愛加倍健康促進社區據點簡章

一、參加對象：65歲以上民眾

二、課程內容：

* **活力教室** (腰腿強健防跌操、頭腦認知訓練、口腔機能保健操、人際互動)
* **懷舊教室** (往事分享、童玩桌遊交流、懷舊美食、電影、歌曲、手工藝)
* **巷口咖啡廳** (輕鬆交流、分享、主題活動)
* **城市探索** (社區探索)

三、上課地點：台中市南屯區永春東路202巷12號

四、上課期間：107年7月2日至107年12月31日止

五、課程費用：由衛生福利部補助

六、報名洽詢：賴燕洲 小姐 04-24738692、温怡婷 小姐 0975-131730

許秋敏 小姐 0986-635670 (週一~週五09:00─12:30；14:00~18:00)

illust2240_thumb.gif七、課程表：

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **時 間** | **週 一** | **週 二** | **週 三** | **週 四** | **週 五** |
| **上 午**  **09：00-12：00** | **懷舊教室1** | **活力教室(一)** | **城市探索** | **懷舊教室3** | **巷口咖啡廳(二)** |
| **午餐時間** | **共 餐** | **共 餐** | **--** | **--** | **--** |
| **下 午**  **14：00-17：00** | **巷口咖啡廳(一)** | **懷舊教室2** | **活力教室(二)** | **懷舊教室4** | **懷舊教室5** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 參加愛加倍健康促進社區據點 報名表 | | | |
| **姓 名** | **姓 別** | **出生年月日** | **電 話** |
|  |  | **年 月 日** |  |
| **緊 急 聯 絡 人** | **關 係** | **聯絡電話** | **住 址** |
|  |  |  |  |

**註：1.參加活動長者，請於09:00~09:30 到達上課地點 (開門時間09：00)。**

**2.週一與週二共餐服務(限全程參加當天上午課程者)，週三下午提供點心(以20人為限)。**

**給家屬的話**

您正為父母親或長輩的日漸衰弱和退化而憂心忡忡嗎？

請鼓勵您的父母親或長輩來參加 〜

***「****愛****加倍健康促進社區據點」*！**

在台灣邁向高齡化的社會當中，我們必須要有良好的醫療及照護體系，幫助需要照顧的長者得到完善的照護。另外我們也需要有一套完整的預防及延緩失能照護計畫，以減少照護人口增加，否則龐大的長期照護費用和醫療費用將會造成家庭、社會極大的負擔，進而阻礙國家各方面的發展。高齡者四輪傳動課程就是以此為目的發展的一套系統。

高齡者四輪傳動課程是由日本大阪YMCA研發20年經實證成功後授權在台灣本土化所推展的一套系統課程，透過腦動、口動、運動、互動，四輪傳動的有趣系統課程，延緩高齡者的衰弱和退化，避免意外跌倒、口腔退化、營養不良、人際關係的遠離及失智症導致生活失能。

若您家中有65歲以上長輩，讓您覺得他有體力日漸衰弱及頭腦退化的情形時，我們誠摯推薦您帶領長輩前來上課，透過高齡者四輪傳動健康促進社區據點的系統課程早期預防及延緩身體衰弱及失智症發生，讓您的長輩活出健康、享受生命，以報答他們對您的養育之恩。

**「早期發現徵兆，早期預防、延緩退化」**

****

主辦單位：台中市政府衛生局

指導單位：愛加倍社區關懷協會、台中YMCA