

โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าจี่ว (รุ่นที่1)

หัวข้อ “พิธีเปิดโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าจี่ว”

วันที่ 21 มิถุนายน 2562 ณ เทศบาลตำบลท่าจี่ว อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง



โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าจี่ว (รุ่นที่1)

หลักสูตร ความมั่นคงแห่งชีวิตและสวัสดิการของผู้สูงอายุ

วันที่ 12 กรกฎาคม 2561 ณ เทศบาลตำบลท่าจี่ว อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง

- สถานการณ์ของผู้สูงอายุไทย
- สุขภาพของผู้สูงอายุในปัจจุบันของประเทศไทย
- สวัสดิการ กฎหมายสิทธิประโยชน์ของผู้สูงอายุ
- กฎหมายในชีวิตประจำวันและสิทธิผู้สูงอายุ



โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าจี้ (รุ่นที่1)

หลักสูตร การสร้างเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

วันที่ 19 กรกฎาคม 2561 ณ เทศบาลตำบลท่าจี้ อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง

- การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมตามหลัก 4 อ. (อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์ และอนามัย)
- ประเภทของอาหารที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ
- อาหารที่เหมาะสมในผู้สูงอายุเฉพาะโรค



โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าจิว (รุ่นที่1)

หลักสูตร “ความพิการจากความเสื่อม”

วันที่ 9 สิงหาคม 2561 ณ เทศบาลตำบลท่าจิว

- โรคและความพิการที่เกิดจากความเสื่อม
- แนวทางการป้องกันและการดูแลรักษาโรคที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ



โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าจิว (รุ่นที่1)

วันที่ 16 สิงหาคม 2561 ณ เทศบาลตำบลท่าจิว

หลักสูตร “การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ”

- ความสำคัญในการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
- ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
- สาธิตการออกกำลังกาย “ท่าออกกำลังกายระดับง่าย”
- สาธิตการออกกำลังกาย “ท่าออกกำลังกายระดับยาก”



โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าจิว (รุ่นที่1)

วันที่ 13 กันยายน 2561 ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลท่าจิว

หลักสูตร “ผู้สูงอายุกับการทกล้ม”

- อบรมกระบวนการชราที่มีผลต่อการทกล้ม
- อบรมวิธีออกกำลังกายเพื่อป้องกันการทกล้ม
- ปัจจัยเสี่ยงต่อการล้มในผู้สูงอายุ , เกร็ดกันล้ม
- ฝึกท่าการออกกำลังกาย เพื่อป้องกันการทกล้ม (กิจกรรม กันล้ม กันล้ม ไม่ซึมเศร้า กินข้าวอร่อย)



โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าจั่ว (รุ่นที่1)

หลักสูตร ผู้สูงอายุกับการทกล้ม

กิจกรรม การส่งเสริมการป้องกันการทกล้ม

วันที่ 20 กันยายน 2561 ณ โรงเรียนท่าจั่ว (ต.ช.ด.อุปลัมภ์)



โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าจิว (รุ่นที่1)

หลักสูตร “การส่งเสริมสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุ”

หัวข้อ “อบรมการส่งเสริมสุขภาพจิต การจัดการความเครียดและอารมณ์ผู้สูงอายุ”

วันที่ 11 ตุลาคม 2561 ณ เทศบาลตำบลท่าจิว



โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าจิว (รุ่นที่1)

หลักสูตร “การส่งเสริมสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุ”

หัวข้อ “กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุ (ครั้งที่1)”

วันที่ 18 ตุลาคม 2561 ณ เทศบาลตำบลท่าจิว



โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าจิว (รุ่นที่1)

หลักสูตร “การส่งเสริมสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุ”

หัวข้อ “กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุ (ครั้งที่2)”

วันที่ 8 พฤศจิกายน 2561 ณ เทศบาลตำบลท่าจิว



โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าจิว (รุ่นที่1)

หลักสูตร “การส่งเสริมสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุ”

หัวข้อ “กิจกรรมส่งเสริมสุขภาพจิตแก่ผู้สูงอายุ (ครั้งที่3)”

วันที่ 15 พฤศจิกายน 2561 ณ เทศบาลตำบลท่าจิว อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง



โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าจี้ (รุ่นที่1)

หลักสูตร “การป้องกันโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ”

หัวข้อ “อบรมการป้องกันสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ”

วันที่ 13 ธันวาคม 2561 ณ เทศบาลตำบลท่าจี้ อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง



โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าจิว (รุ่นที่1)

หลักสูตร “การป้องกันโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ”

หัวข้อ “กิจกรรมการป้องกันสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ (ครั้งที่1)”

วันที่ 20 ธันวาคม 2561 ณ เทศบาลตำบลท่าจิว อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง



โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าจี่ (รุ่นที่1)

หลักสูตร “การป้องกันโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ”

หัวข้อ “กิจกรรมการป้องกันสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ (ครั้งที่2)”

วันที่ 10 มกราคม 2562 ณ ศาลาเอนกประสงค์หมู่ที่2 ตำบลท่าจี่ อำเภอยายียด จังหวัดตรัง



โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าจើว (รุ่นที่1)

หลักสูตร “การป้องกันโรคสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ”

หัวข้อ “กิจกรรมการป้องกันสมองเสื่อมในผู้สูงอายุ (ครั้งที่3)”

วันที่ 17 มกราคม 2562 ณ ศาลาเอนกประสงค์หมู่ที่2 ตำบลท่าจើว อำเภอยายใจ จังหวัดตรัง



โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าจิว (รุ่นที่1)

หลักสูตร “การเยี่ยมบ้านเพื่อดูแลสังคมจิตใจผู้สูงอายุ”

หัวข้อ “อบรมทักษะการเยี่ยมบ้าน”

วันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2562 ณ เทศบาลตำบลท่าจิว อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง



โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าจี้ (รุ่นที่1)

หลักสูตร “การเยี่ยมบ้านเพื่อดูแลสังคมจิตใจผู้สูงอายุ”

หัวข้อ “กิจกรรมลงพื้นที่เยี่ยมบ้าน”

วันที่ 21 กุมภาพันธ์ 2562 ณ เทศบาลตำบลท่าจี้ อำเภอห้วยยอด จังหวัดตรัง



โครงการโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าจี่ (รุ่นที่1)

กิจกรรม “พิธีมอบประกาศนียบัตรผู้สำเร็จการศึกษาหลักสูตรโรงเรียนผู้สูงอายุเทศบาลตำบลท่าจี่”

วันที่ 26 มีนาคม 2562 ณ โรงเรียนท่าจี่ (ต.ช.ด.อุปลัมภ์) ตำบลท่าจี่ อำเภอยายียด จังหวัดตรัง

