

ภาพรายงานผลการดำเนินงาน

โครงการ ส่งเสริมสุขภาพกายและสุขภาพจิตผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ ประจำปี ๒๕๖๕
ณ ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุตำบลท่าเรือ

เวลา ๐๙.๓๐ – ๑๐.๐๐ น. พิธีเปิดการฝึกอบรม โดยนายกองค์การบริหารส่วนตำบลท่าเรือ



เวลา ๑๐.๐๐ – ๑๑.๐๐ น. การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ

- บรรยายอาหารโภชนาการสำหรับผู้สูงอายุ -บรรยายการออกกำลังกายที่ถูกต้องสำหรับผู้สูงวัย
- บรรยายการออกกำลังกายที่ถูกต้องสำหรับผู้สูงวัย
- สาธิต/ฝึกปฏิบัติการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (เฉพาะท่าที่สำคัญ)โดย เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสตูล



เวลา ๑๑.๐๐ – ๑๒.๐๐ น. สุขภาพจิตกับผู้สูงอายุ

-บรรยาย การดูแลตนเองเพื่อคลายเครียด

-เน้นหนทางการละลายความเครียด

-บรรยาย การอยู่ร่วมกันกับหลานให้มีความสุข โดย เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสตูล



เวลา ๑๓.๓๐ – ๑๔.๓๐ น. พศพิพลัง...สูงวัยอย่ามีพลัง

บรรยาย พลังบวกมีผลต่อสุขภาพอย่างไร

แลกเปลี่ยนเรียนรู้สู่การปฏิบัติ การสร้างพลังด้านบวกแก่ผู้สูงวัยรวมถึงเทคนิควิธีการและฝึกปฏิบัติให้มีพลังด้านบวกและการใช้ดนตรีบำบัดสุขภาพ โดย เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสตูล



เวลา ๑๔.๓๐ - ๑๕.๓๐ น. การเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ

-สิ่งที่ต้องเตรียมพร้อมผู้วัยสูงอายุ “สุขภาพดี มีเงินออม เตรียมพร้อมบ้านปลอดภัย เตรียมกายใจผู้วัยสูงอายุ”

-สวัสดิการต่างๆ ที่ผู้สูงอายุยุค ๔.๐ ต้องรู้

-แลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างผู้สูงอายุแต่ละช่วงวัย โดย เจ้าหน้าที่โรงพยาบาลสตูล

