5.參加如老人會、長春俱樂部等老人社團組織，定期的聚會同樂，可避免過孤獨的生活。

㈡適合老人的休閒娛樂活動有那些？

老人參加社會性的休閒洙活動，除可幫助自己打發時間外，亦可使自己手腦不易老化。適合老人的休閒活動，其範圍包括：

1.增進體能的休閒活動：如體操、散步健行、桌球和網球等。

2.益智怡情的休閒活動：如圍藝、釣魚、棋藝、養小動物、玩撲克牌、書法、舞蹈、繪畫、插花、音樂、茶道、戲劇、民謠及旅遊等。

3.社會性的休閒活動：如義工、法律諮詢、財稅服務等。

㈢長春俱樂部可以提供那些休閒娛樂活動？

長春俱樂部是老人休閒娛樂活動的主要地方，來到長春俱樂部的老人，通常是想藉著這個地方達到「多交友」、「多學習」、「多參與」、「多服務」的目的，而各地的長春俱樂部，也足以提供滿足上述各方面的休閒活動，其種類可分爲：

1.學習性：如手工藝、插花、繪畫、園藝、讀書、衛生保健、醫療常識…等

2.趣味與娛樂性：如舞蹈、詩歌、音樂、動物飼養、茶道、老人趣味教室、書法、講故事、戲劇、民謠、口技、相聲……等。

3.健康性：如體操、打拳、登山、散步、早起會、老人運動會等。

4.服務性：如訪問卧床老人、獨居老人、整理公共環境衛生、育幼院當義工、訪問仁愛之家等。

