



คำสั่งสำนักงานสาธารณสุขอำเภอราชสาส์น

ที่ ๓ / ๒๕๖๙

เรื่อง แต่งตั้งคณะกรรมการ โครงการ Smart Elderly การเตรียมตัวสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดี

ตามที่ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอราชสาส์น ได้รับสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ จากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเมืองใหม่ ปีงบประมาณ ๒๕๖๙ ให้ดำเนินโครงการ Smart Elderly การเตรียมตัวสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดี เพื่อให้ประชาชนวัยทำงาน อายุ ๔๕ - ๕๙ ปี ได้รับความรู้การสร้างเสริมสุขภาพและป้องกันความเสี่ยงต่อของสุขภาพ และสามารถออกแบบแผนการปรับตนเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี

เพื่อให้การจัดโครงการ Smart Elderly การเตรียมตัวสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดี ตำบลเมืองใหม่ เป็นไปตามวัตถุประสงค์และวิธีดำเนินการ จึงขอแต่งตั้งคณะกรรมการ Smart Elderly การเตรียมตัวสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดี ดังนี้

- | | | |
|---------------------------|---|------------------------|
| ๑. นายจรัสศักดิ์ พุทธินิม | ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองใหม่ | ประธานคณะกรรมการ |
| ๒. นายกัมพล บุญวาที | กำนันตำบลเมืองใหม่ | รองประธาน |
| ๓. นายประธาน เดชพิบูลย์ | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ | คณะกรรมการ |
| ๔. นายอำนาจ เจริญพร | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ | คณะกรรมการ |
| ๕. นางสาวมาลินี แจ่มศรี | แพทย์ประจำตำบลเมืองใหม่ | คณะกรรมการ |
| ๖. นางสาวนิ วรณศิริ | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ | คณะกรรมการ |
| ๗. นางสาวแสงนภา สุทนต์ | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ | คณะกรรมการ |
| ๘. นางสาวจารุกา ชินยาเป้า | เจ้าพนักงานทันตสาธารณสุขชำนาญงาน | คณะกรรมการ |
| ๙. นางจำเริญ เรียมศรี | นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ | คณะกรรมการ |
| ๑๐. นางนภาพร เนรภูศรี | พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ | คณะกรรมการและเลขานุการ |

บทบาทหน้าที่

- วางแผนงานในการจัดกิจกรรม
- จัดหากลุ่มเป้าหมายเข้าร่วมโครงการและประสานความร่วมมือจากผู้เกี่ยวข้อง
- จัดหาวิทยากร เพื่อดำเนินกิจกรรมตามโครงการ
- รวบรวมผลการดำเนินงาน ปัญหาอุปสรรค และแนวทางแก้ไข
- รายงานผลการดำเนินงานแก่ผู้เกี่ยวข้อง

ทั้งนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

สั่ง ณ วันที่ ๒๐ เดือน มกราคม พ.ศ. ๒๕๖๙

(นายสุทัศน์ เมียงไพโรจน์)

สาธารณสุขอำเภอราชสาส์น



กลุ่มงานประกันสุขภาพ
เลขที่รับ 12
วันที่ 6 ม.ค. 2564
เวลา 11.35 น.

สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา
เลขที่รับ 3129
วันที่ 6 ม.ค. 2564
เวลา

บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอราชสาส์น จังหวัดฉะเชิงเทรา โทร ๐๓๘-๕๖๓๐๘๘

ที่ อช ๐๓๓๗/ ส

วันที่ ๕ มกราคม ๒๕๖๔

เรื่อง ขออนุมัติโครงการที่ได้รับสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่
ปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๖๔

เรียน นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา

ด้วยสำนักงานสาธารณสุขอำเภอราชสาส์น จังหวัดฉะเชิงเทรา ได้จัดทำโครงการเพื่อขอรับการสนับสนุน
งบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ ปีงบประมาณ พ.ศ.๒๕๖๔ และได้รับการ
สนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเมืองใหม่ จำนวน ๓๙,๕๕๐ บาท
(สามหมื่นเก้าพันห้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน) โดยได้รับการโอนเงินมาเรียบร้อยแล้ว นั้น

ในการนี้ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอราชสาส์น ขออนุมัติโครงการที่เข้าข่ายฝึกอบรม/ศึกษาสูงาน/
จัดงาน ที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ ซึ่งโอนเข้าเงิน
บำรุงของหน่วยบริการ / โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล จำนวน ๑ โครงการ ดังนี้

-โครงการ Smart Elderly การเตรียมตัวสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดี เป็นเงิน ๓๓,๕๐๐ บาท
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๓,๕๐๐ บาท (สามหมื่นสามพันห้าร้อยบาทถ้วน) ดังรายละเอียดที่แนบมาพร้อมนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ จักเป็นพระคุณยิ่ง

เรียน นพ.สสจ.

- เพื่อไปขออนุมัติ
- ลขอ.พชสสจ. ขอเสนอโครงการฝึกอบรมผู้สูงอายุ
รพช.รพช.รพช.รพช. เป็นเงิน ๓๓,๕๐๐ บาท
- Smart Elderly การเตรียมตัวสู่การเป็นผู้สูงอายุ เป็นเงิน ๓๓,๕๐๐ บาท
- ซ.เรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุมัติ

(นายสุทัศน์ เสียงไพโรจน์)
สาธารณสุขอำเภอราชสาส์น

(นางสาววิไลพร บุญมี)
นักวิชาการสาธารณสุข

Hu

(นายปริลา รรหาร)

นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา

(นางกรรณิพย์ เจริญบุญยวีร์วัฒน์)
นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการพิเศษ
หัวหน้ากลุ่มงานประกันสุขภาพ

(นายธีรภักดิ์ ภาคกุล)

ผู้อำนวยการโรงพยาบาลราชสาส์น รักษาการในตำแหน่ง
นายแพทย์เชี่ยวชาญ (ด้านเวชกรรมป้องกัน)



สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา
CHACHOENGSAO PROVINCIAL PUBLIC HEALTH OFFICE

**แบบอนุมัติโครงการที่เข้าข่ายมิชอบ/ศึกษาสูงงาน/จัดงาน
ที่ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่
ซึ่งโอนเข้าเงินบำรุงของหน่วยบริการ/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบล**

ตามที่ กองทุนหลักประกันสุขภาพในระดับท้องถิ่นหรือพื้นที่ กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลเมืองใหม่ ได้พิจารณาอนุมัติงบประมาณ ตามโครงการ Smart Elderly การเตรียมตัวสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดี ตามมติการประชุมพิจารณาอนุมัติงบประมาณ ครั้งที่ ๒/๒๕๖๘ เมื่อวันที่ ๗ สิงหาคม ๒๕๖๘ เพื่อสนับสนุนงบประมาณในการดำเนินกิจกรรมตามโครงการฯ ของ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอรสาธิต อนุมัติการมิชอบตามโครงการฯ จำนวนเงิน ๓๓,๕๐๐ บาท (สามหมื่นสามพันห้าร้อยบาทถ้วน)

เพื่อให้หน่วยบริการสามารถดำเนินงานที่เข้าข่ายการมิชอบตามโครงการฯ เป็นไปด้วยความเรียบร้อย ถูกต้องตามระเบียบ/ข้อกฎหมาย ที่เกี่ยวข้อง จึงขออนุมัติใช้เงินบำรุงของหน่วยบริการในการจัดการมิชอบตามโครงการฯ ดังรายละเอียดข้างต้น

[/] โอนเข้าเงินบำรุงของหน่วยบริการแล้ว ตามใบเสร็จเลขที่ ๐๐๘ เลขที่ ๑๗ ๓๙๖๕๓ ลงวันที่ ๒๕ ธันวาคม ๒๕๖๘

[] อยู่ระหว่างการรับโอนเงินจากกองทุนฯ เข้าเงินบำรุงของหน่วยบริการ

ทั้งนี้ สำนักงานสาธารณสุขอำเภอรสาธิต ต้องปฏิบัติตามระเบียบ/ข้อกฎหมายที่เกี่ยวข้องอย่างเคร่งครัด และดำเนินกิจกรรมตามโครงการให้บรรลุตามวัตถุประสงค์อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

ลงชื่อ.....*นางนส*.....ผู้รับผิดชอบโครงการ
(นางนภาพร เนรภูศรี)
พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ลงชื่อ.....*[Signature]*.....ผู้เสนอโครงการ
(นายสุทัศน์ เมียงโพธิ์โรจน์)
สาธารณสุขอำเภอรสาธิต

ลงชื่อ.....*[Signature]*.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายบุญทอน สุวรรณ)
ผู้อำนวยการสาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา

ลงชื่อ.....*[Signature]*.....ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายคิงก ภาณุกุล)
ผู้อำนวยการโรงพยาบาลรสาธิต จันทนาการในลำแม่น้ำ
บางปะกงจังหวัดฉะเชิงเทรา (ฝ่ายเวชกรรมป้องกัน)

ลงชื่อ.....*[Signature]*.....ผู้อนุมัติโครงการ
(นายปริศนา วรรณ)
นายแพทย์สาธารณสุขจังหวัดฉะเชิงเทรา



เล่มที่ ๑๖.39643

ใบเสร็จรับเงิน

เลขที่ 008

ในราชการสำนักงานส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

วันที่ ๒๙ เดือน ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๕๘

ได้รับเงินจาก กองทุนส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์

๗.๗.๖๖๔

รายการ	จำนวนเงิน
โครงการ Sweet Candy การส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ	
ค่าจ้างงาน	39,550 -
รวมบาท	39,550 -

จำนวนเงิน - สามหมื่นเก้าพันห้าสิบบาทถ้วน (ตัวอักษร) บาท

ไว้เป็นการถูกต้องแล้ว ลงชื่อ  ผู้รับเงิน

พิมพ์ครั้งที่ 34 (ช.ศ. 67) 39501-40500 ตำแหน่ง _____

สำเนาถูกต้อง

(นางจันทร์ใจ เชียงนวิ)

กองวิชาการและแผนงาน สำนักงานส่งเสริมการค้าระหว่างประเทศ

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองใหม่ .

เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการ Smart Elderly การเตรียมตัวสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดี

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองใหม่

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) สำนักงานสาธารณสุขอำเภอราชสาส์น มีความประสงค์ จะจัดทำแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการ Smart Elderly การเตรียมตัวสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดีในงบประมาณ ๒๕๖๔ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองใหม่ เป็นเงิน ๓๙,๕๕๐ บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

ส่วนที่ ๑ : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)

๑. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

หลักการและเหตุผล

ชุมชนที่มีประชากรผู้สูงอายุสูงเกินร้อยละ ๒๐ ตาม WHO กำหนดว่า ชุมชนหรือสังคมพื้นที่เป็นสังคมผู้สูงอายุ ในสถานการณ์สังคมปัจจุบัน เป็นสังคมมีระบบการเมืองแบบประชาธิปไตยมากขึ้น จนถึงหน่วยงานปกครองเล็กๆระดับหมู่บ้าน คนในครอบครัว สืบสานกับภารกิจประจำของครอบครัวว่าเป็นเรื่อง self care หลักกิจกรรมพื้นฐานเป็นภาระของภาครัฐทั้งสิ้น วัฒนธรรมเดิม ของสถาบันครอบครัวค่อยๆหายไปโดยสิ้นเชิง เช่น การส่งเสียดูแลจากปู่ย่า การผลัดเปลี่ยนสร้างหัวหน้าครอบครัวคนต่อไป ความเชื่อมโยงเหล่านี้ค่อยๆหายไป ดังเช่นเรามาได้ยิน คนวัยทำงานกล่าวถึง บุตรหรือผู้อยู่ในปกครองว่า "เรียนให้จบ ทำงานทำให้ได้ ไม่ต้องส่งเสียพ่อแม่เลี้ยงตัวเองไม่กลับมาเป็นภาระพ่อแม่ก็ดีแล้ว" ส่งผลให้การทดแทนบทบาทหน้าที่ ผู้ดูแลผู้รับผิดชอบเศรษฐศาสตร์ในครัวเรือน ค่าใช้จ่าย fix cost ต่างๆในครอบครัว ค่าน้ำ ค่าไฟฟ้า ค่าอาหาร ฯลฯ ยังคงตกอยู่กับผู้สูงอายุ ที่มีสถานะทางการเงินลดลงเมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุ เช่น รายได้เบี้ยบำนาญจากรายได้เดิมหรือไม่สามารถประกอบอาชีพได้เลยได้รับเพียงเบี้ยยังชีพทดแทนพื้นฐานจากภาครัฐ เท่านั้น และประเด็นสำคัญ ในชนบทยังขาดโอกาสเรื่องงานที่มีความหลากหลาย กลุ่มคนวัยทำงาน ในครอบครัวต้องย้ายถิ่นฐานเพื่อประกอบอาชีพ และย้ายตั้งรกรากใหม่ ละทิ้งครอบครัวเดิม ไม่มีแผนการกลับเมื่อถึงเวลาต้องดูแล บุพการีเมื่อเข้าวัยสูงอายุ และเริ่มพบเห็นผู้สูงอายุต้องอยู่บ้านเพียงลำพังมากขึ้น มีนโยบาย ภาครัฐมากมายเพื่อพยายามแก้ปัญหา โดยอุดหนุนงบประมาณ เพื่อลดช่องว่างเรื่องการถูกทอดทิ้งของผู้สูงอายุ เช่น "LTC" การดำเนินการ ถูกถ่ายทอด จากบนลงล่าง และต้องเชื่อมประสานกับหลายหน่วยงาน ทั้งถิ่น ชนรมผู้สูงอายุ สหสาขาวิชาชีพ ฯลฯ ทำให้การขับเคลื่อน พบเจออุปสรรคมากมาย

อำเภอราชสาส์นเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างเต็มรูปแบบแล้วในปี๒๕๖๗ สัดส่วนร้อยละ๒๐.๕๕ (เทียบฐานข้อมูลทะเบียนราษฎรปี๒๕๖๗) และแนวโน้มจะมากขึ้น ในตำบลเมืองใหม่ มีประชากรทั้งหมด ๓,๑๐๖ คน เป็นประชากรสูงอายุ ๖๖๔ คน คิดเป็นประชากรผู้สูงอายุร้อยละ ๒๑.๓๕ มีประชากรวัยทำงานที่มีอายุ ๕๐ -๕๔ ปีจำนวน ๕๒๐ คน ซึ่งส่วนหนึ่งจะก้าวสู่วัยสูงอายุในปีถัดไป ทำให้จำนวนประชากรสูงอายุของตำบลเมืองใหม่ยังมีมากขึ้น ดังนั้น เพื่อให้สังคมผู้สูงอายุของตำบลเมืองใหม่เป็นสังคมสูงอายุที่ได้รับการเตรียมตัวอย่างมีประสิทธิภาพ ด้าน ครอบครัว ร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ การมีส่วนร่วม และสวัสดิการภาครัฐ เป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตที่ดี สำนักงานสาธารณสุขอำเภอราชสาส์นจึงขอเสนอโครงการ Smart Elderly การเตรียมตัวสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดี เพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลเมืองใหม่

สำเนาถูกต้อง

(นางจำเริญ เวียงศรี)

นักวิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ

วัตถุประสงค์

๑) เพื่อให้ประชากรวัยทำงานอายุ อายุ ๔๕ -๕๙ ปี ได้รับความรู้การสร้างเสริมสุขภาพ และป้องกันความเสื่อมถอยของสุขภาพ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๒) เพื่อให้ประชากรวัยทำงานอายุ อายุ ๔๕ -๕๙ ปี สามารถออกแบบแผนการปรับตนเพื่อเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุอย่างมีคุณภาพชีวิตที่ดี ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๘๐

๒. วิธีดำเนินการ

๑) แต่งตั้งคณะทำงาน

๒) ประชุมคณะทำงานเพื่อเตรียมความพร้อมการจัดกิจกรรม

๓) สำรวจประชากรเป้าหมายอายุ ๔๕-๕๙ ปี เพื่อดำเนินการกลุ่ม Pre ageing ใน ๕ ชัยคำตามปัญหาที่พบในวัยสูงอายุของประชาชนในพื้นที่

๔) Workshop ครั้งที่ ๑ กิจกรรมกลุ่ม "สำรวจต้นทุนชีวิต"

- สำรวจปัญหา/ความจำเป็น/ความต้องการด้านสุขภาพชุมชน (CHIP Model)

- ค้นหาต้นทุนในพื้นที่ เพื่อร่วมดำเนินการและเป็นพี่เลี้ยง

- ให้ความรู้เรื่องการออมและการเตรียมถ่ายโอนภาระค่าใช้จ่ายให้หัวหน้าครอบครัวคนต่อไป

- ร่วมวิเคราะห์สถานภาพตนเอง เพื่อออกแบบแผนการปรับตนเพื่อเตรียมตัว

๕) Workshop ครั้งที่ ๒ กิจกรรมกลุ่ม "สร้างทักษะชีวิต"

- ให้ความรู้ เรื่อง ๓ อ. ๒ ส. เพื่อเสริมสร้างการมีสุขภาพดี

๖) Workshop ครั้งที่ ๓ จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แชร่ประสบการณ์ ติดตามการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุครั้งที่ ๑

๗) Workshop ครั้งที่ ๔ จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แชร่ประสบการณ์ ติดตามการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุครั้งที่ ๒

๘) ประชุมคณะทำงานสรุปผลการดำเนินกิจกรรม

๓. กลุ่มเป้าหมาย

ประชากรวัยทำงานอายุ อายุ ๔๕ -๕๙ ปี จำนวน ๔๐ คน

คณะทำงาน จำนวน ๑๐ คน

๔. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือนพฤศจิกายน ๒๕๖๘ ถึง เดือนกรกฎาคม ๒๕๖๙

๕. สถานที่ดำเนินการ

ศาลาเอนกประสงค์วัดบางคา/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองใหม่ อำเภอรสาธน์ จังหวัดฉะเชิงเทรา

๖. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองใหม่ จำนวน ๓๙,๕๕๐ บาท (สามหมื่นเก้าพันห้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้

๖.๑ ค่าใช้จ่ายในการประชุมคณะทำงานเพื่อเตรียมความพร้อมในการจัดกิจกรรม

๑) ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มคณะทำงาน จำนวน ๑๐ คนๆละ ๑ มื้อๆละ ๓๐ บาท เป็นเงิน ๓๐๐ บาท

สำเนาถูกต้อง

(๙)

(นางจำเริญ เวียงศรี)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

๒.๒ ค่าใช้จ่ายในการจัด Workshop ครั้งที่ ๑ ๑,๓๐๐ /

- ๑) ค่าอาหารกลางวัน(อาหารกล่อง) คณะทำงานและผู้เข้าร่วมฯ จำนวน ๕๐ คนๆละ ๖๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
- ๒) ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม คณะทำงานและผู้เข้าร่วมฯ จำนวน ๕๐ คนๆละ ๒ มื้อๆละ ๓๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
- ๓) ค่าตอบแทนวิทยากรกลุ่ม ๒ กลุ่มๆละ ๒ ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๒,๔๐๐ บาท

๒.๓ ค่าใช้จ่ายในการจัด Workshop ครั้งที่ ๒ ๑,๖๐๐ /

- ๑) ค่าอาหารกลางวัน(อาหารกล่อง) คณะทำงานและผู้เข้าร่วมฯ จำนวน ๕๐ คนๆละ ๖๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
- ๒) ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม คณะทำงานและผู้เข้าร่วมฯ จำนวน ๕๐ คนๆละ ๒ มื้อๆละ ๓๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
- ๓) ค่าตอบแทนวิทยากรกลุ่ม ๒ กลุ่มๆละ ๓ ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๖๐๐ บาท

๒.๔ ค่าใช้จ่ายในการจัด Workshop ครั้งที่ ๓ ๑,๑๐๐ /

- ๑) ค่าอาหารกลางวัน(อาหารกล่อง) คณะทำงานและผู้เข้าร่วมฯ จำนวน ๕๐ คนๆละ ๖๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
- ๒) ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม คณะทำงานและผู้เข้าร่วมฯ จำนวน ๕๐ คนๆละ ๒ มื้อๆละ ๓๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

๒.๕ ค่าใช้จ่ายในการจัด Workshop ครั้งที่ ๔ ๑,๐๐๐ /

- ๑) ค่าอาหารกลางวัน(อาหารกล่อง) คณะทำงานและผู้เข้าร่วมฯ จำนวน ๕๐ คนๆละ ๖๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท
- ๒) ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม คณะทำงานและผู้เข้าร่วมฯ จำนวน ๕๐ คนๆละ ๒ มื้อๆละ ๓๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

๒.๖ ค่าใช้จ่ายประชุมคณะทำงานสรุปผลการดำเนินงาน

- ๑) ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มคณะทำงาน จำนวน ๑๐ คนๆละ ๑ มื้อๆละ ๓๐ บาท เป็นเงิน ๓๐๐ บาท

๒.๗ ค่าป้ายโครงการ จำนวน ๑ ป้าย ขนาด ๑x๓ เมตร ตร.เมตรละ ๑๕๐ บาท เป็นเงิน ๔๕๐ บาท

๒.๘ ค่าวัสดุสำนักงาน เป็นเงิน ๓,๕๐๐ บาท

๒.๙ ค่าอุปกรณ์ไม้พลอง ๕๐ อันๆละ ๑๐๐ บาท เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท

รวม ๓๔,๕๕๐ บาท (สามหมื่นเก้าพันห้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

หมายเหตุ : สามารถถัวเฉลี่ยกันได้ทุกรายการ

๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

- ๑) ประชากรวัยทำงานอายุ อายุ ๔๕ -๕๔ ปี เกิดการตระหนักถึงความสำคัญในการสร้างสุขภาพและการป้องกันภาวะเสื่อมถอย
- ๒) ประชากรวัยทำงานอายุ อายุ ๔๕ -๕๔ ปี ได้รับความรู้ที่ถูกต้องและเกิดทักษะในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพตนเองและครอบครัว เพื่อการเตรียมตัวเข้าสู่สังคมสูงวัยอย่างมีคุณภาพ
- ๓) ประชาชนวัยทำงานอายุ อายุ ๔๕ -๕๔ ปี มีส่วนร่วมในการสร้างพฤติกรรมสุขภาพที่ดีในชุมชน
- ๔) เสริมสร้างความสุขและคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของครอบครัว

สำเนาถูกต้อง

0/

(นางจันทร์ใจ เสียมศรี)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

๔. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๔.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ.

๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนสำนักงานสาธารณสุขอำเภอราชสวัสดิ์

- ๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน
- ๖ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๗ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๔.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)]

๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)]

๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)]

๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]

๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐(๕)]

๔.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ.

๒๕๖๑)

๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

๔ กลุ่มวัยทำงานจำนวน ๔๐ คน

๕ กลุ่มผู้สูงอายุ

๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

๙ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]

๑๐ กลุ่มอื่นๆ(ระบุ).....จำนวน.....คน

สำเนาถูกต้อง

0.

(นางจันทร์ (ริณห์)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

๘.๕ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๘.๕.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - ๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - ๖ การคัดกรองและดูแลรักษาภาวะเรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - ๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - ๘ อื่นๆ (ระบุ)
- ๘.๕.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
 - ๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - ๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - ๘ อื่นๆ (ระบุ)
- ๘.๕.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
 - ๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - ๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - ๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ๙ อื่นๆ (ระบุ)
- ๘.๕.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้

สำเนาถูกต้อง



(นางจำเริญ เรือนศรี)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

- ๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
 - ๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
 - ๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - ๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ๙ อื่นๆ (ระบุ) ให้ความรู้/ส่งเสริมการปรับพฤติกรรมเพื่อป้องกันความเสื่อมถอย
- ๘.๔.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - ๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - ๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - ๘ อื่นๆ (ระบุ)
- ๘.๔.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
 - ๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
 - ๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
 - ๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
 - ๙ อื่นๆ (ระบุ)
- ๘.๔.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - ๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - ๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม


สำเนาถูกต้อง



(นางจำเริญ เวียมศรี)

นักวิชาการสาธารณสุขชำนาญการ

- ๘ อื่นๆ (ระบุ)
- ๘.๔.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
 - ๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
 - ๖ อื่นๆ (ระบุ)
- ๘.๔.๙ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๓๐(๕)]
 - ๑ ค่าใช้จ่ายในการประชุม
 - ๒ ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง
 - ๓ ค่าใช้จ่ายในการอบรม/พัฒนาศักยภาพ
 - ๔ ค่าวัสดุ/ครุภัณฑ์
 - ๕ ค่าใช้จ่ายอื่นๆ
- ๘.๔.๓๐ กลุ่มอื่นๆ (ระบุ).....
 - ๑ อื่นๆ (ระบุ)


 ลงชื่อ ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
 (นายสุทัศน์ เสียงไพโรจน์)
 ตำแหน่ง สาธารณสุขอำเภอราชสาส์น
 วันที่-เดือน-พ.ศ.

สำเนาถูกต้อง

 (นางจันทิมา เวียงเวียง)
 วิชาการสาธารณสุข ชำนาญการ

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่ อปท. ที่ได้รับมอบหมาย ลงรายละเอียด)

ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลเมืองใหม่...
ครั้งที่ ...๒... / ๒๕๖๘..... เมื่อวันที่๗ สิงหาคม ๒๕๖๘..... ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนโครงการ Smart Elderly การเตรียมตัวสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มี
คุณภาพชีวิตดี จำนวน ๓๙,๕๕๐ บาท

เพราะ

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

เพราะ

หมายเหตุเพิ่มเติม ขอเปลี่ยนแปลงรายละเอียดโครงการ โดยไม่มีผลกระทบต่องบประมาณที่ได้รับอนุมัติ

๑. อายุประชากรกลุ่มเป้าหมาย เดิม อายุ ๕๐ - ๕๙ ปี ขอเปลี่ยนเป็นอายุ ๔๕ - ๕๙ ปี
๒. สถานที่ดำเนินการ เดิม โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองใหม่ ขอเปลี่ยนเป็น ศาลาเอนกประสงค์
วัดบางคา/โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลเมืองใหม่

ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายในวันที่

๑. ไตรมาสที่ ๑ เดือนตุลาคม ๒๕๖๘ - เดือนธันวาคม ๒๕๖๘
๒. ไตรมาสที่ ๒ เดือนมกราคม ๒๕๖๙ - เดือนมีนาคม ๒๕๖๙
๓. ไตรมาสที่ ๓ เดือนเมษายน ๒๕๖๙ - เดือนมิถุนายน ๒๕๖๙
๔. ไตรมาสที่ ๔ เดือนกรกฎาคม ๒๕๖๙ - เดือนกันยายน ๒๕๖๙

ลงชื่อ 

(นายวิจิต ย่องละออ)

นายกองค์การบริหารส่วนตำบลเมืองใหม่

วันที่ 26 ธ.ค. 2568

สำเนาถูกต้อง



(นางจำเริญ เวียมศิริ)

นักวิชาการศึกษาอาวุโส ชำนาญการ

ตารางสอน โครงการ Smart Elderly การเตรียมตัวสู่การเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพชีวิตดี

Workshop ครั้งที่ 1 "สำรวจต้นทุนชีวิต" วันที่ 24 กุมภาพันธ์ 2569

เวลา	เรื่อง	ผู้รับผิดชอบ
08.30-09.00 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	คณะทำงาน
09.00- 10.00 น.	บรรยาย เรื่องสุขภาพแบบองค์รวมในวัยผู้สูงอายุ และการเตรียมความพร้อมสู่การเปลี่ยนแปลง	คณะทำงาน
10.00-10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	คณะทำงาน
10.15-11.00 น.	บรรยายเรื่อง กฎหมายและสิทธิประโยชน์ต่างๆของผู้สูงอายุ	คณะทำงาน
11.00-12.00 น.	บรรยาย เรื่องการออมและการเตรียมถ่ายโอนภาระค่าใช้จ่ายให้หัวหน้าครอบครัวคนต่อไป	คณะทำงาน
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	คณะทำงาน
13.00-15.00 น.	แบ่งกลุ่มฝึกภาคปฏิบัติ 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 สำรวจปัญหา/ความจำเป็น/ความต้องการด้านสุขภาพชุมชน กลุ่มที่ 2 ค้นหาต้นทุนในพื้นที่ วิเคราะห์สถานการณ์ตนเอง เพื่อออกแบบแผนการปรับชีวิต	วิทยากร 2 คน
15.00-15.15	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	คณะทำงาน
15.15-16.00 น.	แลกเปลี่ยน ตอบข้อซักถาม	คณะทำงาน

Workshop ครั้งที่ 2 "สร้างทักษะชีวิต" วันที่ 25 กุมภาพันธ์ 2569

เวลา	เรื่อง	ผู้รับผิดชอบ
08.30-09.00 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	คณะทำงาน
09.00- 10.00 น.	บรรยาย เรื่อง3อ.2ส. เพื่อเสริมสร้างการมีสุขภาพดี	คณะทำงาน
10.00 -10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	คณะทำงาน
10.15-12.00 น.	บรรยาย เรื่องทักษะการพัฒนาจิตใจ เพื่อเตรียมเข้าวัยผู้สูงอายุ	คณะทำงาน
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	คณะทำงาน
13.00-16.00 น.	แบ่งกลุ่มฝึกภาคปฏิบัติ 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 การจัดการอาหารจานสุขภาพที่เหมาะสมกับวัย กลุ่มที่ 2 การออกกำลังกาย โยคะเพื่อสุขภาพ	วิทยากร 3 คน
	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่มระหว่างกิจกรรมกลุ่ม	คณะทำงาน

Workshop ครั้งที่ 3 “จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสร้งประสบการณ์ ติดตามการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงการเตรียมตัวเข้าสู่
วัยสูงอายุครั้งที่ 1” วันที่ 2 เมษายน 2569

เวลา	เรื่อง	ผู้รับผิดชอบ
08.30-09.00 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	คณะทำงาน
09.00- 10.00 น.	ประเมินภาวะสุขภาพเบื้องต้น	คณะทำงาน
10.00 -10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	คณะทำงาน
10.15-11.00 น.	ออกกำลังกายด้วยไม้พองร่วมกัน	คณะทำงาน
11.00-12.00 น.	แลกเปลี่ยน แสร้งประสบการณ์ การตัดสินใจเปลี่ยนแปลงตนเองด้วยหลัก 3อ.2ส.	คณะทำงาน
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	คณะทำงาน
13.00-14.30 น.	แลกเปลี่ยน แสร้งประสบการณ์ การตัดสินใจเปลี่ยนแปลงตนเองเรื่องการออมและการถ่ายโอนภาระค่าใช้จ่าย	คณะทำงาน
14.30-15.00 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	คณะทำงาน
15.00-16.00 น.	วิเคราะห์สถานการณ์ตนเองเพื่อปรับแผนกิจกรรม	คณะทำงาน

Workshop ครั้งที่ 4 “จัดเวทีแลกเปลี่ยนเรียนรู้ แสร้งประสบการณ์ ติดตามการตัดสินใจเปลี่ยนแปลงการเตรียมตัวเข้าสู่
วัยสูงอายุครั้งที่ 2” วันที่ 4 มิถุนายน 2569

เวลา	เรื่อง	ผู้รับผิดชอบ
08.30-09.00 น.	ลงทะเบียนผู้เข้าร่วมกิจกรรม	คณะทำงาน
09.00- 10.00 น.	ติดตามภาวะสุขภาพเบื้องต้น	คณะทำงาน
10.00 -10.15 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	คณะทำงาน
10.15-12.00 น.	แลกเปลี่ยน แสร้งประสบการณ์การจัดการตนเอง เพื่อการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ	คณะทำงาน
12.00-13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน	คณะทำงาน
13.00-14.30 น.	ร่วมสรุปผลการจัดการตนเองเรื่องการเตรียมตัวเข้าสู่วัยสูงอายุ	คณะทำงาน
14.30-14.45 น.	พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม	คณะทำงาน
14.45-15.30 น.	สอนร้องซึกฮาม ออกกำลังกายด้วยไม้พองร่วมกันปิดโครงการ	คณะทำงาน