

แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพระดับท้องถิ่น เขต 12 สงขลา

รหัสโครงการ	66 - L2489 - 2 - ปี-รหัสกองทุน 5 ตัว-ประเภท-ลำดับโครงการในหมวด
ชื่อโครงการ/กิจกรรม	โครงการผู้สูงอายุมีสุขนิสัยดี จิตใจสดใส ร่างกายแข็งแรง
ชื่อกองทุน	กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบาเรเหนือ
	<input type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)] <input checked="" type="checkbox"/> สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)] <input type="checkbox"/> สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]
หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ	<input type="checkbox"/> หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต. <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล <input type="checkbox"/> หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ. <input type="checkbox"/> หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน กองการศึกษา <input checked="" type="checkbox"/> กลุ่มหรือองค์กรประชาชนตั้งแต่ 5 คน
ชื่อองค์กร/กลุ่มคน (5 คน)	ชื่อองค์กร...ชมรมผู้สูงอายุตำบลบาเรเหนือ... 1.นายอุเช็ง เจ๊ะมะ 2.นางไซห๊ะ มะวัง 3.นางยุพเยาว์ ดอเลาะ 4.นายเจ๊ะตือราแม สาและ 5.นางตีเมาะ มิงซู
วันอนุมัติ	๕ 6 ก.ค. 2566
ระยะเวลาดำเนินโครงการ	เดือนกรกฎาคม ถึง เดือนกันยายน พ.ศ.2566
งบประมาณ	จำนวน 39,080.-บาท (สามหมื่นเก้าพันแปดสิบบาทถ้วน)
หลักการและเหตุผล (ระบุที่มาของการทำโครงการ) ผลจากความก้าวหน้าทางการแพทย์และสาธารณสุข ทำให้ผู้สูงอายุมีอายุยืนยาวกว่าหลายปีที่ผ่านมาพร้อมๆ กับการเปลี่ยนแปลงด้านสังคม สิ่งแวดล้อม ซึ่งทำให้วิถีชีวิต และการดำรงชีวิตของผู้สูงอายุเปลี่ยนไปด้วยเช่นกัน ส่งผลให้การดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุเปลี่ยนไป เริ่มตั้งแต่การบริโภคอาหารที่ไม่เหมาะสมมาตั้งแต่วัยรุ่น วัยทำงาน การขาดการออกกำลังกาย ทำให้กลายเป็นผู้สูงอายุที่อายุยืน แต่มีภาวะของโรคประจำตัว ได้แก่ โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคกระดูกพรุน ข้อเข่า โรคหลอดเลือดสมอง และโรคสมองเสื่อม ฯลฯ ดังนั้นการพัฒนาคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็น เนื่องจากผู้สูงอายุในพื้นที่กลับมีปัญหาด้านสุขภาพมากขึ้น ทั้งทางด้านร่างกาย และสุขภาพทางด้านจิตใจ ที่มีผลสืบเนื่องมาจากสังคมที่เปลี่ยนแปลงไป ส่งผลให้ผู้สูงอายุในพื้นที่กรุงเทพมหานคร เป็นผู้สูงอายุที่ติดบ้านเป็นจำนวนมาก ดังนั้นผู้สูงอายุ จึงจำเป็นต้องได้รับการดูแลเอาใจใส่จากบุคคลรอบข้างและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ก่อนปัญหาด้านสุขภาพจะมีมากกว่านี้ ถ้าครอบครัวให้ความสำคัญและเล็งเห็นความสำคัญของผู้สูงอายุด้วยแล้วครอบครัวและสังคมไทยจะมีความสุข และทุกคนมีสุขภาพจิตที่ดีส่งผลให้ร่างกายติดตามมาเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุและส่งเสริมสถาบันครอบครัว ให้การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง ซึ่งเน้นการดำเนินการด้านสาธารณสุขเชิงรุกให้ทั่วถึงและครอบคลุมทั้งการส่งเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การรักษาพยาบาล การฟื้นฟูสภาพ และการพัฒนาการบริการสาธารณสุข โดยเน้นการดูแลและส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ การที่ผู้สูงอายุได้ทำกิจกรรมร่วมกันอย่างต่อเนื่องส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพกายใจ ที่ดีขึ้น คลายความรู้สึกท้อ และรู้สึกว่าตนเองมีคุณค่าต่อชุมชน ผู้สูงอายุสามารถดูแลตัวเองได้โดยไม่ต้องเป็นภาระแก่ลูกหลาน เพื่อให้ผู้สูงอายุ สามารถดำรงชีวิต	

ชีวิตอยู่กับครอบครัวและบุตรหลานอย่างปกติสุขและมีสุขภาพสมบูรณ์ตามควรแก่วัย ดังนั้น “ชมรมผู้สูงอายุตำบลบาระเหนือ” จึงได้เสนอโครงการผู้สูงอายุมีสุขนิสัยดี จิตใจสดใส ร่างกายแข็งแรง เพื่อขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบาระเหนือ ต่อไป

วิธีดำเนินการ (ออกแบบให้ละเอียด)

1. ประชุมเพื่อวางแผนของบุดหนุนจากกองทุนหลักประกันสุขภาพ เพื่อจัดทำ โครงการ
2. ร่างโครงการเพื่อเสนอต่อ กองทุนหลักประกันสุขภาพองค์การบริหารส่วนตำบลบาระเหนือ
3. แต่งตั้งคณะกรรมการ และรับสมัครผู้ที่สนใจเข้าร่วมโครงการ
4. ประสานงาน จัดทีมวิทยากรในการให้ความรู้แก่ผู้เข้าร่วมอบรม
5. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการอบรม
6. ดำเนินงานตามโครงการ
7. สรุปผลโครงการ โดยรูปภาพประกอบ

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ประชาชนที่เข้าร่วมรับการอบรม มีสุขภาพแข็งแรง มีจิตสดใส ร่างกายแข็งแรง
2. ประชาชนได้มีสุขภาพทางกายและทางจิตใจที่ดีขึ้น
3. ผู้เข้าร่วมรับการอบรมเข้าใจวิธีการออกกำลังกาย
4. ผู้เข้าร่วมอบรมที่ได้รับประโยชน์จากโครงการนี้จำนวน 230 คน

เป้าหมาย/วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัด
วัตถุประสงค์	ตัวชี้วัดความสำเร็จ
ข้อที่ 1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ	1. ผู้สูงอายุมีสุขภาพดีสมวัยร้อยละ 60
ข้อที่ 2. เพื่อให้ผู้สูงอายุสามารถดูแลตัวเองได้โดยไม่เป็นภาระแก่ลูกหลานตามสมควร	2. ผู้สูงอายุได้รับการประเมินภาวะสุขภาพตามเกณฑ์ 3. ผู้สูงอายุระยะยาวร้อยละ 95
ข้อที่ 3. เพื่อลดภาวะเสี่ยงของโรคซึมเศร้าในกลุ่มผู้สูงอายุ	4. ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตัวเองได้ตามสภาพร้อยละ 90
ข้อ 4. เพื่อลดภาวะผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง	4. ผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมชมมร้อยละ 70
ข้อ 5. เพื่อเป็นการสร้างความรัก ความสัมพันธ์ที่ดีให้กับผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุในพื้นที่	5. ผู้สูงอายุไม่มีปัญหาจากภาวะซึมเศร้าจากสาเหตุของการติดบ้านร้อยละ 100

กิจกรรม(ปรับเปลี่ยน หัวข้อได้ มากกว่าตัวอย่าง)ออกแบบกิจกรรมให้ละเอียดจะทำอะไร กับใคร จำนวนเท่าไร เมื่อไหร่ ใช้งบประมาณเท่าไร รายการอะไรบ้าง อธิบายอย่างละเอียด

ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
1. กิจกรรมจัดประชุมคณะกรรมการชมรมผู้สูงอายุ ตำบล บาระเหนือ เพื่อดำเนินการจัดโครงการ	-	เดือนกรกฎาคม ถึง เดือนสิงหาคม 2566
2. กิจกรรมจัดอบรมให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายให้ถูกวิธี การควบคุมอาหาร การสร้างเสริมสุขจิตแก่ผู้สูงอายุที่มีความสนใจ (เป้าหมายผู้สูงอายุและผู้ดูแลผู้สูงอายุ)	1. ค่าอาหารกลางวัน จำนวน 2 รุ่น -รุ่นที่ 1 จำนวน 140 คน เป็นเงิน 7,000 บาท -รุ่นที่ 2 จำนวน 90 คน เป็นเงิน 4,500 บาท 2. ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม 2 รุ่น -รุ่นที่ 1 จำนวน 140 คน เป็นเงิน 7,000 บาท -รุ่นที่ 2 จำนวน 90 คน เป็นเงิน 4,500 บาท 3. ค่าป้ายโครงการจำนวน 1 ผืน ขนาด 1.20X2.40 เมตร เป็นเงิน 720 บาท 4. ค่าสมนาคุณวิทยากร จำนวน 2 รุ่นๆ ละ	เดือนกรกฎาคม ถึง เดือนสิงหาคม 2566

	6 ชั่วโมงๆ ละ 600 บาท เป็นเงิน 7,200 บาท 5. ค่าเช่าเต็นท์พร้อมโต๊ะเก้าอี้ จำนวน 5 หลังๆละ 800 บาท เป็นเงิน 4,000 บาท 6. ค่าเช่าเครื่องเสียง จำนวน 1 ชุด เป็นเงิน 1,500 บาท 7. ค่าเช่าห้องประชุม จำนวน 1 ห้อง เป็นเงิน 1,000 บาท	
ชนิดกิจกรรม	งบประมาณ	ระบุวัน/ช่วงเวลา
3.กิจกรรมการประเมินสุขภาพเบื้องต้น - ให้บริการ mobile clinic - ให้บริการซึ้งน้ำหนักและวัดความดันโลหิตแก่ผู้สูงอายุ - ให้บริการตรวจวัดดัชนีมวลกาย - ประเมินความเสี่ยงต่อการพลัดตกหกล้ม - ให้บริการตรวจสุขภาพช่องปากและฟัน	1. ค่าวัสดุทางการแพทย์ เป็นเงิน 1,660 บาท	เดือนกรกฎาคม ถึง เดือนสิงหาคม 2566
หมายเหตุ สามารถถัวเฉลี่ยจ่ายได้ทุกรายการ	รวม 39,080 บาท	

7. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

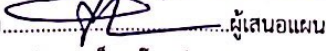
- 7.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)
ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ชมรมผู้สูงอายุตำบล บาระเหนือ
- 7.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
 - 7.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
 - 7.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
 - 7.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
 - 7.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน
- 7.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)
- 7.2.1 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข [ข้อ 10(1)]
 - 7.2.2 สนับสนุนการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]
 - 7.2.3 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ 10(3)]
 - 7.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
 - 7.2.5 สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10 (5)]
- 7.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ. 2561)
- 7.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด จำนวน.....
 - 7.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน.....
 - 7.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน จำนวน.....
 - 7.3.4 กลุ่มวัยทำงาน จำนวน.....

- 7.3.5 กลุ่มผู้สูงอายุ จำนวน.....170 คน.....
- 7.3.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง จำนวน.....
- 7.3.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ จำนวน.....
- 7.3.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง จำนวน.....
- 7.3.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

7.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 7.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - 7.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - 7.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - 7.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - 7.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - 7.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ)
- 7.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
 - 7.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์
 - 7.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - 7.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - 7.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ)
- 7.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
 - 7.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและอารมณ์

- 7.4.5.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 7.4.5.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 7.4.5.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 7.4.5.2.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- 7.4.5.2.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
- 7.4.5.2.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
- 7.4.5.2.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
- 7.4.5.2.9 อื่นๆ (ระบุ)
- 7.4.6 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
 - 7.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.6.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - 7.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - 7.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - 7.4.6.8 อื่นๆ (ระบุ)
- 7.4.7 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 7.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 7.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 7.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 7.4.7.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
 - 7.4.7.6 อื่นๆ (ระบุ)
- 7.4.8 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ (ข้อ 10(4))
 - 7.4.8.1 อื่นๆ (ระบุ)

ลงชื่อ..........ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
(นายอุเช็ง เจ๊ะมะ)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุตำบลบาเรเหนือ

วันที่ 30 เดือนมิถุนายน พ.ศ. 2566

กำหนดการโครงการผู้สูงอายุมีสุขภาพดี จิตใจสดใส ร่างกายแข็งแรง
ระหว่างเดือนกรกฎาคม - เดือนกันยายน ๒๕๖๖

วันที่ ๑

ณ อาคารอเนกประสงค์องค์การบริหารส่วนตำบลบาระเหนือ อำเภอบาเจาะ จังหวัดนราธิวาส
โดย ชมรมผู้สูงอายุตำบลบาระเหนือ

เวลา

กิจกรรม

- ๐๗.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น. ลงทะเบียน (ตรวจคัดกรอง ประเมินสุขภาพและค้นหาผู้ภาวะเสี่ยง)
โดย ทีมจิตอาสาประจำหมู่บ้านร่วมกับ พร.สต.บาระเหนือ
- ๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น. เปิดการอบรมโดย นายกองค้ำการบริหารส่วนตำบลบาระเหนือหรือผู้แทน
- ๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๐๐ น. บรรยาย หัวข้อ การออกกำลังกายและการป้องกัน ลดความเสี่ยงในการพลัดตก
หกล้มในผู้สูงอายุ
- ๑๐.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น. บรรยาย หัวข้อ ปัญหาสุขภาพจิตและการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ
- ๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
- ๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น. บรรยาย หัวข้อ ผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพกายและสุขภาพจิต
- ๑๔.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น. บรรยาย หัวข้อ การส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยการปฏิบัติธรรม
- ๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น. แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและจัดกิจกรรมสนทนาการ โดย ทีมจิตอาสาประ

หมายเหตุ กำหนดการนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

- พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๕๕ น. - ๑๑.๐๐ น.

- พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๔.๓๐ น. - ๑๔.๔๕ น.

(กิจกรรมการประเมินสุขภาพเบื้องต้นและให้บริการ mobile clinic ระหว่างอบรม)

กำหนดการโครงการผู้สูงอายุมีสุขนิสัยดี จิตใจสดใส ร่างกายแข็งแรง
ระหว่างเดือนกรกฎาคม - เดือนกันยายน ๒๕๖๖
รุ่นที่ ๒
ห้องประชุมสิวธรรมมัธยมศึกษาศึกษา ตำบลบาเรเหนือ อำเภอบาเจาะ จังหวัดนราธิวาส
โดย ชมรมผู้สูงอายุตำบลบาเรเหนือ

เวลา	กิจกรรม
๐๗.๐๐ น. - ๐๘.๓๐ น.	ลงทะเบียน (ตรวจคัดกรอง ประเมินสุขภาพและค้นหาผู้ภาวะเสี่ยง) โดย ทีมจิตอาสาประจำหมู่บ้านร่วมกับ พร.สต.บาเรเหนือ
๐๘.๓๐ น. - ๐๙.๐๐ น.	เปิดการอบรมโดย นายกองค้การบริหารส่วนตำบลบาเรเหนือหรือผู้แทน
๐๙.๐๐ น. - ๑๐.๐๐ น.	บรรยาย หัวข้อ การออกกำลังกายและการป้องกัน ลดความเสี่ยงในการพลัดตก หกล้มในผู้สูงอายุ
๑๐.๐๐ น. - ๑๒.๐๐ น.	บรรยาย หัวข้อ ปัญหาสุขภาพจิตและการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ
๑๒.๐๐ น. - ๑๓.๐๐ น.	พักรับประทานอาหารกลางวัน
๑๓.๐๐ น. - ๑๔.๐๐ น.	บรรยาย หัวข้อ ผู้สูงอายุใส่ใจสุขภาพกายและสุขภาพจิต
๑๔.๐๐ น. - ๑๖.๐๐ น.	บรรยาย หัวข้อ การส่งเสริมสุขภาพจิตด้วยการปฏิบัติธรรม
๑๖.๐๐ น. - ๑๖.๓๐ น.	แลกเปลี่ยนความคิดเห็นและจัดกิจกรรมสันทนาการ โดย ทีมจิตอาสาประจำ

หมายเหตุ กำหนดการนี้สามารถเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

- พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๐.๕๕ น. - ๑๑.๐๐ น.
- พักรับประทานอาหารว่าง เวลา ๑๔.๓๐ น. - ๑๔.๔๕ น.