**2019銀齡樂活節**

**健康．樂活．自癒力**

**行動列車 金門站**

**活 動 簡 章**

1. **指導單位**：衛生福利部社會及家庭署
2. **主辦單位**：金門縣政府

揚生慈善基金會

1. **協辦單位：**社團法人金沙鎮忠孝新村社區發展協會
2. **活動時間**：9.20 (五)下午2:00-4:30 (1:30開放報到)
3. **活動地點**：忠孝新村社區活動中心

**(**金門縣金沙鎮汶沙里忠孝新村51-1號)

1. **報名方式：**請洽揚生慈善基金會(02)2752-5058楊小姐
2. **活動介紹：**

超高齡社會即將來臨，老後不健康而衍伸出的照護醫藥問題，開始籠罩個人、家庭及整個社會，臺灣人一生的不健康年數有將近8～10年，如何在晚年享有自在的生活，又不造成親友的身心負擔不是件容易的事。

不管你幾歲，距離老有多遙遠，都要學會聰明慢老的方法！2019銀齡樂活節將以更貼近銀齡族的需求、更有溫度的角度出發，設計豐富有趣的互動式舞台劇、講座及展覽，**以多元的活動帶領長者一邊玩樂，一邊學習自癒力和聰明慢老，身心體悟優雅慢老的關鍵核心！**這場不可錯過的年度盛事，送給在乎自己健康的人，銀齡族、小朋友都可以來玩唷！

|  |
| --- |
| **舞台劇** |
| **人生大富翁舞台劇 X 自癒力互動練習**  嶄新推出「人生大富翁」舞台劇，故事主角就是每個在台下的你！這是第一齣**「銀齡專屬」的互動式劇場**，結合大富翁遊戲及戲劇的情感張力，將劇情演出與互動任務穿插進行，不僅帶領台下觀眾參與故事推演、深為劇情共鳴，更邀請觀眾齊力完成任務，身心體悟優雅老後的關鍵核心！  劇情訴說三位揚生國中的老同學，包括死對頭 Maggie、阿龍還有最善解人意的珍珍姊，三人再次在一年一度的同學會相見，適逢同學們一起步入六五年華，主辦人珍珍姊特別準備了**實境版的「人生大富翁」**活動，將帶著老同學們複習健康人生的五大根基，更決心要讓 Maggie 和阿龍化解糾纏多年的心結。  戲劇演出之外，也帶領觀眾體驗如何在日常生活中運用肌力練習，並帶入營養主題互動，**學會攝取足量蛋白質，預防肌少症**。並藉由人際互動、活在當下觀念的提醒，**翻轉內心對於「老」的擔憂與刻板印象，激發大家活出健康、活出自我的健康態度**，賦予內心正面希望，健康到老、臥病很少。  **★ 參加者贈送實用好禮** |

****