**113年臺中市推動享齡健康力計畫**

**享齡健康力課程-自癒力教室申請簡章**

**壹、計畫緣起與目的**

臺中市政府以活躍老化的觀念，近年來不斷精進推廣高齡者健康促進及友善環境等相關議題，讓高齡者健康、幸福的在地老化，打造高齡友善幸福城市。

甘霖基金會承辦113年享齡健康力計畫，享齡健康力課程將「自癒力」健康生活概念融入本計畫，結合社會大眾、社區的力量，走入公寓大廈、圖書館、咖啡廳、廟宇、教會、活動中心等多元場域地點舉辦享齡自癒力教室，課程內容包含飲食、運動、習慣及人際等主題，讓台中市55歲以上的初老世代及熟齡族群，可以更自在、舒適的參與社區式活動，重視自己的健康，為自己的銀齡生活作準備，以提升其自我健康識能及老年生活品質。

**貳、辦理單位**

一、主辦單位：臺中市政府社會局

二、承辦單位：財團法人台中市私立甘霖社會福利慈善事業基金會

**參、課程介紹**

以導入揚生基金會設計研發之「自癒力教室」，自癒力為與生俱來自我療癒的能力，它讓身體內各生理機能系統和諧運作，維持在身心平衡狀態，本課程為一套循序漸進、系統化的綜合性課程，將自癒力、3+1概念（飲食、運動、習慣和人際）與各種健康識能結合，透過動靜穿插、有趣互動和團體支持的整合設計，有效提升高齡者的健康能力。

| **堂次** | **內容** | **課程時間** |
| --- | --- | --- |
| 第一堂 | 保健小講：找回身體裡的醫生-自癒力(自癒力與健康)、生活中的自癒力、肢體動動、口腔動動、認知+肢體(自癒力之歌舞) | 2小時 |
| 第二堂 | 保健小講：牙口好身體就好、口腔動動、肢體動動、認知+肢體(自癒力之歌舞) | 2小時 |
| 第三堂 | 保健小講：要活就要動、肢體動動、自癒力卡進來桌遊(初階玩法) | 2小時 |
| 第四堂 | 保健小講：吃得對就健康、自癒力餐盤、肢體動動、口腔動動、認知+肢體(自癒力之歌舞) | 2小時 |
| 第五堂 | 保健小講：退休腦不休-遠離失智症或我與失智症的距離、自癒力卡進來桌遊(中階玩法)、肢體動動 | 2小時 |
| 第六堂 | 保健小講：好人際讓自己更快樂、肢體動動、自癒力豐收樹 | 2小時 |

**肆、申請須知**

1. 自癒力教室，參與對象為居住在臺中市55歲以上之市民朋友；每班報名人數須達20位，上課人數達15位學員即可成班，並隨班收取報名費100元。
2. 課程規劃：一班為六堂課，每週一堂，每一堂課為2小時，共12小時。
3. 為求公平原則及避免課程資源重複浪費，本計畫鼓勵在社區空間（公寓大廈、廟宇、教會、里長辦公室）、公營造物（圖書館、博物館、美術館、文化中心、運動中心）、民間或商業出租空間（咖啡廳、出租會議室）等場地開課，並提供場地費申請補助，最高補助每一堂課(2小時)1,200元，依所附單據核實補助，補助經費有限，將依申請順序核定補助，至經費用罄為止。
4. 本課程開課場域若於常態性辦理老人服務場地，如社區關懷據點、長青學苑、樂齡學習中心等，開課時段不得重複，也不得申請場地費補助。
5. 申請期間：即日起至113年10月30日，共開設90班，額滿為止。
6. 授課講師：運用享齡健康力種子講師，於社區推廣享齡健康力課程-自癒力教室。
7. 活動費用：
8. 每班每人收取報名費一百元整。
9. 本計畫補助講師鐘點費、保險費等。
10. 場地器材需求：
11. 課程使用場地需投保公共意外責任險；上課人數與空間的建議約為12坪大小可容納16人，此以做運動所需之最大伸展空間計算。
12. 器材：上課之場地需備有投影機、布幕、麥克風、音響喇叭及上課學員使用之桌子與椅子。
13. 因應課程內容需移動桌椅，建議桌子以輕巧穩固可移動為佳，若無法配合，需調整活動主題或需提供鄰近可之運動空間。
14. 椅子以有靠背、短扶手且固定椅腳為佳，避免椅腳滾輪滑動造成跌倒受傷。
15. 報名方式：請詳閱申請須知並填寫課程申請表(附件一)及提供場域空間影像，以傳真、電子信箱、線上填寫申請表單（https://reurl.cc/9VnebV）回傳（請擇一方式報名即可），報名後請來電確認。

**伍、聯絡資訊：**

甘霖基金會楊桂珍督導、莊孟頻社工；地址：臺中市西區大全街12號；洽詢電話：04-23761221分機106、141、E-Mail：glsf.dong@gmail.com

**申請日期：\_\_\_\_年\_\_\_\_月\_\_\_\_日**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **□本單位已詳閱並同意遵守本申請須知所規定之事項及相關合作「辦理模式」。** | | | | | |
| **申請單位**  **（全銜）** |  | | | | |
| **地** **址** |  | | | | |
| **聯 絡 人** |  | | **職 稱** | |  |
| **E-mail** |  | | **聯絡電話** | |  |
| **開課地點** |  | | | | |
| **預計開課日期** | 月　　 　　日至　 　　　月　 　　　日 | | | | |
| **預計開課時段**  **(每堂課2小時)** | **【第一順位】**  、□上午／□下午、 時 分~ 時 分  **【第二順位】**  、□上午／□下午、 時 分~ 時 分  **【第三順位】**  、□上午／□下午、 時 分~ 時 分 | | | | |
| **場地容納人數** | □20-30人 □30-40人 □40-50人 □50人以上 | | | | |
| **場地是否辦理**  **公共意外險** | □是 □否 | **場地坪數** | | 約\_\_\_\_\_\_\_\_坪 | |
| **課程參與人數** |  | **推薦講師** | | 若沒有請寫「無」 | |
| **現場工作人員** | □無／□有 人 | **志工** | | □無／□有 人 | |
| **現有設備** | □電腦 □簡報筆 □投影機 □投影布幕 □麥克風 □音響、喇叭  □桌子 □椅子(有靠背) | | | | |
| **場域空間影像**  **至少1張** |  | | | | |
| * 每班每人報名費一百元整。 * 本表所列之欄位請確實填寫完整。 * 請詳閱申請須知後，填寫課程申請表及提供場域空間影像至少1張；填寫完成後，請以傳真、電子信箱回傳(請擇一方式報名即可)，並請來電確認。   傳真：(04)2372-7141 電子信箱：[glsf.dong@gmail.com](mailto:glsf.dong@gmail.com)   * 聯絡資訊：楊桂珍督導、莊孟頻社工；電話：(04)2376-1221分機141、106 | | | | | |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **序號** | **出生年次** | **姓名** | **性別** | **聯絡電話** |
| 1 |  |  |  |  |
| 2 |  |  |  |  |
| 3 |  |  |  |  |
| 4 |  |  |  |  |
| 5 |  |  |  |  |
| 6 |  |  |  |  |
| 7 |  |  |  |  |
| 8 |  |  |  |  |
| 9 |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |
| 13 |  |  |  |  |
| 14 |  |  |  |  |
| 15 |  |  |  |  |
| 16 |  |  |  |  |
| 17 |  |  |  |  |
| 18 |  |  |  |  |
| 19 |  |  |  |  |
| 20 |  |  |  |  |