



READ

HIGHLIGHT

SOCIETY

INSPIRATION

GENERATION GAP

WORK & BUSINESS

LIVING & HEALTH

FOOD & TRAVEL

OPINION

CONTENT PARTNERSHIP



🏠 / [READ](#) / [SOCIETY](#) / ‘เกษียณคลาส’ ห้องเรียนออนไลน์ โดนใจวัยเกษียณ ที่จะทำให้ชีวิตแฮปปี้แบบสุดๆ

‘เกษียณคลาส’ ห้องเรียนออนไลน์ โดนใจวัยเกษียณ ที่จะทำให้
ชีวิตแฮปปี้แบบสุดๆ

28 ตุลาคม 2564 | READ : SOCIETY



‘เกษียณคลาส’

ห้องเรียนออนไลน์ โดนใจวัยเกษียณ

ที่จะทำให้ชีวิตแฮปปี้แบบสุดๆ

ก่อนช่วงโควิด-19 ระบาด ผู้สูงวัยที่ยังคงแอดทีฟและรักการเรียนรู้ก็มักจะไปรวมกลุ่มกันที่ “โรงเรียนผู้สูงอายุ” ประจำชุมชน ซึ่งปัจจุบันมีมากกว่า 2,600 แห่งทั่วประเทศ แต่พอสถานการณ์โควิด-19 รุนแรงขึ้นการรวมกลุ่มเพื่อทำกิจกรรมของผู้สูงวัยจึงต้องหยุดไปโดยปริยาย แต่เพื่อไม่ให้กระบวนการเรียนรู้และพัฒนาสุขภาพของผู้สูงวัยต้องหยุดชะงักลง นี่จึงเป็นที่มาของห้องเรียนออนไลน์สุดคุล ที่ผู้สูงวัยสามารถเรียนรู้ได้ไม่ว่าจะอยู่ที่ไหน และเวลาใด

“เกษียณคลาส” มาพร้อมกับ 15 หลักสูตรโดนใจวัยเกษียณ ไม่ว่าจะเป็นเรื่องการดูแลสุขภาพ ความรู้เรื่องสวัสดิการที่สูงวัยต้องได้รับ กฎหมาย การวางแผนการเงิน หรือแม้แต่เทคโนโลยีแห่งอนาคตที่จำเป็นสำหรับผู้สูงวัย ให้สามารถเตรียมความพร้อมให้ชีวิตเพื่อก้าวเข้าสู่วัยเกษียณอย่างมั่นใจ และอยู่ในสังคมร่วมกับคนวัยอื่นได้อย่างมีความสุข



ป้าไก่อ-ลลดา ทนงค์ยศ อายุ 64 ปี จิตอาสาวัยเกษียณ

“ป้าทำงานจิตอาสาประจำอยู่ที่สภาการขาดไทย มาตั้งแต่ปีพ.ศ. 2546 ตั้งแต่อายุ 40 กว่าปี จนถึงปัจจุบันอายุ 64 ปีแล้ว ตลอดระยะเวลากว่า 20 ปี ป้าได้ช่วยเหลืองานตามพัฒนากิจหลัก 4 ด้านของสภาการขาดไทย ตั้งแต่งานด้านบริการทางการแพทย์และสุขภาพ เช่น งานเยี่ยมผู้ป่วยที่บ้าน (Home Health Care) งานอาสาการขาดเยี่ยมบำรุงขวัญ งานด้านบรรเทาทุกข์ผู้ประสบภัยพิบัติ ร่วมกับมูลนิธิอาสาเพื่อนพึ่ง(ภาฯ)ยามยาก สภาการขาดไทยในการบรรจุงยังชีพ ช่วยผู้ประสบอุทกภัย งานด้านการรับบริจาคโลหิต ดวงตา อวัยวะ ปฏิบัติงานคัดกรองกรู๊ปเลือด ร่วมกับฝ่ายผลิตส่วนประกอบโลหิต ศูนย์บริการโลหิตแห่งชาติสภาการขาดไทย และงานด้านการสังคมสงเคราะห์และส่งเสริมคุณภาพชีวิต เช่น โครงการโรงเรียนโครงการโรงเรียนมาตรฐานด้านสิ่งเสพติด ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2550-2558 รวมถึงโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุทุกวัย นอกจากนี้ยังเป็นจิตอาสาของมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ ตั้งแต่ปีพ.ศ. 2547-2558 และจิตอาสาโรงพยาบาลรามาฯ อีกด้วย ซึ่งทุกครั้งที่มีโอกาสทำงานจิตอาสาแม้จะเป็นงานเล็กๆ น้อยๆ หรืองานที่ต้องใช้กำลังมาก สำหรับป้าทุกงานอาสาหมั่นยิ่งใหญ่มาก และป้าภูมิใจที่ได้ใช้ร่างกายทำงานตอบแทนสังคม



เลยลองสมัครเข้าไปเรียน ซึ่งก่อนหน้านี้จะมาเรียนเกษียณคลาส ป้าเป็นคนไม่มีความมั่นใจในการใช้เทคโนโลยีมาก่อนเลยนะ ที่พอจะคุ้นเคยที่สุดก็คือไลน์ แต่อะไรที่เกี่ยวข้องกับ Ai ป้าจะกลัวโปรแกรมพวกนี้มาก โชคดีที่มีลูกๆ มาช่วยแนะนำ ช่วยสอนวิธีสมัคร วิธีลงชื่อเข้าเรียน ทำให้ป้ามีความมั่นใจและสามารถทำเองได้ หลังจากนั้นป้าก็เรียนรู้ผ่านแท็บเล็ตที่ป้ามีด้วยตัวเองมาตลอด

“ในเกษียณคลาสมีหลายหลักสูตรที่น่าสนใจ แต่ที่ป้าสนใจก็คือหลักสูตรกฎหมายและสวัสดิการเกี่ยวกับผู้สูงอายุ เพราะป้าคิดว่ามันมีประโยชน์มาก เพราะให้พูดตามความจริงเลยคือป้าอายุ 60 กว่าแล้วป้ายังไม่รู้เลยว่าตัวเองมีสิทธิอะไรบ้าง ไม่รู้ด้วยซ้ำว่าเวลานั่งรถเมล์ที่เป็นของรัฐบาลผู้สูงอายุอย่างป้าไม่ต้องจ่ายเงินค่าโดยสารเต็มจำนวนแค่ขึ้นบัตรประจำตัวประชาชนก็ได้ส่วนลด ไม่ใช่แค่ป้านะ จากประสบการณ์ทำงานจิตอาสากว่า 20 ปี ผู้สูงอายุหลายคนถ้าไม่เจ็บป่วยก็ไม่รู้เลยว่าตัวเองมีสิทธิในการรักษาพยาบาล นอกจากไม่รู้เลยว่าตัวเองมีสิทธิอะไรแล้ว ยังไม่รู้อีกด้วยว่าจะสามารถรับข้อมูลข่าวสารเรื่องสิทธิต่างๆ ผ่านทางช่องทางไหน พอได้มาเรียนเกษียณคลาสทำให้ป้าเข้าใจและมีโอกาสเข้าถึงสิทธิที่ป้าสมควรได้รับง่ายขึ้น

“นอกจากคำแนะนำเกี่ยวกับสวัสดิการผู้สูงอายุ ในคลาสนี้เขาก็จะสอนเรื่องข้อกฎหมายที่จำเป็น เช่น การจัดการทรัพย์สิน การจัดการมรดก การทำพินัยกรรมก่อนตาย รวมถึงช่องว่างของกฎหมายและสวัสดิการ เขาก็จะมีการยกตัวอย่างข่าวมาสอนเรา เช่น ยกเคสที่ผู้สูงอายุไม่รู้ว่าจะไม่สามารถรับเบี้ยชำซ้อนได้ ถ้าเราเจอสถานการณ์แบบนี้จะมีวิธีแก้ไขปัญหายังไง หรืออายุเข้าเกณฑ์แล้วยังไม่ได้รับเบี้ยยังชีพเพราะอะไร เราก็จะรู้และเอาไปปรับใช้ได้

“การได้เรียนรู้เรื่องเหล่านี้ไว้ป้ามองว่ามันเป็นโอกาสและเป็นเรื่องที่อยู่ในชีวิตประจำวันของผู้สูงอายุทุกคน มันไม่ใช่เรื่องไกลตัวเลย และมันสำคัญมากจริงๆ ในยุคนี้ เพราะการเป็นผู้สูงอายุในยุคนี้เราต้องดูแลตัวเองได้ ฟังพาตัวเองเป็นหลัก เพราะลูกๆ หลานๆ พอเขาแต่งงานเขาก็แยกออกไปสร้างครอบครัว ผู้สูงอายุโดดเดี่ยวมากขึ้น แต่ความรู้ตรงนี้แหละจะทำให้ผู้สูงอายุสามารถใช้ชีวิตอยู่ได้ไม่ต้องกังวลว่าจะเป็นภาระของลูกหลาน

“ถ้าป้ามีโอกาสได้กลับไปทำงานจริงอาสาอีกครั้ง ป้าก็อยากจะนำเอาความรู้พวกนี้ติดตัวไปด้วย ป้าอยากให้ผู้สูงอายุที่เขาไม่ได้มีโอกาสเข้าถึง ได้รับรู้ อย่างน้อยคุณภาพชีวิตของพวกเขาก็น่าจะดีขึ้น”



ทุกคนทำงานเหนื่อยแทบตาย สุดท้ายเอามารักษาตัวเอง

จะดีกว่าไหมถ้าเราเรียนรู้ที่จะดูแลสุขภาพของตัวเองตั้งแต่วันนี้

ลุงสุนทร เอกสาริต อายุ 64 ปี นักเรียนวัยเกษียณผู้สนใจวิชาสุขภาพ

ลุงสุนทร เอกสาริต อายุ 64 ปี

“ลุงป่วยเป็นเบาหวานตั้งแต่อายุ 30 ปี คิดดูว่าเราทำงานหาเงินมาเหนื่อยแทบตายสุดท้ายเอาไปให้หมอ ทุกวันแทนที่จะได้ใช้ชีวิตไปกิน ไปเที่ยว ทำอะไรที่อยากทำ แต่ลุงต้องมานั่งนึกว่าเช้านี้จะกินอะไร เที่ยงจะกินอะไร เย็นจะกินอะไรเพื่อกินยาหลังอาหาร เชื่อกันว่าลุงต้องกินยารวันละเป็น 10 เม็ด แล้วผลที่ตามมาคือค่าตับค่าไตไม่ดีเลย แถมยังเป็นความดันโลหิตสูง แล้วก็อ้วนด้วย สุดท้ายก็เป็นอีกโรคคือกระดูกเสื่อม เพราะเคลื่อนไหวร่างกายลำบากทำให้ขี้เกียจออกกำลังกาย

“จนเมื่อประมาณ 3 ปี ลุงตัดสินใจหันมาปรับพฤติกรรมการกิน แล้วก็ออกกำลังกายเริ่มจากการเดินวัน 2 ชั่วโมง 3-4 กิโลเมตร แทนการกินยา ร่างกายก็เริ่มดีขึ้น พอเราเห็นความเปลี่ยนแปลงของร่างกายตัวเองมันก็ทำให้ลุงมีกำลังใจอยากที่จะศึกษาเรื่องการดูแลสุขภาพด้วยตัวเองให้มากขึ้น จนมาเจอว่าเกษียณคลาสเปิดรับสมัครคนเข้าเรียนเลยตัดสินใจลองดู

“ก่อนหน้านี้จะมาเรียนเกษียณคลาส ลุงมีพื้นฐานเรื่องการใช้เทคโนโลยีมาก่อนอยู่แล้ว เพราะอยากคุยกับเด็กรุ่นใหม่ๆ รู้เรื่องเลยศึกษาไว้ แล้วเกษียณคลาสนี้เขาออกแบบมาให้ใช้ง่ายมาก เราไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์อะไรมากมายมีแค่มือถือเครื่องเดียวกับอินเทอร์เน็ตก็เข้าเรียนได้ แล้วเราสามารถเข้าไปเรียนเวลาไหนก็ได้ อย่างเวลาลุงอยู่ข้างนอก ออกมาเดินที่สวนสาธารณะ เดินเสร็จพักเหนื่อยก็สามารถใช้เวลาตรงนั้นเปิดเกษียณคลาสเรียนได้ บทเรียนหนึ่งก็ประมาณ 10-15 นาที ใช้เวลาเรียนไม่นานมากเพราะถ้านานเกินไปจะทำให้รู้สึกเบื่อ



ไหนดีต่อสุขภาพ แล้วที่ชอบมากคือบทเรียนที่สอนเกี่ยวกับการเลือกซื้อผักปลอดสารพิษ อย่างผักที่ขายตามห้างฯ เราจะมีวิธีการดูยังไงว่าเป็นผักออร์แกนิกจริงๆ ป้ายที่เขาแปะไว้มันหมายความว่าอะไร มีแหล่งซื้อผักที่ไหนที่ไว้ใจได้ ทำให้เรามั่นใจมากขึ้น

“แล้วก็เรื่องการออกกำลังกาย เขาก็มีเทคนิคมาสอนเราให้เราเอาไปทำตามง่ายๆ ที่บ้าน อย่างเช่น การทำโยคะท่าต่างๆ ช่วยให้ผู้สูงอายุได้ยืดเส้นยืดสายลดโอกาสติดเตียงจากการเคลื่อนไหวลำบาก แต่ถ้าเบื่อบ้านอยากไปออกกำลังกายนอกบ้าน เขาก็มีสอน เช่น การวิ่ง เรียนกับคุณทองศักรดี ลูกก็เอามาทำตามได้ ทุกวันนี้ลูกก็เปลี่ยนจากการเดินมาเป็นการวิ่งวันละประมาณ 10 กิโลเมตร รู้สึกว่ากล้ามเนื้อพวกข้อต่อแข็งแรงขึ้น

“ทุกวันนี้ต้องบอกว่าสุขภาพของลูกแข็งแรงขึ้นกว่าเมื่อก่อนมาก จากคนไข้โรคตอมนี่นะ ไปตรวจร่างกายหมอบอกว่าค่าน้ำตาลปกติ เรียกว่าเกือบจะหายจากเบาหวาน ค่าตับ ค่าไต ก็ดีขึ้น และอารมณ์ก็ดีขึ้นด้วยเพราะในเกษียณคลาสเขาจะมีสอนเรื่องการร้องเพลงลูกก็เข้าไปเรียนเป็นการบำบัดจิตใจ

“หลายคนพูดกันว่าคนเราเวลาเกษียณแล้วจะไม่รู้ว่าเป้าหมายชีวิตหลังจากนั้นคืออะไร แต่สำหรับวัยนี้แหละคือโอกาสที่ให้เราออกแบบชีวิตตัวเอง โดยเฉพาะเรื่องสุขภาพ เพราะว่าถ้าเราบอกว่าเราจะอยู่ไปอีกสัก 20 ปี แล้วถ้าเราไม่ดูแลร่างกายมันจะเสื่อม เสื่อมแล้วตายเลยไม่เป็นไร แต่ถ้าเสื่อมแล้วไม่ตายเป็นภาระทันที เพราะฉะนั้นเราอยากอายุยืนแบบยังใช้ชีวิตเองได้หรืออายุยืนแบบติดเตียง เราเลือกได้”



สมัยนี้ผู้สูงอายุอยู่เป็นโสดไม่มีลูกหลานดูแลกันเยอะขึ้น

เราจำเป็นต้องตามคนอื่นให้ทันถ้าไม่ยากเป็นภาระของสังคม

ป้าใหญ่-กัทธพัฒน์ สีนพศ์มนัส อายุ 68 ปี เรียนรู้เพื่อเท่ากับเทคโนโลยี



ณ

ณ

ณ

ณ

ณ

ทำงาน นอกจากทำงานป้าก็จะใช้เวลาไปกับการออกไปทำกิจกรรมกับเพื่อนๆ นัดกันกินข้าว ดูหนัง ซอปปิ้ง ไปเที่ยวต่างจังหวัด ข้อดีของการเป็นคนโสดคือ ใช้ชีวิตอิสระได้ตามใจ แต่ข้อเสียคือป้าต้องพึ่งพาตัวเองร้อยเปอร์เซ็นต์ในทุกด้าน เวลาเจ็บป่วยต้องไปหาหมอเอง เวลาที่ชีวิตมีปัญหาที่ไม่มีที่ปรึกษา บางทีถ้าเพื่อนไม่ว่างแต่เราอยากไปเที่ยวเราก็ต้องไปคนเดียว มันเหงาเหมือนกันนะ แต่มันเป็นชีวิตที่เราเลือกเอง ป้าเลยรู้สึกที่เราต้องตามคนอื่นให้ทันบ้าง เพราะเรายังต้องพึ่งพาตัวเองอีกเยอะ เวลาว่างป้าเลยจะใช้เวลาไปกับการเรียนออนไลน์

“พอดีช่วงโควิด-19 เพื่อนๆ เขาส่งกิจกรรมเข้ามาในกลุ่ม แล้วก็มีการเกษิณคณาสที่ส่งเข้ามา ป้าก็ตามไปดูว่าในนั้นมีสอนอะไรบ้าง พอเข้าไปดูก็รู้สึกว่ายากเรียนเลย เพราะทุกอย่างที่เราต้องการรู้ มันอยู่ในนี้หมด มันเหมือนคู่มือที่ทำให้ผู้สูงอายุอย่างป้าใช้ชีวิตได้ง่ายขึ้นแบบรอบด้านเลย บางบทเรียนที่เราอยากจะเรียนแต่เราไม่มีโอกาสได้เรียน ในเกษิณคณาสเขาก็มีสอนอย่างเรื่อง แอปฯ เขาก็จะรวมแอปฯ ที่น่าสนใจมาให้เราหมดเลย เช่น ถ้าเราเจ็บป่วย มันมีแอปฯ ไหนบ้างที่จะมาช่วยซัฟพอร์ตเราให้เข้าถึงคุณหมอไวขึ้นไม่จำเป็นต้องเดินทางไปโรงพยาบาล

“แล้วอีกบทเรียนที่ชอบคือเรื่องการรู้เท่าทันภัยคุกคามทางโซเชียลเพราะเดี๋ยวนี้คนเรารู้หน้าไม่รู้ใจ มีจกซ์พอย์ตามออนไลน์ก็เยอะ ป้าว่าวิชาพวกนี้เราเอาไปใช้ในชีวิตได้จริง ถึงเวลาที่เราเจอปัญหาเราก็จะเอาความรู้ที่มีมาแก้ได้ ถ้าเกิดไม่รู้อะไรเลยเมื่อไรที่อยู่คนเดียวแล้วเกิดปัญหาใครจะช่วยเรา ถ้าเราไม่ช่วยตัวเอง

“เมื่อก่อนป้าเป็นคนกลัวเทคโนโลยีมาก ป้าจะกังวลเรื่องความปลอดภัยกับเรื่องเงินๆ ทองๆ คือ ไม่กล้าใช้แอปฯ อินเงิน เวลาจะทำอะไรต้องไปทำที่ธนาคารตลอด บางทีมันทำให้เราเสียเวลา แล้วก็เรื่องความปลอดภัยกับชีวิต ป้าจะกลัวการโดนหลอกมาก เพราะเราไม่รู้ว่าการที่เราเล่นโซเชียลเราจะไปเผลอให้ข้อมูลส่วนตัวอะไรกับใครไปหรือเปล่า แล้วข่าวที่เสพกันในนั้นจริงเท็จแค่ไหนก็ไม่มีใครบอกได้ เมื่อก่อนเวลาที่เพื่อนๆ เขาส่งข่าวอะไรเข้ามาในไลน์ป้าก็เลยจะเชื่อง่ายมาก เผลอๆ มีกดส่งต่อไปด้วยซ้ำ เพราะมันไม่มีคนมาให้ความรู้ที่ถูกต้องกับเรา แต่พอได้มาเรียนในเกษิณคณาสมันทำให้ป้าปลดล็อกความกลัวในใจ ทำให้ป้าใช้ชีวิตได้ง่ายขึ้นเยอะเลย และทำให้ป้ามั่นใจว่าสามารถพึ่งพาตัวเองได้จริงๆ และยังสามารถเอาความรู้ตรงนี้ไปช่วยบอกช่วยเตือนเพื่อนๆ ของป้าได้อีกด้วย”



ป้าตุ๊ก-สวิตตา โกฏิเสถียรกุล อายุ 63 ปี

“ตอนที่ป้ายังสาว ป้าเป็นนักวางแผนการเงินของตัวเอง คือป้าจะวางแผนเลยว่าได้เงินเดือนเท่านี้จะแบ่งยังไง ถ้าเกษียณแล้วจะเอาเงินไปทำอะไร ตอนทำงานป้าก็เลยจะมีการแบ่งเงินเป็น 3 ก้อน คือเงินออม เงินไว้ใช้จ่ายยามฉุกเฉิน และอีกส่วนก็กันไว้สำหรับลงทุนในอนาคต พอเกษียณเรายังมีแรง มีสมอง มีประสบการณ์ป้าก็เลยตัดสินใจเอาเงินมาลงทุนทำในสิ่งที่ตัวเองถนัดคือ ทำอาหารโฮมเมดขาย เช่น แยม รสไบเตยสูตรร้อยปีที่ตกทอดมาจากคุณยาย ขณะเดียวกันใครอยากมาเรียนรู้ป้าก็ช่วยสอนให้เขาฟรีๆ โดยเฉพาะผู้สูงอายุ ป้าอยากให้เขามีอาชีพหลังเกษียณเหมือนป้า

“ก่อนหน้านี้จะมาลงทุนทำธุรกิจป้ามีการวางแผนล่วงหน้าก่อนหลายปี ระหว่างนั้นก็มองหาคอร์สเรียนที่จะมาช่วยส่งเสริมการทำธุรกิจหลายๆ คอร์สที่เคยไปอบรมมันไม่ใช่ทางเราเลย แต่พอมันมีคอร์สหนึ่งที่คลิกก็ทำให้ป้าชอบและอยากที่จะเรียนรู้แล้วเอามาปรับใช้กับธุรกิจของป้า อย่างคอร์สสอนเรื่องการใช้เฟสบุ๊กในการขายของออนไลน์ ป้าก็เข้าไปเรียนรู้จนป้าสามารถที่จะทำเพจในการขายของของป้าได้ และเป็นแอดมินเพจเองได้ด้วยชื่อว่า SE Forward พอรู้ว่ามีคอร์สเกษียณคลาสเปิดให้เข้าเรียน ป้าก็มาจับหลักเรื่องของการวางแผนการเงิน เพราะอยากจะเรียนรู้เรื่องการสร้างรายได้ในวัยเกษียณแบบระยะยาวที่ไม่ต้องหักโหมมากแต่มีความสุข แล้วเขาไปบอกต่อเพื่อนๆ ที่มาเรียนทำอาหารกับป้าได้

“ในเกษียณคลาสมันมีบทเรียนที่ตอบใจത്യ่มาก คือบทเรียนสร้างความมั่นคง ด้วยการวางแผนการเงินหลังเกษียณ คนที่มาสอนคือคุณหนุ่ม มันนี้ได้ซั ก่อนเริ่มเรียนเขาจะชวนเราสำรวจตัวเองก่อนว่า เราเกษียณแล้วเรามีความพร้อมอะไรบ้าง สุขภาพเป็นยังไง มีรายได้จากทางไหน มีหนี้สินที่ยังต้องจ่ายอีกเท่าไร แล้วถ้าอยากลงทุนวัยนี้ต้องทำยังไง ในบทเรียนก็จะมีสอนเรื่องหลักการลงทุนว่าเราต้องรู้



“นอกจากเรื่องการลงทุนจากความถนัดแล้ว ยังมีการสอนเรื่องการลงทุนที่อยู่ในรูปแบบของกองทุน หุ่น สลากออมทรัพย์ที่กำลังเป็นกระแสอยู่ช่วงนี้ ซึ่งป้ามองว่าดีมาก เพราะผู้สูงอายุเวลาเกษียณแล้วเขาจะสูญเสียรายได้จากที่เคยได้รับจากการทำงาน แล้วก็มีเรื่องเงินเก็บที่อาจมีจำกัด ซึ่งถ้าไม่มีการวางแผนบริหารจัดการ ถ้าเจ็บป่วยจำเป็นต้องใช้เงินขึ้นมาจะเดือดร้อน สุดท้ายภาระก็ไปตกอยู่ที่ลูกหลาน ป้าเลยเชื่อมาตลอดว่า ถ้าเราอยากมีคุณภาพชีวิตที่ดี ยังอยากที่จะพึ่งพาตัวเองได้ ต้องรู้จักที่จะวางแผนชีวิต ซึ่งเกษียณคลาสนี้แหละตอบโจทย์มาก ผู้สูงวัยก็จะได้มีเป้าหมายในการใช้ชีวิตด้วยไม่ใช่แค่แล้วแะเลย”



‘เกษียณคลาส’ เกิดจากการร่วมมือกันระหว่าง สสส. และเครือข่าย Young Happy ที่ต้องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงวัยภายใต้แนวคิดที่เชื่อว่า หลักสูตรเกษียณคลาสจะทำให้ผู้สูงวัยก้าวเข้าสู่สังคมสูงวัยได้อย่างมั่นคง มั่นใจ พึ่งพาตนเองได้และเป็นพลังให้กับสังคมในอนาคตได้

เกษียณคลาสจึงเป็นเหมือนคู่มือเตรียมความพร้อมให้กับผู้สูงวัย โดยมีกลุ่มเป้าหมายคือ ผู้สูงวัยตามหัวเมือง ที่มีทักษะความรู้เกี่ยวกับการใช้เทคโนโลยีเบื้องต้น โดยเป็นหลักสูตรที่ดัดแปลงมาจากหนังสือแบบเรียนจากโรงเรียนผู้สูงอายุต่างจังหวัด ให้เป็นคอร์สเรียนบนออนไลน์ที่สนุก มีวิทยากรที่มีประสบการณ์ มีสีสันในการถ่ายทอดเรื่องราวที่สามารถเชื่อมโยงประสบการณ์จริงเข้ากับองค์ความรู้ โดยมีให้



ใบประกาศนียบัตรเพื่อนำไปต่อยอดได้ ที่สำคัญสมัครเรียนฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย

หากคุณเป็นหนึ่งคนที่กำลังเกษียณหรืออยู่ในวัยเกษียณแต่ไม่อยากตกขบวนรถไฟสายนี้ ชวนมาพัฒนาตัวเองกับเกษียณคลาสกันครับ

สนใจลงทะเบียนเรียน ‘เกษียณคลาส’ ฟรี ไม่มีค่าใช้จ่าย ได้ที่ : <https://learn.younghappy.com/>



SHARE

แท็กที่เกี่ยวข้อง