


# เตรียมรับมือสังคมสูงวัยอย่างไรดี

ถือเป็นหน้าที่ของทุกคนในแต่ละช่วงวัย ที่จะเตรียมความพร้อมรับมือสังคมสูงวัย และเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพในอนาคต พึ่งพาตนเองได้

 การออม  
 การเรียนรู้ต่างๆ  
 ทักษะตีเซิงบวก  
 ต่อผู้สูงอายุ



วัยเด็ก

 การออม  
 การวางแผนการใช้เงิน  
 การเรียนรู้ต่างๆ  
 ทักษะตีเซิงบวก  
 ต่อผู้สูงอายุ



วัยเรียน

 การวางแผน  
 ชีวิตครอบครัว  
 ดูแลสุขภาพ  
 การออม  
 การวางแผนการใช้เงิน



วัยทำงาน

 การดูแลสุขภาพ  
 การวางแผนเกษียณ  
 การออม



วัยก่อนสูงอายุ

 การดูแลสุขภาพ  
 กิจกรรมสังคม  
 อาชีพเสริม



วัยสูงอายุ