

## โครงการชุมชนร่วมใจ ใส่ใจสุขภาพผู้สูงอายุ

อาสาสมัครสาธารณสุข หมู่ที่ ๕ ตำบลสะพานไม้แก่น อำเภोजะนะ จังหวัดสงขลา

### วัตถุประสงค์

๑. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาจิตใจผู้สูงอายุ ในด้านสุขภาพ สังคม ภูมิปัญญาและเศรษฐกิจ
๒. เพื่อเสริมสร้างทักษะในการดูแลสุขภาพร่างกายของประชาชนที่เตรียมเข้าสู่วัยผู้สูงอายุ
๓. เพื่อสร้างความพร้อมในการเตรียมตัวผู้สูงอายุ ให้มีปฏิสัมพันธ์ และตระหนักถึงความสำคัญในการอยู่ร่วมกัน ภายใต้สังคมผู้สูงอายุและครอบครัว
๔. เพื่อให้ครอบครัว ชุมชน องค์กรภาครัฐ ได้มีส่วนร่วมและให้ความสำคัญกับผู้สูงอายุครอบครัว
๕. เพื่อลดปัญหาประชาชนอายุ ๕๕ ปีขึ้นไป ที่มีภาวะติดบ้านให้สามารถเข้าร่วมกิจกรรมกับชุมชนได้มากขึ้น

### กลุ่มเป้าหมาย

- ประชาชนอายุ ๕๕ ปีขึ้นไป จำนวน ๑๐๐ คน

### สรุปการดำเนินงานกิจกรรม



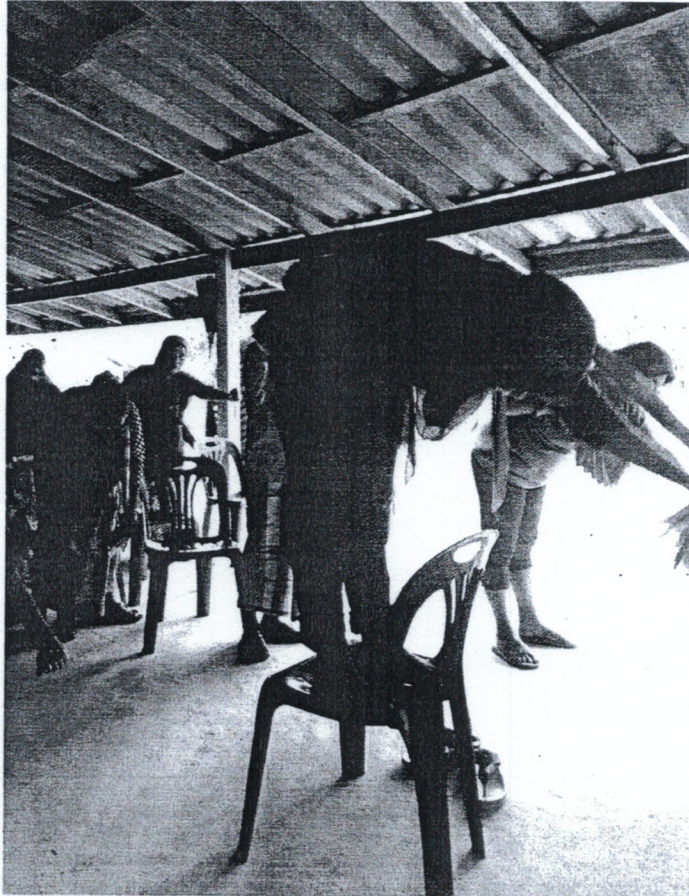
ร่วมทำ: ๐๕๖๓๕๖



1.กิจกรรม อบรมให้ความรู้เรื่อง อาหาร อารมณ์



โมเดลสาธิตอาหารสำหรับผู้สูงอายุที่สามารถรับประทานได้ในแต่ละมื้อ



2. กิจกรรมสาธิตการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า



3.กิจกรรมสาธิตการออกกำลังกายโดยวิธี มณีเวช



4. กิจกรรมให้ความรู้การใช้ชีวิตในวัยสูงอายุตามหลักศาสนาอิสลาม

ร่วมเล่า: อ่างเทพ



5. กิจกรรมประเมินภาวะเข้าเสื่อม และพอกเข้าด้วยสมุนไพรแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม

