

# 6月 頓物月誌

7月 Age - friendly Community

Jun-Jul . 2021

## 專欄：行動小站 Let's Go!

疫情之下，我們一起居家救台灣，  
疫情過後，樂智園區活動等你來參與！





## 7 月 行動小站 Lets Go !

我們把豐富的樂智健康活動送到你家巷口啦！

**主辦單位：**國立成功大學

**協辦單位：**屏東縣政府衛生局、五人小組、樂智志工

**專業老師：**護理系 王靜枝老師

職能治療系 黃百川老師

職能治療系 張玲慧老師

**時間地點：**7/15、7/29 下午4點 – 5點 同利商行



咦？怎麼有一台沒有吧嗒的行動小車在社區蹓來蹓去。原來是樂智園區的行動小站，每兩週一次把服務跟活動都帶到我們泡茶聊天的巷口來啦，請你樓頂揪樓咖、隔壁鄰舍共下來寮。！

想知道怎麼在家自己健康做運動嗎？

想知道怎麼動動腦不退化嗎？

想知道怎麼照顧自己或長輩的健康嗎？

所有好康的知識跟資源，還有專業老師都在這裡！



時間：7月9日、7月23日 上午 9:00~10:30

地點：二高橋下(近達達港餐廳)

## 二高橋下的外展運動課

大家一起來運動、健康活力不會老！

每個月第二、四周的周五上午，老人文康中心的工作同仁一大早就會整裝待發，和樂智園區志工們一起到二高橋下(近達達港餐廳)，跟著大家一起做運動。

外展運動課的發想，是希望透過專業教練的指導，把正確的運動觀念帶給大家，教大家如何兼顧有氧、肌力、柔軟度，讓大家活的更健康，歡迎有興趣的朋友們，跟著我們一起健康活力動叻 !!!



## 翻轉照顧空間-西勢日間照顧中心

疫情之後，日照中心長輩要關不住拉！

長輩老了只能關在機構裡嗎？樂智園區的西勢日照中心說：不！西勢日照採開放式照顧，長輩並不侷限在室內，會去和鄰近竹田國中師生互動、客家文物館看展覽、友善商店購物、鄰近宮廟拜拜，貼近長輩記憶中原有的生活模式，依靠樂智社區的力量共同營造適合在地老化的友善環境。

在疫情之後，日照的長輩們又將再度走出機構，與社區中的大家共同生活，身為友善社區之一你們也準備好了嗎～



## 失智症識能課程

我的鄰居阿玉姨變的好奇怪，我要怎麼幫助她？

小明：我的好鄰居阿玉姨最近下午常常在社區裡繞來繞去，過去關心她時，她看起都好緊張喔，偶爾還會一直開我家的門，敲門說怎麼不開門，但是我也不知道該怎麼幫助她，該怎麼辦？

高齡社會來了，失智者越來越來多，可是我們都不了解他們，當我們身邊的左鄰右舍親朋好友發生狀況時，我們也不知道可以怎麼幫助他們。

別擔心！今年八月開始，成大老師們專為大家打造了失智識能課程，讓我們一起認識失智症，一起成為失智友善天使吧！

我們除了有失智識能課程，之後還有家屬支持團體活動、個別諮詢服務，讓大家更了解如何應對失智症！

報名聯絡人 / 成大研究助理 林依青 0978270517



時間地點：7/21 上午9點 - 10點 龍門路忠義祠  
專業老師：樂智志工

## 龍門路健康跳舞 邀你動一動！

聽到那路邊活力的音樂和笑聲了嗎？

疫情之下都待在家裡，肚子都肥兩圈了耶...沒有關係！七月開始除了雙週五文康外展活動，活力的樂智志工於每週三也會在龍門路邊帶你跳舞甩甩肉。不要小看龍門路健康跳舞呦，這可是由竹田各社區組成的樂智志工們，集思廣益利用時下流行歌曲進行改編，老少咸宜，魔力十足，不知不覺就跟著跳起來，不知不覺，肚子的肉就不見了啊！

# 樂智園區活動一覽表

6 月

**11** 文康外展  
早 9 點 二高達達港旁

**25** 文康外展  
早 9 點 二高達達港旁

**30** 文康客棧客讚  
早 9 點 地點未定

7 月

**09** 文康外展  
早 9 點 二高達達港旁

**15** 行動小站  
晚 4 點 同利商行

**21** 龍門路跳舞  
早 9 點 忠義祠前廣場

**23** 文康外展  
早 9 點 二高達達港旁

**29** 行動小站  
晚 4 點 同利商行

活動時間如因疫情調整將另行公告！

## 聯絡電話

竹田文康中心：08 - 7785885  
(麥社工、樞紐聯絡人、照管專員)

志工樂智屋：08 - 7694721

## 出版單位：

國立成功大學 人文社會科學中心  
屏東縣政府



歡迎提供故  
事意見分享

歡迎大家來投稿，聊聊你的故事！

掃 QR code / 來信：an4021080@gs.ncku.edu.tw