



กรมกิจการผู้สูงอายุ
DEPARTMENT OF OLDER PERSONS

เส้นทางการเตรียมความพร้อม เข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

วัยเรียนรัฐ
ปูพื้นฐาน
อายุ 0 - 17 ปี

- เรียนรู้ทักษะชีวิต
- รักษาความสัมพันธ์ในครอบครัว
- มีทัศนคติเชิงบวกต่อผู้สูงอายุ
- ฝึกนิสัยการออมและการใช้เทคโนโลยีในชีวิตประจำวัน

วัยฉกรรจ์
ตามหา Passion
อายุ 18 - 25 ปี

- ตั้งเป้าหมายในชีวิต
- เปิดใจรับมิตรภาพใหม่
- ใส่ใจสุขภาพสม่ำเสมอ
- วางแผนการใช้เงินและการออม
- รู้เท่าทันเทคโนโลยีและนวัตกรรม





เส้นทางการเตรียมความพร้อม เข้าสู่วัยสูงอายุที่มีคุณภาพ

วัยเสริมสร้าง
ความมั่นคง
อายุ 26 - 59 ปี

- ทำตามเป้าหมายสร้างความมั่นคง
- เข้าใจการเปลี่ยนแปลงทางสังคม
- สนใจเรื่องสุขภาพ การวางแผนการลงทุน การบริหารจัดการหนี้ การวางแผนเกษียณ
- ศึกษาสิทธิต่างๆ สำหรับผู้สูงอายุ

วัย Strong
Together
อายุ 60 ปี ขึ้นไป

- รักษาสุขภาพกาย ดูแลสุขภาพจิต เห็นคุณค่าการเป็นผู้สูงอายุ
- เสริมศักยภาพความสามารถ มีความพึงพอใจในชีวิต มีอิสระในการใช้ชีวิต
- มีที่อยู่อาศัยที่เหมาะสมและสภาพแวดล้อมที่เป็นมิตรกับผู้สูงอายุ

