

- ศึกษาธรรมชาติ หรือทำกิจกรรมที่ทำให้รู้สึกผ่อนคลาย
- เปิดใจ เปิดรับ มีกิจกรรมกับครอบครัวและชุมชน
- พยายามปรับตัว ควบคุมอารมณ์ พยายามทำจิตใจให้แจ่มใสเบิกบาน
- ค้นหาเพื่อนต่างวัย
- หา Passion ใหม่ๆ เพื่อทำาทำายตัวเอง



การเตรียมความพร้อม
สู่บ่วงอาบอบ่างมีคุณภาพ



งานพัฒนาชุมชน
องค์การบริหารส่วนตำบลศรีสำราญ
อำเภอห้วยโสมง จังหวัดอุดรธานี
โทร 0 4228 7318

ด้านสุขภาพ

- ดูแลสุขภาพให้ดีตั้งแต่อายุ น้อยๆ
- รับประทานอาหารครบ 5 หมู่ ในปริมาณที่เหมาะสม งดเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์และงดสูบบุหรี่
- ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
- ควบคุมน้ำหนักไม่ให้มากหรือน้อยเกินไป
- ตรวจร่างกายประจำปี
- ตรวจร่างกายทุก 5 ปี สำหรับผู้ที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไป
- ตรวจร่างกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง สำหรับผู้ที่มีอายุ 30 ปีขึ้นไป

**** หากคุณไม่เตรียมตัวเดี๋ยวนี้ ****
อนาคตคุณอาจจะเป็นผู้สูงอายุที่มีความเสี่ยงสูง ต่อโรคหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง อัมพฤกษ์ อัมพาต และโรคเรื้อรังอื่น ๆ



สุขวัยไม่ไร้ค่า

เพราะมีภูมิปัญญาและประสบการณ์

- ให้คำปรึกษา และคอยช่วยเหลือ ประสพการณ์ให้คนรุ่นใหม่
- ประกอบอาชีพที่เหมาะสมตามวัย เพื่อสร้างรายได้
- ร่วมกิจกรรมกับส่วนรวมเพื่อพัฒนาตัวเอง
- หาข้อมูลเกี่ยวกับสิทธิประโยชน์ และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ
- เปิดรับมุมมองใหม่ และรู้จักใช้เทคโนโลยี



เดิมรู้ เตรียมพร้อม ก่อนสูงวัย
ที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ

หลีกเลี่ยงชั้นต่างระดับ ปรับความชันของบันไดให้พอดี

มีแสงสว่างเพียงพอ

ติดตั้งราวจับช่วยพยุงตัว

อยู่ในทำเลที่เหมาะสม และเดินทางสะดวก

ห้องน้ำควรเป็นแบบชักโครก และใกล้ห้องนอน

วิธีสร้างความสุขในวัยเกษียณ

“ปลูกต้นไม้กับเพื่อน ๆ”

ทุกปีในวันสิ่งแวดล้อมโลก ชาวเนกาเตรักษ์ธรรมชาติ 29 นำโดยสมพร โยธธรัส อดีตข้าราชการกรมป่าไม้ ะบวนเพื่อน ๆ ในรุ่นมาช่วยกันปลูกต้นไม้ในป่าสาธารณะ เพื่อสร้างพื้นที่สีเขียวให้โลกใบนี้

“คนเรามีประโยชน์ นอกจากดูแลสุขภาพกาย สุขภาพใจให้ตัวเองแล้ว ยังต้องรู้จักทำประโยชน์ให้สังคมด้วย”

อักษณันต์ สดิลสันต์ ๆ ทำดีด้วยความสุขในวัยสูงอายุ
สมพร โยธธรัส อายุ 69 ปี อดีตข้าราชการเกษียณอายุ