

๕. สถานที่ดำเนินการ

หอประชุมอาคารเอนกประสงค์ เทศบาลตำบลนาประดู่ และในเขตเทศบาลตำบลนาประดู่

๖. ระยะเวลาดำเนินการ

พฤษภาคม ๒๕๖๐

๗. งบประมาณ

งบประมาณรายจ่ายจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลนาประดู่

แยกรายละเอียดดังต่อไปนี้

๑. ค่าตอบแทนวิทยากร ๒ คนๆละ ๓ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท จำนวน ๒ วัน	เป็นเงิน ๗,๒๐๐.- บาท
๒. ค่าอาหารกลางวันพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน ๙๐ คนๆละ ๕๐ บาท จำนวน ๑ มื้อ จำนวน ๒ วัน	เป็นเงิน ๙,๐๐๐.- บาท
๓. ค่าอาหารว่างพร้อมเครื่องดื่ม จำนวน ๙๐ คนๆละ ๒๕ บาท จำนวน ๒ มื้อ จำนวน ๒ วัน	เป็นเงิน ๙,๐๐๐.- บาท
๔. ค่าวัสดุอุปกรณ์ในการอบรม	เป็นเงิน ๔,๒๐๐.- บาท
๕. ค่าป้ายไวนิล จำนวน ๑ ผืน	เป็นเงิน ๖๐๐.- บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๓๐,๐๐๐.- บาท

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายสามารถถัวเฉลี่ยกันได้ทุกรายการ

๘. ผู้รับผิดชอบโครงการ


ชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลนาประดู่ อำเภอโคกโพธิ์ จังหวัดปัตตานี

๙. การประเมินผล

ประเมินผลจากผู้เข้าร่วมโครงการ

๑๐. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

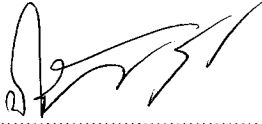
๑. ผู้สูงอายุ มีสุขภาพทางกาย ทางจิต และทางจิตวิญญาณที่ดีสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุข
๒. ผู้สูงอายุมีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมของชุมชน มีการแลกเปลี่ยนความรู้ประสบการณ์ในการดูแลสุขภาพตนเอง
๓. ผู้สูงอายุสามารถดูแลสุขภาพของตนเองเบื้องต้นได้

ลงชื่อ..........ผู้เสนอโครงการ

(นายนิพนธ์ ศิลป์นรประสาธน์)

ประธานชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลนาประดู่

/ลงชื่อ...



ลงชื่อ.....ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายนิรัตน์ สัจจสิน)

ปลัดเทศบาลตำบลนาประดู่

กรรมการและเลขานุการกองทุนฯ



ลงชื่อ.....ผู้อนุมัติโครงการ

(นายชาญชัย เกียรติศักดิ์โสภณ)

นายกเทศมนตรีตำบลนาประดู่

ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพฯ

ตารางการอบรมโครงการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ “เพื่อนช่วยเพื่อน”
ณ อาคารเอนกประสงค์ เทศบาลตำบลนาประดู่

วันที่ ๔ พฤษภาคม ๒๕๖๐

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๓๐ น.-๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน
๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๑๕ น.	เปิดการประชุม
๐๙.๑๕ น. - ๑๐.๓๐ น.	การประเมินสุขภาพตนเองของผู้สูงอายุ
๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๔๕ น. - ๑๒.๐๐ น.	การปฏิบัติตนเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	ความรู้เกี่ยวกับการดูแลตนเองของผู้สูงอายุ (โรคความดันโลหิตสูง,เบาหวาน,ข้อเข่าเสื่อม)
๑๔.๓๐ น. - ๑๔.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๔.๔๕ น. - ๑๖.๐๐ น.	อาหารสำหรับผู้สูงอายุ,การขับถ่าย,การพักผ่อน
๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	การใช้ยาอย่างปลอดภัย

วันที่ ๕ พฤษภาคม ๒๕๖๐

เวลา	กิจกรรม
๐๘.๓๐ น. - ๑๐.๓๐ น.	การออกกำลังกาย (การบริหารร่างกาย)
๑๐.๓๐ น. - ๑๐.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๐.๔๕ น. - ๑๒.๐๐ น.	การฝึกการออกกำลังกายแบบต่างๆ
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๓๐ น.	การตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ
๑๔.๓๐ น. - ๑๔.๔๕ น.	พักรับประทานอาหารว่าง
๑๔.๔๕ น. - ๑๖.๐๐ น.	การตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ (ต่อ)
๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	การดำเนินงานของชมรมผู้สูงอายุ
	ปิดการอบรม