

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕



ดำเนินงานโดย

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาล

ตำบลคลองทรายขาว

สนับสนุนงบประมาณโดย

กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคลองทรายขาว

โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว

ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕

ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๒ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต ๑๒ สงขลา
(แบบฟอร์มนี้เป็นตัวอย่าง กองทุน สามารถปรับเปลี่ยนหรือเพิ่มเติมรายละเอียดได้ ตามความเหมาะสม)

รหัสโครงการ	๖... - Lxxxx -X-๙๙ ปี-รหัสกองทุน ๕ ตัว-ประเภทลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคลองทรายขาว
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐(๕)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input checked="" type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษาฯ <input type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ ๕ คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (๕ คน)	ชื่อองค์กร สำนักปลัด งานสวัสดิการสังคม เทศบาลตำบลคลองทรายขาว กลุ่มคน (ระบุ ๕ คน)
วันอนุมัติ	
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	ตั้งแต่ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕ ถึง เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๕
งบประมาณ	จำนวน ๕๔,๘๘๐ บาท (ห้าหมื่นสี่พันแปดร้อยแปดสิบบาทถ้วน)
หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ) การเปลี่ยนแปลงโครงสร้างประชากรของประเทศไทย ทำให้ประชากรในวัยผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น ประกอบกับการเปลี่ยนแปลงทางเศรษฐกิจและสังคม มีผลให้ลักษณะครอบครัวไทยเปลี่ยนจากครอบครัวขยาย ไปสู่ครอบครัวเดี่ยว ความสัมพันธ์ระหว่างสมาชิกในครอบครัวลดลงจำนวนผู้ที่ทำหน้าที่ดูแลผู้สูงอายุในครอบครัวลดลง มีเวลาให้ผู้สูงอายุลดลง ขาดการให้ความรักและความอบอุ่น ผู้สูงอายุจึงถูกทอดทิ้งให้อยู่โดดเดี่ยว ดำเนินชีวิตเพียงลำพัง จากสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ทำให้ผู้สูงอายุต้องเผชิญกับปัญหาในการปรับตัวเพื่อให้สอดคล้องกับสังคมในปัจจุบัน ทั้งในด้านความคิด ความเข้าใจ และค่านิยมต่างๆ ซึ่งก่อให้เกิดความน้อยใจ ความเครียด ความคับข้องใจ แยกตัวออกจากสังคม ขาดสัมพันธ์ภาพกับสมาชิกในครอบครัว ท้อแท้และเบื่อหน่ายในชีวิต ประกอบกับวัยสูงอายุเป็นวัยที่เผชิญกับรูปแบบการดำเนินชีวิตแบบใหม่ ต้องออกจากงาน มีรายได้ลดลง ภาวะสุขภาพเสื่อมลง มีโรคทางกายเพิ่มขึ้น มีสารชีวเคมีและฮอร์โมนลดลง การสูญเสีย สิ่งสำคัญของชีวิต เช่น การสูญเสียคู่ชีวิตเพราะตายจาก การสูญเสียบุตรเพราะแยกไปมีครอบครัว การสูญเสียตำแหน่งที่การทำงาน การสูญเสียสถานภาพหรือบทบาททางสังคม ตลอดจนการสูญเสียการเป็นที่พึ่งของครอบครัว สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญที่ส่งผลกระทบต่อจิตใจของผู้สูงอายุ และหากผู้สูงอายุไม่ได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลใกล้ชิดด้วยแล้ว จะยิ่งส่งเสริมให้ผู้สูงอายุว่าเหว่ มีภาวะซึมเศร้าและความรู้สึกไม่มีคุณค่าในตนเองลดลงจนเกิดความรู้สึกสิ้นหวัง แยกตัวออกจากสังคม เป็นผลให้เกิดความผิดปกติทางจิตใจที่รุนแรงและอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้	

ชี้ให้เห็นว่า ปัญหาสำคัญที่ผู้สูงอายุในประเทศไทยประสบคือ ปัญหาทางเศรษฐกิจ และสุขภาพ เกือบครึ่งหนึ่งของผู้สูงอายุ มีรายได้ไม่พอเลี้ยงชีพ และ ๒ ใน ๓ มีสุขภาพอยู่ในระดับปานกลาง ถึงไม่ดีมาก โรคที่มีการรายงานว่าเป็นกันมากในกลุ่มผู้สูงอายุ คือ ปวดหลัง ปวดเอว ไขข้ออักเสบ ความดันโลหิตสูง โรคกระเพาะ โรคหัวใจนอกจากนี้ ภาวะการเจ็บป่วยของผู้สูงอายุนี้เป็นเหตุ สำคัญประการหนึ่ง ที่ทำให้ผู้สูงอายุไม่สามารถทำงานหาเลี้ยงชีพได้ โรคที่ผู้สูงอายุตายมากที่สุด คือ โรคหัวใจ มะเร็ง เบาหวาน ดับ ไต อัมพาต ปอด อักเสบ และอุบัติเหตุจากการขนส่ง ตามลำดับ โดยทุกโรคมิแนวโน้มเพิ่มขึ้น

ผู้สูงอายุ คือ ผู้สูงอายุตั้งแต่ ๖๐ ปีขึ้นไป ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่เพียบพร้อมไปด้วยความรู้ และประสบการณ์ เป็นผู้ถึงพร้อมทั้ง คุณวุฒิและวัยวุฒิ เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณค่า ถึงแม้ร่างกายอ่อนแอ แต่ท่านยังพร้อมและสามารถที่จะช่วยเหลือครอบครัวได้ เช่น ดูแลบุตรหลาน ขณะที่พ่อแม่ออกไปทำงาน ช่วยดูแลบ้านเรือน ช่วยทำงานเล็กๆ น้อย ๆ ตามกำลัง และยังช่วยให้คำปรึกษาแก่ ลูกหลานในด้านต่างๆ การดำเนินการที่จะก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีในครอบครัว การให้ครอบครัวได้ตระหนักและเห็นสำคัญ ของผู้สูงอายุ ถือเป็นภารกิจ หน้าที่ ของเทศบาลตำบลคลองทรายขาว ที่ต้องให้ความสำคัญ จึงได้ร่วมมือกับหน่วยงาน องค์กร ผู้นำชุมชน ร่วมกันจัดโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ผู้สูงอายุขึ้น โดยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าโครงการดังกล่าวจะก่อให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีของครอบครัว ชุมชนเกิดการอยู่ร่วมกันอย่างเข้าใจของผู้สูงอายุ และบุคคลในครอบครัว ชุมชน ประเทศชาติ ต่อไป

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

๑. จัดทำโครงการเพื่อเสนออนุมัติโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคลองทรายขาว
๒. ประชุมชี้แจงโครงการและแนวทางการดำเนินการแก่เจ้าหน้าที่ เทศบาลตำบลคลองทรายขาว ตลอดจน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำชุมชน อสม. อพม. คณะทำงานศูนย์พัฒนาครอบครัวเทศบาลตำบลคลองทรายขาว
๓. ประชาสัมพันธ์โครงการแก่กลุ่มเป้าหมาย
๔. จัดเตรียมสถานที่และจัดซื้อวัสดุ อุปกรณ์ในการดำเนินโครงการ
๕. ดำเนินโครงการตามที่วางแผนไว้
๖. สรุปและประเมินผลโครงการ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. เพื่อลดภาวะเสี่ยงของโรคซึมเศร้าในกลุ่มผู้สูงอายุ
๒. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกรับรู้คุณค่าในตัวเองและมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน
๓. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และสามารถดูแลสุขภาพของตนเองเบื้องต้นได้
๔. เพื่อเป็นขวัญและกำลังใจให้กับผู้สูงอายุในการดำเนินชีวิตประจำวันวันอย่างมีความสุข

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ
๑. เพื่อลดภาวะเสี่ยงของโรคซึมเศร้าในกลุ่มผู้สูงอายุลดลง	๑. ร้อยละ ๘๐ ภาวะเสี่ยงของโรคซึมเศร้าในกลุ่มผู้สูงอายุลดลง
๒. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกรับรู้คุณค่าในตนเองและมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน	๒. ร้อยละ ๙๐ ผู้สูงอายุมีความรู้สึกรับรู้คุณค่าในตนเองและมีส่วนร่วมในกิจกรรมของชุมชน
๓. เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้และสามารถดูแลสุขภาพของตนเองเบื้องต้นได้	๓. ร้อยละ ๘๐ ผู้สูงอายุมีความรู้และสามารถดูแลสุขภาพของตนเองเบื้องต้นได้

กิจกรรม(ปรับเปลี่ยน หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)ออกแบบกิจกรรมให้ละเอียดจะทำอะไร กับใคร จำนวนเท่าไร
เมื่อไรใช้งบประมาณเท่าไร รายการอะไรบ้าง อธิบายอย่างละเอียด

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
๑. ประชุมปรึกษาหารือผู้เกี่ยวข้อง	ไม่ใช้งบประมาณ	สิงหาคม ๒๕๖๕
๒. ประชุมชี้แจงโครงการและแนวทางการดำเนินการแก่เจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลคลองทรายขาว ตลอดจน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำชุมชน อสม. อพม. คณะทำงานศูนย์พัฒนาครอบครัวเทศบาลตำบลคลองทรายขาว	ไม่ใช้งบประมาณ	กันยายน ๒๕๖๕
๓. ประชุมเจ้าหน้าที่เทศบาลตำบลคลองทรายขาว ตลอดจน กำนัน ผู้ใหญ่บ้าน ผู้นำชุมชน อสม. อพม. คณะทำงานศูนย์พัฒนาครอบครัวเทศบาลตำบลคลองทรายขาว เพื่อเตรียมความพร้อมก่อนดำเนินโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตสูงอายุในตำบลคลองทรายขาว ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕	ไม่มีงบประมาณ	กันยายน ๒๕๖๕
๔. กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ โดยจะทำกิจกรรมจำนวน ๔ ครั้ง คือ ๑. วันที่ ๒๒ เดือนกันยายน ๒๕๖๕ ๒. วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๕ ๓. วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๕ ๔. วันที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ รายละเอียดของแต่ละกิจกรรมมีดังนี้		
<p>๔.๑ กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ในวันที่ ๒๒ เดือนกันยายน ๒๕๖๕ มีดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ - กิจกรรมบรรยายให้ความรู้ เรื่อง เกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อสร้างสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ โดยมีหัวข้อ <ol style="list-style-type: none"> ๑. วัยผู้สูงอายุกับการเสื่อมตามวัย ๒. สุขภาพดีอย่างสมวัย - กิจกรรมบรรยายให้ความรู้ เรื่อง เกี่ยวกับการออกกำลังกาย/การนวดเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง ให้กับผู้สูงอายุ - กิจกรรมบรรยายให้ความรู้ เรื่อง เกี่ยวกับการใช้ยาอย่างปลอดภัย - กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยแบ่งกลุ่มเป็น ๔ กลุ่ม คือ <ol style="list-style-type: none"> ๑. กลุ่มอนามัยชีวิตมีความสุข ๒. กลุ่มออมติชีวิตมีความสุข ๓. กลุ่มสังคมชีวิตมีความสุข ๔. กลุ่มเรียนรู้ชีวิตมีความสุข 	<p>๑. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๕๐ คน จำนวน ๑ มื้อ x จำนวน ๕๐ คน x มื้อละ ๖๐ บาท เป็นเงินจำนวน ๓,๐๐๐ บาท</p> <p>๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๕๐ คน จำนวน ๒ มื้อ x จำนวน ๕๐ คน x มื้อละ ๒๕ บาท เป็นเงินจำนวน ๒,๕๐๐ บาท</p> <p>๓. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๑ คน x จำนวน ๖ ชั่วโมง x ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท เป็นเงินจำนวน ๓,๖๐๐ บาท</p> <p>๔. ค่าจัดทำป้ายโครงการ จำนวน ๑ ป้าย ขนาด ๒.๕ x ๑.๒ เมตร เป็นเงินจำนวน ๖๐๐ บาท</p> <p>๕. ค่าวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการอบรมเป็นเงินทั้งหมด ๖,๖๔๐ บาท โดยรายการดังต่อไปนี้</p> <p>๕.๑ ค่าสมุดปกอ่อน จำนวน ๕๐ เล่ม x เล่มละ ๑๐ บาท เป็นเงินจำนวน ๕๐๐ บาท</p> <p>๕.๒ ค่าปากกาสีน้ำเงิน จำนวน ๕๐ ด้าม x เล่มละ ๑๐ บาท เป็นเงินจำนวน ๕๐๐ บาท</p> <p>๕.๓ ค่ากระเป๋ (กระเป๋ผ้าพร้อมสกรีน) ที่ใช้บรรจุเอกสารสำหรับผู้เข้าร่วมอบรม จำนวน ๕๐ ใบ x ใบละ ๑๐๐ บาท เป็นเงินจำนวน ๕,๐๐๐ บาท</p>	<p>ในวันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น</p>

	<p>๕.๔ กระดาษบรูฟ จำนวน ๒๐ แผ่น x แผ่นละ ๔ บาท เป็นเงินจำนวน ๘๐ บาท</p> <p>๕.๕ ปากกาเมจิก จำนวน ๔ กล้อง x กล้องละ ๕๐ บาท เป็นเงินจำนวน ๒๐๐ บาท</p> <p>๕.๖ ปากกาเคมี จำนวน ๒ กล้อง x กล้องละ ๑๘๐ บาท เป็นเงินจำนวน ๓๖๐ บาท</p> <p>*ค่าใช้จ่ายในวันที่ ๙ กันยายน ๒๕๖๕ เป็นเงินจำนวน ๑๖,๓๕๐ บาท</p>	
<p>๔.๒ กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ในวันที่ ๖ เดือนตุลาคม ๒๕๖๕ มีดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ - กิจกรรมบรรยายให้ความรู้ เรื่อง การป้องกันโรคและการปฏิบัติตัวเรื่องการดูแลตนเองเมื่อมีภาวะเจ็บป่วยเป็นโรคติดต่อเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น - กิจกรรมสัมพันธ์นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีกิจกรรมดังนี้ <p>๑. กิจกรรมกาบ่อนเหยื่อ โดยผู้สูงอายุเล่นเกมกาบ่อนเหยื่อ มีทั้งหมด ๕ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ คน ผู้เล่นทั้ง ๑๐ คน กัดหลอดกินน้ำคนละ ๑ หลอด ผู้เล่นคนที่หนึ่งนำยาววงมาคล้องที่ปากหลอดแล้วเดินไปหาผู้เล่นคนที่สอง นำยาวไปคล้องให้ผู้เล่นคนที่สอง โดยไม่ให้ใช้มือ หลังจากนั้นทำต่อไปเรื่อยๆใครเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ</p> <p>๒. กิจกรรมเดินแอโรบิก เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับผู้สูงอายุ</p>	<p>๑. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๕๐ คน จำนวน ๑ มื้อ x จำนวน ๕๐ คน x มื้อละ ๖๐ บาท เป็นเงินจำนวน ๓,๐๐๐ บาท</p> <p>๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๕๐ คน จำนวน ๒ มื้อ x จำนวน ๕๐ คน x มื้อละ ๒๕ บาท เป็นเงินจำนวน ๒,๕๐๐ บาท</p> <p>๓. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๑ คน x จำนวน ๓ ชั่วโมง x ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท เป็นเงินจำนวน ๑,๘๐๐ บาท</p> <p>๔. ค่าตอบแทนวิทยากรที่มึนันทนาการ จำนวน ๓ คน คนละ ๓ ชั่วโมง ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท เป็นเงินจำนวน ๕,๔๐๐ บาท</p> <p>๕. ค่าวัสดุที่ใช้ในกิจกรรมกาบ่อนเหยื่อ</p> <p>๕.๑ หลอดดูดน้ำพลาสติก จำนวน ๓ แพ็ค X แพ็คละ ๓๐ บาท เป็นเงินจำนวน ๙๐ บาท</p> <p>๕.๒ ยาวง จำนวน ๑๐ บาท</p> <p>*ค่าใช้จ่ายในวันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๕ เป็นเงินจำนวน ๑๒,๘๐๐ บาท</p>	<p>ในวันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น</p>
<p>๔.๓ กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ในวันที่ ๒๐ เดือนตุลาคม ๒๕๖๕ มีดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ - กิจกรรมบรรยายให้ความรู้ เรื่อง “สูงวัยใส่ใจสุขภาพตามหลัก ๓ อ. ๒ ส.” (๓ อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) (๒ ส. คือ ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่) - กิจกรรมบรรยายให้ความรู้ เรื่อง การรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองทั้งโภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายในชีวิตประจำวัน - กิจกรรมสัมพันธ์นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยมี 	<p>๑. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๕๐ คน จำนวน ๑ มื้อ x จำนวน ๕๐ คน x มื้อละ ๖๐ บาท เป็นเงินจำนวน ๓,๐๐๐ บาท</p> <p>๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๕๐ คน จำนวน ๒ มื้อ x จำนวน ๕๐ คน x มื้อละ ๒๕ บาท เป็นเงินจำนวน ๒,๕๐๐ บาท</p> <p>๓. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๑ คน x จำนวน ๓ ชั่วโมง x ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท เป็นเงินจำนวน ๑,๘๐๐ บาท</p>	<p>ในวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น</p>

<p>กิจกรรมดังนี้</p> <p>๑. กิจกรรมแนะนำตัว เพื่อให้ผู้สูงอายุกล้าแสดงออกและมั่นใจในการพูด เมื่ออยู่กลางผู้คนมากมาย</p> <p>๒. กิจกรรมตีกอล์ฟ เป็นกีฬาที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และยังเป็นการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมร่วมกันตามหลัก ๓ อ. คือ ออกกำลังกาย อารมณ์ และอาหาร มีทั้งหมด ๕ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ คน</p>	<p>๔. ค่าตอบแทนวิทยากรที่มึนันทนาการ จำนวน ๓ คน คนละ ๓ ชั่วโมง ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท เป็นเงินจำนวน ๕,๔๐๐ บาท</p> <p>๕. ค่าเชือกฟาง จำนวน ๕ ม้วน x ม้วนละ ๒๐ บาท เป็นเงินจำนวน ๑๐๐ บาท</p> <p>๖. ค่าน้ำดื่ม ขนาด ๓๕๐ มล. ๑ แพ็ค x แพ็คละ ๔๐ บาท เป็นเงินจำนวน ๔๐ บาท</p> <p>*ค่าใช้จ่ายในวันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๕ เป็นเงินจำนวน ๑๒,๘๔๐ บาท</p>	
<p>๔.๔ กิจกรรมพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ในวันที่ ๙ เดือน พฤศจิกายน ๒๕๖๕ มีดังนี้</p> <ul style="list-style-type: none"> - ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ - กิจกรรมบรรยายให้ความรู้ เรื่อง ส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพให้มีทักษะทางสังคมที่เหมาะสมภายใต้บริบทของชุมชน - กิจกรรมบรรยายให้ความรู้ เรื่อง สิทธิประโยชน์และสวัสดิการในด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับคนชรา คนพิการ และผู้ด้อยโอกาส - กิจกรรมสัมพันธ์นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ โดยมีกิจกรรมดังนี้ <p>๑. กิจกรรมวิ่งผลัดขี่ม้าก้านกล้วย โดยแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุเป็น ๕ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ คน โดยผู้สูงอายุเล่นม้าก้านกล้วยทำให้ผู้สูงอายุสนุกสนาน เกิดจินตนาการ ได้ออกกำลังกาย ถือเป็นวัฒนธรรมของท้องถิ่น ให้ผู้สูงอายุได้มาทำกิจกรรมร่วมกัน</p> <p>๒. กิจกรรมวิ่งผลัดลูกโป่ง โดยแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุเป็น ๕ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ คน โดยผู้สูงอายุอุ้มลูกโป่งที่ใส่น้ำไปยังจุดที่กำหนดไว้แล้วผลัดเปลี่ยนให้คนอื่นต่อไป ทีมใดผู้เข้าแข่งขันวิ่งครบหมดจำนวนคนก่อนเป็นผู้ชนะ</p>	<p>๑. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน ๕๐ คน จำนวน ๑ มื้อ x จำนวน ๕๐ คน x มื้อละ ๖๐ บาท เป็นเงินจำนวน ๓,๐๐๐ บาท</p> <p>๒. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน ๕๐ คน จำนวน ๒ มื้อ x จำนวน ๕๐ คน x มื้อละ ๒๕ บาท เป็นเงินจำนวน ๒,๕๐๐ บาท</p> <p>๓. ค่าตอบแทนวิทยากร จำนวน ๑ คน x จำนวน ๓ ชั่วโมง x ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท เป็นเงินจำนวน ๑,๘๐๐ บาท</p> <p>๔. ค่าตอบแทนวิทยากรที่มึนันทนาการ จำนวน ๓ คน คนละ ๓ ชั่วโมง ชั่วโมงละ ๖๐๐ บาท เป็นเงินจำนวน ๕,๔๐๐ บาท</p> <p>๕. ค่าลูกโป่ง จำนวน ๒ แพ็ค แพ็คละ ๑๐๐ บาท เป็นเงินจำนวน ๒๐๐ บาท</p> <p>*ค่าใช้จ่ายในวันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ เป็นเงินจำนวน ๑๒,๙๐๐ บาท</p>	<p>ในวันที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๕ เวลา ๐๙.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น</p>
	<p>รวมค่าใช้จ่ายทั้งหมดเป็นเงินจำนวน ๕๔,๘๘๐ บาท (ห้าหมื่นสี่พันแปดร้อยแปดสิบบาทถ้วน)</p>	

๗. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

๗.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน

- ๗.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๗.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๗.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๗.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๗.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๗.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๖๑ ข้อ ๑๐)

- ๗.๒.๑ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ ๑๐(๑)]
- ๗.๒.๒ สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กร ประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)]
- ๗.๒.๓ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ ๑๐(๓)]
- ๗.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]
- ๗.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐ (๕)]

๗.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. ๒๕๕๗)

- ๗.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
- ๗.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
- ๗.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....
- ๗.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....
- ๗.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....
- ๗.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- ๗.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- ๗.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....
- ๗.๓.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]

๗.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๗.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - ๗.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - ๗.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - ๗.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - ๗.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - ๗.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)
- ๗.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
 - ๗.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
 - ๗.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - ๗.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - ๗.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ)

๗.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- ๗.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
- ๗.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๗.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๗.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๗.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ)

๗.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน

- ๗.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ๗.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ๗.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๗.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๗.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ)

๗.๔.๕.๑ 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

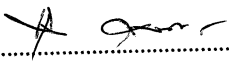
๗.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า

- ๗.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๗.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)

๗.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- ๗.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๗.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๗.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๗.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๗.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ๗.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ๗.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ๗.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเมะเร็ง
- ๗.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ (ระบุ)

- ๗.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
 - ๗.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๖.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - ๗.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - ๗.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - ๗.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ)
- ๗.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๗.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๗.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๗.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๗.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
 - ๗.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ)
- ๗.๔.๘ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]
 - ๗.๔.๘.๑ อื่นๆ (ระบุ)

ลงชื่อ  ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นายพิชชา อินทร์นาค)

ตำแหน่ง ประธาน ศพอส.ทต.คลองทรายขาว

วันที่- ๑๐ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕

กำหนดการ
ดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๒ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอกงหรา จังหวัดพัทลุง

วันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๖๕

๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.

๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.

๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.

๐๙.๓๐ น. - ๑๐.๓๐ น.

๑๐.๓๐ น. - ๑๑.๑๕ น.

๑๑.๑๕ น. - ๑๒.๐๐ น.

๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.

๑๓.๐๐ น. - ๑๓.๓๐ น.

๑๓.๓๐ น. - ๑๖.๐๐ น.

ผู้เข้าร่วมโครงการลงทะเบียน

พิธีเปิดโครงการฯ โดยนายกเทศมนตรีตำบลคลอง

ทรายขาวหรือผู้แทนและให้โอวาทแก่ผู้เข้าร่วม

โครงการฯ กล่าวรายงานโดยนายพิชชา อินทร์นาค

ประธาน ศพอส.ทต.คลองทรายขาว

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ (โดยวิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญ)

บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง เกี่ยวกับการปฏิบัติตน

เพื่อสร้างสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ โดยมีหัวข้อ

๑. วัยผู้สูงอายุกับการเสื่อมตามวัย

๒. สุขภาพดีอย่างสมวัย

(โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

กาย/การนวดเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง ให้กับผู้สูงอายุ

(โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

บรรยายให้ความรู้ เรื่อง เกี่ยวกับการใช้ยาอย่าง

ปลอดภัย (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

พักรับประทานอาหารกลางวัน

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ (โดยวิทยากร

ผู้เชี่ยวชาญ)

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยแบ่งกลุ่มเป็น ๔ กลุ่ม คือ

๑. กลุ่มอนามัยดีชีวิที่มีสุข

๒. กลุ่มออมดีชีวิที่มีสุข

๓. กลุ่มสังคมดีชีวิที่มีสุข

๔. กลุ่มเรียนรู้ดีชีวิที่มีสุข

(โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

หมายเหตุ ๑. พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๓๐ น. และเวลา ๑๔.๓๐ น

๒. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ
ดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ในวันพฤหัสบดีที่ ๖ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอกงหรา จังหวัดพัทลุง

วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๕

๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น.

ผู้เข้าร่วมโครงการลงทะเบียน

๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.

บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การป้องกันโรคในวัยผู้สูงอายุ (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

๑๐.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.

บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การปฏิบัติตัวเรื่องการดูแลตนเองเมื่อมีภาวะเจ็บป่วยเป็นโรคติดต่อเรื้อรัง โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดสมอง เป็นต้น (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ น. - ๑๓.๓๐ น.

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ (ทีมสนับสนุนการผู้เชี่ยวชาญ)

๑๓.๓๐ น. - ๑๔.๓๐ น.

กิจกรรมกาป้อนเหยื่อ โดยผู้สูงอายุเล่นเกมกาป้อนเหยื่อ มีทั้งหมด ๕ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ คน ผู้เล่นทั้งหมด ๑๐ คน กัดหลอดกินน้ำคนละ ๑ หลอด ผู้เล่นคนที่หนึ่งนำยางวงมาคล้องที่ปากหลอดแล้วเดินไปหาผู้เล่นคนที่สอง นำยาวงไปคล้องให้ผู้เล่นคนที่สอง โดยไม่ให้ใช้มือ หลังจากนั้นทำต่อไปเรื่อยๆใครเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ (ทีมสนับสนุนการผู้เชี่ยวชาญ)

๑๔.๓๐ น. - ๑๖.๐๐ น.

กิจกรรมเดินแอโรบิค เพื่อเพิ่มความแข็งแรงให้กับผู้สูงอายุ (ทีมสนับสนุนการผู้เชี่ยวชาญ)

หมายเหตุ ๑. พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๓๐ น. และเวลา ๑๔.๓๐ น

๒. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ
ดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๐ เดือนตุลาคม พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองขลา จังหวัดพัทลุง

วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๕

๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น.

ผู้เข้าร่วมโครงการลงทะเบียน

๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.

บรรยายให้ความรู้ เรื่อง “สูงวัยใส่ใจสุขภาพตามหลัก ๓ อ. ๒ ส.” (๓ อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย อารมณ์) (๒ ส. คือ ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่) (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

๑๐.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.

บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองทั้งโภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายในชีวิตประจำวัน (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ น. - ๑๓.๓๐ น.

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ (ทีมสนับสนุนการผู้เชี่ยวชาญ)

๑๓.๓๐ น. - ๑๔.๓๐ น.

กิจกรรมแนะนำตัว เพื่อให้ผู้สูงอายุกล้าแสดงออกและมั่นใจในการพูด เมื่ออยู่กลางผู้คนมากมาย (ทีมสนับสนุนการผู้เชี่ยวชาญ)

๑๔.๓๐ น. - ๑๖.๐๐ น.

กิจกรรมติวทวน เป็นกีฬาที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และยังเป็นส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรมร่วมกัน ตามหลัก ๓ อ. คือ ออกกำลังกาย อารมณ์ และอาหาร มีทั้งหมด ๕ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ คน (ทีมสนับสนุนการผู้เชี่ยวชาญ)

หมายเหตุ ๑. พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๓๐ น. และเวลา ๑๔.๓๐ น

๒. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

กำหนดการ
ดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
วันพุธที่ ๙ เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอกงหรา จังหวัดพัทลุง

วันที่ ๙ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น.

ผู้เข้าร่วมโครงการลงทะเบียน

๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

๐๙.๓๐ น. - ๑๐.๓๐ น.

บรรยายให้ความรู้ เรื่อง ส่งเสริมและพัฒนาศักยภาพให้มีทักษะทางสังคมที่เหมาะสมภายใต้บริบทของชุมชน (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

๑๐.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.

บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง สิทธิประโยชน์และสวัสดิการในด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับคนชรา คนพิการ และผู้ด้อยโอกาส (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ น. - ๑๓.๓๐ น.

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ (ทีมสนับสนุนการผู้เชี่ยวชาญ)

๑๓.๓๐ น. - ๑๔.๓๐ น.

กิจกรรมวิ่งผลัดซีม่าก้านกล้วย โดยแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุเป็น ๕ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ คน โดยผู้สูงอายุเล่นม้าก้านกล้วยทำให้ผู้สูงอายุสนุกสนาน เกิดจินตนาการได้ออกกำลังกาย ถือเป็นวัฒนธรรมของท้องถิ่น ให้ผู้สูงอายุได้มาทำกิจกรรมร่วมกัน (ทีมสนับสนุนการผู้เชี่ยวชาญ)

๑๔.๓๐ น. - ๑๖.๐๐ น.

กิจกรรมวิ่งผลัดลูกโป่ง โดยแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุเป็น ๕ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ คน โดยผู้สูงอายุอุ้มลูกโป่งที่ใส่น้ำไปยังจุดที่กำหนดไว้แล้วผลัดเปลี่ยนให้คนอื่นต่อไป ทีมใดผู้เข้าแข่งขันวิ่งครบหมดจำนวนคนก่อนเป็นผู้ชนะ (ทีมสนับสนุนการผู้เชี่ยวชาญ)

หมายเหตุ ๑. พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๓๐ น. และเวลา ๑๔.๓๐ น

๒. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

ภาพถ่ายอาหารกลางวัน
ตามโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
๑. แกงส้มปลาพุง ๒. ปลาทูทอด ๓. น้ำพริกบววกผักสด



ภาพถ่ายอาหารว่างและเครื่องดื่ม (เช้า)
ตามโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
๑. ขนม ๒. น้ำเปล่า ๓. นม



ภาพถ่ายอาหารว่างและเครื่องดื่ม (บ่าย)
ตามโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
๑.ขนม ๒. น้ำส้ม



ภาพถ่ายอาหารว่างและเครื่องดื่ม (ป้าย)
ตามโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
๑.ขนม ๒. น้ำส้ม





ที่ พิเศษ ๐๑/๒๕๖๕

ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพ
ผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองทรายขาว
อำเภอกงหรา จังหวัดพัทลุง ๙๓๑๘๐

๑๕ กันยายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอสันับสนุนวิทยากร

เรียน ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลลำสินธุ์

สิ่งที่ส่งมาด้วย ๑. กำหนดการโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุฯ
๒. แบบตอบรับการเป็นวิทยากร

จำนวน ๑ ชุด

จำนวน ๑ ฉบับ

ด้วย ศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองทรายขาว มีความประสงค์จัดทำโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕ ได้รับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลคลองทรายขาว โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ผู้สูงอายุมีความรู้สึกรักมีคุณค่าในตัวเอง มีความรู้และสามารถดูแลสุขภาพของตนเองเบื้องต้นได้ นั้น

เพื่อให้การดำเนินการจัดโครงการดังกล่าวฯ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี บรรลุวัตถุประสงค์ที่วางไว้ เกิดผลสัมฤทธิ์แก่ผู้เข้าร่วมฝึกอบรม จึงขอความอนุเคราะห์บุคลากรในหน่วยของท่าน เพื่อเป็นวิทยากร จำนวน ๑ ท่าน คือ นายพิเชษฐ์ เขียวดินล ตำแหน่ง เจ้าพนักงานสาธารณสุขชำนาญงาน มาเป็นวิทยากร ในการบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติตนเพื่อสร้างเสริมสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ การใช้ยาอย่างถูกวิธี และการรักษาสุขภาพอนามัยของตนเองทั้งโภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายในชีวิตประจำวันได้ ในระหว่างวันที่ ๒๒ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕ - ๓ เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๕ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอกงหรา จังหวัดพัทลุง รายละเอียดตามกำหนดการ ที่ส่งมาด้วยนี้ หวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะได้รับความอนุเคราะห์จากท่าน จึงขอขอบคุณล่วงหน้า ณ โอกาสนี้ ด้วยแล้ว

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายพิชชา อินทร์นาค)

ประธานศูนย์พัฒนาคุณภาพชีวิตและส่งเสริมอาชีพผู้สูงอายุเทศบาลตำบลคลองทรายขาว

โทร.๐-๗๕๖๘-๗๒๕๑

โทรสาร.๐-๗๕๖๑-๐๘๕๕

กำหนดการ

ดำเนินงานโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕

ในระหว่างวันที่ ๒๒ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕ - ๓ เดือนพฤศจิกายน พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองครักษ์ จังหวัดพิจิตร

วันที่ ๒๒ กันยายน ๒๕๖๕

๐๘.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.

ผู้เข้าร่วมโครงการลงทะเบียน

๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.

พิธีเปิดโครงการฯ โดยนายกเทศมนตรีตำบลคลอง
ทรายขาวหรือผู้แทนและให้โอวาทแก่ผู้เข้าร่วม
โครงการฯ กล่าวรายงานนายพิชชา อินทร์นาค
ประธาน ศพอส.ทต.คลองทรายขาว

๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ
(โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

๐๙.๓๐ น. - ๑๐.๓๐ น.

บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง เกี่ยวกับการปฏิบัติตน
เพื่อสร้างสุขภาพในวัยผู้สูงอายุ โดยมีหัวข้อ

๑. วัยผู้สูงอายุกับการเสื่อมตามวัย

๒. สุขภาพดีอย่างสมวัย

(โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

๑๐.๓๐ น. - ๑๑.๑๕ น.

บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง เกี่ยวกับการออกกำลังกาย/
การนวดเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง ให้กับผู้สูงอายุ

(โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

๑๑.๑๕ น. - ๑๒.๐๐ น.

บรรยายให้ความรู้ เรื่อง เกี่ยวกับการใช้ยาอย่าง
ปลอดภัย (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ น. - ๑๓.๓๐ น.

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ
(โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

๑๓.๓๐ น. - ๑๖.๐๐ น.

กิจกรรมกลุ่มสัมพันธ์ โดยแบ่งกลุ่มเป็น ๔ กลุ่ม คือ

๑. กลุ่มอนามัยดีชีวิตมีสุข

๒. กลุ่มออมดีชีวิตมีสุข

๓. กลุ่มสังคมดีชีวิตมีสุข

๔. กลุ่มเรียนรู้ดีชีวิตมีสุข

วันที่ ๖ ตุลาคม ๒๕๖๕

๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น.

๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.

๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.

๑๐.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.

๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.

๑๓.๐๐ น. - ๑๓.๓๐ น.

๑๓.๓๐ น. - ๑๔.๓๐ น.

๑๔.๓๐ น. - ๑๖.๐๐ น.

วันที่ ๒๐ ตุลาคม ๒๕๖๕

๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น.

๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.

๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.

ผู้เข้าร่วมโครงการลงทะเบียน

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ

(โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การป้องกันโรคในวัย
ผู้สูงอายุ (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การปฏิบัติตัวเรื่องการ
ดูแลตนเองเมื่อมีภาวะเจ็บป่วยเป็นโรคติดต่อเรื้อรัง
โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือด
สมอง เป็นต้น (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

พักรับประทานอาหารกลางวัน

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ

(ที่ม้านันทนาการผู้เชี่ยวชาญ)

กิจกรรมกาบ่อนเหยื่อ โดยผู้สูงอายุเล่นเกมกาบ่อนเหยื่อ
มีทั้งหมด ๕ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ คน ผู้เล่นทั้ง ๑๐ คน
กัดหลอดกินน้ำคนละ ๑ หลอด ผู้เล่นคนที่หนึ่งนำยาง
วงมาคล้องที่ปากหลอดแล้วเดินไปหาผู้เล่นคนที่สอง
นำยวงไปคล้องให้ผู้เล่นคนที่สอง โดยไม่ให้ใช้มือ
หลังจากนั้นทำต่อไปเรื่อยๆใครเสร็จก่อนเป็นผู้ชนะ
(ที่ม้านันทนาการผู้เชี่ยวชาญ)

กิจกรรมเดินแอโรบิค เพื่อเพิ่มความแข็งแรง
ให้กับผู้สูงอายุ (ที่ม้านันทนาการผู้เชี่ยวชาญ)

ผู้เข้าร่วมโครงการลงทะเบียน

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ

(ที่ม้านันทนาการผู้เชี่ยวชาญ)

บรรยายให้ความรู้ เรื่อง “สูงวัยใส่ใจสุขภาพตามหลัก
๓ อ. ๒ ส.” (๓ อ. คือ อาหาร ออกกำลังกาย
อารมณ์) (๒ ส. คือ ไม่ดื่มสุรา ไม่สูบบุหรี่)
(โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

๑๐.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.

บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง การรักษาสุขภาพ
อนามัยของตนเองทั้งโภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพ
ร่างกายในชีวิตประจำวัน (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)
พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.

๑๓.๐๐ น. - ๑๓.๓๐ น.

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ
(ที่มนันทนาการผู้เชี่ยวชาญ)

๑๓.๓๐ น. - ๑๔.๓๐ น.

กิจกรรมแนะนำตัว เพื่อให้ผู้อายุกล้าแสดงออกและ
มั่นใจในการพูด เมื่ออยู่กลุ่มผู้คนมากมาย
(ที่มนันทนาการผู้เชี่ยวชาญ)

๑๔.๓๐ น. - ๑๖.๐๐ น.

กิจกรรมติ๊กอล์ฟ เป็นกีฬาที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ
และยังเป็นการส่งเสริมสนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้มีกิจกรรม
ร่วมกัน ตามหลัก ๓ อ. คือ ออกกำลังกาย อารมณ์
และอาหาร มีทั้งหมด ๕ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ คน
(ที่มนันทนาการผู้เชี่ยวชาญ)

วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

๐๘.๐๐ น. - ๐๙.๐๐ น.

ผู้เข้าร่วมโครงการลงทะเบียน

๐๙.๐๐ น. - ๐๙.๓๐ น.

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ
(โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๓๐ น.

บรรยายให้ความรู้ เรื่อง เรื่อง ส่งเสริมและพัฒนา
ศักยภาพให้มีทักษะทางสังคมที่เหมาะสมภายใต้บริบท
ของชุมชน (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

๑๐.๓๐ น. - ๑๒.๐๐ น.

บรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับ เรื่อง เรื่อง สิทธิประโยชน์
และสวัสดิการในด้านต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับคนชรา
คนพิการ และผู้ด้อยโอกาส (โดยวิทยากรผู้เชี่ยวชาญ)

๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.

พักรับประทานอาหารกลางวัน

๑๓.๐๐ น. - ๑๓.๓๐ น.

ละลายพฤติกรรมผู้เข้าร่วมโครงการ
(โดยที่มนันทนาการผู้เชี่ยวชาญ)

๑๓.๓๐ น. - ๑๔.๓๐ น.

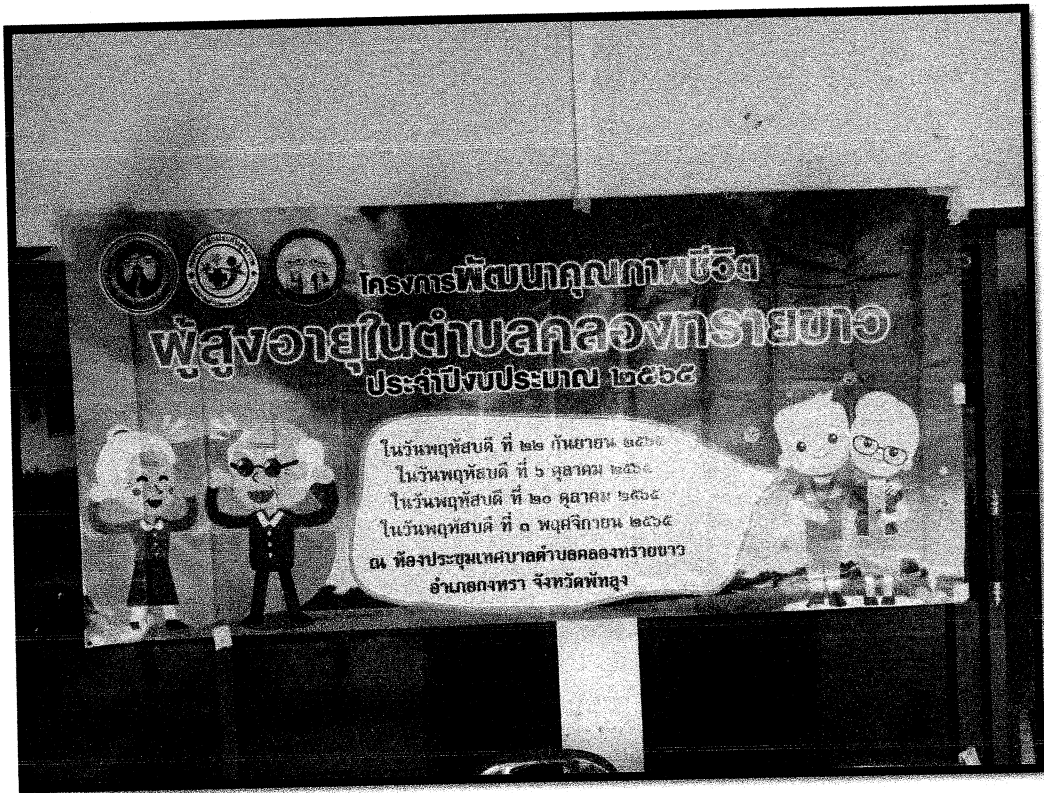
กิจกรรมวิ่งผลัดขี่ม้าก้านกล้วย โดยแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ
เป็น ๕ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ คน โดยผู้สูงอายุเล่นม้า
ก้านกล้วยทำให้ผู้สูงอายุสนุกสนาน เกิดจินตนาการ
ได้ออกกำลังกาย ถือเป็นวัฒนธรรมของท้องถิ่น
ให้ผู้สูงอายุได้มาทำกิจกรรมร่วมกัน
(ที่มนันทนาการผู้เชี่ยวชาญ)

๑๔.๓๐ น. - ๑๖.๐๐ น.

กิจกรรมวิ่งผลัดลูกโป่ง โดยแบ่งกลุ่มผู้สูงอายุ
เป็น ๕ กลุ่ม กลุ่มละ ๑๐ คน โดยผู้สูงอายุอุ้ม
ลูกโป่งที่ใส่น้ำไปยังจุดที่กำหนดไว้แล้วผลัดเปลี่ยนให้คน
อื่นต่อไป ทีมใดผู้เข้าแข่งขันวิ่งครบหมดจำนวนคนก่อน
เป็นผู้ชนะ (ทีมนี้เน้นทานการผู้เชี่ยวชาญ)

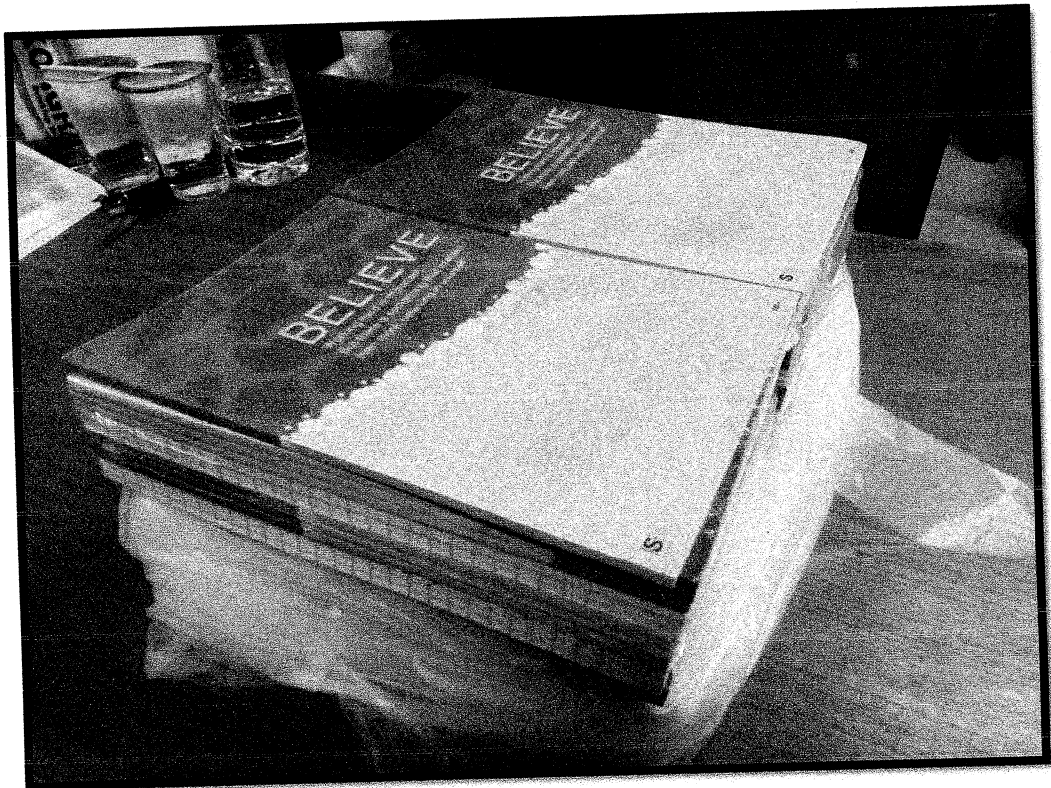
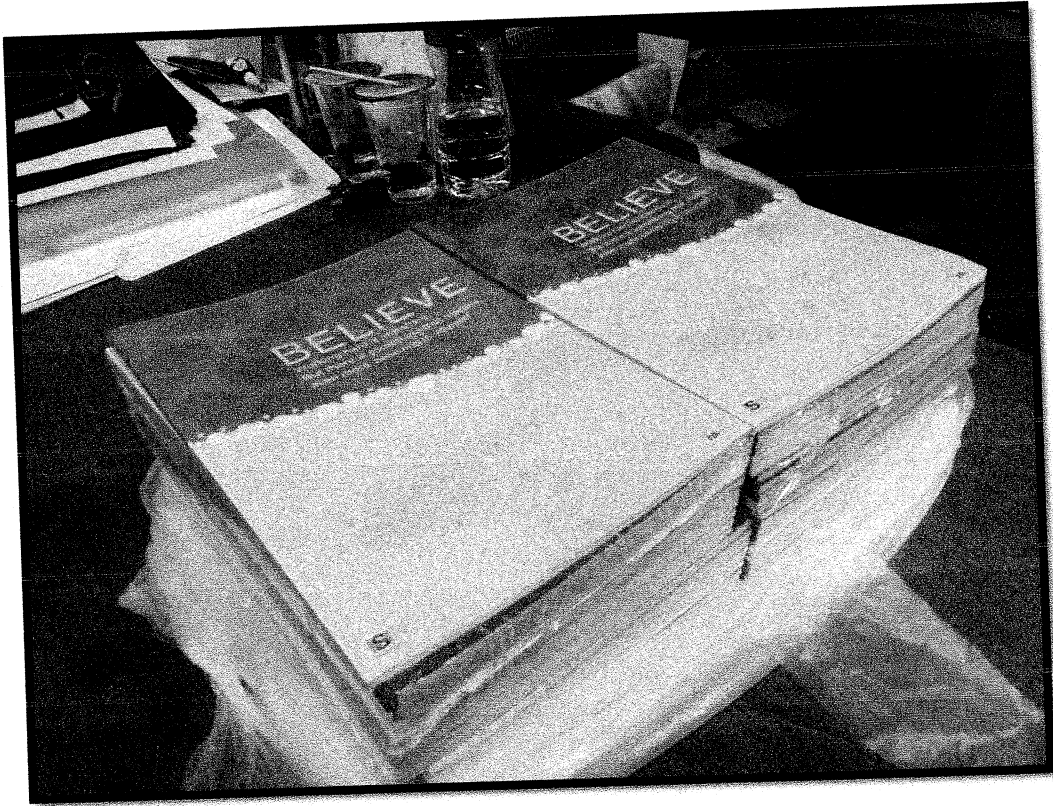
- หมายเหตุ ๑. พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๓๐ น. และเวลา ๑๔.๓๐ น.
๒. กำหนดการอาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

ภาพถ่ายป้ายไวนิลโครงการ
ตามโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕



ภาพถ่ายวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้การอบรม
ตามโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕

๑. สมุดปกอ่อน



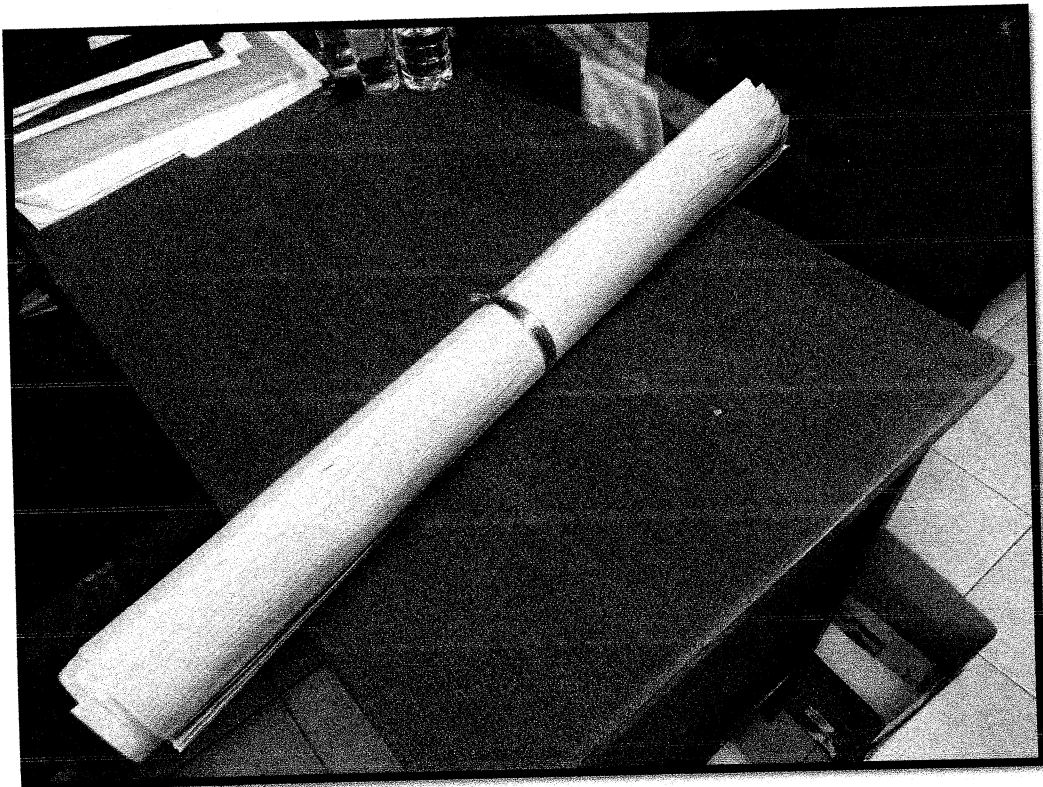
ภาพถ่ายวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้การอบรม
ตามโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
๒. ปากกาสีน้ำเงิน



ภาพถ่ายวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้การอบรม
ตามโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
๓.กระเป๋าผ้าพร้อมสกรีน



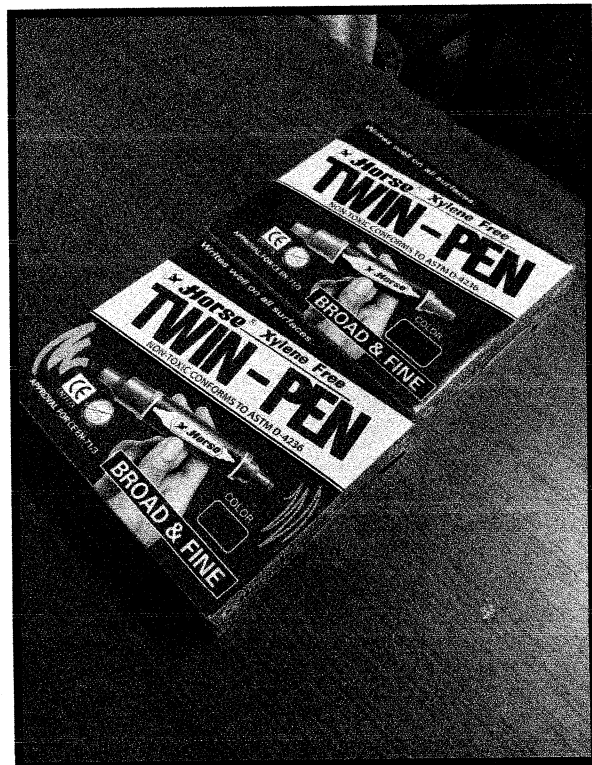
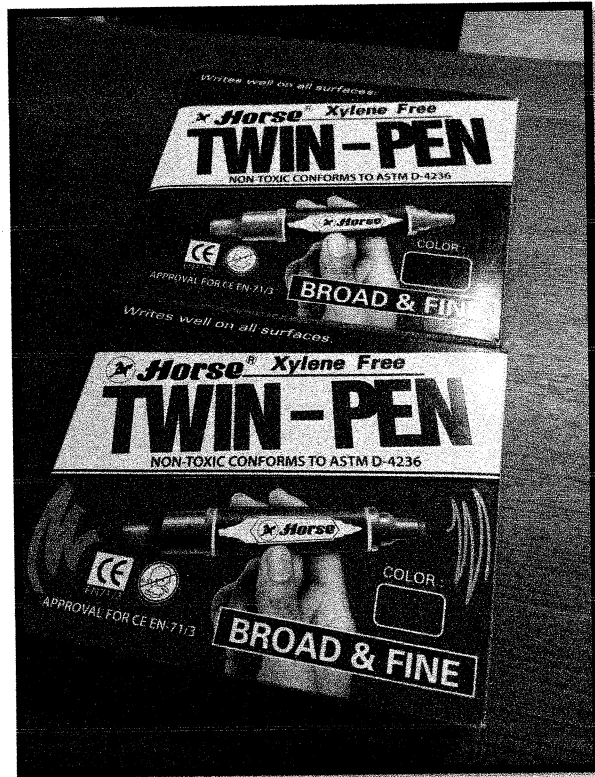
ภาพถ่ายวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้การอบรม
ตามโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
๔.กระดาษบรูฟ



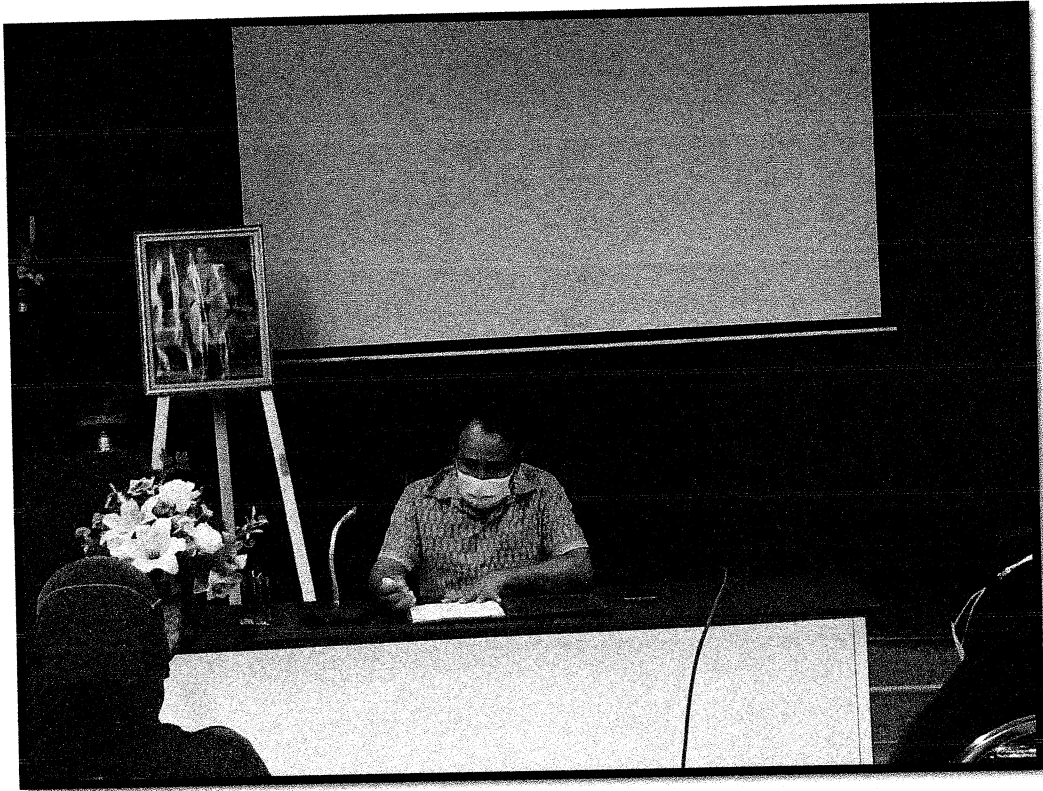
ภาพถ่ายวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้การอบรม
ตามโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
๕.ปากกาเมจิก



ภาพถ่ายวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้การอบรม
ตามโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
๕.ปากกาเคมี



รูปกิจกรรม
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๒ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองขลา จังหวัดพัทลุง



รูปกิจกรรม
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๒ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองขลา จังหวัดพัทลุง



รูปกิจกรรม
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๒ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองขลา จังหวัดพัทลุง



รูปกิจกรรม
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๒ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองครักษ์ จังหวัดพิจิตร



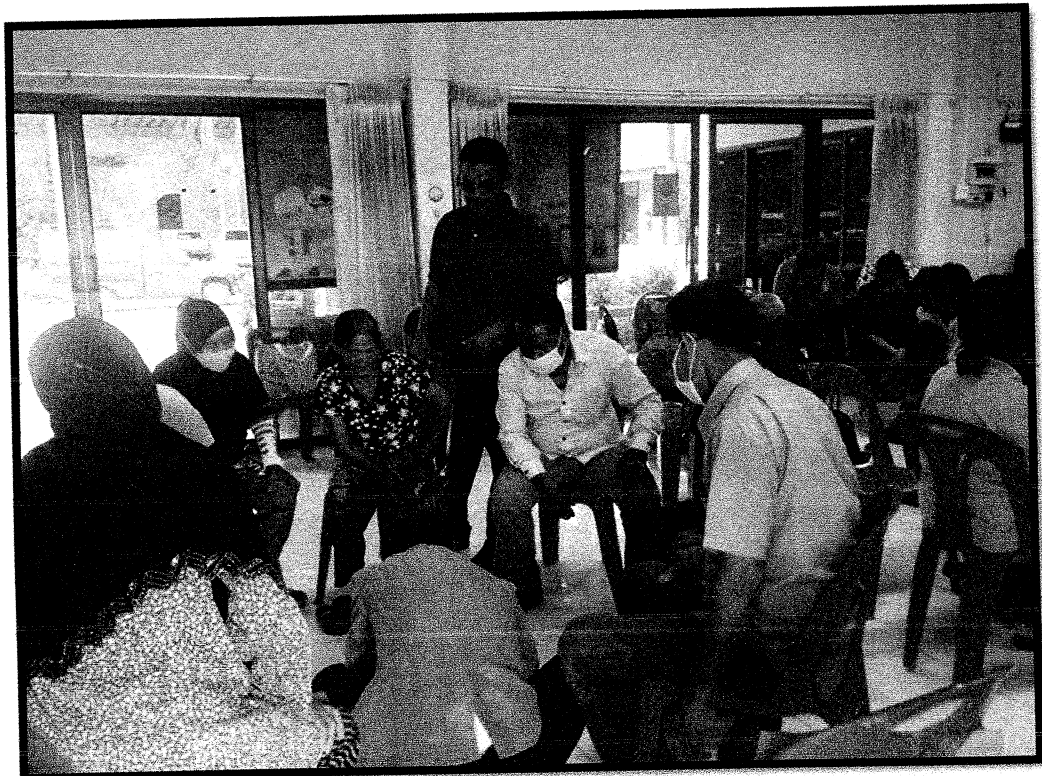
รูปกิจกรรม
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๒ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองขลา จังหวัดพัทลุง



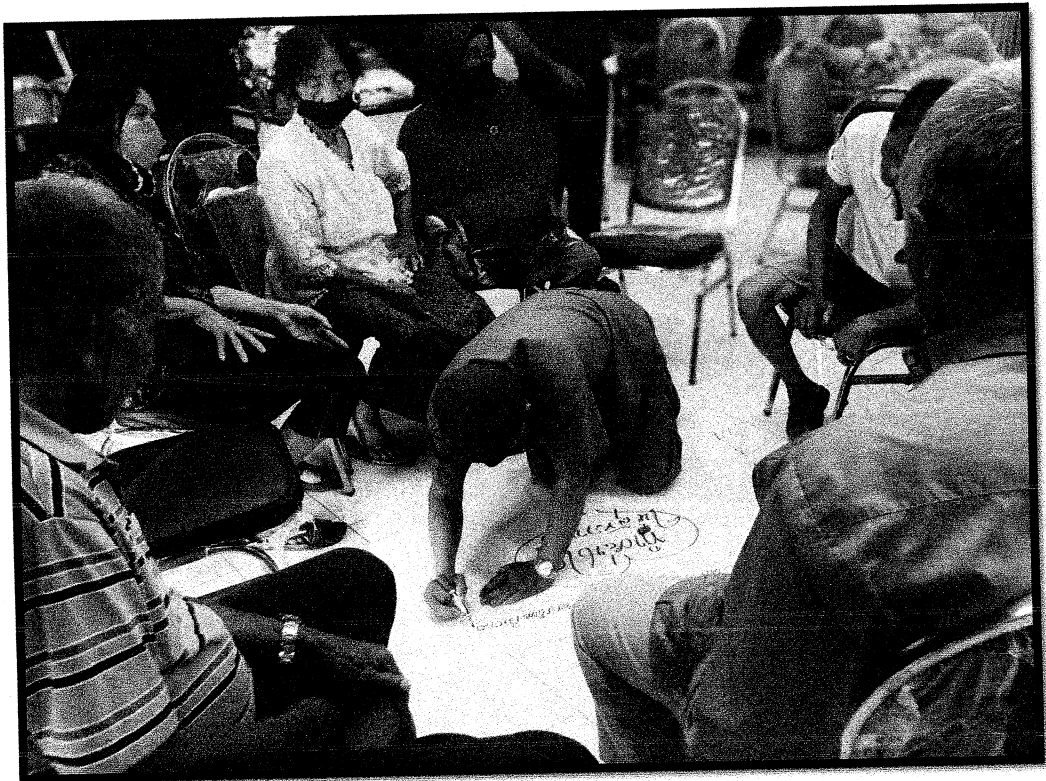
รูปกิจกรรม
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๒ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองขลา จังหวัดพัทลุง



รูปกิจกรรม
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๒ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองครักษ์ จังหวัดพิจิตร



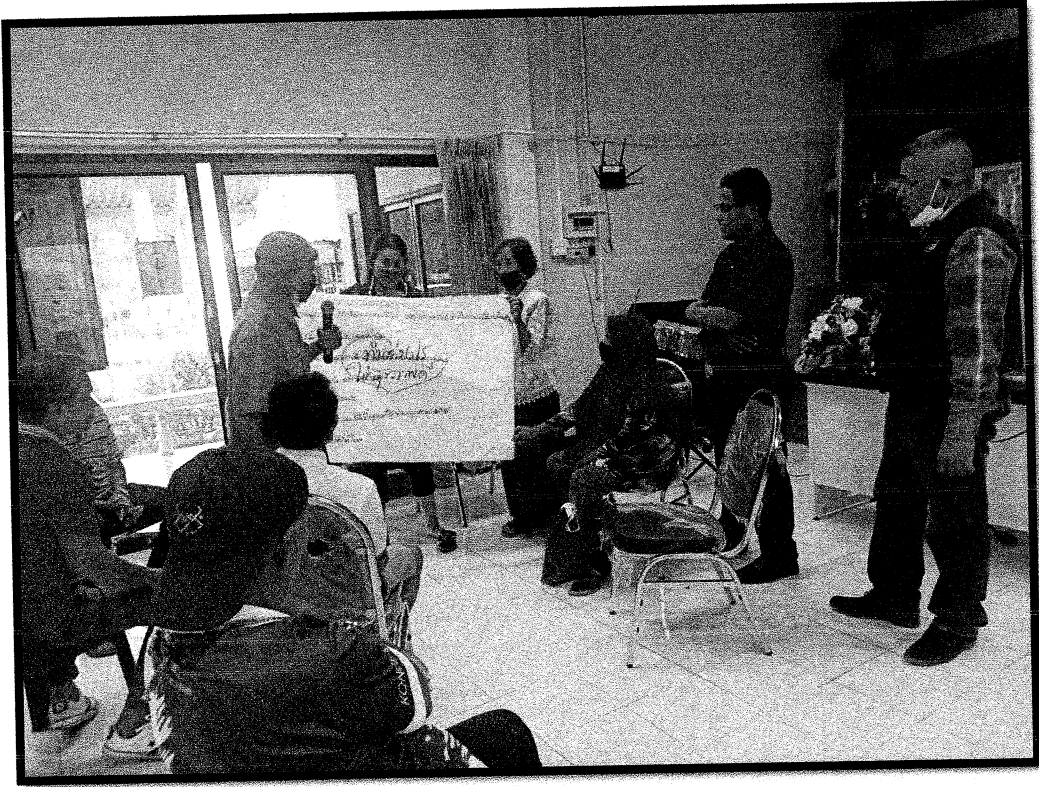
รูปกิจกรรม
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๒ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอโกกกรหา จังหวัดพัทลุง



รูปกิจกรรม
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๒ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองครักษ์ จังหวัดพิจิตร



รูปกิจกรรม
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๒ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอภูกองขาว จังหวัดพัทลุง



รูปกิจกรรม
โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุในตำบลคลองทรายขาว
ประจำปีงบประมาณ ๒๕๖๕
ในวันพฤหัสบดีที่ ๒๒ เดือนกันยายน พ.ศ. ๒๕๖๕
ณ ห้องประชุมเทศบาลตำบลคลองทรายขาว อำเภอองขลา จังหวัดพัทลุง

