

برخی اماکن گردشگری تهران
برای تفریح سالمندان
مناسب سازی شده اند

راهنمای گشت و گذار با پدر بزرگ و مادر بزرگ

بیشترین جمعیت سالمند کشور در پایتخت زندگی می کنند. مثل همه گروه های سنی جامعه، بهره مندی از امکانات تفریحی و گردشگری حق سالمندان هم هست. پس از سال ها کار و تلاش، سالمندی می تواند فرصتی برای فراغت، تجربه تفریحات دوست داشتنی، طبیعت گردی و وقت گذرانی با همسالان باشد. یک روز در تقویم جهانی به نام سالمندان نامگذاری شده و بهانه خوبی است برای اینکه مقاصد مناسب در تهران را برای تفریح و گردش پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها معرفی کنیم. «روز هفتم» این شماره، راهنمای گشت و گذار متفاوت با موسفیدها و برای آنهاست.

خانه های فرهنگ و سراهای محله برنامه های متعددی برای سالمندان دارند

زنگ ورزش و سرگرمی برای موسفیدان

تشکیل کلاس های موسیقی، کارگاه های مهارتی و... برخی از برنامه های این مراکز است. اگر به عنوان یک سالمند به حضور در گروه هم سن و سال هایتان علاقه مند هستید و از ماندن در خانه کلافه شده اید، کافی است سری به این مراکز بزنید و در برنامه های آنها شرکت کنید.

✓ مهدیه تقوی راد سراهای محله و فرهنگسراهای تهران برنامه های متعددی را برای سالمندان برگزار می کنند. این برنامه ها با مشارکت سالمندان و زیر نظر مربیان و کارشناسان معتبر در روزهای هفته اجرا می شود. اجرای برنامه های ورزشی، مسابقات، برگزاری تورهای گردشگری،

فرهنگسرای امید

فرهنگسرای امید، پیش از این فرهنگسرای سالمند نام داشت. عضویت افراد ۵۰ سال به بالا در همه کانون های این فرهنگسرا رایگان است.

ایستگاه اتوبوس	ایستگاه مترو
خیام	شهنا
خیابان ۱۷ شهریور شمالی، خیابان خشکبارچی، بوستان خیام	

همخوانی سالمندان

کانون های سالمندی این فرهنگسرا روزهای شنبه تا سه شنبه از ساعت ۱۰ تا ۱۲ فعال است. روزهای شنبه کانون بانوان سالمند با موضوع روانشناسی و سلامت روان برپاست. روزهای یکشنبه در کانون تصنیف و ترانه می توانید علاوه بر آشنایی با سازها و گوشه های آواز ایرانی، تصنیف ها و ترانه های قدیمی را همخوانی کنید. کانون نمایش هنر کده فرهنگسرا هم دوشنبه ها با آموزش تئاتر به سالمندان به اجرای نمایش های طنز و خلاقانه می پردازد. سه شنبه ها نیز گروه کر آواهای ماندگار، برنامه جمع خوانی و آواز دارند.



مرکز فرآهنگ منطقه ۶

بوستان نظامی گنجوی از نخستین بوستان هایی است که برای سالمندان متناسب سازی شده و با راه اندازی مرکز فرهنگ خدمات متعددی را به سالمندان ارائه می دهد.

ایستگاه اتوبوس	ایستگاه مترو
چهارفصل	مصلی
خیابان سیدجمال الدین اسدآبادی	خیابان ۵۵، بوستان نظامی گنجوی



خدمات سلامت در همسایگی بوستان

در این مرکز سالمندان می توانند با هم سن و سال ها فیلم تماشا کنند یا از خدمات درمانی با حداقل قیمت بهره مند شوند. اگر نسخه فیزیوتراپی یا نیاز به حرکات اصلاحی دارند، می توانند زیر نظر کارشناسان متخصص از برنامه های فیزیوتراپی استفاده کنند. کلاس های تغذیه سالم هم در این مرکز برپا می شود تا سالمندان با نحوه تهیه غذاهای سالم متناسب با دستور پزشک آشنا شوند.

مرکز فرآهنگ منطقه ۲۱

همجاری این مرکز با بوستان شهدای گمنام باعث شده تا سالمندانی که برای هواخوری به این بوستان می آیند، از عضویت در این کانون هم استقبال کنند.

ایستگاه اتوبوس	ایستگاه مترو
بوستان شهدای گمنام	تهرانسر
تهرانسر، بلوار شاهد، بوستان شهدای گمنام	



کده های خودمانی

در این مرکز از شنبه تا چهارشنبه برنامه های ویژه سالمندان اجرا می شود. اما روزهای دوشنبه فرصتی برای هم نشینی سالمندان با همسالانشان است تا برای جوان ترها قصه گوئی یا در برنامه های تفریحی شرکت کنند. در روزهای دوشنبه در این مرکز مسابقات ورزشی سالمندان، بازی های بومی - محلی، خاطره گوئی، انجام تست قند و فشار خون و برنامه ریزی برای برگزاری تورهای تفریحی و گردشگری انجام می شود.

مرکز فرآهنگ منطقه ۲

در این مرکز همه افراد بالای ۶۰ سال می توانند عضو شوند و در کنار هم سن و سال هایشان از خدمات تفریحی و آموزشی استفاده کنند.

ایستگاه اتوبوس	ایستگاه مترو
شهید اسدی	طربست
خیابان ستارخان، قبل از خیابان تاکستان، ابتدای خیابان دوم	



مدرسه سالمندان

سالمندان می توانند در برنامه های دوره ای، تمرینات مغز و شناخت، نمایش و تئاتر، همخوانی، جلسات قرآن و تماشای فیلم این مرکز شرکت کنند. در تمام این برنامه ها افرادی با تجربه در زمینه های متنوع، اطلاعات تخصصی و آموزشی در اختیار شرکت کنندگان قرار می دهند. مرکز فرآهنگ منطقه ۲ برنامه های آموزشی، شعر خوانی، ورزش همگانی، کتابخوانی و کارگاه های هنری متنوعی برگزار می کند.

کانون جهانیدگان هرنی



کانون جهانیدگان سرای محله هرنی با تشکیل کارگاه های آموزشی و کلاس های ورزشی برای سالمندان، گام های مهمی در سلامت سالمندان منطقه هرنی برداشته است.

ایستگاه اتوبوس	ایستگاه مترو
شهید هرنی، خیابان ادیب	خیابان شوش، خیابان

توجه به سلامت سالمندان

در کانون جهانیدگان شهید هرنی برنامه های متعددی مانند مراقبت های تغذیه ای، سلامت در دوران سالمندی، ورزش، کنترل وزن و حفظ توده عضلانی و تقویت سیستم ایمنی بدن زیر نظر کارشناسان اجرا می شود. نزدیک بودن سرای محله هرنی به بوستان بهاران باعث شده تا برنامه های ورزشی و برخی از کارگاه های آموزشی با حضور سالمندان در این بوستان برگزار شود. در این کانون برنامه هایی هم برای حضور همزمان پدر بزرگ ها و مادر بزرگ ها به همراه نوه هایشان تدارک دیده شده که آشپزی، کار دستی و مسابقات ذهنی برخی از آنهاست. دوره ای های اهالی شعر و ادبیات هم در این کانون طرفداران زیادی دارد و هر هفته با حضور علاقه مندان به کتابخوانی برگزار می شود.

● برای انتخاب مقصد گشت و گذار مناسب برای سالمندان، باید حواستان به این نکته باشد که گردشگاه، جاذبه تاریخی، تفرجگاه، بوستان، مرکز خرید یا هر جاذبه گردشگری که انتخاب می کنید، مسیرهای مناسب سازی شده داشته باشد. بسیاری از سالمندان از ویلچر یا واکر استفاده می کنند و اگر گردشگاهی رمپ و مسیر ویژه تردد ویلچر نداشته باشد دچار دردسر خواهید شد. اگر سینما، گالری یا موزه ای را انتخاب کرده اید که در طبقات بالای ساختمان هاست، حتما باید بنا مجهز به آسانسور باشد تا سالمندان ناچار به بالا و پایین رفتن از پله ها نشوند.

مسیر تردد مناسب سازی شده باشد