**108年家庭照顧者互助家園**

**課程辦理**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **課程分類** | **日期** | **主題** |
| **照顧技巧訓練****(家庭照顧者)** | 3/15 | 我又沒病幹嘛看醫生！--長輩不就醫怎麼辦? |
| 4/12 | 延緩失智：認知復健是什麼? |
| 5/17 | 營養均衡怎麼吃? |
| 6/14 | 老爸不洗澡?我可以怎麼做?--失智症精神行為引導 |
| 7/12 | 失智症吃藥有效嗎?--失智用藥 |
| 8/9 | 居家服務可以幫忙照顧什麼? |
| 9/6 | 老媽晚上不睡覺--失智長輩睡眠問題 |
| 10/18 | 什麼是日照? |
| 11/8 | 為了家人傷到腰--避免照護傷害 |
| 12/6 | 失智症有保險可以保嗎? |
| **紓壓活動****(家庭照顧者)** | 3/28 | 拳擊有氧(YMCA) |
| 4/18 | 紙黏土相框製作 |
| 5/6 | 多肉植物盆栽 |
| 6/5 | 有氧運動 |
| 7/26 | 穴道紓壓 |
| 8/30 | 精油DIY |
| 9/20 | 西點diy紓壓 |
| 10/25 | 飲食紓壓 |
| 11/25 | 咖啡紓壓 |
| 12/02 | 瑜珈紓壓 |
| **失智症教育訓練****(一般民眾)** | 3/15 | 失智症吃藥以外的治療---律動治療 |
| 4/12 | 怎麼復健才能健步如飛？ |
| 5/20 | 失智症的藥怎麼吃? |
| 6/14 | 遠離失智症可以怎麼預防？ |
| 7/12 | 失智老人防詐騙，從哪裡開始? |
| 8/9 | 我是不是失智了? |
| **看護人員培訓課程** | 4/19 | 肢體運動篇 |
| 5/15 | 溝通技巧篇 |
| 6/12 | 避免照顧傷害 |
| 7/19 | 移位技巧篇 |
| 8/21 | 飲食照顧篇 |
| **瑞智學堂****(失智症長輩)** | 0307-0516 | 認知團體班 |
| 0523-0725 | 懷舊應用班 |
| 0801-1003 | 綜合應用團體班 |
| 1017-1219 | 懷舊應用班 |
| **動態體適能****(失智症長輩)** | 6月-8月 | 動態體適能課程 |

**本表預告日期僅供參考，實際開課日期以本會網站：**

**http://www.zda.org.tw/ 最新消息公告辦理課程簡章為主。**

**社團法人台南市熱蘭遮失智症協會 電話：(06)208-3001**

**地址：臺南市東區林森路二段500號C棟1樓**