

รหัสโครงการ ๖๑ - L๗๒๕๘ -๓ ๐๐๐๔

ชื่อโครงการ โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลนครหาดใหญ่

๑. หลักการและเหตุผล

ในปัจจุบันสังคมไทยได้ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้ว จากรายงานสถานการณ์ผู้สูงอายุไทย ในปี พ.ศ. ๒๕๕๗ ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมด ๖๘ ล้านคน โครงสร้างอายุของประชากรเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็ว อัตราการเกิดของประชากรลดลง ในขณะที่วัยเกษียณยาวขึ้น ในปี ๒๕๕๗ ประชากรสูงวัยที่อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป มีจำนวนมากถึง ๑๐ ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ ๑๕ ของประชากรทั้งหมด และประเทศไทยกำลังจะกลายเป็น “สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์” เมื่อประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมีมากถึงร้อยละ ๒๐ ในปี พ.ศ. ๒๕๖๔ และคาดว่าจะกลายเป็น “สังคมสูงวัยระดับสุดยอด” ในอีกไม่ถึง ๒๐ ปีข้างหน้าเมื่อประชากรอายุ ๖๐ ปีขึ้นไปมีสัดส่วนถึงร้อยละ ๒๘ ของประชากรทั้งหมด

โครงสร้างประชากรของผู้สูงอายุในพื้นที่เทศบาลนครหาดใหญ่ พบว่า ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวมากขึ้นและมีจำนวนผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นทุกปี โดยในปีพ.ศ. ๒๕๖๐ เทศบาลนครหาดใหญ่มีจำนวนประชากรทั้งสิ้น ๑๕๙,๐๐๐ คน จำนวนผู้สูงอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป จำนวน ๒๓,๑๖๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๕๑ ของประชากรทั้งหมด ถือว่าเทศบาลนครหาดใหญ่ก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุแล้วเช่นกัน สถานการณ์เหล่านี้นำมาสู่ปัญหาของผู้สูงอายุทั้งด้านสุขภาพอนามัย ด้านเศรษฐกิจ และด้านสังคม ซึ่งทุกภาคส่วนทั้งภาครัฐ เอกชน ชุมชนต้องตระหนักถึงปัญหาที่จะเกิดขึ้นพร้อมก้าวเข้าสู่ยุคสูงวัยอย่างมีคุณภาพ ผู้สูงอายุไม่ใช่บุคคลด้อยโอกาสหรือเป็นภาระต่อสังคม แต่สามารถมีส่วนร่วมเป็นพลังพัฒนาสังคม จึงควรได้รับการส่งเสริมสนับสนุนให้มีความพร้อมมีศักยภาพ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มีศักดิ์ศรีเป็นผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ พึ่งพาตนเองได้ทั้งด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ ไม่เหงา ไม่ซึมเศร้า ไม่ติดบ้านติดเตียงก่อนเวลาอันควรด้วยการให้ความรู้และวิธีการในการเสริมสร้างสุขภาพอนามัยทั้งสุขภาพทางกาย สุขภาพจิต จัดปัญหารวมทั้งสร้างเสริมภูมิคุ้มกันให้ผู้สูงอายุในการปกป้องตนเองจากภัยรอบด้านด้วยการให้ข่าวสาร ความรู้ และเทคโนโลยีที่เหมาะสม

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่ ได้จัดตั้งขึ้นโดยเทศบาลนครหาดใหญ่เพื่อเป็นหน่วยงานหนึ่งที่มีส่วนร่วมจากภาคประชาชน ในการดำเนินงานส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ ทั้งการดำเนินงานดูแลระยะยาวด้านสาธารณสุขสำหรับผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง และการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพและพัฒนาศักยภาพสำหรับผู้สูงอายุกลุ่มติดสังคม ซึ่งสอดคล้องกับนโยบายและยุทธศาสตร์เทศบาลนครหาดใหญ่ในการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพคน เสริมสร้างให้ประชาชนมีทักษะความรู้ ความสามารถและพัฒนาตนเองได้อย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตที่ดีในทุกด้าน และมีความสุขครอบคลุมทั้ง ๕ มิติ คือ สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง สุขสงบ ดังนโยบาย “หาดใหญ่ มหานครแห่งความสุข” ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการเทศบาลนครหาดใหญ่ จึงได้จัดทำโครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลนครหาดใหญ่ขึ้น เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุซึ่งจะนำไปสู่การพัฒนาคุณภาพชีวิต และนำผู้สูงอายุเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุที่มีคุณภาพ โดยการมีส่วนร่วมของประชาชน

๒. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

วัตถุประสงค์

๑. เพื่อพัฒนาศักยภาพให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ความเข้าใจ มีทักษะในการดูแลตนเองให้มีสุขภาพที่ดี
๒. เพื่อพัฒนาผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี มีความสุข สามารถพึ่งพาตนเองได้ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และด้านสังคม
๓. เพื่อเป็นศูนย์กลางการจัดการเรียนรู้เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เป็นศูนย์กลางให้ผู้สูงอายุได้แลกเปลี่ยนประสบการณ์ชีวิต และเป็นจิตอาสาร่วมสร้างสรรค์ประโยชน์ต่อชุมชน/สังคม

ตัวชี้วัด

เชิงปริมาณ

๑. ประเมินจำนวนผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโครงการ
๒. ประเมินเวลาเรียน ผู้เข้าร่วมโครงการต้องมีเวลาเรียน ร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนทั้งหมด

เชิงคุณภาพ

๑. ประเมินความรู้ความสามารถ ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความรู้จากการเรียนเพิ่มขึ้น
๒. ประเมินภาวะสุขภาพทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และด้านสังคม ร้อยละ ๘๐ ของผู้เข้าร่วมโครงการมีสุขภาพที่ดีขึ้น
๓. ประเมินความพึงพอใจ ร้อยละ ๘๕ ของผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในระดับมาก
๔. ประเมินกิจกรรม ผู้เข้าร่วมโครงการได้ทำกิจกรรมที่เป็นประโยชน์หรือช่วยเหลือสังคมอย่างน้อย ๑-๒ กิจกรรม

๓. กลุ่มเป้าหมาย

จำนวน	๘๐ คน	แบ่งเป็น ๒ ห้อง ๆ ละ ๔๕ คน	
ห้อง ๑/๑	ผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลนครหาดใหญ่		๔๕ คน
ห้อง ๑/๒	ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลนครหาดใหญ่ที่ไม่ได้เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุ		๔๕ คน

คุณสมบัติของผู้เรียน

๑. อายุ ๖๐ ปีขึ้นไป
๒. เป็นผู้สามารถช่วยเหลือตนเองได้
๓. มีจิตอาสาในการช่วยเหลือกิจกรรมในชุมชน

๔. สถานที่ดำเนินงาน

พื้นที่เขตเทศบาลนครหาดใหญ่

๕. วิธีดำเนินงาน

๑. ประชุมแกนนำกลุ่มต่าง ๆ เพื่อสร้างความเข้าใจและความร่วมมือในพื้นที่
๒. ประชุมเจ้าหน้าที่ คณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ ผู้ทรงคุณวุฒิ แกนนำกลุ่มต่าง ๆ ในชุมชน
สำรวจความต้องการจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ สำรวจสภาพปัญหาและความต้องการของผู้สูงอายุในพื้นที่
๓. สำรวจความพร้อมของทรัพยากร ภาครัฐ/เอกชน ได้แก่ กศน./ศูนย์บริการสาธารณสุข/รพ.
หาดใหญ่ / เกษตรอำเภอกว๊านพะเยา/วิทยาลัยอาชีวศึกษา
๔. เสนอโครงการเพื่อขออนุมัติงบประมาณ
๕. คัดเลือกและแต่งตั้งคณะกรรมการขับเคลื่อนการดำเนินงานโรงเรียนผู้สูงอายุ
๖. ประชุมคณะกรรมการฝ่ายต่าง ๆ วางแผนการดำเนินงานจัดตั้งโรงเรียนผู้สูงอายุ
๗. คณะกรรมการแต่ละฝ่ายดำเนินงานตามแผน
๘. ประชาสัมพันธ์โครงการและเปิดรับสมัครผู้เรียน
๙. ตรวจสอบประเมินภาวะสุขภาพผู้สูงอายุก่อนเรียน
๑๐. เปิดโรงเรียนผู้สูงอายุ และดำเนินการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนสัปดาห์ละ ๑ วัน
เวลา ๐๙.๐๐-๑๖.๐๐ น. โครงสร้างหลักสูตร แบ่งเป็น ๒ หมวด ๆ ความรู้สำหรับพัฒนาศักยภาพของ
ผู้สูงอายุ และหมวดการเรียนรู้ตามอัธยาศัย โดยใช้หลักสูตรการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ สำหรับ
โรงเรียนผู้สูงอายุของสมาคมสภาผู้สูงอายุแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ สมเด็จพระศรีนคริน
ทราบรมราชชนนี ประจำจังหวัดสงขลา เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอน โดยปรับตามสภาพ
ปัญหาและความต้องการของผู้เรียนเป็นสำคัญ ใช้กิจกรรมนำเนื้อหา เน้นความสุขของผู้เรียนครอบคลุม
๕ มิติ (สุขสบาย สุขสนุก สุขสง่า สุขสว่าง สุขสงบ) รายละเอียดตารางการเรียนการสอนตาม
เอกสารแนบท้าย
๑๑. ประเมินผลการเรียน/แจ้งผลการเรียน
๑๒. จัดกิจกรรมจบการศึกษา/กิจกรรมบำเพ็ญประโยชน์
๑๓. สรุปและรายงานผลการดำเนินงาน

๖. ระยะเวลาดำเนินงาน

เปิดภาคเรียนละ ๖ เดือน เป็นเวลา ๒๔ สัปดาห์ ๆ ละ ๑ วัน ๆ ละ ๖ ชั่วโมง หลักสูตรภาค
เรียนละ ๑๓๔ ชั่วโมง เริ่มเปิดภาคเรียนเดือนมกราคม ๒๕๖๑ และจบหลักสูตรปิดภาคเรียนเดือน
มิถุนายน ๒๕๖๑

๗. งบประมาณ

๗.๑ กิจกรรมประชุมชี้แจงเจ้าหน้าที่/ผู้เกี่ยวข้องวางแผนการดำเนินงานและสรุปผลการดำเนินงาน

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๔๐ คน x ๒๕ บาท x ๒ ครั้ง เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท

๗.๒ กิจกรรมประชุมชี้แจงปฐมนิเทศผู้เรียนและตรวจประเมินภาวะสุขภาพก่อนเรียน

๑. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๙๐ คน x ๒๕ บาท เป็นเงิน ๒,๒๕๐ บาท

๗.๓ กิจกรรมอบรมให้ความรู้โรงเรียนผู้สูงอายุ

๑. ค่าสมาคมนักวิทยากร ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท x ๕๐ ชั่วโมง x ๒ กลุ่ม เป็นเงิน ๖๐,๐๐๐ บาท
 ๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๙๐ คน x ๒๕ บาท x ๔๔ มื้อ เป็นเงิน ๙๙,๐๐๐ บาท
 ๓. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๙๐ คน x ๖๐ บาท x ๒๑ มื้อ เป็นเงิน ๑๑๓,๔๐๐ บาท
 ๔. ค่าตู้ลำโพงพร้อมแอมป์ในตัว ขนาด ๑๕ นิ้ว ราคา ๑๕,๐๐๐ บาท x ๒ ชุด เป็นเงิน ๓๐,๐๐๐ บาท
 ๕. ค่ากระดานไวบอร์ดแบบแขวนติดผนัง ขนาด ๑.๒๐ x ๒.๔ เมตร ราคา ๓,๐๐๐ บาท x ๒ อัน เป็นเงิน ๖,๐๐๐ บาท
 ๗. ค่าวัสดุอุปกรณ์การเรียนและค่าใช้จ่ายที่เกี่ยวข้อง (ปากกา สมุด ของใส่เอกสาร กระดาษชาร์ตฯ) เป็นเงิน ๑๘,๐๐๐ บาท
 ๘. ค่าพิมพ์เกียรติบัตร จำนวน ๙๐ ใบ x ๙ บาท เป็นเงิน ๘๑๐ บาท
 ๘. ค่าใช้จ่ายในพิธีเปิดอบรม เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท
- รวมเป็นเงิน ๓๓๒,๒๑๐ บาท

๗.๔ กิจกรรมนันทนาการสร้างเสริมสุขภาพ (ดนตรีบำบัด : กลองยาว) จำนวน ๒ ชุด

- | | | |
|---|----------|-----------|
| ๑. ค่ากลองยาว ขนาด ๑๑ นิ้ว x ๑,๕๕๐ บาท x ๔ ใบ | เป็นเงิน | ๖,๒๐๐ บาท |
| ๒. ค่ากลองยาว ขนาด ๑๐ นิ้ว x ๑,๓๕๐ บาท x ๔ ใบ | เป็นเงิน | ๕,๔๐๐ บาท |
| ๓. ค่ากลองยาว ขนาด ๘ นิ้ว x ๙๕๐ บาท x ๔ ใบ | เป็นเงิน | ๓,๗๖๐ บาท |
| ๔. ค่าฉิ่ง ขนาดกลาง x ๔๙๐ บาท x ๒ คู่ | เป็นเงิน | ๙๘๐ บาท |
| ๕. ค่าฉาบ ขนาด ๕ นิ้ว x ๕๕๐ บาท x ๒ คู่ | เป็นเงิน | ๑,๑๐๐ บาท |
| ๖. ค่าฉาบ ขนาด ๖ นิ้ว x ๖๕๐ บาท x ๒ คู่ | เป็นเงิน | ๑,๓๐๐ บาท |
| ๗. ค่ากรับ x ๓๒๐ บาท x ๒ คู่ | เป็นเงิน | ๖๔๐ บาท |
| ๘. ค่าโหม่ง ขนาด ๘ นิ้ว x ๑,๖๕๐ x ๒ ใบ | เป็นเงิน | ๓,๓๐๐ บาท |
- รวมเป็นเงิน ๒๒,๖๘๐ บาท

๗.๕ กิจกรรมสื่อสารและประชาสัมพันธ์

๑. ค่าไว้นิลขนาด ๒.๔๔ x ๓.๖๖ เมตร จำนวน ๑ ผืน เป็นเงิน ๑,๐๗๐ บาท
 ๒. ค่าป้ายสติ๊กเกอร์โฟมบอร์ด ขนาด ๐.๖ x ๑.๘ เมตร x ๗๕๕ บาท x ๒ ป้าย เป็นเงิน ๑,๕๑๐ บาท
 ๒. ค่าป้ายสติ๊กเกอร์โฟมบอร์ด ขนาด ๐.๘ x ๑.๑ เมตร x ๖๒๐ บาท x ๔ ป้าย เป็นเงิน ๒,๔๘๐ บาท
 ๓. ค่าป้ายไว้นิล ขนาด ๑.๒ x ๒.๔ เมตร x ๓๕๐ บาท x ๒ ผืน เป็นเงิน ๗๐๐ บาท
- รวมเป็นเงิน ๕,๗๖๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๖๔,๙๐๐ บาท (สามแสนหกหมื่นสี่พันเก้าร้อยบาทถ้วน)
หมายเหตุ ทุกรายการสามารถถัวเฉลี่ยกันได้

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ มีทักษะที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพตนเองป้องกันการเจ็บป่วย
๒. ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง มีสุขภาพใจที่ดี ไม่เหงา ไม่ซึมเศร้า พึ่งพาตนเองได้ มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและมีความสุข
๓. เกิดโรงเรียนผู้สูงอายุ ซึ่งเป็นศูนย์กลางการเรียนรู้ตลอดชีวิต ผู้สูงอายุมีสถานที่ในการแลกเปลี่ยนเรียนรู้และทำกิจกรรมร่วมกัน รวมทั้งเป็นเวทีที่เปิดโอกาสให้เข้าร่วมเป็นจิตอาสาสร้างสรรค์ประโยชน์ต่อชุมชนและสังคม

๙. ผู้รับผิดชอบโครงการ

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการ เทศบาลนครหาดใหญ่

๑๐. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

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

๑๐.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

- ๑๐.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๑๐.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๑๐.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๑๐.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๑๐.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๑๐.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

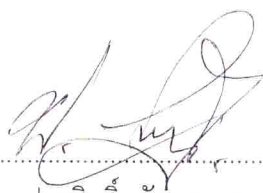
- ๑๐.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗(๑)]
- ๑๐.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗(๒)]
- ๑๐.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗(๓)]
- ๑๐.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]
- ๑๐.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗(๕)]

๑๐.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)


- ๑๐.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๑๐.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๑๐.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๑๐.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๑๐.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๑๐.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๑๐.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๑๐.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๑๐.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗(๔)]

๑๐.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๑๐.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
 - ๗.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - ๗.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - ๗.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - ๗.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)

ลงชื่อ..........ผู้เสนอโครงการ
(นายประสิทธิ์ รัตนพรหมวุฒิ)


ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุและคนพิการเทศบาลนครหาดใหญ่


ลงชื่อ..........ผู้พิจารณาโครงการ
(นางสมคิด เกียรติไพบูลย์)


ผู้อำนวยการส่วนบริการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลนครหาดใหญ่

ลงชื่อ  ผู้พิจารณาโครงการ
(นายอุดมศักดิ์ โปะบุญชื่น)
ผู้อำนวยการสำนักการสาธารณสุขและสิ่งแวดล้อม

ลงชื่อ  ผู้พิจารณาโครงการ
(นายอมร วงศ์วรรณ)
เลขานุการคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่


ลงชื่อ  ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายพิเศก สายชนะพันธ์)
ประธานคณะอนุกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่

ลงชื่อ  ผู้เห็นชอบโครงการ
(นายรุ่งโรจน์ ก้วพานิช)
รองประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่

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

ตามมติ การประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่ ครั้งที่
..... ๑ / ๒๕๖๑ เมื่อวันที่ ๑ พ.ย. ๖๑ ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

- อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๓๖๕,๕๐๐ บาท
- ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม เพราะ.....
- ให้รายงานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายใน
วันที่

ลงชื่อ  ผู้อนุมัติโครงการ
(นายไพโร พัฒโน)
ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลนครหาดใหญ่

กำหนดการอบรมให้ความรู้และตรวจประเมินสุขภาพผู้สูงอายุก่อนเรียน
วันที่.....เดือนธันวาคม 2560 เวลา 07.30-12.00 น.
ณ โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลนครหาดใหญ่

เวลา 07.30-10.30 น.

- ลงทะเบียน
- ตรวจคัดกรองเบาหวาน/ความดัน/ประเมินภาวะโภชนาการ
- ทำแบบประเมินคัดกรองผู้สูงอายุ/แบบวัดความสุข/คัดกรองภาวะซึมเศร้า/ทดสอบสมรรถภาพทางสมอง
- ทดสอบสมรรถภาพทางกาย/ประเมินการหกล้ม
- บันทึกผลในสมุดประจำตัว/แจ้งผลรายบุคคล

เวลา 10.30-11.30 น.

- การเสริมสร้างความสุข 5 มิติสำหรับผู้สูงอายุ
วิทยากรโดย พยาบาลเทศบาลนครหาดใหญ่

เวลา 11.30-12.00 น.

- ประชุมชี้แจงการเปิดภาคเรียน

หมายเหตุ

รับประทานอาหารว่างเวลา 9.00 น.

ตารางการเรียนรู้การสอน

โรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลนครหาดใหญ่

รุ่นที่ 1 ปีงบประมาณ 2561 (เดือนมกราคม – เดือนมิถุนายน)

ห้อง 1/1 เรียนทุกวันพฤหัสบดี ห้อง 1/2 เรียนทุกวันศุกร์

ครั้งที่/วันที่/ เวลา	09.00-09.30 น.	09.30-10.00 น.	10.00-11.00 น.	11.00-12.00 น.	12.00-13.00 น.	13.00-14.00 น.	14.00-15.00 น.	15.00-16.00 น.
ครั้งที่ 1 ม.ค. 61	-ลงทะเบียน -เข้าแถวเคารพ ธงชาติ -สวดมนต์ /นั่งสมาธิ	ออกกำลังกาย ไทเก๊ก	การเปลี่ยนแปลง ในวัยผู้สูงอายุ	กิจกรรมป้องกัน การหกล้ม ครั้งที่ 1		สิทธิผู้สูงอายุตาม รัฐธรรมนูญและ กฎหมายที่ควรรู้	ดนตรีบำบัด (กลองยาว) ประวัติความเป็นมา ของการเล่นกลอง ยาว	การปรับตัวของ ผู้สูงอายุในสังคมที่ เปลี่ยนแปลง (เข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคม)
ครั้งที่ 2 ม.ค.61	-ลงทะเบียน -เข้าแถวเคารพ ธงชาติ -สวดมนต์ /นั่งสมาธิ	แกนนำจิตอาสา ออกกำลังกาย ตารางเก้าช่อง	วิทยากร ภายนอก กระบวนการชราที่มี ผลต่อการหกล้มและ สมองเสื่อม	วิทยากร ภายนอก กิจกรรมป้องกัน การหกล้ม ครั้งที่ 2	พักรับประทาน อาหารกลางวัน	ภาษาอังกฤษ เบื้องต้นสำหรับ ผู้สูงอายุ	ดนตรีบำบัด (กลองยาว) หลักการสำคัญใน การปฏิบัติ วงกลองยาว	การปรับตัวของ ผู้สูงอายุในสังคมที่ เปลี่ยนแปลง (เข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคม)
ครั้งที่ 3 ม.ค.61	-ลงทะเบียน -เข้าแถวเคารพ ธงชาติ -สวดมนต์ /นั่งสมาธิ	ออกกำลังกาย มโนราบิคค์	วิทยากร ภายนอก การป้องกันอุบัติเหตุ และการป้องกัน หกล้มในผู้สูงอายุ	กิจกรรมป้องกัน การหกล้มครั้งที่ 3		การรับรู้สิทธิ ประโยชน์ตามพรบ. ผู้สูงอายุและ ช่องทางการติดต่อ เพื่อขอรับบริการฯ	ดนตรีบำบัด (กลองยาว) เครื่องดนตรีใช้เล่น กลองยาว	การปรับตัวของ ผู้สูงอายุในสังคมที่ เปลี่ยนแปลง (เข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคม)
		แกนนำจิตอาสา	วิทยากร ภายนอก	วิทยากร ภายนอก		วิทยากร ภายนอก	วิทยากร ภายนอก	

ครั้งที่ 4 ม.ค. 61	09.00-09.30 น. - ลงทะเบียน - เข้าแถวเคารพ ธงชาติ - สวดมนต์ / นั่งสมาธิ	09.30-10.00 น. ออกกำลังกาย ไลน์แดนซ์ แกนนำจิตอาสา	10.00-11.00 น. การดูแลสุขภาพช่อง ปาก วิทยาการ ภายใน	11.00-12.00 น. กิจกรรมป้องกัน การหกล้ม ครั้งที่ 4 วิทยาการ ภายนอก	12.00-13.00 น. พักรับประทาน อาหารกลางวัน	13.00-14.00 น. ภาษาอังกฤษ เบื้องต้นสำหรับ ผู้สูงอายุ วิทยาการ ภายนอก	14.00-15.00 น. ดนตรีบำบัด (กลองยาว) เพลง จังหวะและ วิธีการตีกลองยาว วิทยาการ ภายนอก	15.00-16.00 น. การปรับตัวของ ผู้สูงอายุในสังคมที่ เปลี่ยนแปลง (กิจกรรมสร้าง สัมพันธ์ใน ครอบครัว)
ครั้งที่ 5 ก.พ. 61	09.00-09.30 น. - ลงทะเบียน - เข้าแถวเคารพ ธงชาติ - สวดมนต์ / นั่งสมาธิ	09.30-10.00 น. ออกกำลังกาย รำไม้พลอง แกนนำจิตอาสา	10.00-11.00 น. โรคที่พบบ่อยใน ผู้สูงอายุควรรู้ไว้ วิทยาการ ภายนอก	11.00-12.00 น. กิจกรรมป้องกัน การหกล้ม ครั้งที่ 5 วิทยาการ ภายนอก	12.00-13.00 น. พักรับประทาน อาหารกลางวัน	13.00-14.00 น. รักก่อนผิด พ.รบ. คอมพิวเตอร์ ปี 2560 วิทยาการ ภายใน	14.00-15.00 น. ดนตรีบำบัด (กลองยาว) เพลง จังหวะและ วิธีการตีกลองยาว วิทยาการ ภายนอก	15.00-16.00 น. การปรับตัวของ ผู้สูงอายุในสังคมที่ เปลี่ยนแปลง (กิจกรรมสร้าง สัมพันธ์ใน ครอบครัว)
ครั้งที่ 6 ก.พ. 61	09.00-09.30 น. - ลงทะเบียน - เข้าแถวเคารพ ธงชาติ - สวดมนต์ / นั่งสมาธิ	09.30-10.00 น. ออกกำลังกาย รำไม้พลอง แกนนำจิตอาสา	10.00-11.00 น. การดูแลสุขภาพช่อง ปาก วิทยาการ ภายใน	11.00-12.00 น. กิจกรรมป้องกัน การหกล้ม ครั้งที่ 4 วิทยาการ ภายนอก	12.00-13.00 น. พักรับประทาน อาหารกลางวัน	13.00-14.00 น. รักก่อนผิด พ.รบ. คอมพิวเตอร์ ปี 2560 วิทยาการ ภายใน	14.00-15.00 น. ดนตรีบำบัด (กลองยาว) เพลง จังหวะและ วิธีการตีกลองยาว วิทยาการ ภายนอก	15.00-16.00 น. การปรับตัวของ ผู้สูงอายุในสังคมที่ เปลี่ยนแปลง (กิจกรรมสร้าง สัมพันธ์ใน ครอบครัว)

ครั้งที่/วันที่/เวลา	09.00-09.30 น.	09.30-10.00 น.	10.00-11.00 น.	11.00-12.00 น.	12.00-13.00 น.	13.00-14.00 น.	14.00-15.00 น.	15.00-16.00 น.
ครั้งที่ 7 ก.พ.61	<p>บำบัดชีวิต พิชิตโรคด้วยหลักมโนเวชศาสตร์</p> <p>วิทยากร ภายนอก</p>							
ครั้งที่ 8 ก.พ.61	<p>ลงทะเบียน</p> <p>-เข้าแถว</p> <p>เคารพธงชาติ</p> <p>-สวดมนต์</p> <p>/นั่งสมาธิ</p>	<p>ออกกำลังกาย</p> <p>ไทเก๊ก</p>	<p>สุขภาพดีวิถีไทย</p>	<p>วิทยากร ภายนอก</p>	<p>พักรับประทาน</p> <p>อาหารกลางวัน</p>	<p>ดนตรีบำบัด (กลองยาว)</p> <p>เพลง จังหวะและวิธีการตีกลองยาว</p> <p>วิทยากร ภายนอก</p>	<p>ดนตรีบำบัด (กลองยาว)</p> <p>เพลง จังหวะและวิธีการตีกลองยาว</p> <p>วิทยากร ภายนอก</p>	<p>การดำรงชีวิตแบบ</p> <p>สูงวัยมีคุณภาพและ</p> <p>การใช้เวลาว่างให้</p> <p>ว่างเกิดประโยชน์</p> <p>(กิจกรรมบริหาร</p> <p>สมอง)</p>
ครั้งที่ 9 มี.ค. 61	<p>การดำรงชีวิตแบบสูงวัยมีคุณภาพและการใช้เวลาว่างให้ว่างเกิดประโยชน์</p> <p>ชวนกันไปวัดทำบุญในวันพระ</p>							
		<p>แก่นนำจิตอาสา</p>	<p>วิทยากร ภายนอก</p>			<p>กฎหมายที่</p> <p>เกี่ยวข้องกับการใช้</p> <p>ชีวิตในวัยผู้สูงอายุ</p> <p>วิทยากร ภายใน</p>	<p>ดนตรีบำบัด (กลองยาว)</p> <p>การแต่งกายที่ใช้ใน</p> <p>การเล่นวงกลอง</p> <p>ยาว</p> <p>วิทยากร ภายนอก</p>	<p>การปรับตัวของ</p> <p>ผู้สูงอายุในสังคมที่</p> <p>เปลี่ยนแปลง</p> <p>(เข้าร่วมกิจกรรม</p> <p>ทางสังคม)</p>

ครั้งที่/วันที่/ เวลา	09.00-09.30 น.	09.30-10.00 น.	10.00-11.00 น.	11.00-12.00 น.	12.00-13.00 น.	13.00-14.00 น.	14.00-15.00 น.	15.00-16.00 น.
ครั้งที่ 10 มี.ค. 61	-ลงทะเบียน -เข้าแถวเคารพ ธงชาติ -สวดมนต์ /นั่งสมาธิ	ออกกำลังกาย ตารางเก้าช่อง	โภชนาการสำหรับ ผู้สูงอายุ 1	อาหารเฉพาะโรค 1		ดนตรีบำบัด (กลองยาว) การผสมวงกลอง ยาว และการนำวง กลองยาวไปแสดง	ฉลาดคิด ฉลาดเสพ รู้หนังสือในยุค ดิจิทัล	แอปพลิเคชัน สำหรับผู้สูงอายุ ที่ได้ประโยชน์
ครั้งที่ 11 มี.ค 61	-ลงทะเบียน -เข้าแถวเคารพ ธงชาติ -สวดมนต์ /นั่งสมาธิ	ออกกำลังกาย มินิราบิ๊ค์	โภชนาการสำหรับ ผู้สูงอายุ 2	อาหารเฉพาะโรค 2	พักรับประทาน อาหารกลางวัน	ดนตรีบำบัด (กลองยาว) การผสมวงกลอง ยาว และการนำวง กลองยาวไปแสดง	ภาษาอังกฤษ เบื้องต้นสำหรับ ผู้สูงอายุ	การดำรงชีวิตแบบ สูงวัยมีคุณภาพและ การใช้เวลาว่างให้ ว่างเกิดประโยชน์ (กิจกรรมบริหาร สมอง)
ครั้งที่ 12 มี.ค.61	-ลงทะเบียน -เข้าแถวเคารพ ธงชาติ -สวดมนต์ /นั่งสมาธิ	ออกกำลังกาย ไลน์แดนซ์	ประกวดประกอบอาหาร ประเภทอาหารว่าง/เครื่องดื่มสมุนไพร	วิทยากร ภายใน	วิทยากร ภายใน	วิทยากร ภายนอก	ดนตรีบำบัด (กลองยาว) คุณค่า และ ประโยชน์ของการ เล่นกลองยาว	การดำรงชีวิตแบบ สูงวัยมีคุณภาพและ การใช้เวลาว่างให้ ว่างเกิดประโยชน์ (กิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์)

ครั้งที่/วันที่/เวลา	09.00-09.30 น.	09.30-10.00 น.	10.00-11.00 น.	11.00-12.00 น.	12.00-13.00 น.	13.00-14.00 น.	14.00-15.00 น.	15.00-16.00 น.
ครั้งที่ 13 มี.ค.61	-ลงทะเบียน -เข้าแถวเคารพ ธงชาติ -สวดมนต์ /นั่งสมาธิ	ออกกำลังกาย ไม่พลง	ประกวดประกอบอาหารเมนูสุขภาพ ประเภทอาหารคาว	รับประทานอาหารเมนูสุขภาพ	พักรับประทาน อาหารกลางวัน	กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน (เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียง /ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิงฯ/ผู้ด้อยโอกาส)		
ครั้งที่ 14 เม.ย. 61	-ลงทะเบียน -เข้าแถวเคารพ ธงชาติ -สวดมนต์ /นั่งสมาธิ	ออกกำลังกาย ไทเก๊ก	ความสำคัญของ สุขภาพจิตและการ ดูแลสุขภาพจิต ป้องกันภาวะซึมเศร้า	ภาษาอังกฤษ เบื้องต้นสำหรับ ผู้สูงอายุ		ฝึกทักษะกฎหมาย ที่เกี่ยวข้องฯ (การให้ที่ดิน-บ้าน แก่บุตรหลาน)	ดนตรีบำบัด (กลองยาว) ฝึกทักษะการตี กลองยาว ทักษะ การร้อง การรำ	การปรับตัวของ ผู้สูงอายุในสังคมที่ เปลี่ยนแปลง (กิจกรรมบริหาร สมอง)
ครั้งที่ 15 เม.ย.61		ออกกำลังกาย แกมน้ำจิตอาสา	วิทยากร ภายนอก	วิทยากร ภายนอก		วิทยากร ภายนอก	วิทยากรจิตอาสา	
	ร่วมกิจกรรมวันสงกรานต์และวันผู้สูงอายุกับครอบครัว /ชุมชน							

ครั้งที่/วันที่/ เวลา	09.00-09.30 น.	09.30-10.00 น.	10.00-11.00 น.	11.00-12.00 น.	12.00-13.00 น.	13.00-14.00 น.	14.00-15.00 น.	15.00-16.00 น.
ครั้งที่ 16 เม.ย. 61	- ลงทะเบียน - เข้าแถวเคารพ ธงชาติ - สวดมนต์ /นั่งสมาธิ	ออกกำลังกาย ตารางเก้าช่อง	ปาฐกถาธรรม “ธรรมะเพื่อความสุขบนวิถีความพอเพียง”	วิทยากร ภายนอก		ดนตรีบำบัด (กลองยาว) ฝึกทักษะการตี กลองยาว ทักษะ การร้อง การรำ วิทยาการจิตอาสา	ดนตรีบำบัด (กลองยาว) ฝึกทักษะการตี กลองยาว ทักษะ การร้อง การรำ วิทยาการจิตอาสา	การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง (กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ในครอบครัว)
ครั้งที่ 17 เม.ย. 61	- ลงทะเบียน - เข้าแถวเคารพ ธงชาติ - สวดมนต์ /นั่งสมาธิ	ออกกำลังกาย มินิราบิคค์	การพึ่งพาตนเองตามหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง	วิทยากร ภายนอก	พักรับประทาน อาหารกลางวัน	ดนตรีบำบัด (กลองยาว) ฝึกทักษะการตี กลองยาว ทักษะ การร้อง การรำ วิทยาการจิตอาสา	ดนตรีบำบัด (กลองยาว) ฝึกทักษะการตี กลองยาว ทักษะ การร้อง การรำ วิทยาการจิตอาสา	การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง (กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ในครอบครัว)
ครั้งที่ 18 พ.ค. 61	- ลงทะเบียน - เข้าแถวเคารพ ธงชาติ - สวดมนต์ /นั่งสมาธิ	ออกกำลังกาย ไลน์แดนซ์	ฝึกทักษะกฎหมายที่เกี่ยวข้องฯ (การทำพินัยกรรมทรัพย์สิน /พินัยกรรมชีวิต)	วิทยากร ภายนอก		ดนตรีบำบัด (กลองยาว) ฝึกทักษะการตี กลองยาว ทักษะ การร้อง การรำ วิทยาการจิตอาสา	ดนตรีบำบัด (กลองยาว) ฝึกทักษะการตี กลองยาว ทักษะ การร้อง การรำ วิทยาการจิตอาสา	การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง (กิจกรรมสร้างสัมพันธ์ในครอบครัว)

ครั้งที่/วันที่/ เวลา	09.00-09.30 น.	09.30-10.00 น.	10.00-11.00 น.	11.00-12.00 น.	12.00-13.00 น.	13.00-14.00 น.	14.00-15.00 น.	15.00-16.00 น.
ครั้งที่ 19 พ.ค. 61	อบรมหลักสูตรชุมชนอาสาสมัคร (การชนะใจตนเอง) ณ ศูนย์หาดใหญ่ชีวาสุข วิทยากร สถาบันพลังจิตตานุภาพ มอ.							
ครั้งที่ 20 พ.ค. 61	- ลงทะเบียน - เข้าแถวเคารพ ธงชาติ - สวดมนต์ /นั่งสมาธิ	ออกกำลังกาย ไม่พลอง	การปฐมพยาบาล และการตอบโต้ภาวะฉุกเฉิน	พักรับประทานอาหาร อาหารกลางวัน	ฝึกทักษะกฎหมาย ที่เกี่ยวข้องๆ (การทำสัญญาซื้อขาย)	ดนตรีบำบัด (กลองยาว) ฝึกทักษะการตี กลองยาว ทักษะ การร้อง การรำ	การปรับตัวของ ผู้สูงอายุในสังคมที่ เปลี่ยนแปลง (กิจกรรมสร้าง สัมพันธ์ใน ครอบครัว)	
		แก่นน้ำจิตอาสา	วิทยากร ภายนอก		วิทยากร ภายนอก	การปรับตัวของ ผู้สูงอายุในสังคมที่ เปลี่ยนแปลง (กิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์)	การปรับตัวของ ผู้สูงอายุในสังคมที่ เปลี่ยนแปลง (กิจกรรมสร้าง สัมพันธ์ใน ครอบครัว)	
ครั้งที่ 21 พ.ค. 61	- ลงทะเบียน - เข้าแถวเคารพ ธงชาติ - สวดมนต์ /นั่งสมาธิ	ออกกำลังกาย ไทเก๊ก	ภาษาอังกฤษเบื้องต้น สำหรับผู้สูงอายุ	ฝึกการหายใจที่ถูก วิธีเพื่อลด ความเครียด	วิทยากร ภายนอก	ดนตรีบำบัด (กลองยาว) ฝึกทักษะการตี กลองยาว ทักษะ การร้อง การรำ	การปรับตัวของ ผู้สูงอายุในสังคมที่ เปลี่ยนแปลง (กิจกรรมกลุ่ม สัมพันธ์)	
		แก่นน้ำจิตอาสา	วิทยากร ภายนอก	วิทยากรภายใน		วิทยากรจิตอาสา		

ครั้งที่/วันที่/เวลา	09.00-09.30 น.	09.30-10.00 น.	10.00-11.00 น.	11.00-12.00 น.	12.00-13.00 น.	13.00-14.00 น.	14.00-15.00 น.	15.00-16.00 น.
ครั้งที่ 22 พ.ค. 61	-ลงทะเบียน -เข้าแถวเคารพ ธงชาติ -สวดมนต์ /นั่งสมาธิ	ออกกำลังกาย ตารางเก้าช่อง แกนนำจิตอาสา	ตรวจประเมินสุขภาพหลังเรียน ซึ่งเน้น วัดความดัน ประเมิน BMI ภาวะโภชนาการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	ตรวจประเมินสุขภาพหลังเรียน (ต่อ) ทำแบบประเมินผู้สูงอายุ (ประเมินสุขภาพช่องปาก สุขภาพตา ทดสอบสมรรถนะทางสมอง คัดกรอง ซึมเศร้า) ข้อเข้าเสื่อม ประเมินความสุขา)	พักรับประทาน อาหารกลางวัน	สรุปผลการตรวจ สุขภาพ/แจ้งผล รายบุคคล	การดำรงชีวิตแบบสูง วัยมีคุณภาพ การใช้ เวลากว่างให้ว่างเกิด ประโยชน์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคม)	กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน (เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียง /ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง/ผู้ด้อยโอกาส)
ครั้งที่ 23 มี.ย. 61	-ลงทะเบียน -เข้าแถวเคารพ ธงชาติ -สวดมนต์ /นั่งสมาธิ	ออกกำลังกาย มินิราบิ๊ค์ แกนนำจิตอาสา	ตรวจประเมินสุขภาพหลังเรียน (ต่อ) ทำแบบประเมินผู้สูงอายุ (ประเมินสุขภาพช่องปาก สุขภาพตา ทดสอบสมรรถนะทางสมอง คัดกรอง ซึมเศร้า) ข้อเข้าเสื่อม ประเมินความสุขา)	ตรวจประเมินสุขภาพหลังเรียน (ต่อ) ทำแบบประเมินผู้สูงอายุ (ประเมินสุขภาพช่องปาก สุขภาพตา ทดสอบสมรรถนะทางสมอง คัดกรอง ซึมเศร้า) ข้อเข้าเสื่อม ประเมินความสุขา)	พักรับประทาน อาหารกลางวัน	สรุปผลการตรวจ สุขภาพ/แจ้งผล รายบุคคล	การดำรงชีวิตแบบสูง วัยมีคุณภาพ การใช้ เวลากว่างให้ว่างเกิด ประโยชน์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคม)	กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน (เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียง /ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง/ผู้ด้อยโอกาส)
ครั้งที่ 24 มี.ย. 61	-ลงทะเบียน -เข้าแถวเคารพ ธงชาติ -สวดมนต์ /นั่งสมาธิ	การแสดงชุด รำกลองยาว	ได้เวที - ปัจฉิมนิเทศ - มอบวุฒิบัตรจบ ภาคเรียน “สู้อยู่ ทำไม่ต้องมา โรงเรียน”	ได้เวที - ปัจฉิมนิเทศ - มอบวุฒิบัตรจบ ภาคเรียน “สู้อยู่ ทำไม่ต้องมา โรงเรียน”	พักรับประทาน อาหารกลางวัน	สรุปผลการตรวจ สุขภาพ/แจ้งผล รายบุคคล	การดำรงชีวิตแบบสูง วัยมีคุณภาพ การใช้ เวลากว่างให้ว่างเกิด ประโยชน์ กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ (เข้าร่วมกิจกรรม ทางสังคม)	กิจกรรมเพื่อนช่วยเพื่อน (เยี่ยมบ้านผู้สูงอายุติดบ้าน/ติดเตียง /ผู้สูงอายุที่มีภาวะพึ่งพิง/ผู้ด้อยโอกาส)

หลักสูตร	วิชาที่ 1 การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ (สุขสบาย) , (สุขสงบ)	วิชาที่ 2 การดำรงชีวิตแบบสูงวัยมีคุณภาพและการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์(สุขสง่า)	วิชาที่ 3 สิทธิประโยชน์และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับผู้สูงอายุ (สุขสว่าง)	วิชาที่ 4 การปรับตัวของผู้สูงอายุในสังคมที่เปลี่ยนแปลง (สุขสง่า)	วิชาที่ 5 เรียนรู้ตามอัธยาศัย (เน้นทางการสร้างเสริมสุขภาพ : กลองยาว) (สุขสนุก)
	11 ชั่วโมง ปฏิบัติ 33 ชั่วโมง	2 ชั่วโมง ปฏิบัติ 27 ชั่วโมง	4 ชั่วโมง ปฏิบัติ 5 ชั่วโมง	4 ชั่วโมง ปฏิบัติ 26 ชั่วโมง	5 ชั่วโมง ปฏิบัติ 17 ชั่วโมง
	รวม 44 ชั่วโมง	รวม 29 ชั่วโมง	รวม 9 ชั่วโมง	รวม 30 ชั่วโมง	รวม 22 ชั่วโมง

หมายเหตุ - ตารางเรียนสามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม - รับประทานอาหารว่างเวลา 10.00 น. และ 15.00 น.