

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านนา

ชื่อโครงการ/แผนงาน โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต สุขภาพกายใจ ผู้สูงอายุ ประจำปี 2566

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร ชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ (ปัญญานันทภิกขุ)

ชื่อกลุ่ม

- 1.นายสวัสดิ์ ฤทธิศักดิ์
- 2.นายถนอม ตุลยนิชก
- 3.นางอารมณี บุญวงศ์
- 4.นางร่วมกลิ่น วยรัตน์
- 5.นางชัชศรี คงมาก

ส่วนที่ 1 : รายละเอียดแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม (สำหรับผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม ลงรายละเอียด)

1.หลักการและเหตุผล

ตำบลบ้านนามีประชากรทั้งหมด 7,454 คน เป็นผู้สูงอายุ จำนวน 1,479 คน คิดเป็นร้อยละ 19.84 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (ข้อมูลจาก HDC ปีงบประมาณ 2565) จะเห็นได้ว่า ตำบลบ้านนามีผู้สูงอายุเกินกว่าร้อยละ 10 ของประชากรทั้งหมด แสดงว่าตำบลบ้านนากลายเป็นพื้นที่ที่เป็นสังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ซึ่งปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุมีเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากปัญหาผู้สูงอายุขาดการจัดการและกลไกการจัดการดูแลผู้สูงอายุที่ไม่ครอบคลุมไม่ทั่วถึง ขาดลูกหลานดูแล ทั้งยังส่งผลให้ในกลุ่มเสี่ยงหรือผู้ป่วยที่พักอาศัยอยู่ที่บ้านเกิดวิตกกังวล ซึ่งมีแนวโน้มเกิดโรคเครียดเพิ่มขึ้น

ซึ่งส่วนใหญ่เกิดจากพฤติกรรมที่ไม่ถูกต้องของผู้สูงอายุและลูกหลานหรือผู้ดูแล มีสาเหตุมาจากส่วนใหญ่ขาดความรู้ความเข้าใจในการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ ทำให้กินอาหารที่ไม่เหมาะสม หวานมันเค็มเกิน ร้อยละ 60 ของกลุ่มผู้สูงวัย มีการกินผักและอาหารเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับวัยน้อยลง ขาดการเอาใจใส่ดูแลจากลูกหลาน เมื่ออายุที่มากขึ้น ร่างกายเสื่อมถอยลง ประสิทธิภาพในการทำงานหรือทำกิจวัตรประจำวันลดลง ทำให้ถูกมองว่าขาดคุณค่า และเมื่อบุคคลอื่นเป็นที่รักอย่างเช่นคู่ครองหรือบุคคลในครอบครัวเสียชีวิต ทำให้ผู้สูงอายุยิ่งรู้สึกโดดเดี่ยว

จากปัญหาสุขภาพดังกล่าวที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลศรีนครินทร์(ปัญญานันทภิกขุ) เห็นความสำคัญในการขับเคลื่อนการดำเนินงานการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนให้เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จึงขอเสนอโครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต สุขภาพกายใจ ผู้สูงอายุ ประจำปี 2566 เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจวิธีการดูแลสุขภาพจิต สุขภาพใจเบื้องต้นอย่างถูกต้อง เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเรียนรู้การจัดการสุขภาพนอกสถานที่ และพัฒนาศักยภาพของตนเอง นำความรู้ที่ได้รับมาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม และเพื่อให้ผู้สูงอายุได้เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมอย่างมีความสุข สร้างความรักความสามัคคี สามารถพึ่งพาอาศัย และเอื้ออาทรต่อกัน

2. สถานการณ์ปัญหา

- 2.1. ร้อยละของผู้สูงอายุมีกลุ่มหรือสังกัดชมรม เพิ่มขึ้น ขนาดปัญหา ร้อยละ 12
- 2.2 ร้อยละของผู้สูงอายุ อายุ 60 ปี ขึ้นไป ที่มีภาวะซึมเศร้า ขนาดปัญหา ร้อยละ 10

3. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด (สอดคล้องกับสถานการณ์ปัญหา)

1. เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจวิธีการดูแลสุขภาพจิต สุขภาพใจเบื้องต้นอย่างถูกต้อง
2. เพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีโอกาสเรียนรู้การจัดการสุขภาพนอกสถานที่ และพัฒนาศักยภาพของตนเอง นำความรู้ที่ได้รับมาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวม
3. เพื่อเสริมสร้างเครือข่ายชมรมผู้สูงอายุให้เข้มแข็งและมีกิจกรรมอย่างต่อเนื่อง

3. กิจกรรมโครงการ (อธิบายรายละเอียดการดำเนินกิจกรรมโครงการ)

- กิจกรรมที่ 1 เวทีสร้างความเข้าใจในการขับเคลื่อนโครงการ
- กิจกรรมที่ 2 เรียนรู้การขับเคลื่อนการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุนอกสถานที่
- กิจกรรมที่ 3 ประชุมติดตามประเมินผลโครงการ

4. วิธีดำเนินการ (อธิบายรายละเอียดการดำเนินกิจกรรมโครงการ)

1. ประชุมคณะทำงาน วางแผน กำหนดเป้าหมาย จำนวนกลุ่มเป้าหมาย
2. เขียนโครงการ/เสนอโครงการ/ขออนุมัติโครงการ
3. ติดต่อประสานงานกับกลุ่มเป้าหมายเพื่อเข้าร่วมโครงการ
4. ดำเนินงานตามโครงการ
 - 4.1 จัดเวทีสร้างความเข้าใจในการขับเคลื่อนโครงการ
 - 4.2. ดำเนินกิจกรรมเรียนรู้การขับเคลื่อนการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุนอกสถานที่
 - 4.3 ประชุมติดตามประเมินผลโครงการ

5. ระยะเวลาดำเนินการ

กรกฎาคม - กันยายน 2566

6. กลุ่มเป้าหมาย

-แกนนำผู้สูงอายุและเจ้าหน้าที่ จำนวน 45 คน

7. สถานที่ดำเนินการ

- ชมรมผู้สูงอายุ รพ.ศรีนครินทร์
- เทศบาลตำบลคลองชะอุ่น อ.พนม จ.สุราษฎร์ธานี
- องค์การบริหารส่วนตำบลตันหยวน อ.พนม จ.สุราษฎร์ธานี

8. งบประมาณ

จากงบประมาณกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลบ้านนา จำนวน 41,625 บาท รายละเอียด ดังนี้
(ต้องสอดคล้องกับกิจกรรมตามข้อ 4)

กิจกรรมที่ 1 เวทีสร้างความเข้าใจในการขับเคลื่อนโครงการ

1.1. สร้างความเข้าใจโครงการและการขับเคลื่อนการจัดการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุกับตัวแทน อสม.
ผู้ดูแล รพ. ท้องถิ่นและภาคีพัฒนาอื่น

- ไม้ไผ่งบประมาณ

กิจกรรมที่ 2 เรียนรู้การขับเคลื่อนการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุนอกสถานที่

2.1 เรียนรู้จากพื้นที่ต้นแบบการขับเคลื่อนการส่งเสริมการกลไกการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุ และเสริมศักยภาพให้ผู้สูงอายุมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่เอื้อต่อการสร้างสุขภาวะ การดูแลสุขภาพและการบริโภคอาหารเพื่อสุขภาพ มีกิจกรรมและพื้นที่สร้างสรรค์สร้างสุขให้กับผู้สูงอายุ มีรายละเอียดดังนี้

วันที่ 1

- ค่าอาหาร (ไม่ครบมื้อ) จำนวน 45 คน x 300 บาท เป็นเงิน 13,500 บาท

วันที่ 2

- ค่าอาหาร (ครบมื้อ) จำนวน 45 คน x 400 บาท เป็นเงิน 18,000 บาท

วันที่ 3

- ค่าอาหาร (ไม่ครบมื้อ) จำนวน 45 คน x 200 บาท เป็นเงิน 9,000 บาท

รวมเป็นเงิน 40,500 บาท

กิจกรรมที่ 3 ประชุมติดตามประเมินผลโครงการ

3.1. การติดตามประเมินผลเพื่อการเรียนรู้และพัฒนาการดำเนินงานโครงการให้บรรลุวัตถุประสงค์การดำเนินงานโครงการฯ โดย มีรายละเอียดดังนี้

- ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม จำนวน 45 คน x 25 บาท x 1 มื้อ เป็นเงิน 1,125 บาท

รวมเป็นเงิน 1,125 บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น 41,625 บาท

9. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผู้สูงอายุมีความรู้ที่ถูกต้องในการดูแลสุขภาพของตนเอง ทั้งด้านโภชนาการ การฟื้นฟูสมรรถภาพร่างกาย และจิตใจ

2. ผู้สูงอายุได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนแลกเปลี่ยนความคิดเห็น ทำกิจกรรมร่วมกันเป็นหมู่คณะก่อให้เกิดความสามัคคี มีขวัญและกำลังใจ รู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และในกลุ่มผู้สูงอายุด้วยกัน

3. ชุมชนผู้สูงอายุมีความเข้มแข็งและมีกิจกรรมทำร่วมกันอย่างต่อเนื่อง

10. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง 1 รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการ
จำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

10.1 หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561

ข้อ 10)

ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคนชมรมผู้สูงอายุ โรงพยาบาลศรีนครินทร์ (ปัญญานันทภิกขุ).....

- 10.1.1 หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.
- 10.1.2 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล
- 10.1.3 หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.
- 10.1.4 หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน
- 10.1.5 กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

10.2 ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. 2561 ข้อ 10)

- 10.2.1 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของหน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข
[ข้อ 10(1)]
- 10.2.2 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดกระบวนการหรือกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคขององค์กร
หรือกลุ่มประชาชน/หน่วยงานอื่น [ข้อ 10(2)]
- 10.2.3 สนับสนุนและส่งเสริมการจัดบริการสาธารณสุขของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ
[ข้อ 10(3)]
- 10.2.4 สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]
- 10.2.5 สนับสนุนและส่งเสริมกิจกรรมกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ 10(5)]

10.3 กลุ่มเป้าหมายหลัก

- 10.3.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
- 10.3.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
- 10.3.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
- 10.3.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 10.3.5 กลุ่มผู้สูงอายุ
- 10.3.7 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- 10.3.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- 10.3.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- 10.3.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

10.4 กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- 10.4.1 กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - 10.4.1.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 10.4.1.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 10.4.1.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - 10.4.1.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 10.4.1.5 การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - 10.4.1.6 การคัดกรองและดูแลรักษามะเร็งปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - 10.4.1.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - 10.4.1.8 อื่นๆ (ระบุ).....
- 10.4.2 กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน
 - 10.4.2.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 10.4.2.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 10.4.2.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 10.4.2.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 10.4.2.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ
อารมณ์
 - 10.4.2.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
 - 10.4.2.7 การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - 10.4.2.8 อื่นๆ (ระบุ).....
- 10.4.3 กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน
 - 10.4.3.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ

- 10.4.3.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.3.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.3.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.3.5 การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ
อารมณ์
- 10.4.3.6 การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- 10.4.3.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 10.4.3.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 10.4.3.9 อื่นๆ (ระบุ).....

10.4.4 กลุ่มวัยทำงาน

- 10.4.4.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.4.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.4.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.4.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.4.5 การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
- 10.4.4.6 การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
- 10.4.4.7 การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
- 10.4.4.8 การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
- 10.4.4.9 อื่นๆ (ระบุ).....


10.4.5 กลุ่มผู้สูงอายุ

- 10.4.5.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- 10.4.5.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- 10.4.5.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- 10.4.5.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- 10.4.5.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
- 10.4.5.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
- 10.4.5.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม

- 10.4.5.8 อื่นๆ (ระบุ).....
- 10.4.6 กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
 - 10.4.6.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 10.4.6.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 10.4.6.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 10.4.6.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 10.4.6.5 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
 - 10.4.6.6 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ
 - 10.4.6.7 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
 - 10.4.6.8 การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
 - 10.4.6.9 อื่นๆ (ระบุ).....
- 10.4.7 กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
 - 10.4.7.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 10.4.7.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 10.4.7.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 10.4.7.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 10.4.7.5 การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - 10.4.7.6 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - 10.4.7.7 การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - 10.4.7.8 อื่นๆ (ระบุ).....
- 10.4.8 กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
 - 10.4.8.1 การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - 10.4.8.2 การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - 10.4.8.3 การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - 10.4.8.4 การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - 10.4.8.5 การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อสุขภาพ
 - 10.4.8.6 อื่นๆ (ระบุ).....

10.4.9 สำหรับการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ 10(4)]

10.4.9.1 อื่นๆ (ระบุ).....

ลงชื่อ  ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม
(นายสวัสดิ์ ฤทธิศักดิ์)

ตำแหน่ง ประธานชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลศรีนครินทร์(ปัญญานันทภิกขุ)

วันที่-เดือน-พ.ศ. ๑๖ มิ.ย. ๒๕๖๖

กำหนดการ โครงการพัฒนาคุณภาพชีวิต สุขภาพกายใจ ผู้สูงอายุ ประจำปี 2566
กิจกรรมที่ 2 เรียนรู้การขับเคลื่อนการจัดการสุขภาพผู้สูงอายุนอกสถานที่

วันที่ 8 สิงหาคม 2566

เวลา 06.00 -07.00 น.	ลงทะเบียน/ออกเดินทาง
เวลา 07.00 -10.00 น.	เดินทางถึงเทศบาลคลองชะอุ่น อ.พนม จ.สุราษฎร์ธานี
เวลา 10.00 – 10.30 น.	พิธีเปิด/ต้อนรับ โดยนายกเทศมนตรีคลองชะอุ่น
เวลา 10.30 -12.00 น.	บรรยายให้ความรู้เรื่อง “สูงวัยใส่ใจสุขภาพตามหลัก 3อ.2ส.” วิทยากรโดย.....
เวลา 12.00 – 13.00 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 13.00 -14.00 น.	บรรยายให้ความรู้เรื่อง “รู้เท่าทันโรคในผู้สูงอายุ”
เวลา 14.00 -16.00 น.	กิจกรรมสัมพันธ์นันทนาการสำหรับผู้สูงอายุ
เวลา 16.00 -17.00 น.	เดินทางกลับที่พัก
เวลา 18.00น.	รับประทานอาหารเย็น

วันที่ 9 สิงหาคม 2566

เวลา 07.00 - 08.00น.	รับประทานอาหารเช้า
เวลา 08.30 น.	เดินทางไปอุทยานเขานาในหลวง อ.พนม จ.สุราษฎร์ธานี
เวลา 09.00 - 10.00 น.	กิจกรรมการอบรมธรรมะ“หลักธรรมประจำใจใน การใช้ชีวิตวัยสูงอายุ อย่างมีความสุข”/“อิมธรรม อิมใจ”
เวลา 10.00 - 11.30 น.	ถวายเพลพระ
เวลา 11.30 -12.30 น.	รับประทานอาหารกลางวัน
เวลา 12.30 -13.00 น.	เดินทางไปวัดป่าเคียนพิง ต.ตันยวน อ.พนม จ.สุราษฎร์ธานี
เวลา 13.00 – 15.00 น.	กิจกรรมการเจริญสติเดินจงกรมนั่งสมาธิ
เวลา 16.00 -17.00 น.	เดินทางกลับที่พัก
เวลา 18.00น.	รับประทานอาหารเย็น

วันที่ 10 สิงหาคม 2566

เวลา 07.00 - 08.00น.

รับประทานอาหารเช้า

เวลา 08.30 น.

เดินทางไปองค์การบริหารส่วนตำบลต้นยวน อ.พนม จ.สุราษฎร์ธานี

เวลา 09.30 -10.00 น.

ต้อนรับโดยนายกองค์การบริหารส่วนตำบลต้นยวน

เวลา 10.00-11.00 น.

รับฟังการบรรยายความรู้เรื่องการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ร่วมคิดร่วม

ทำ ส่งเสริมให้เกิดความสามัคคีและมีสัมพันธภาพที่ดีต่อกัน

เวลา 11.00-12.00 น.

รับประทานอาหารกลางวัน

เวลา 13.00 น.

ออกเดินทางกลับ