المشاركة في اتخاذ القرارات الأسرية.



الثناء عليهم وإشعارهم بقيمتهم في الأسرة والمجتمع.

الدعم النفسي والعاطفي أهم من أي مساعدة مادية، فهو يمنحهم الإحساس بالأمان والانتماء.



البيئة المنزلية المناسبة

تمثل البيئة المنزلية عاملاً أساسياً في راحة كبار السن وسلامتهم، إذ يجب أن تكون آمنة ومهيئة لتلبية احتياجاتهم اليومية دون عناء. يُفضل إزالة أي عوائق أو أثاث زائد قد يعرقل الحركة، وتزويد المنزل بإضاءة كافية في الممرات والغرف، مع استخدام مقاعد مريحة وأدوات مساندة تساعد في الجلوس أو النهوض بسهولة. كما يُستحسن أن تكون الأشياء الضرورية – مثل الأدوية أو الهاتف – في أماكن قريبة وسهلة الوصول.



أنشطة اجتماعية تجدد الطاقة

- حضور اللقاءات العائلية والاحتفالات.
- المشاركة في النوادي الثقافية أو الدينية.
- التطوع في الجمعيات الخيرية أو المدارس.
- زيارة الأصدقاء والتحدث معهم بانتظام.

التواصل الاجتماعي يقلل خطر الإصابة بالاكئاب والعزلة النفسية