

**Kobieta 50-letnia zwykle już nic nie musi sobie udowadniać, a bardzo dużo może zrobić dla siebie. Jest doświadczona zawodowo, odchowala dzieci, ma różne kontakty, stabilną sytuację materialną i zawodową, może więc poświęcić się swoim pasjom.** Piękni, młodzi, po pięćdziesiątce - ostatnio coraz ich więcej. W miarę starzenia społeczeństwa zmieniają się postawy związane z oczekiwanymi w danym wieku zachowaniami i rolami społecznymi. Dzisiejsi pięćdziesięciolatkowie czują młodziej niż ich rówieśnicy kilkadziesiąt lat temu. Dzisiejsza 50- tka to nierzadko aktywna i wciąż atrakcyjna businesswoman, która po pracy idzie na jogę, basen lub kurs językowy. Korzysta z rozrywek, ma czas i pieniądze na realizowanie pasji, także tych całe życie odkładanych.

**Pasja**, inaczej zwana **hobby** lub w języku potocznym **konik**, to czynność wykonywana dla relaksu w czasie wolnym od obowiązków. Może łączyć się ze zdobywaniem wiedzy w danej dziedzinie, doskonaleniem swoich umiejętności w pewnym określonym zakresie, albo też nawet z zarobkiem - głównym celem pozostaje jednak przyjemność płynąca z uprawiania hobby. Osoby po 50 bardzo często spełniają się artystycznie: w malarstwie, rysowaniu, grze na instrumencie, fotografii, robótkach ręcznych. Modne ostatnimi czasy telewizyjne show zachęcają do śpiewu i tańca.

Osoby po 50. roku życia coraz częściej chcą być na czasie z nowoczesną technologią - komputerami i Internetem. Uczą się obsługi sprzętu komputerowego, korzystają z forów internetowych, kupują najnowsze gadżety. Niektórzy z nich spełniają się zakładając i pisząc własne blogi. **Blog** (z języka angielskiego) oznacza dziennik sieciowy, czyli rodzaj strony internetowej zawierającej odrębne, uporządkowane chronologicznie wpisy, mające osobisty, personalny charakter. Blogi zawierają osobiste przemyślenia, uwagi, komentarze, rysunki, nagrania (audio i wideo), przedstawiają w ten sposób światopogląd autora.

Druga połowa życia często jest też czasem na rozwijanie zupełnie nowych zainteresowań. Coraz popularniejsze w tym wieku, podobnie jak i na Zachodzie, stają się **podróże**. Osobom powyżej 50. roku życia często oferowane są dodatkowe zniżki - rabaty oferują biura podróży często w ogłoszeniach umieszczając specjalne oferty dla 50+. Obok możliwości zwiedzania, pogłębionego poznania kulturowego, historycznego, biura zachęcają okazją do integracji z innymi, nawiązania pozytywnych relacji podkreślając, że szczególnie dotyczy to osób z grupy wiekowej 50+.

Oprócz wyjazdów dostosowanych do różnych grup wiekowych, oczekiwań, zainteresowań i możliwości fizycznych, finansowych i innych pojawiają się oferty

podróży, w których nie musimy ruszać się z miejsca. To podróże historyczne, literackie, muzyczne, architektoniczne, kulinarne, etnograficzne, folklorystyczne, regionalne, fotograficzne i inne. Podróże te realizowane są przez różne organizacje, instytucje, firmy w formie warsztatów, prelekcji, wykładów dając możliwość kontaktu bezpośredniego z innymi.

Powyżej 50 lat zaczyna pojawiać się wiele widocznych zmian, które są naturalnym zjawiskiem zachodzącym w życiu człowieka. Odpowiedni rodzaj aktywności korzystnie wpływa na cały organizm. Z roku na rok przybywa w naszym kraju osób **aktywnych fizycznie**. Najczęściej uprawianymi przez osoby po 50 sportami są jazda na rowerze oraz bieganie. Coraz popularniejszą formą sportu jest **nordic walking**, czyli dosłownie nordycki chód. Wystarczy zaopatrzyć się w kijki i wyjść z domu. Nordic walking to forma rekreacji polegająca na marszach ze specjalnymi kijami wymyślona w Finlandii w latach 20. XX wieku. W porównaniu do zwyczajnego marszu, nordic walking angażuje stosowanie siły do kijków z obu stron, dlatego osoby uprawiające nordic walking w większym zakresie, choć mniej intensywnie, angażują mięśnie ciała. Mięśnie są również inaczej stymulowane niż w zwykłym marszu. Ważnym czynnikiem jest możliwość uprawiania w zasadzie przez każdego – bez względu na wiek, kondycję czy tuszę. Nordic walking można uprawiać zarówno nad morzem, w lesie, parku czy w górach – przez cały rok. Jest to niezwykle zdrowa i aktywna forma przechadzki, która wspaniale wpływa na krążenie, pracę serca i płuc. Ponadto mniej obciąża stawy niż zwykły chód, a postawa jest bardziej stabilna.

Osoby po 50 stawiają także na sprawdzone hobby, jak łowienie ryb (mężczyźni) czy uprawianie działki, ogródka (kobiety).