

แบบเสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม กองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลต่อหลัง

เรื่อง ขอเสนอแผน/โครงการ “ผู้สูงวัยอารมณ์ดี คือพลังหล่อเลี้ยงชีวิต”

เรียน ประธานกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลต่อหลัง

ด้วย โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต่อหลัง มีความประสงค์จะจัดทำโครงการผู้สูงวัยอารมณ์ดี คือพลังหล่อเลี้ยงชีวิต ในปีงบประมาณ ๒๕๖๓ ในเขตพื้นที่หมู่ที่ ๑-๓ ตำบลต่อหลัง ในปีงบประมาณ ๒๕๖๓ โดยขอรับการสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนหลักประกันสุขภาพตำบลต่อหลัง เป็นเงิน ๑๘,๗๘๐ บาท (หนึ่งหมื่นแปดพันเจ็ดร้อยห้าสิบบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดโครงการ ดังนี้

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

๑. หลักการและเหตุผล

ปัจจุบันประเทศไทยได้เข้าสู่สังคมของผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบแล้ว มีประชากรผู้สูงอายุมากกว่าเด็กเกิดใหม่ เกือบ ๔ เท่าตัว ประชากรผู้สูงอายุทั้งประเทศมีจำนวน ๘,๔๕๘,๑๘๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๕๔ เด็กเกิดใหม่ ๐-๔ ปี มีจำนวน ๒,๔๒๙,๙๓๙ คน ร้อยละ ๕.๓๒ (กรมอนามัย (ข้อมูลจาก HDC วันที่ประมวลผล: 21 ตุลาคม 2562) เนื่องจากการแพทย์และการสาธารณสุขมีความเจริญก้าวหน้ามาก ทำให้ประชาชนเข้าสถานบริการอย่างทั่วถึง ส่งผลให้ประชากรมีอายุยืนยาวขึ้น โดยเฉลี่ยคนไทย ผู้หญิงมีอายุเฉลี่ย 80.4 ปี ผู้ชายมีอายุเฉลี่ย 73.2 ปี (ข้อมูล ณ 14 ม.ค. 2563 (www.posttoday.com) สำหรับประชากรผู้สูงอายุในตำบลต่อหลัง มีจำนวน 359 คน คิดเป็นร้อยละ 12.4 ในขณะที่เด็กอายุ 0-4 มีเพียง 236 คิดเป็นร้อยละ 2.36 (จากข้อมูล HDC สสจ.ปัตตานี ณ วันที่ 8 กรกฎาคม 2563) จะเห็นได้ว่าเกือบทุกครอบครัวจะมีผู้สูงอายุอยู่ในบ้าน ผู้สูงอายุเป็นบุคคลที่มีคุณค่าและควรเคารพ เป็นร่มโพธิ์ร่มไทรของบ้าน เป็นผู้ถ่ายทอดความรู้ วัฒนธรรม ภูมิปัญญาและประสบการณ์ชีวิตแก่บุตรหลาน แต่ผู้สูงอายุเป็นวัยที่ถดถอยและร่วงโรยทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และเศรษฐกิจ ผู้ที่ไม่มีการเตรียมความพร้อมรับความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จะเป็นสาเหตุของความเครียด ความวิตกกังวล จะนำมาซึ่งความเจ็บป่วยรุนแรงเข้ามา ช่วยตัวเองไม่ได้ เป็นภาระของลูกหลานที่ต้องมาดูแลตลอดเวลา ชีวิตที่เหลือก็ไม่มีความสุข ในทางกลับกันถ้าผู้สูงอายุ มีความเข้าใจ มีความพร้อมที่จะรับการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ ความคิดและอารมณ์ ก็สามารถจะมีความสุขในชีวิตได้ จากการศึกษา การหัวเราะเป็นพลังและยาวิเศษสำหรับผู้สูงอายุ เพราะการหัวเราะหรืออารมณ์ดีจะมีสารเอ็นโดรฟิน(สารแห่งความสุข)หลั่งออกมา จะช่วยคลายความกดดันลง เป็นทุกข์น้อยลง มีจิตใจเบิกบาน มีการปล่อยวาง อยู่กับธรรมชาติ โรคภัยไข้เจ็บไม่มารุมเร้า ช่วยตัวเองและผู้อื่นตามอัตรภาพ เห็นคุณค่าของตัวเอง ช่วยให้มีสัมพันธภาพที่ดีกับลูกหลาน ทำให้ชีวิตที่เหลือมีความสุขมากขึ้น

ดังนั้น โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต่อหลัง เห็นความสำคัญการสร้างอารมณ์ดี เพื่อให้เกิดความสุขของผู้สูงอายุในตำบลต่อหลัง จึงได้จัดทำโครงการผู้สูงวัยอารมณ์ดี คือพลังหล่อเลี้ยงชีวิต เพื่อพากลุ่มเป้าหมายไปอบรมนอกสถานที่ ณ ชายหาดทะเลสาบสะเมิง ตำบลแหลมโพธิ์ อำเภอยะหริ่ง จังหวัดปัตตานี เพื่อให้ความรู้ ความเข้าใจ กับความเปลี่ยนแปลงของร่างกาย จิตใจ ความคิดและอารมณ์ ตลอดจนการสร้างความสุขในชีวิตประจำวัน และมีความคาดหวังว่า ผู้สูงอายุยอมรับสภาพการเปลี่ยนแปลงและมีความสุขในชีวิตประจำวันตามอัตรภาพของตนเอง

๒. วัตถุประสงค์/ตัวชี้วัด/กลุ่มเป้าหมาย

๒.๑ วัตถุประสงค์

๒.๑.๑ เพื่อจัดการอบรมกลุ่มเป้าหมายให้ความรู้ทักษะการสร้างอารมณ์ดี การคิดเชิงบวก รู้จักปล่อยวาง และเอาธรรมะนำชีวิต

๒.๑.๒ เพื่อทำกิจกรรมกลุ่มและสอนการออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัยกับผู้สูงอายุ
ณ หาดทะเลสาบมิแล

๒.๒ ตัวชี้วัด

๒.๒.๑ ร้อยละ ๖๐ ของกลุ่มเป้าหมายได้รับความรู้สามารถตอบข้อซักถามได้

๒.๒.๒ ร้อยละ ๔๐ ของกลุ่มเป้าหมายเห็นความสำคัญของการสร้างอารมณ์ดี เสียหัวเราะ คิดเชิงบวก ปล่อยวางและสามารถออกกำลังกายได้

๓. วิธีการดำเนินการ

๓.๑ วิเคราะห์ความต้องการ ปัญหา ของผู้สูงอายุและหนทางการสร้างความสุขในชีวิต

๓.๒ เขียนโครงการเพื่อเสนอขอสนับสนุนงบประมาณจากกองทุนประกันสุขภาพตำบลต่อหลัง

๓.๓ จัดประชุมเจ้าหน้าที่ อสม. เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์โครงการ

๓.๔ จัดอบรมและจัดกิจกรรมนอกสถานที่แก่กลุ่มเป้าหมายตามโครงการ

- ให้ความรู้ทักษะการคิดเชิงบวก การใช้ธรรมะนำชีวิต

- จัดกิจกรรมสันทนาการริมชายหาด การเล่นเกมปิดตาแต่งหน้า

๓.๕ ติดตาม/ประเมินผล พร้อมสรุปโครงการ

๔. ระยะเวลาการดำเนินงาน

เดือนกรกฎาคม – กันยายน ๒๕๖๓ จำนวน ๑ วัน

๕. สถานที่ดำเนินงาน

๕.๑ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต่อหลัง

๕.๒ ชายทะเลหาดทะเลสาบมิแล

๖. กลุ่มเป้าหมาย

๖.๑ ผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง ๖๕-๗๐ ปี ในตำบลต่อหลัง จำนวน ๓๐ คน

๖.๒ เจ้าหน้าที่สาธารณสุขและอาสาสมัครสาธารณสุข(อสม.) จำนวน ๑๐ คน

๗. งบประมาณ

เบิกจากงบสนับสนุนกองทุนประกันสุขภาพเทศบาลตำบลต่อหลัง จำนวนเงิน ๑๘,๗๕๐ บาท (เงิน
หนึ่งหมื่นแปดพันเจ็ดร้อยห้าสิบบาทถ้วน) โดยมีรายละเอียดดังนี้

๖.๑ ค่าอาหารกลางวัน ๔๐ คนๆละ ๑ มื้อๆละ ๕๐ บาท เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท

๖.๒ ค่าอาหารว่างและเครื่องดื่ม ๔๐ คนๆละ ๒ มื้อๆละ ๒๕ บาท เป็นเงิน ๒,๐๐๐ บาท

๖.๓ ค่าจ้างทำไวนิลการจัดอบรมฯขนาด ๑x๓ เมตร เป็นเงิน ๗๕๐ บาท

๖.๔ ค่าเช่าสถานที่ประชุม ๑ วัน เป็นเงิน ๕,๐๐๐ บาท

๖.๕ ค่าจ้างเหมารถยนต์พาหนะ ๑ วัน ๕,๐๐๐ บาทต่อหนึ่งคัน

๖.๖ ค่าวิทยากรบรรยายและสันทนากการ ๒ คนๆละ ๔ ชั่วโมงๆละ ๓๐๐ บาท เป็นเงิน ๒,๔๐๐ บาท

๖.๗ ค่าวัสดุสำนักงานการบรรยาย ๓๐๐ บาท

๖.๘ วัสดุอุปกรณ์และรางวัลการเล่นเกม ๑,๓๐๐ บาท

รวมเป็นเงินทั้งสิ้น ๑๘,๗๕๐ บาท (เงินหนึ่งหมื่นแปดพันเจ็ดร้อยห้าสิบบาทถ้วน)

หมายเหตุ สามารถถัวเฉลี่ยทุกรายการ

๘. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

ผู้สูงอายุสามารถช่วยตัวเองได้ อยู่อย่างมีคุณค่าและมีความสุขในชีวิตที่เหลือ

๙. สรุปแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(ผู้เสนอฯ ลงรายละเอียด โดยในแต่ละข้อย่อยให้เลือกเพียง ๑ รายการที่เป็นรายการหลักสำหรับใช้ในการจำแนกประเภทเท่านั้น เพื่อให้เจ้าหน้าที่ อปท. บันทึกข้อมูลลงโปรแกรมกองทุนฯ เมื่อได้รับอนุมัติแล้ว)

๙.๑ หน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน ที่รับผิดชอบโครงการ (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ

พ.ศ. ๒๕๕๗

ข้อ ๙) ชื่อหน่วยงาน/องค์กร/กลุ่มคน หมู่บ้านจัดการสุขภาพ รพ.สต.มะนังยง

๙.๑.๑ หน่วยบริการหรือสถานบริการสาธารณสุข เช่น รพ.สต.

๙.๑.๒ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของ อปท. เช่น กองสาธารณสุขของเทศบาล

๙.๑.๓ หน่วยงานสาธารณสุขอื่นของรัฐ เช่น สสอ.

๙.๑.๔ หน่วยงานอื่นๆ ที่ไม่ใช่หน่วยงานสาธารณสุข เช่น โรงเรียน

๙.๑.๕ กลุ่มหรือองค์กรประชาชน

๙.๒ ประเภทการสนับสนุน (ตามประกาศคณะกรรมการหลักประกันฯ พ.ศ. ๒๕๕๗ ข้อ ๙)

๙.๒.๑ สนับสนุนการจัดบริการสาธารณสุขของ หน่วยบริการ/สถานบริการ/หน่วยงานสาธารณสุข

[ข้อ ๙(๑)]

๙.๒.๒ สนับสนุนกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรคของกลุ่มหรือองค์กรประชาชน/หน่วยงานอื่น

[ข้อ ๙(๒)]

๙.๒.๓ สนับสนุนการจัดกิจกรรมของ ศูนย์เด็กเล็ก/ผู้สูงอายุ/คนพิการ [ข้อ (๓)]

๙.๒.๔ สนับสนุนการบริหารหรือพัฒนากองทุนฯ [ข้อ (๔)]

๙.๒.๕ สนับสนุนกรณีเกิดโรคระบาดหรือภัยพิบัติ [ข้อ (๕)]

๙.๓ กลุ่มเป้าหมายหลัก (ตามแนบท้ายประกาศคณะกรรมการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคฯ พ.ศ.

๒๕๕๗)

๙.๓.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด

๙.๓.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

๙.๓.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

๙.๓.๔ กลุ่มวัยทำงาน

- ๙.๓.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ
- ๙.๓.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง
- ๙.๓.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ
- ๙.๓.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง
- ๙.๓.๘ สำหรับการบริหารและพัฒนากองทุนฯ (ข้อ ๙ (๔))

๙.๔ กิจกรรมหลักตามกลุ่มเป้าหมายหลัก

- ๙.๔.๑ กลุ่มหญิงตั้งครรภ์และหญิงหลังคลอด
 - ๙.๔.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๙.๔.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๙.๔.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพก่อนคลอดและหลังคลอด
 - ๙.๔.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๙.๔.๑.๕ การส่งเสริมการเลี้ยงลูกด้วยนมแม่
 - ๙.๔.๑.๖ การคัดกรองและดูแลรักษาแม่เรื้อรังปากมดลูกและมะเร็งเต้านม
 - ๙.๔.๑.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
 - ๙.๔.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)

๙.๔.๒ กลุ่มเด็กเล็กและเด็กก่อนวัยเรียน

- ๙.๔.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๙.๔.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๙.๔.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๙.๔.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๙.๔.๒.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญา

และอารมณ์

- ๙.๔.๒.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย
- ๙.๔.๒.๗ การส่งเสริมสุขภาพช่องปาก
- ๙.๔.๒.๘ อื่นๆ (ระบุ)

๙.๔.๓ กลุ่มเด็กวัยเรียนและเยาวชน

- ๙.๔.๓.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๙.๔.๓.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๙.๔.๓.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๙.๔.๓.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๙.๔.๓.๕ การส่งเสริมพัฒนาการตามวัย/กระบวนการเรียนรู้/ความฉลาดทางปัญญาและ

อารมณ์

- ๙.๔.๓.๖ การส่งเสริมการได้รับวัคซีนป้องกันโรคตามวัย

- ๙.๔.๓.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - ๙.๔.๓.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ๙.๔.๓.๙ อื่นๆ (ระบุ)
-

๙.๔.๔ กลุ่มวัยทำงาน

- ๙.๔.๔.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๙.๔.๔.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๙.๔.๔.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๙.๔.๔.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๙.๔.๔.๕ การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในกลุ่มวัยทำงานและการปรับเปลี่ยนสิ่งแวดล้อมในการทำงาน
 - ๙.๔.๔.๖ การส่งเสริมการดูแลสุขภาพจิตแก่กลุ่มวัยทำงาน
 - ๙.๔.๔.๗ การป้องกันและลดปัญหาด้านเพศสัมพันธ์/การตั้งครรภ์ไม่พร้อม
 - ๙.๔.๔.๘ การป้องกันและลดปัญหาด้านสารเสพติด/ยาสูบ/เครื่องดื่มแอลกอฮอล์
 - ๙.๔.๔.๙ อื่นๆ (ระบุ)
-

๙.๔.๕.๑ กลุ่มผู้สูงอายุ

- ๙.๔.๕.๑.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๙.๔.๕.๑.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๙.๔.๕.๑.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๙.๔.๕.๑.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๙.๔.๕.๑.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - ๙.๔.๕.๑.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - ๙.๔.๕.๑.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - ๙.๔.๕.๑.๘ อื่นๆ (ระบุ)
-

๙.๔.๕.๒ กลุ่มผู้ป่วยโรคเรื้อรัง

- ๙.๔.๕.๒.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๙.๔.๕.๒.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๙.๔.๕.๒.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๙.๔.๕.๒.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๙.๔.๕.๒.๕ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคเบาหวานและความดันโลหิตสูง
- ๙.๔.๕.๒.๖ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหัวใจ

- ๙.๔.๕.๒.๗ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคหลอดเลือดสมอง
 - ๙.๔.๕.๒.๘ การคัดกรองและดูแลผู้ป่วยโรคมะเร็ง
 - ๙.๔.๕.๒.๙ อื่นๆ (ระบุ)
-

๙.๔.๖ กลุ่มคนพิการและทุพพลภาพ

- ๙.๔.๖.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
 - ๙.๔.๖.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
 - ๙.๔.๖.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
 - ๙.๔.๖.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
 - ๙.๔.๖.๕ การส่งเสริมพัฒนาทักษะทางกายและใจ
 - ๙.๔.๖.๖ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะซึมเศร้า
 - ๙.๔.๖.๗ การคัดกรองและดูแลผู้มีภาวะข้อเข่าเสื่อม
 - ๙.๔.๖.๘ อื่นๆ (ระบุ)
-

๙.๔.๗ กลุ่มประชาชนทั่วไปที่มีภาวะเสี่ยง

- ๙.๔.๗.๑ การสำรวจข้อมูลสุขภาพ การจัดทำทะเบียนและฐานข้อมูลสุขภาพ
- ๙.๔.๗.๒ การตรวจคัดกรอง ประเมินภาวะสุขภาพ และการค้นหาผู้มีภาวะเสี่ยง
- ๙.๔.๗.๓ การเยี่ยมติดตามดูแลสุขภาพ
- ๙.๔.๗.๔ การรณรงค์/ประชาสัมพันธ์/ฝึกอบรม/ให้ความรู้
- ๙.๔.๗.๕ การส่งเสริมการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อ

สุขภาพ

- ๙.๔.๗.๖ อื่นๆ (ระบุ)

๙.๔.๗ สำหรับการบริหารหรือการพัฒนากองทุนฯ (ข้อ ๗ (๔))

ลงชื่อ ผู้เสนอแผนงาน/โครงการ/กิจกรรม

(นางสาวนาพีชะย์ หาเว)

ตำแหน่ง พยาบาลวิชาชีพชำนาญการ

ลงชื่อ ผู้เสนอโครงการ

(นางชำชียะห์ อุมาลี)

ตำแหน่ง ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพตำบลต่อหลัง

ลงชื่อ ผู้เห็นชอบโครงการ

(นายพีระพงษ์ ศรียะพันธ์)

ตำแหน่ง เลขาธิการและกรรมการกองทุนหลักประกันสุขภาพ
เทศบาลตำบลต่อหลัง

ลงชื่อ ผู้อนุมัติโครงการ

(นายอวแซ มาหะมะ)

ตำแหน่ง ประธานกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพ
เทศบาลตำบลต่อหลัง

ตารางการจัดอบรมให้ความรู้ในโครงการผู้สูงวัยอารมณ์ดี คือพลังหล่อเลี้ยงชีวิต
วันที่ เดือน ๒๕๖๓

เวลา	เรื่อง
๐๘.๐๐ - ๐๙.๐๐ น.	ลงทะเบียน เปิดพิธี โดย นายกเทศบาลตำบลตอหลัง
๐๙.๐๕ - ๑๐.๐๐ น.	สถานการณ์และสภาพปัญหาของผู้สูงอายุ
๑๐.๐๕ - ๑๑.๐๐ น.	ทดสอบ/ให้ความรู้การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในผู้สูงอายุ
๑๑.๐๕ - ๑๒.๐๐ น.	ทักษะการคิดเชิงบวก ธรรมะอิสลาม งานอดิเรก
๑๒.๐๑ - ๑๒.๓๐ น.	เดินทางไปชายหาดทะเลสะมิแล
๑๒.๓๕ - ๑๔.๐๐ น.	เข้าที่พักรับรอง ประทานอาหารกลางวัน ละหมาดซุฮริ
๑๔.๐๕ - ๑๖.๓๐ น.	กิจกรรมสันทนาการเล่นเกมริมชายหาด
๑๖.๓๕ - ๑๗.๐๐ น.	เดินทางกลับบ้านโดยสวัสดิภาพ