

# เส้นทางการเตรียมความพร้อมสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ

วัยเด็ก  
(อายุ 0 - 17 ปี)



- เรียนรู้ ศึกษา พัฒนาทักษะชีวิตทุกด้าน
- สร้างและรักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว
- ศึกษาและเรียนรู้การเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
- การดูแลสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา
- สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อความสูงอายุ
- สร้างวินัยการออม
- การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน

เยาวชน  
(อายุ 18 - 25 ปี)



- เรียนรู้ ศึกษา เพื่อใช้ประกอบอาชีพ
- เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงทางสังคม
- มีทักษะทางสังคม เพื่อสร้างสัมพันธ์กับคนต่างเพศต่างวัย และมีส่วนร่วมในสังคม
- การดูแลสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา
- การวางแผนการเงินและการออม
- สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ
- การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน

ผู้ใหญ่  
(อายุ 26 - 59 ปี)



- การดำเนินชีวิตอย่างมั่นคงในชีวิต
- การประกอบอาชีพสร้างความมั่นคงทางเศรษฐกิจ
- เรียนรู้การเปลี่ยนแปลงทางสังคม
- การดูแลสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สังคม ปัญญา
- การวางแผนการเงิน (การออม ลงทุน บริหารหนี้)
- การวางแผนการเกษียณ
- สร้างทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ การศึกษาสิทธิ
- การใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรมอย่างรู้เท่าทัน

ผู้สูงอายุ  
(อายุ 60 ปีขึ้นไป)

- การมีอายุยืนยาวที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี
- รู้สึกในคุณค่าของการเป็นผู้สูงอายุ
- มีความสามารถทางสังคมและเศรษฐกิจ
- มีความพึงพอใจในชีวิต
- มีความอิสระในการใช้ชีวิต อยู่ในที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตร

