

สร้างสุข #5 ไม่ยึดติดสิ่งที่เคย ทำได้



ปล่อยวาง ทำวันนี้ให้ดีที่สุดพอ



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

โครงการบูรณาการสหศาสตร์เพื่อรองรับสังคมสูงวัย



มาร่วมกันเสริมสร้าง
สุขใจ..สุขภาวะ
และสุขภาพจิต
อย่างง่ายๆ กันเถอะ
เพื่อ “ผู้สูงวัย” ที่รักของเรา



5 กิจกรรม สร้างสุข

สำหรับคนสูงวัยในเมืองหลวง

โครงการจุฬาลงกรณ์
และ

คณะจิตวิทยา
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

... ร่วมสร้าง ...
“ความสุข และสุขภาวะที่ดี”

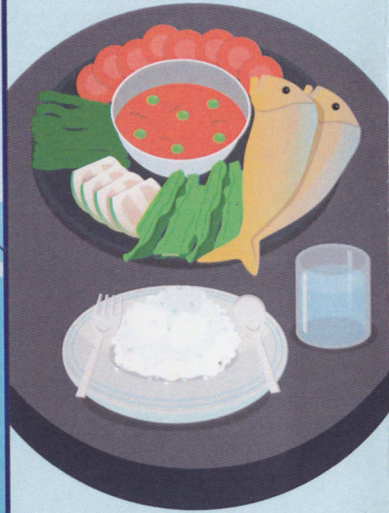
แก่...ผู้สูงวัยในเมืองหลวง



สร้างสุข #1 เสริมความฟิต ร่างกาย



ออกกำลังกาย



คุมอาหาร



นอนให้พอ

สร้างสุข #2 เก็บก่อนใช้ ไม่ก่อหนี้



วางแผนการเงิน



ใช้จ่ายพอเพียง

สร้างสุข #3 ทำสิ่งต่างๆ ตามกำลัง



ไม่เก็บสิ่งต่างๆ มาเป็นภาระ

สร้างสุข #4 เสริมความฟิต จิตใจ

ยิ้ม พูดคุย ทักทาย
ไม่เครียด

