

# แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านนา

เรื่อง ขอเสนอโครงการเสริมสร้างพลังกาย-พลังใจผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๖

เรียน ประธานกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านนา

ด้วย หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน (ระบุชื่อ) ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านลำใน มีความประสงค์จะจัดทำโครงการเสริมสร้างพลังกาย-พลังใจผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๖ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านนา เป็นเงิน ๑๑,๙๔๔ บาท (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันเก้าร้อยสี่สิบสี่บาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ดังนี้

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

## ๑. หลักการและเหตุผล หรือสถานการณ์ปัญหา

ในช่วง ปี ๒๕๖๓ - ปัจจุบัน ที่มีการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส Covid-๑๙ อย่างต่อเนื่องและยาวนาน ในประเทศไทย จำนวนผู้ติดเชื้อและจำนวนผู้เสียชีวิตต่อวันเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องมาโดยตลอด ซึ่งในกลุ่มของผู้เสียชีวิตส่วนใหญ่เป็นกลุ่มผู้สูงอายุ และมีโรคประจำตัว ที่ได้รับเชื้อ ดังนั้นการดูแลจากญาติ หรือผู้ดูแลอย่างใกล้ชิดอย่างถูกวิธี จะช่วยลดผลกระทบและความเสี่ยงที่จะเกิดกับต่อผู้สูงอายุในครอบครัว ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวได้อีกด้วย จากผลการวิจัยอัตราการติดเชื้อและความรุนแรงของโรคโควิด-๑๙ ทั้งจากองค์การอนามัยโลก ประเทศจีน และอิตาลี พบข้อมูลเป็นไปในทิศทางเดียวกัน คือ ผู้สูงอายุเป็นกลุ่มที่มีความเสี่ยงที่สุดที่จะติดเชื้อรุนแรงและเสียชีวิต โดยความเสี่ยงเพิ่มขึ้นเมื่ออายุมากขึ้น ผู้ที่มีอายุ ๖๐ ปีขึ้นไป และมีโรคร่วม เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคทางเดินหายใจเรื้อรัง มีอัตราการเสียชีวิต ๗.๖-๑๓.๒% ผู้ที่มีอายุ ๗๐ ปีขึ้นไปมีอัตราการเสียชีวิต ๘.๐-๙.๖% และอายุ ๘๐ ปีขึ้นไปมีอัตราการเสียชีวิตสูงถึง ๑๔.๘-๑๙.๐%

นอกจากปัญหาด้านสุขภาพกายแล้ว งานวิจัยของต่างประเทศยังพบว่าเชื้อไวรัส Covid-๑๙ มีผลกระทบต่อสุขภาพจิตของผู้สูงอายุเป็นอย่างมากด้วย ไม่ว่าจะผู้สูงอายุรายนั้นจะเป็นผู้ติดเชื้อหรือไม่ก็ตาม เนื่องจากกลุ่มผู้สูงอายุเป็นกลุ่มคนที่มีความเปราะบางทางด้านร่างกาย คือมีโรคร่วมมาก ภูมิคุ้มกันต่ำ เสี่ยงติดเชื้อง่าย และด้านจิตใจ ที่มีความเครียด วิตกกังวลง่าย โดยงานวิจัยพบว่าส่วนใหญ่มีภาวะซึมเศร้ารุนแรง เครียด และวิตกกังวล ดังนั้น การปฏิบัติตัวเพื่อลดความเครียดและความวิตกกังวลในผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญมาก เพราะความเครียดเป็นสิ่งปกติที่เกิดขึ้นได้จากความกลัวในเหตุการณ์ที่ไม่สามารถคาดเดาได้ ติดต่อกับครอบครัวและกลุ่มเพื่อนอย่างสม่ำเสมอ เพื่อพูดคุยปรึกษาบุคคลที่ใกล้ชิดและไว้วางใจได้ เมื่อเริ่มรู้สึกว่าตนเองมีความเศร้าหรือความวิตกกังวลเกิดขึ้น ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันอย่างเป็นปกติ ร่วมกับปฏิบัติตามมาตรการการป้องกันการติดเชื้อต่างๆ ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านลำใน จึงได้ให้ความสำคัญในการดูแลคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุ เช่น การตรวจสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ความรู้ในการดูแลสุขภาพกาย สุขภาพจิต ส่งเสริมการออกกำลังกาย ถ่ายทอดภูมิปัญญาสู่ลูกหลาน ส่งเสริมการปฏิบัติธรรม จัดกิจกรรมวันสำคัญต่างๆ ถือว่าการจัดกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ผู้สูงอายุได้มีความสุขและได้มีกิจกรรมดีๆ ที่จัดทำร่วมกันอย่างต่อเนื่อง เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของผู้สูงอายุ

## ๒. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด

๑. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจ ในการดูแลสุขภาพอนามัยของตนเองการฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย และจิตใจ

๒. เพื่อเป็นการสร้างขวัญ และกำลังใจให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงเพื่อดำรงอยู่ในสังคมอย่างมีคุณค่า

๓. เพื่อเสริมสร้างเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุให้เข้มแข็งและมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

### ๓. กิจกรรมโครงการ

๑. กิจกรรมอบรมให้ความรู้การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ โดยจัดอบรม จำนวน ๑ วัน
๒. กิจกรรมทำบุญไปวัดในวันพระ จำนวน ๓ ครั้ง เดือน เมษายน และ พฤษภาคม ๒๕๖๖
๒. กิจกรรมประเมินผล / สรุปผลการดำเนินงาน

### ๔. วิธีดำเนินการ

๑. ประชุมคณะทำงาน แกนนำผู้สูงอายุ กรรมการชมรมผู้สูงอายุ รพ.สต.บ้านลำใน
๒. เขียนโครงการ / เสนอโครงการ/ ขออนุมัติโครงการ
๓. ติดต่อประสานงานผู้เข้าร่วมโครงการ ผู้ที่เกี่ยวข้องและกลุ่มเป้าหมาย
๔. ดำเนินงานตามโครงการ
  ๑. จัดกิจกรรมอบรมให้ความรู้ในการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุกลุ่มเป้าหมาย โดยจัดอบรม ในวันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๖๖
  ๒. จัดกิจกรรมทำบุญไปวัดในวันพระ จำนวน ๓ ครั้ง เดือน พฤษภาคม และ มิถุนายน ๒๕๖๖
  ๓. ประเมินผล / สรุปผลการดำเนินงาน

### ๕. ระยะเวลาดำเนินการ

เดือน มีนาคม—สิงหาคม ๒๕๖๕ เมษายน - สิงหาคม ๒๕๖๖

### ๖. กลุ่มเป้าหมาย

สมาชิกชมรมผู้สูงอายุ จำนวน ๖๐ คน

### ๗. สถานที่ดำเนินการ

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านลำใน ตำบลบ้านนา อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง

### ๘. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านนา จำนวน ๑๑,๙๔๔ บาท (หนึ่งหมื่นหนึ่งพันเก้าร้อยสี่สิบบาทถ้วน) รายละเอียด ดังนี้ (ต้องสอดคล้องกับกิจกรรมตามข้อ ๓)

กิจกรรม.....๒.....กิจกรรม จำนวน.....๕.....รายการ

กิจกรรมที่ ๑ จัดอบรมให้ความรู้แก่สมาชิกชมรม จำนวน ๑ วัน

- ค่าอาหารกลางวันเข้ารับการอบรม จำนวน ๖๐ คนๆละ ๘๐ บาทต่อมื้อ เป็นเงิน ๔,๘๐๐ บาท

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่มผู้เข้ารับการอบรม จำนวน ๖๐ คนๆละ ๒ มื้อต่อวัน มื้อละ ๒๕ บาท เป็น

เงิน ๓,๐๐๐ บาท

- ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน ๕ ชั่วโมงๆละ ๖๐๐ บาท เป็นเงิน ๓,๐๐๐ บาท

- ค่าป้ายไวนิลโครงการ ขนาด ๑ x ๒.๕ เมตรๆละ ๒๐๐ บาท เป็นเงิน ๕๐๐ บาท

- ค่าวัสดุที่ใช้ในโครงการ เป็นเงิน ๖๔๔ บาท

กิจกรรมที่ ๒ สมาชิกชมรมนัดไปวัดในวันพระ จำนวน ๒ ครั้ง (ไม่ใช้งบประมาณ)

ครั้งที่ ๑ วันที่ ๑๒ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ณ วัดเขาครามสันติธรรม

ครั้งที่ ๒ วันที่ ๑๙ พฤษภาคม ๒๕๖๖ ณ วัดปุลณาวาส(ลำใน)

ครั้งที่ ๓ วันที่ ๑๗ มิถุนายน ๒๕๖๖ ณ ถ้ำพุทธโคดม ม.๗ บ้านหนองเหรียง

๙. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ผู้สูงอายุมีความรู้ที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพของตนเอง ทั้งด้าน โภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ

๒. สร้างขวัญ และกำลังใจให้ผู้สูงอายุมีทัศนคติที่ดีในการดูแลสุขภาพให้แข็งแรงและรู้ตัวว่าตนเองมีคุณค่า

๓. ชมรมผู้สูงอายุมีความเข้มแข็งและมีกิจกรรมทำร่วมกันอย่างต่อเนื่อง

๑๐. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการ  
จำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

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

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ..... ชมรมผู้สูงอายุ ม. นท. บ้านสำโรง .....

- ๑๐.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- ๑๐.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- ๑๐.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- ๑๐.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- ๑๐.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

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

- ๑๐.๒.๑ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข  
[ข้อ ๑๐(๑)]
- ๑๐.๒.๒ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคขององค์กร  
หรือกลุ่มประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ ๑๐(๒)]
- ๑๐.๒.๓ สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ  
[ข้อ ๑๐(๓)]
- ๑๐.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]
- ๑๐.๒.๕ สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ ๑๐(๕)]

๑๐.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๑๐.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- ๑๐.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- ๑๐.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- ๑๐.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน
- ๑๐.๓.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๑๐.๓.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๑๐.๓.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๑๐.๓.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๑๐.๓.๙ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]

#### ๑๐.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๑๐.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
  - ๑๐.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๑๐.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๑๐.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
  - ๑๐.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๑๐.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
  - ๑๐.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
  - ๑๐.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - ๑๐.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ).....
  
- ๑๐.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
  - ๑๐.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๑๐.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๑๐.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๑๐.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๑๐.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - ๑๐.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๑๐.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
  - ๑๐.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ).....
  
- ๑๐.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยรุ่นและเยาวชน
  - ๑๐.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๑๐.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๑๐.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๑๐.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๑๐.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
  - ๑๐.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
  - ๑๐.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
  - ๑๐.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
  - ๑๐.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ).....

๑๐.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน

- ๑๐.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๑๐.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๑๐.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๑๐.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๑๐.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- ๑๐.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- ๑๐.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- ๑๐.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- ๑๐.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ).....

๑๐.๔.๕ กลุ่มผู้สูงอายุ

- ๑๐.๔.๕.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๑๐.๔.๕.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๑๐.๔.๕.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๑๐.๔.๕.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๑๐.๔.๕.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- ๑๐.๔.๕.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- ๑๐.๔.๕.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
- ๑๐.๔.๕.๘ อื่นๆ (ระบุ).....


๑๐.๔.๖ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- ๑๐.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๑๐.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๑๐.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๑๐.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๑๐.๔.๖.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ๑๐.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- ๑๐.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- ๑๐.๔.๖.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- ๑๐.๔.๖.๙ อื่นๆ (ระบุ).....

- ๑๐.๔.๗ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๑๐.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๑๐.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๑๐.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๑๐.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๑๐.๔.๗.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
  - ๑๐.๔.๗.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
  - ๑๐.๔.๗.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
  - ๑๐.๔.๗.๘ อื่นๆ (ระบุ).....

- ๑๐.๔.๘ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๑๐.๔.๘.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
  - ๑๐.๔.๘.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
  - ๑๐.๔.๘.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
  - ๑๐.๔.๘.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
  - ๑๐.๔.๘.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
  - ๑๐.๔.๘.๖ อื่นๆ (ระบุ).....

- ๑๐.๔.๙ สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ ๑๐(๔)]
- ๑๐.๔.๙.๑ อื่นๆ (ระบุ).....

ลงชื่อ .....  ..... ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม  
(..นายประพันธ์ สังข์ดีน.)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านลำไย.

วันที่ ๕ มกราคม ๒๕๖๖

**ตารางอบรม โครงการเสริมสร้างพลังกาย-พลังใจผู้สูงอายุ ประจำปี ๒๕๖๖**  
**ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลบ้านลำโน ตำบลบ้านนา**  
**อำเภอศรีนครินทร์ จังหวัดพัทลุง**

\*\*\*\*\*

วันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๖๖

เวลา (น.)	หัวข้อ-เนื้อหาการอบรม	ผู้รับผิดชอบ/วิทยากร
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐	ลงทะเบียนการอบรม	โดย... ผู้จัดอบรม
๐๙.๐๐ - ๑๐.๐๐	พิธีเปิด	โดย.... นายเนติกร ชูเจริญ นายกองค์การบริหารส่วนตำบลบ้านนา
๑๐.๐๐ - ๑๒.๐๐	-การส่งเสริมสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ -การปฏิบัติตนเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพจิตที่ดีของผู้สูงอายุ	วิทยากร นางสาววิไลพร รักนุ้ย ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จาก รพ.ศรีนครินทร์
๑๒.๐๐ - ๑๓.๐๐	<b>พักรับประทานอาหารเที่ยง</b>	
๑๓.๐๐-๑๕.๐๐	กิจกรรมกลุ่มสนทนาการ เพื่อส่งเสริมสุขภาพกายใจในผู้สูงอายุ	วิทยากร นางสาววิไลพร รักนุ้ย ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จาก รพ.ศรีนครินทร์
๑๕.๐๐ - ๑๖.๐๐	กิจกรรมออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	วิทยากร นางสาววิไลพร รักนุ้ย ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ จาก รพ.ศรีนครินทร์
๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐	อภิปราย/ซักถามปัญหา	โดย...ผู้จัดการอบรมและวิทยากร

**หมายเหตุ**

- ภาคเช้า เวลา ๑๐.๓๐ -๑๐.๔๕ น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม
- ภาคบ่าย เวลา ๑๔.๔๕ -๑๕.๐๐ น. พักรับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม



เอกสารแนบท้าย

ข้อ ๕.๒ ค่าวัสดุอุปกรณ์

ลำดับที่	รายการ	จำนวน	ราคา	จำนวนเงิน
๑.	กระดาษถ่ายเอกสาร - A4	๑ รีม	๑๔๐ บาท	๑๔๐ บาท
๒.	ปากกาลูกลื่น	๖๐ ด้าม	๕ บาท	๓๐๐ บาท
๓.	กระดาษปรูฟขาว	๒๐ แผ่น	๓ บาท	๖๐ บาท
๔.	ปากกาเคมี ๒ หัวตราม้า สี แดง/น้ำเงิน/ดำ(สีละ ๔ ด้าม)	๑๒ ด้าม	๑๒ บาท	๑๔๔ บาท
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น				๖๔๔ บาท