



แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลท่าข้าม
 เรื่อง ขอเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ
 โรงพยาบาลปะเหลียน ปี๒๕๖๐
 เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลท่าข้าม

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) โรงเรียนผู้สูงอายุ มีความประสงค์จะทำแผนงาน/
 โครงการ/กิจกรรม โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ โรงพยาบาลปะเหลียน ปี ๒๕๖๐
 ในงบประมาณ ๒๕๖๐ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เป็นเงิน
 ๑๘,๕๕๐ บาท โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

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

๑. หลักการและเหตุผล

สังคมไทยได้เริ่มเดินทางเข้าสู่สภาพ “สังคมผู้สูงอายุ” มาตั้งแต่ปี ๒๕๕๒ แล้ว อันเนื่องมาจากสัดส่วน
 ประชากรผู้สูงอายุที่เพิ่มขึ้นและอายุขัยเฉลี่ยของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น ในผู้หญิง ๗๔.๕ ปีและในผู้ชาย ๖๙.๙ ปี แต่ใน
 ความเป็นจริง คือคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุส่วนใหญ่กลับสวนทางกับอายุขัยเฉลี่ยดังกล่าว นอกจากสถานการณ์ด้าน
 การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรแล้วนั้น ขณะเดียวกัน ประเทศไทยก็กำลังประสบกับภาวะเจริญพันธุ์ที่ต่ำลง
 หรือที่เรียกว่าภาวะการมีบุตรน้อย จากการสำรวจเมื่อปี ๒๕๕๔ พบว่า ประชากรที่มีอายุ ๘๐ ปี จะมีอัตราการมี
 บุตรเฉลี่ยคนละ ๔.๖ คน ส่วนประชากรอายุระหว่าง ๕๐-๕๔ ปี มีบุตรเฉลี่ยเพียงคนละ ๒.๑ คน เท่านั้น เมื่อ
 เปรียบเทียบสัดส่วนจะเห็นว่า แนวโน้มการมีบุตรลดลงค่อนข้างมาก ประกอบกับค่าเฉลี่ยอายุในปัจจุบันที่สูงขึ้น ใน
 ระยะยาวสังคมไทยจึงอาจประสบปัญหาคุณภาพชีวิต และการเป็นอยู่ชีวิตของผู้สูงอายุ เนื่องจากผู้สูงอายุจำนวน
 หนึ่งอาจไม่มีบุตรหลานคอยดูแล

ดังนั้น โรงเรียนผู้สูงอายุ จึงได้จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ
 โรงพยาบาลปะเหลียน ปี๒๕๖๐ ขึ้น โดยมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ กลุ่มติดสังคมมา
 รวมกลุ่มเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ และมีกิจกรรมดูแลผู้สูงอายุกลุ่มติดบ้าน กลุ่มติดเตียง โดยมี
 คณะกรรมการและคณะทำงานพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

๒. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

- ๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ ทักษะในการดูแลสุขภาพพลภาวะผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง
- ๒. เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้สูงอายุเห็นคุณค่าและความสำคัญของสุขภาพตนเอง

๓. วิธีดำเนินการ

- ๓.๑ จัดประชุมชี้แจงการดำเนินงานคณะกรรมการโรงเรียนผู้สูงอายุ จำนวน ๔๐ คน
- ๓.๒ ประเมินความสามารถในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันของสมาชิกผู้สูงอายุโดยคณะกรรมการ
- ๓.๓ วิทยากรบรรยาย

-เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ
-เรื่องการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ

๓.๑.๒ อบรมเชิงปฏิบัติการ ฐานการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ

ฐานที่ ๑ การใช้สมุนไพรเพื่อดูแลสุขภาพ

ฐานที่ ๒ โภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ

ฐานที่ ๓ การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

ฐานที่ ๔ กิจกรรมสมาธิบำบัด

๔. ระยะเวลาดำเนินการ

กุมภาพันธ์ - มีนาคม ๒๕๖๐

๕. สถานที่ดำเนินการ

ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง หมู่ที่ ๕ ต.ท่าข้าม อ.ปะเหลียน จ.ตรัง

๖. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพ องค์การบริหารส่วนตำบลท่าข้าม

จำนวน ๑๘,๕๕๐ บาท รายละเอียด ดังนี้

- | | |
|--|--------------------|
| - ค่าอาหารกลางวัน ๑ มื้อๆ ละ ๑๐๐ คนๆ ละ ๗๕ บาท | เป็นเงิน ๗,๕๐๐ บาท |
| - ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มจำนวน ๑๐๐ คนๆ ละ ๒๕ บาท/๒ มื้อ | เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท |
| - ค่าป้ายไวนิล ขนาด ๒.๕x๑.๒ เมตร จำนวน ๑ ป้าย | เป็นเงิน ๔๕๐ บาท |
| - ค่าเอกสารประกอบการอบรม จำนวน ๑๐๐ ชุดๆ ละ ๒๐ บาท | เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท |
| - ค่าวิทยากรบรรยาย จำนวน ๒ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท | เป็นเงิน ๑,๒๐๐ บาท |
| - ค่าวิทยากรอบรมเชิงปฏิบัติการ จำนวน ๔ ชั่วโมงๆ ละ ๖๐๐ บาท/คน จำนวน ๔ คน | เป็นเงิน ๒,๔๐๐ บาท |

รวมเป็นเงิน ๑๘,๕๕๐ บาท (หนึ่งหมื่นแปดพันห้าร้อยห้าสิบบาท)

หมายเหตุ ค่าใช้จ่ายทุกรายการ สามารถถัวเฉลี่ยกันได้

๗. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเอง ทั้งด้านโภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ สดภาวะผู้สูงอายุติดบ้านติดเตียง
๒. เกิดเครือข่ายการดูแลผู้สูงอายุในชุมชน

๘. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่อพท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

- ๘.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ

พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๗)

- ๘.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๘.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของอปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๘.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๘.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๘.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

- ๘.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๗ (๑)]
- ๘.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๗ (๒)]
- ๘.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๗ (๓)]
- ๘.๒.๔ สนับสนุนการบริการหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗ (๔)]
- ๘.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๗ (๕)]

๘.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ.๒๕๕๗)

- ๘.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๘.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๘.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๘.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๘.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๘.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๘.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๘.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๘.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๗ (๔)]

๘.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๘.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๘.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๘.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๘.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
- ๘.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรมให้ความรู้
- ๘.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
- ๘.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
- ๘.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๘.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ).....

- ๘.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๘.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๘.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๘.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๘.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๘.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญา และอารมณ์
 - ๘.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - ๘.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - ๘.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๘.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๘.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๘.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๘.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๘.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๘.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญา และอารมณ์
 - ๘.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - ๘.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - ๘.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ๘.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ).....
- ๘.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๘.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๘.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๘.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๘.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๘.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยน สิ่งแวดล้อมในการทำงาน
 - ๘.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
 - ๘.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - ๘.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ๘.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ).....

- ๘.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
 - ๘.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๘.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๘.๔.๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๘.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๘.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - ๘.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - ๘.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - ๘.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ).....

- ๘.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
 - ๘.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๘.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๘.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๘.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๘.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
 - ๘.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
 - ๘.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
 - ๘.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
 - ๘.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ (ระบุ).....

- ๘.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
 - ๘.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๘.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๘.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - ๘.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๘.๔.๖.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - ๘.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - ๘.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - ๘.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ).....

- ๘.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
 - ๘.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๘.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๘.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - ๘.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๘.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
 - ๘.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ).....

๘.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนาการกองทุนฯ [ข้อ ๗ (๔)]

๘.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ).....

(ลงชื่อ)..... สุจินต์ พัทลุง.....ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางสุจินต์ ณ พัทลุง)

ตำแหน่ง ประธานโรงเรียนผู้สูงอายุ

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๒๐ มกราคม ๒๕๖๐

ส่วนที่ ๒ : ผลการพิจารณาแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับเจ้าหน้าที่อปท. ที่ได้รับมอบหมายลง
รายละเอียด)


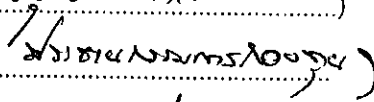
ตามมติการประชุมคณะกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ...องค์การบริหารส่วนตำบลท่าข้าม
ครั้งที่ ๒๒ / ๒๕๖๐ เมื่อวันที่ ๘ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ผลการพิจารณาแผนงาน/
โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม จำนวน ๑๕,๕๕๐ บาท
เพราะโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต ผู้สูงอายุในโรงเรียนผู้สูงอายุ วิทยาลัยปทุมธานี
ปี ๒๕๖๐ เป็นไปตามประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพของจังหวัด กส/๓
คณะกรรมการหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ เรื่อง การจัดบริการสาธารณสุขของกองทุนฯ น.๑๒ ๒๕๕๗

ไม่อนุมัติงบประมาณ เพื่อสนับสนุนแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
เพราะ.....
.....

หมายเหตุเพิ่มเติม (ถ้ามี)
.....

ให้งานผลความสำเร็จของแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ตามแบบฟอร์ม (ส่วนที่ ๓) ภายในวันที่
๓๐ ตุลาคม ๒๕๖๐

(ลงชื่อ) 
(๒๐๑๖/๐๒๖๕ งามดา ✓)
ตำแหน่ง 
วันที่-เดือน-พ.ศ. ๘ กพ. ๖๐

กำหนดการ
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ในโรงเรียนผู้สูงอายุ โรงพยาบาลปะเหลียน ปี ๒๕๖๐
เดือน มีนาคม ๒๕๖๐ เวลา ๐๘.๐๐-๑๖.๓๐ น.

ณ ศูนย์การเรียนรู้เศรษฐกิจพอเพียง

เวลา	กิจกรรม	วิทยากร
๐๘.๐๐-๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน	
๐๘.๓๐-๐๙.๐๐ น.	พิธีเปิดโครงการ	
๐๙.๐๐-๑๑.๐๐ น.	วิทยากรบรรยาย -เรื่องการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ -เรื่องการเตรียมความพร้อมผู้สูงอายุ	(๒ ชม.)
๑๑.๐๐-๑๒.๐๐ น.	กิจกรรมฐานการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ฐานที่ ๑ การใช้สมุนไพรเพื่อดูแลสุขภาพ โดยวิทยากรจาก โรงพยาบาลปะเหลียน	วิทยากรฐานละ ๑ คน (๑ ชม.)
๑๒.๐๐-๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน	
๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น.	กิจกรรมฐานการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ ฐานที่ ๒ การบริโภคอาหารสำหรับผู้สูงอายุ ฐานที่ ๓ การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ฐานที่ ๔ สมุนไพรบำบัด	วิทยากรฐานละ ๑ คน (๑ ชม.)

หมายเหตุ พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม เวลา ๑๐.๓๐-๑๐.๔๕ น. และ ๑๔.๓๐-๑๔.๔๕ น.