

## การเตรียมพร้อมเข้าถึง เทคโนโลยีและนวัตกรรม

- ➔ หาความรู้ ทำความเข้าใจนำมาปรับใช้
- ➔ รู้เท่าทันเพื่อป้องกันการตกเป็นเหยื่อของเทคโนโลยีและนวัตกรรม
- ➔ รู้จักการใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม ให้เป็นประโยชน์ทั้งการสร้างรายได้และสังคม

## การเตรียมพร้อมด้านที่อยู่อาศัยและสภาพแวดล้อม

- ➔ ลักษณะการอยู่อาศัยและที่ตั้งที่เหมาะสม
- ➔ การออกแบบสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับคนทุกวัย
- ➔ สามารถเข้าถึงบริการสังคมได้อย่างสะดวกสบาย

## การเตรียมพร้อมด้านเศรษฐกิจ

- ➔ การเริ่มต้นออมในรูปแบบต่างๆ
- ➔ การวางแผนทางการเงิน ค่าใช้จ่ายและการจัดการหนี้สิน
- ➔ การบริหารจัดการทรัพย์สิน
- ➔ การลงทุนต่อยอดการมีเงินสำรองเพื่อใช้ในยามฉุกเฉิน

## การเตรียมพร้อมทางด้าน

### สังคม

- ➔ เริ่มต้นเรียนรู้เรื่องสิทธิ ข้อมูลข่าวสาร
- ➔ สร้างปฏิสัมพันธ์ที่ดีกับคนในครอบครัวและสังคม
- ➔ ออกไปทำกิจกรรมนอกบ้าน มองหางานอดิเรกเป็นจิตอาสาสร้างคุณค่าในตัวเอง
- ➔ เข้าถึงการใช้สิทธิ และประโยชน์ของผู้สูงอายุ

## การเตรียมพร้อมด้าน

### สุขภาพ

- ➔ หาความรู้เกี่ยวกับองค์ประกอบของการเตรียมความพร้อมด้านสุขภาพ
- ➔ หาวิธีรับมือเมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพในวัยสูงอายุ
- ➔ วางแผนในการสร้างเสริมสุขภาพทางร่างกายและจิตใจ



## วิธีการเตรียมพร้อมสู่ “วัยสูงอายุ”

