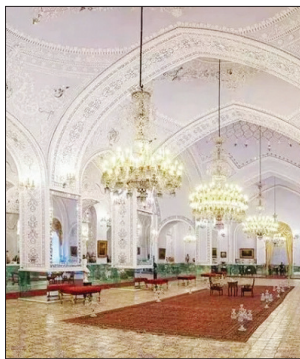


کاخ موزه گلستان



معرفی
کاخ گلستان، بنای تاریخی به یادگار مانده از دوران قاجار است که به دلیل معماری چشم‌نواز در فهرست میراث یونسکو قرار گرفته است.

نشانی
خیابان پانزده خرداد، میدان ارگ

گردش در کاخ ۴۰۰ ساله

زمان ساخت کاخ گلستان به قبل از دوره قاجار برمی‌گردد و بیش از ۴۴۰ سال قدمت دارد. این کاخ، مجموعه‌ای از بناهای تاریخی است که در زمان‌های مختلف ساخته شده‌اند. در کاخ گلستان می‌توان بخش‌های مختلف ایوان تخت مرمر، تالار سلام، تالار آینه، تالار سفره‌خانه، خلوت کریمخانی، تالار برلیان، عمارت بادگیر، کاخ شمس‌العماره، تالار الماس و کاخ ابیض را دید که هر کدام در نوع خود معماری بی‌نظیری دارند. ایوان تخت مرمر و خلوت کریمخانی متعلق به دوران کریمخان زند هستند و قدیمی‌ترین بناهای مجموعه گلستان به شمار می‌آیند. در مجموعه فرهنگی و تاریخی گلستان به غیر از این ساختمان‌ها، قسمت‌های مختلفی مثل کتابخانه نسخ خطی، مرکز اسناد تصویری، مرکز اسناد خطی، دفتر فنی، امور بین‌الملل، کتابخانه چاپی و امور فرهنگی نیز وجود دارد.

عکس یادگاری با کاخ گلستان

بازدید از این کاخ قدیمی می‌تواند برای سالمندان جذاب باشد و آنها را بیش از پیش با تاریخ ایران آشنا کند. کاخ گلستان هر روز از ساعت ۱۸ تا ۹ پذیرای گردشگران است و امکانات رفاهی لازم مانند سرویس بهداشتی، راهنمای بخش‌های مختلف، بوفه و فروشگاه دارد. از دیگر جذابیت‌های کاخ گلستان، چایخانه آن است که باتوق خوبی برای دورهمی دوستانه محسوب می‌شود. مسیرهای تردد در این جاذبه گردشگری مناسب‌سازی شده و برای بازدید سالمندان امن است. همچنین نیمکت‌هایی برای استراحت در مسیر نصب شده است.



برخی موزه‌هایی که برای بازدید سالمندان مناسب‌سازی شده‌اند

موزه‌گردی در سال‌های بازنشستگی

محبوب‌ترین تفریح‌ها برای سالمندانی است که از گشت و گذار میان آثار هنری و تاریخی لذت می‌برند. برخی از این موزه‌ها در پایتخت، برای تردد سالمندان مناسب‌سازی شده‌اند که آنها را در این گزارش معرفی کرده‌ایم.

✓ **مژگان مهرابی** برای بسیاری از شهروندان اینکه بخواهند پدر و مادر سالمند خود را به تفریح ببرند، اما مقصد مناسبی پیدا نکنند، تجربه آشنایی است. وضعیت جسمی و روحی سالمندان، انتخاب مقصد گشت و گذار برای آنها را حساس‌تر می‌کند. بازدید از موزه‌ها یکی از

موزه فرش

معرفی
موزه فرش ایران با مجموعه‌ای ارزشمند از فرش‌های نواحی مختلف ایران در دوره‌های متنوع، موزه‌ای هنری و تاریخی محسوب می‌شود.

ساعت بازدید	۱۷ تا ۹
نشانی	بلوار کشاورز، ضلع شمالی بوستان لاله

گنجینه‌ای رنگارنگ

کمیاب‌ترین فرش‌های ایرانی در موزه فرش در معرض نمایش گذاشته شده است. این موزه در سال ۱۳۵۶ با هدف زنده نگه داشتن هنر قالیبافی راه‌اندازی شد. در ساختمان موزه فرش، علاوه بر نمایش شاهکارهای قالی از شهرهای کاشان، کرمان، اصفهان، تبریز، خراسان و کردستان، یک سالن مرکزی برای استراحت بازدیدکنندگان در نظر گرفته شده است. سالمندان بعد از گشت و گذار در موزه فرش می‌توانند از خدمات رفاهی این سالن استفاده کنند.



موزه موسیقی

معرفی
موزه موسیقی، جاذبه‌ای دیدنی برای گردشگرانی است که به موسیقی کلاسیک و محلی علاقه دارند.

ساعت بازدید	۱۷ تا ۱۰
نشانی	میدان تجریش، خیابان شهید دربندی سه‌راه تختی، کوچه نمازی



گردش میان سازها و نواها

موسیقی یکی از هنرهای موردعلاقه سالمندان است به‌خصوص اگر حرف موسیقی سنتی و سازهای قدیمی باشد. در موزه موسیقی تهران، سالمندان با انواع سازهای ایرانی آشنا می‌شوند. در این مجموعه آرشو موسیقی صوتی و تصویری، کتابخانه، کارگاه نمایش، مراحل ساخت‌ساز وجود دارد. از دیگر جذابیت‌های این موزه، نمایشگاه تجهیزات تاریخ ضبط موسیقی و بخش ویژه «به سازها دست بزنید» است. بد نیست بدانید، بازدید از این موزه برای سالمندانی که کارت منزلت دارند رایگان است.

موزه تهران قدیم

معرفی
خانه موزه تهران قدیم از بخش‌های نگارخانه، موزه مردم‌شناسی، تالار مشاهیر، کتابخانه و تماشاخانه تشکیل شده است.

ساعت بازدید	۱۸ تا ۹
نشانی	خیابان امامزاده یحیی (ع)، کوچه ابوالقاسم شیرازی



سفر به ۱۵۰ سال گذشته

موزه تهران قدیم در واقع همان خانه کاظمی است که بعد از مرمت و بازسازی این عنوان را از آن خود کرده است. سالمندان در این خانه‌موزه، با سبک زندگی مردم تهران قدیم آشنا شده و در قسمت مردم‌شناسی با مشاغل، آداب و رسوم مردم ۱۵۰ سال پیش خاطره‌بازی می‌کنند. از دیگر بخش‌های موزه تهران قدیم، تماشاخانه آن است که گردشگران می‌توانند مجموعه‌ای را از دوربین‌های قدیمی و عکس‌های تهران قدیم تماشا کنند.

موزه هنرهای معاصر

معرفی
در موزه هنرهای معاصر تهران بیش از ۱۴۰۰ اثر ارزشمند از نخبگان هنرهای تجسمی ایران و جهان نگهداری می‌شود.

ساعت بازدید	۱۷ تا ۹
نشانی	خیابان کارگر شمالی، جنب پارک لاله



شهر مجسمه‌ها

موزه هنرهای معاصر ۹ گالری دارد که ۳ گالری آن به نگهداری آثار ارزشمند هنرمندان می‌پردازد و ۶ گالری موقت آن هم در مسیر بازدیدکنندگان قرار دارد. در محوطه این موزه هم آثار هنری و مجسمه‌هایی از هنرمندان کشورها و مختلف دنیا قرار دارد. موزه هنرهای معاصر، یک سالن نمایش هم دارد. تمام بخش‌های این موزه بدون نیاز به استفاده از پله‌ها قابل دسترسی است.

● برای سالمندان نشستن طولانی‌مدت در خودرو می‌تواند آزاردهنده باشد. بسیاری از سالمندان به دردهای استخوانی و مفصلی مبتلا هستند و برای اینکه دچار درد و آسیب نشوند، بهتر است ساعات طولانی در فضای بسته خودرو نمانند. به همین دلیل خیلی مهم است که مقصد انتخابی برای گشت و گذار، فاصله زیادی از مبدأ نداشته باشد. در سفرهای کوتاه هم سعی کنید در فواصل زمانی مناسب، چند دقیقه‌ای توقف کنید تا سالمندان بتوانند از خودرو پیاده شوند و کمی قدم بزنند.

مسافت تا مقصد زیاد نباشد