

李綜合醫療社團法人苑裡李綜合醫院

「透過運動帶來改變，打造人生的下半場」活動報名表

主辦單位：苗栗縣政府衛生局、苑裡李綜合醫院

時間：109年8月21日（五）

地點：苗栗縣政府衛生局 201 會議室

目的：計劃目的：隨著高齡化日漸加劇，失智人口隨之快速增加，各團體紛紛開設長照相關單位或舉辦相關活動，然硬體之設立外更需知曉正確照顧方法的人才進駐，方可使被照顧者獲得妥當之照顧。延緩高齡者失能是勢在必行的事情，從醫院、護理之家、居護所、社區發展中心到各長照C據點，整合醫療及長照資源，以「在地老化」為理念，提供居家、社區、長期照護機構人員對於銀髮族運動的正確觀念。

| 時間 | 課程名稱 | 講師 |
|-------------|-----------------|----------------------------|
| 08:30-08:50 | 報到 / 簽到 | |
| 08:50-09:00 | 長官致詞 | |
| 08:50-10:20 | 整合式訓練模組(上) | 桃園自由教練 莊珣銘 |
| 10:20-10:30 | 休息時間 | |
| 10:30-12:00 | 整合式訓練模組(下) | 桃園自由教練 莊珣銘 |
| 12:00-13:30 | 用餐時間 | |
| 13:30-15:00 | 肌肉適能與重訓安排(上) | Volunfit 健身義勇軍 指導教練-劉季杰 |
| 15:00-15:10 | 休息時間 | |
| 15:10-16:40 | 肌肉適能與重訓安排(下) | Volunfit 健身義勇軍 指導教練-劉季杰 |
| 16:40-17:00 | 心得分享；滿意度問卷填寫；簽退 | |

108-109 年度建構社區整合性健康照護網絡計畫

「透過運動帶來改變，打造人生的下半場」活動報名表

時間：109 年 8 月 21 日 (五)

地點：苗栗縣政府衛生局 201 會議室

◎報名截止時間：名額 40 名，額滿為止。

| 醫 療 院 所 | 單 位 名 稱 | 職 稱 | 姓 名 | 聯 絡 電 話 | 午 餐 | 電 子 信 箱 |
|---------|---------|-----|-----|---------|---|---------|
| | | | | | <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素 | |
| | | | | | <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素 | |
| | | | | | <input type="checkbox"/> 葷 <input type="checkbox"/> 素 | |

◎報名方式：填妥報名表後寄至 E-mail : a02092@leehospital.com.tw 信箱收。

◎本次活動費用：免費。

◎本次活動提供午餐。

◎若有疑問，請電 (037) 862387 分機：1923 單位:教研部 洽詢承辦人姓名：王淑怡。

◎本次課程申請相關醫事人員護理(士)師、長照人員繼續教育積分，已報名之學員，若因故不克參加研習會，請務必來電或來信告知，以免影響日後報名權益。

◎本次課程因有運動帶領課程，請著輕便服裝。

◎因應新冠肺炎疫情，因室內空間過小無法保持室內社交距離 1.5 公尺，請各位參與學員全程配戴口罩。

★報名表若不敷使用，請自行複印★