

樂齡健康活力中心簡介

一、 辦理單位

主辦單位：中華民國老人福利推動聯盟

贊助單位：財團法人勤勞社會福利慈善事業基金會

推動理念：

在社會步入高齡化而子女需工作之情況下、社區提供老人照顧服務以漸成為不可缺之一環，台塑企業暨勤勞基金會結合中華民國老人福利推動聯盟，縮短臨終前失能臥床期間，來減輕子女的負荷，進而減輕社會整體的負擔為目標，以延長及提升長者的健康狀況，縮短臨終前失能臥床期間，來減輕子女的負荷，進而減輕社會整體的負擔為目標，推動了『樂齡健康活力中心』在各服務據點提供『健康、體力、腦力、活力及社會參與』等『五大面向服務內容』，提供並創造一個長者安全舒適且適當環境的活動地點，促使長者保持健康活立即腦力，延緩老化，對社會能繼續貢獻。

目標對象： 60 歲以上健康、亞健康長者

推動方式

一、 據點設立：

由「老人福利推動聯盟」統一辦理人員訓練，強化據點專業能力。

依規劃提供五大面向服務課程及個人化服務建議。

會員須繳納會費、材料費，以培養珍惜資源的態度。

二、 樂齡健康活力中心：

不同於運動健身中心、長青大學、樂齡學習中心、松年大學、社區照顧關懷據點而是介入性的實證研究、培力長輩自我健康管理、個別化的健康課程、參與課程前後的健康改變情形

三、 邀請不同領域專家學者參與規劃、審查及評核

政大社工所 呂寶靜教授

台大健康政策管理所 吳淑瓊 教授

長庚科大老服系 王瑋教授

長庚科大體育教研所 陳文詮助理教授

台大職能治療系 毛慧芬助理教授

長庚養生村 倪同芳主任

四、 五大類課程-健康類、體力類、腦力類、活力類、社會參與

五大類課程內容皆彼此相連結並圍繞健康概念。

根據評估量表，提供個別化選課建議，以改善長者生理及心理狀況。

課程並非只是課程而是社會參與活動-讓學習健康更有趣

五大類設計元素

1. 可以產出作品：

課程結束時能有成品，可增加會員的學習興趣和成就感，也可帶回家和家人分享、增進與家人的關係。

2. 設計多方面：

連結成果展、表演、競賽的概念也能使課程變得更加豐富有趣。

3. 可以幫助會員連結家庭和親人關係如智慧型手機課程教導學員使用通訊軟體，增加學員與家人親友互動。

4. 提供實際體驗不限教室

課程於辦理期間強化參與會員的實際體驗。提供實際操作的機會，規劃多元化的活動如 3C 課程安排中心外實作旅遊、體育課程參加健走慢跑等比賽、桌遊課程參加桌遊比賽等，提升會員的參與與成就。

5. 具有獨特創意

課程設計融入本中心強調健康等辦理元素，強化課程在地特色，延伸各課程的廣度，如小農課程可將產品進行義賣，獲由會員分送給鄰近教養院等若是機構，豐富課程內容。

五、會員對象資格及服務內容

會員對象資格：60 歲以上不需任何協助能自行到中心者

個別化的健康課程：評估量表分析（前測）、依評量結果提供個別化課程

參與個別化課程：五大類課程介入、依課程出席

課程結束：評估量表分析（後測）、滿意度調查透過各種量表（包括健康量表、體適能量表、智能量表、心情量表）評估會員需求，列出個人化服務（建議課程）供會員參與。

樂齡健康活力中心

課程&報名須知

課程安排：一年3學期，每期3個月

五大課程類別：健康類、體力類、腦力類、活力類、社會參與

報名資格：60歲以上健康或亞健康者

選課方法：每位會員必選3學科、不同類科別各選一科

健康類：衛教、醫學知識課程

體力類：體適能、小農園藝、瑜珈、韻律舞…等

活力類：桌遊、烹飪、樂器、國畫、書法、油畫課程…等

腦力類：國畫、書法、油畫、日語、英語課程…等

社會參與：3C電腦課程、桌遊、慈善志工課程…等

課程費用：60歲以上必選3學科1500元，3學科外加選學科，每學科500元，

未滿60歲者每學科1500元，開課後不退學費。

報名電話：03-3343450 / 3317226

聯絡人：謝若安修女 / 周延社工

上課地點：桃園市桃園區三民路一段二號（德來大樓9樓）