

Hobbies y Actividades para Seniors

Actividad	Categoría	Dificultad	Coste aproximado	Modalidad
Pintura (óleo, acrílico, acuarela)	Creatividad	Media	Medio	Solitario / Grupo
Dibujo y bocetado	Creatividad	Baja	Bajo	Solitario
Cerámica o alfarería	Creatividad	Media	Medio	Grupo
Modelismo (trenes, aviones, barcos)	Creatividad	Alta	Medio-Alto	Solitario
Scrapbooking / art journaling	Creatividad	Baja	Bajo	Solitario
Restauración de muebles	Creatividad	Media	Medio	Solitario
Crochet o ganchillo	Creatividad	Baja	Bajo	Solitario / Grupo
Patchwork	Creatividad	Media	Medio	Grupo
Jardinería ornamental	Naturaleza	Baja	Bajo	Solitario
Huerto urbano	Naturaleza	Baja	Medio	Solitario / Grupo
Observación de aves	Naturaleza	Baja	Bajo	Solitario / Grupo
Senderismo suave	Naturaleza	Baja	Bajo	Grupo
Lectura (club de lectura)	Letras	Baja	Bajo	Solitario / Grupo
Escritura creativa	Letras	Media	Bajo	Solitario
Caligrafía y lettering	Letras	Media	Bajo	Solitario
Blog personal	Letras	Media	Bajo-Medio	Solitario
Cantar en un coro	Música	Baja	Bajo	Grupo
Aprender un instrumento	Música	Media-Alta	Medio-Alto	Solitario / Grupo
Danza en grupo (bailes de salón, tango, flamenco)	Música	Media	Medio	Grupo
Teatro aficionado	Música	Media	Bajo-Medio	Grupo
Ajedrez	Juegos	Media	Bajo	Solitario / Grupo
Puzzles y rompecabezas	Juegos	Baja	Bajo	Solitario
Juegos de mesa modernos	Juegos	Media	Medio	Grupo
Coleccionismo (sellos, monedas, postales)	Juegos	Baja	Medio	Solitario
Repostería y panadería	Cocina	Media	Medio	Solitario / Grupo
Conservas caseras	Cocina	Media	Bajo-Medio	Solitario
Cata de vinos, téis o cafés	Cocina	Baja	Medio	Grupo
Fotografía	Tecnología	Media	Medio	Solitario / Grupo
Edición de fotos o videos	Tecnología	Media	Medio	Solitario
Genealogía digital	Tecnología	Baja	Bajo	Solitario
Yoga adaptado	Bienestar	Baja	Bajo	Solitario / Grupo
Meditación	Bienestar	Baja	Bajo	Solitario
Voluntariado social o cultural	Bienestar	Baja	Bajo	Grupo
Actividades intergeneracionales	Bienestar	Baja	Bajo	Grupo

Actividad	Categoría	Dificultad	Coste aproximado	Modalidad
Natación suave	Deporte	Media	Medio	Grupo
Marcha nórdica	Deporte	Media	Bajo-Medio	Grupo
Petanca o bochas	Deporte	Baja	Bajo	Grupo
Bolos	Deporte	Baja	Bajo-Medio	Grupo